

‘De gezonde huiskamer’ Rotterdam

Steungroep leefstijl in de wijk

Els van Beek- van Kampen



Even voorstellen

- Els van Beek – van Kampen
- 22 jaar POH S bij een HA praktijk Mozaiek in Rotterdam Zuid
- Sociaal makelaar met expertise gezondheid in het welzijnswerk: gebied Feijenoord.
- Per 1 januari 2025 Ketenregisseur en coördinator valpreventie.
- Auteur van de brochure ‘Eet je Beter’
- Initiator van ‘De gezonde huiskamer’ in Rotterdam Zuid



Ontstaan van de ‘gezonde huiskamer’/ ‘Suikerhuis’ :

- Online supportgroepen van Je leefstijl als medicijn niet toereikend voor migranten/laaggeletterden
- Behoeftte aan delen en bewegen in groepen
- Niet iedereen vindt online prettig
- Locatie in de wijk
- Werktitel ‘het Suikerhuis’ → op 7 locaties in Nederland
- In samenwerking met Je leefstijl als medicijn, 2 Diabeat en de Bas van de Goor Foundation.



Belang van steun/peer-supportgroep

Peers: 'gelijkgestemden', mensen in wie je jouw verhaal, vragen, worsteling, gezondheidsvisie etc. herkent.

1. Met en van elkaar leren vanuit gelijkwaardigheid
2. Elkaar motiveren tot leefstijlverandering en steunen in het volhouden daarvan
3. Om regie op eigen gezondheid te nemen en het verloop van de aandoening te beïnvloeden

Door delen van ervaring, kennis, tips, tools; elkaar blijvend coachen; het leuk te maken etc.

Bron: 1. Pfeffer 2011, 2. McEvoy 2017, 3. Lim 2021



Doelgroep

- Bewoners achterstandswijken (niet -Westers) Niet alleen lage SEP
- Iedereen die gemotiveerd is wat aan zijn/haar leefstijl te doen.
- Mensen met leefstijl gerelateerde chronische aandoeningen
 - Overgewicht
 - (pre)Diabetes
 - Chronische vermoeidheid
 - Verslaving (roken/alcohol)
 - Blijvend volhouden van leefstijl verandering



Werving

- Huisartsen (welzijn op recept)
- Diëtisten
- Apothekers
- Mond op mond
- Wijkteam
- Na deelname leefstijlcursus
- Na deelname kookworkshop
- etc.

gezondheidscentrum
=**LIJN 2**=



in 't Klooster • Tijd: 15.00 tot 18.30 uur • Waar: Afrikaanderplein 7

- Woensdag 6 maart
- Woensdag 17 april
- Woensdag 5 juni
- Woensdag 10 juli
- Woensdag 18 september
- Woensdag 6 november
- Woensdag 11 december

VoedselEducatie010

Aanmelden?

Aanmelden bij de huisartsen van Lijn 2
of bij **Els van Beek** van SOL 06 287 914 73

SOL
SAMEN ONDERNEMEND LEREN





Opzet

- Huiskamer in de wijk (buurthuis/gemeenschapshuis)
- Ca 12-15 deelnemers, 1 begeleider = ervaringsdeskundig
- Om de week = 2 keer per maand
- Woensdagochtend 10h-12.30h

Activiteiten

- Rondje/incheck: Hoe gaat het?
- Thema:
 - Inspirerende video
 - Gastspreker over bv: slaap, stress, voeding, bewegen
 - Inspirerend voorbeeld figuur/ervaringsdeskundige
 - Spel van Positieve Gezondheid (Alles op tafel)
- Gezamenlijk bewegen: Wandelen, Nordic walking, beweegoefeningen
- Samen koken
- Afsluiten met rondje: hoe was het, wat neem ik mee, heb ik een nieuw doel/plan



<https://debagagedrager.nl>



Financiering

Mogelijkheden via:

- Gemeente
- Welzijnswerk
- Schenking
- Zorgverzekering

Valkuilen

- Als begeleider teveel de adviesrol nemen (het is een supportgroep)
- Teveel nadruk op welke leefstijl ik als begeleider goed vind
- Lastig hoe om te gaan met mensen die veel/weinig aan het woord zijn
- Bij veel trauma is support groep niet geschikt (eerst individuele begeleiding)
- Continuïteit teveel afhankelijk van de kartrekker



Cursus: Groepsgewijs Lotgenotencontact bij INVOLV

<https://www.involv.nl/trainingen/lotgenotencontact-groepen-deels-online>



Dank voor uw
aandacht