

Voel je goed! Samen werken aan gezondheidsvaardigheden

28 november 2023

Yordi Lassooy en Maja Coric
Cultuur in Harmonie | Migration Inc



CULTUUR IN HARMONIE

Migration Inc.



‘het
begint
met
taal’

Programma

- Waarom gezondheidsvaardigheden voor nieuwkomers?
- Impact van migratie
- Beschermende en belastende factoren
- Goede voorbeelden: samenwerking
- Inspiratie
- De rol van de taalvrijwilliger en materiaal tips

Belu embear lela do kngeber?

- *Men iyu shmka (ki)?*
- *Entay iyu srahka (ki)?*
- *Mes kalout zegatat wey mes sdetegnatat ke tsereh dika(ki)?*

Om inburgering en participatie te laten slagen, kun je niet om gezondheid heen.

Vergeten we niet iets?

- We werken aan
 - taal
 - toeleiding naar werk (MAP, dual)
 - financiële zelfredzaamheid
 - kernwaarden (PVT)
 - sociale verbindingen

maar waar wordt gewerkt aan

zelfredzaamheid op het gebied van gezondheid?

Statushouders hebben meer en specifieke gezondheidsklachten...

- Meer psychische problematiek
- Veel chronische stress door sociale factoren
- Meer chronische aandoeningen
- Meer abortus en complicaties bij zwangerschap en bevalling
- Gezondheid pas later in beeld
- Behandeling ineffectief

(SCP 2018, Gezondheidsraad 2016, Pharos 2016)

...worden te laat, verkeerd of onvoldoende behandeld...

"Statushouders komen regelmatig met allerlei lichamelijke en psychische klachten. Pas na enige tijd wordt duidelijk wat er achter

"Statushouders komen regelmatig met allerlei lichamelijke en psychische klachten. Pas na enige tijd wordt duidelijk wat er achter zit. Het duurt een tijd voordat zij hierover kunnen en willen spreken."
(huisarts)

Kwetsbare sociaaleconomische positie 5 jaar eerder dood, 15 jaar eerder ziek



LEVENSV ERWACHTING



Mensen met een **laag inkomen**
en **lage opleiding** leven

15 jaar

minder lang
in goede gezondheid



Lage opleiding



mannen met
een lage opleiding
leven ±

5,8 jaar
korter



vrouwen met een lage
opleiding
leven ±

4,3 jaar



Laag inkomen



mannen met
een laag inkomen
leven ±

8,2 jaar
korter

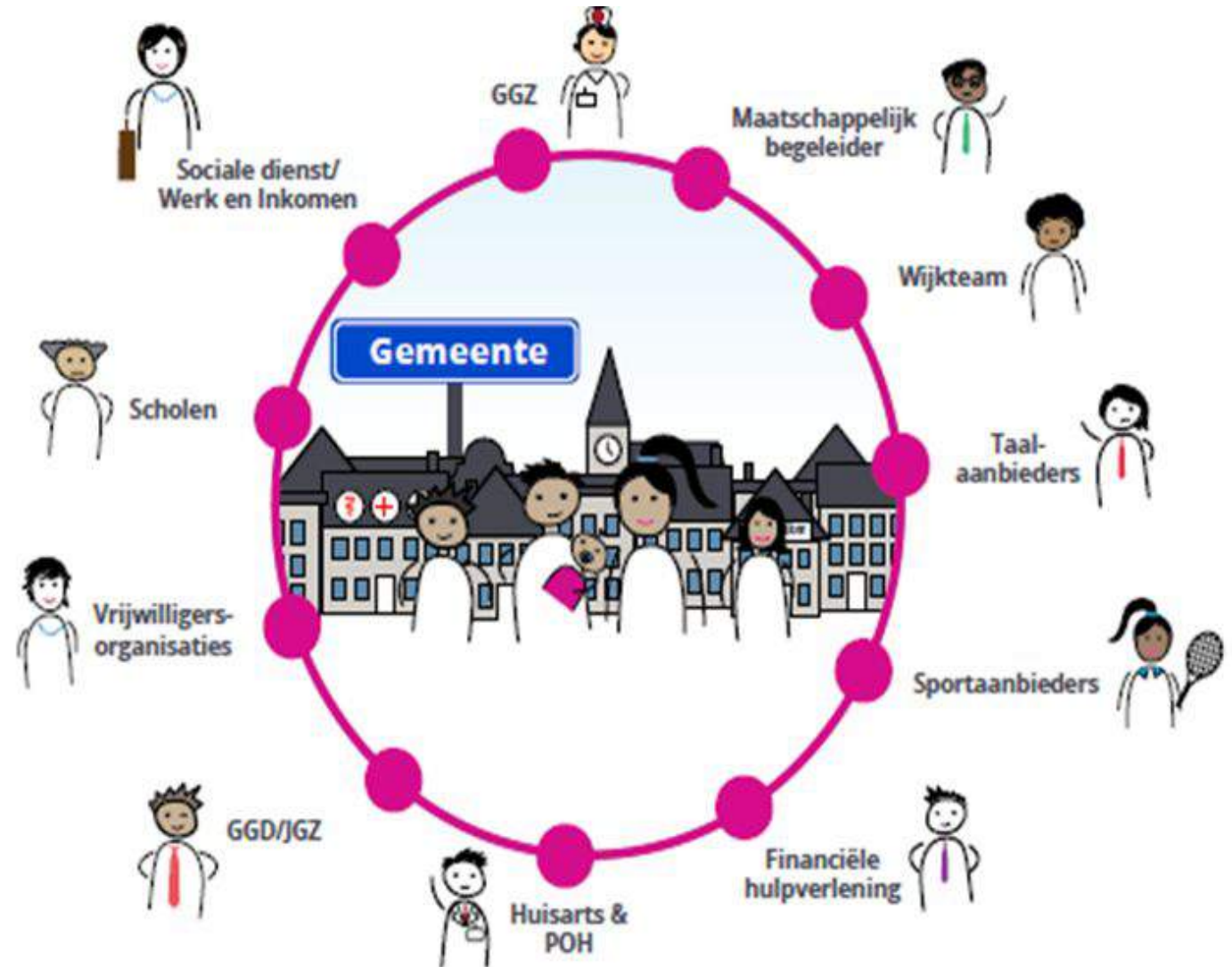


vrouwen met een laag
inkomen
leven ±

6,7 jaar

Impact van migratie

1. Gevaren tijdens de vlucht
2. Aankomst in Nederland
3. Aankomst in de gemeente



...en dit beperkt hun participatiemogelijkheden.



“Ik hoor steeds dat ik eerst de taal moet leren en dan moet gaan werken, maar mijn hoofd is niet goed en ik heb overal pijn.”

(statushouder)

“Cursisten zeggen soms dat ze ziek zijn en daarom niet naar de taalles kunnen.

Vaak hoor ik dan dat er beperkingen zijn in de zin van geheugen- en concentratieproblemen.”

(NT2 docent)

Moe, geen energie

Niets doen door pijn

Nergens toe komen door somberheid

Vermijden van contact

Minder aandacht en slechte concentratie

Verminderde geheugenfunctie

Gevolgen

Slechte resultaten bij taalverwerving

Meer absentie en uitval

Niet slagen inburgeringsexamen

Isolement, eenzaamheid

Minder participatie

Minder zelfredzaam

Minder kans op betaald werk

Flink deel op medische of psychische

gronden

Inburgeren en gezondheid in cijfers

Gezondheid

- 13-25% PTSS of depressie (Gezondheidsraad 2016)
- 41% Syriërs heeft psychische klachten (SCP 2019)
- ook een hoger risico op chronische ziekten, ongunstige zwangerschapsuitkomsten en infectieziekten (Goosen 2014)

• Uitval inburgering

- 17% van alle statushouders, inburgeringsplichtig in 2013, heeft een ontheffing gekregen (dit zijn 9.782 inburgeraars) (KIS 2019)



**Wat doet uw organisatie al om de
gezondheidsverschillen te verkleinen?**



Belastende factoren

- Geweldservaringen
- Diverse verliezen
- Ervaringen tijdens vlucht
- Lange asielprocedure
- 1-ouder gezinnen
- Hoge en jonge leeftijd
- Weinig sociale contacten en steun
- Niet thuis voelen in NL
- Stress door ontwikkelingen thuisland



Beschermende factoren

- Sociale steun, sociaal netwerk
- Hogere opleiding
- Inkomen en werk (baan op niveau), onderwijs, passend vrijwilligerswerk
- Een relatief kort verblijf in de asielopvang
- Beheersen van de Nederlandse taal
- Religie
- Verblijfszekerheid
- Prettig wonen

Wat zijn de gezondheidsvaardigheden en wat heb je daarvoor nodig?

Basisvaardigheden:

- taal, digitale vaardigheden & gecijferdheid
- Toegang tot informatie (in begrijpelijke taal)
- Vaardigheden om te werken aan zelfzorg/positieve gezondheid

Gezondheidsinformatie:

- Vinden
- Begrijpen
- Beoordelen
- Toepassen

(bron: [Gezondheidsvaardigheden en de mismatch tussen de patiënt en de zorgomgeving](#))

Taal: met zorgprofessionals communiceren, folders en bijsluiters kunnen lezen en begrijpen

Digitaal: online afspraak maken, informatie opzoeken enz..

Oefening: in de schoenen van een ander



1. Kies voor deze opdracht een taal die je het minst goed spreekt.
2. We gaan met tweetal aan de slag: vertel in deze taal over je laatste vakantie.
3. Het is verboden de ander aan te kijken. Als je dat toch doet, moet je een euro betalen.

Goede voorbeelden

- Project Vesta - Utrecht
- Haarlem en Dordrecht ism sleutelpersonen en GGD
- DvdW: zorgcafé in Utrecht, Amsterdam, Nijmegen (culturele mediators/sleutelpersonen)
- Taal Doet Meer: cursussen rondom Gezonde Taal
- Pharos: begrijpelijke infographics, Protect, de terugvraag methodiek
- CiH/Migration Inc. voorlichting over (mentale) gezondheid bij taalscholen, PVT en diverse ontmoetingen
- St. Mano, gezondheids-sprekuren
- Psycho-educatie trainingen: Mind Spring, Mindfit, Bamboe
- Landelijke sociale kaart - Arq/Centrum 45



Signalering psychische klachten met hulp van PROTECT Vragenlijst

Protect vragen

Signalering van psychische klachten bij vluchtelingen

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Land van herkomst: _____

Datum afname vragen: _____

	VRAGEN 'Vaak' betekent: meer dan normaal en leed veroorzakend	JA	NEE
1	Val je vaak moeilijk in slaap?		
2	Heb je vaak last van nachtmerries?		
3	Heb je vaak hoofdpijn?		
4	Heb je vaak last van lichamelijke pijnklachten?		
5	Word je snel boos?		
6	Denk je vaak terug aan pijnlijke ervaringen uit het verleden?		
7	Voel je je vaak bang of angstig?		
8	Vergeet je vaak gewone dagelijkse dingen?		
9	Valt je op dat je steeds minder interesse hebt in dingen?		
10	Heb je vaak moeite om je te concentreren?		
	Aantal antwoorden met 'JA' en 'NEE'		

Beoordeling

Het aantal maal dat 'ja' is
geantwoord geeft een indicatie
over het risico op psychische
problematiek.



0 - 3	4 - 7	8 - 10
Laag risico	Medium risico	Hoog risico

Wie zijn sleutelpersonen en wat doen ze?

<https://www.pharos.nl/nieuws/nieuw-vind-eenvoudig-sleutelpersonen-in-jouw-buurt-met-de-interactieve-kaart-sleutelpersonen/>



Sleutelpersonen zijn..

- Zelf gevlucht
- Nederlandse taal (B1 niveau) en moedertaal
- Een netwerk binnen de eigen groep
- Leggen makkelijk contact met de doelgroep
- Pro-actief
- Verbinders / bruggenbouwers

Evt. opgeleid door Pharos, CiH ed



- Ze kunnen mensen uit de gemeenschap informeren, activeren en mobiliseren
- Organiseren van voorlichtingen
- Signaleren van (gezondheids)problemen
- Adviseren en meedenken

De rol van de taalvrijwilliger en materiaaltips

- Praten over gezondheidsthema's
 - Materiaal Tip: [Gezonde Taal](#) en [SpreekTaal](#) modules Gezondheid
 - Praktijkoefening: doktersgesprek oefenen.
- Voorlichtingsmateriaal delen en bekijken
 - Materiaal Tip: [De handreiking Gezonde inburgering met video's en werkboeken](#)
- Signaleren en doorverwijzen (coördinator of bijv. huisarts)
 - Materiaal Tip: [Protect vragenlijst](#)

Gezonde Taal



Het materiaal bestaat uit 10 praktische modules over gezondheidsthema's:

- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- De apotheek
- De zorgverzekering
- De huisarts
- Ouder worden
- Bevolkingsonderzoek
- Mantelzorg
- Diabetes
- Stress & ontspanning

OPDRACHT – 10 MINUTEN

Deel I:

- Schrijf op bij wat voor soort organisatie je werkt (b.v. gemeente, taalschool, welzijnsorganisatie etc.)
- Houd je blaadje omhoog, lees de andere blaadjes
- Loop naar iemand met wie je wilt praten

Deel II: Bespreek samen de volgende drie vragen

- Welke rol en taak zie je voor jezelf in het thema ‘Werken aan gezondheidsvaardigheden van nieuwkomers’?
- Hoe zouden wij kunnen samenwerken in dit thema?
- Hoe zouden we sleutelpersonen kunnen inzetten in dit thema?

VRAGEN?



Check-out

Wat neem je mee van vandaag?



Bedankt voor het deelnemen!

Meer vragen?

info@c-inharmonie.nl

info@migrationinc.nl

