



Handleiding bij
GEZONDE TAAL



1. Over Gezonde Taal

Taal en gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Voor laagtaalvaardige anderstaligen* is het vaak extra lastig om zelfstandig een bezoek aan de huisarts te brengen, informatie over een bevolkingsonderzoek te begrijpen of gezonde boodschappen te doen. Dankzij Gezonde Taal kunnen taalvrijwilligers en anderstaligen met elkaar in gesprek over concrete gezondheidsthema's, zoals doktersgesprekken oefenen, gezond eten en bewegen, diabetes of mantelzorg. Anderstaligen vinden het daardoor makkelijker om ook echt het gesprek aan te gaan. Ze krijgen handvatten om zelfstandiger te zijn, bijvoorbeeld in de (dokters)praktijk!

Aanpak en inhoud

Het materiaal is:

- ontwikkeld om gestructureerd te werken aan het verbeteren van taal- en gezondheidsvaardigheden.
- voornamelijk gericht op mondelinge vaardigheden: luisteren, spreken en gesprekken voeren (rond A2 niveau).
- uitgebreid getest door anderstaligen en taalvrijwilligers in de praktijk

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit anderstalige deelnemers rond niveau A2 die hun gezondheidsvaardigheden willen verbeteren. Wat kan iemand rond niveau A2? Een deelnemer kan nog niet zoveel uit zichzelf zeggen. Als hij/zij iets probeert te zeggen, worden er nog veel fouten gemaakt bij het spreken en kan hij/zij zich nog niet zo goed verstaanbaar maken.

*Je bent laagtaalvaardig als je de taal niet of nauwelijks beheerst. Je spreekt alleen van lage taalvaardigheid met betrekking tot anderstaligen. Laagtaalvaardigheid en laaggeletterdheid kunnen met elkaar verweven zijn, maar zijn twee verschillende zaken. Zo is bijvoorbeeld een hoogleraar uit Groot-Brittannië hoogtaalvaardig in het Engels, maar laagtaalvaardig in het Nederlands. Zie voor meer uitleg <http://www.hetbegintmettaal.nl/begrippenlijst/>

Opbouw

Gezonde Taal bestaat uit 10 specifieke thema's, namelijk: Gezond eten & bewegen, Horen en zien, De apotheek, De zorgverzekering, De huisarts, Ouder worden, Bevolkingsonderzoek, Mantelzorg, Diabetes en Stress & ontspanning.

Een gezond thema is bedoeld voor minimaal twee bijeenkomsten van twee uur. De thema's hebben een vaste structuur die wordt ingevuld door aan te sluiten bij veel voorkomende onderwerpen, klachten en ervaringen uit de praktijk.

De gezonde thema's zijn opgebouwd volgens het principe Voorbereiden, Uitvoeren en Terugkijken. De Taalkaart kan je daar bij helpen. Die opbouw helpt de anderstalige bij het bewust(er) worden van zijn/haar eigen handelen, voorbereiden op de praktijksituaties, toepassen van kennis over gezondheidsonderwerpen en terugkijken op wat er is geleerd. Kortom: de deelnemer ervaart succes in het Nederlands communiceren met de taalvrijwilliger door de opbouw van de oefeningen volgens het VUT-model. De deelnemer durft daardoor ook in de dagelijkse praktijk meer Nederlands te praten.

Doel

De stappen die in alle thema's terugkomen, zijn 1) ik doe 2) ik weet 3) ik ga doen 4) ik blijf doen. Je praat tijdens die stappen met elkaar over (culturele) gewoontes, deelt kennis over een onderwerp, onderneemt activiteiten en bereidt de praktijkopdracht voor die in een volgende bijeenkomst terugkomt. Het gaat erom dat deelnemers handvatten krijgen om in de alledaagse praktijk zelfstandig(er) te kunnen zijn.

Groepsgrootte en samenstelling

Je kunt Gezonde Taal zowel een-op-een, als in kleine groepjes (maximaal 5 personen per vrijwilliger) gebruiken. Als je met een groepje werkt, is het bij sommige thema's (zoals het bevolkingsonderzoek) goed om even stil te staan bij de groepssamenstelling. Het onderwerp is relevant voor zowel mannen als vrouwen. Maar bij de drie vormen van bevolkingsonderzoek en het zelfonderzoek zijn heel intieme lichaamsdelen betrokken. Dit zorgt wellicht voor schroom of schaamte om over het onderwerp te spreken in een gemengde of grote groep. Je kunt er dan voor kiezen om bij bepaalde onderdelen de groep te splitsen.

Jouw rol als taalvrijwilliger

Jij vervult een belangrijke rol bij het bespreekbaar maken van gezondheidsthema's: je zorgt ervoor dat de anderstalige makkelijker het gesprek aangaat met zorgprofessionals en weet waar hij/zij informatie over gezondheid kan vinden. Je begeleidt deelnemers bij het uitwisselen van ervaringen en kennis (die ze al hebben). Steek het gesprek altijd

positief in en zorg voor een veilige sfeer, waarin ruimte is om over gezondheid te spreken. Ga daarbij ook in op de culturele aspecten. Vraag hiernaar, door bijvoorbeeld de vraag te stellen: Hoe is dat in jouw cultuur? Gezondheid is een onderwerp waar in elk land anders naar wordt gekeken. Tijdens de bijeenkomsten deel je deze verschillen en overeenkomsten met elkaar, om elkaar op die manier te leren kennen en begrijpen.

Jouw rol is ondersteunend en coachend. Het is niet nodig dat je over uitputtende kennis over een onderwerp beschikt. Gebruik de achtergrondinformatie uit het thema. Uiteraard kun je daarnaast kookboeken, folders van de supermarkt of gezond eten meenemen om te bespreken. Ga altijd uit van de eigen ervaring en de kennis die deelnemers hebben. Er is geen goed of fout, het gaat om het gesprek, zonder daarbij een oordeel te geven. Gezonde Taal is geschikt voor taalvrijwilligers die liefst al enige ervaring met taalcoaching hebben.

Doorverwijzen

Wanneer een deelnemer aangeeft zijn of haar voedingspatroon te willen veranderen en hierbij graag hulp wil, is het mogelijk om via de huisarts een doorverwijzing naar de diëtist te krijgen. Ook bij andere specialistische vragen is het goed om de deelnemer door te verwijzen naar een gezondheidsprofessional, bijvoorbeeld de huisarts of apotheker. Als je een dilemma tegenkomt of een situatie waarbij je niet weet wat je moet doen, raadpleeg dan altijd de coördinator van je vrijwilligersorganisatie.

2. Tips om aan de slag te gaan

Voor je aan de slag gaat nog een paar tips.

Tips om woorden te herhalen. Een nieuwe taal leren is moeilijk. Een taalleerder moet een woord gemiddeld zeven keer in verschillende contexten aangeboden hebben gekregen, voordat hij het zelf kan gebruiken. Herhaling is daarom een belangrijk onderdeel van Gezonde Taal. Hieronder een paar werkvormen om nieuwe kennis te herhalen.

- **Woordbingo.** Elke deelnemer heeft een bingokaart met de nieuwe woorden van de vorige bijeenkomst. De taalcoach geeft:
 - een definitie/beschrijving
 - het tegenovergestelde
 - een synoniem
 - een rijtje waar het woord bij hoort (voet-teen-hand-)
 - een zin met het woord eruit (medicijnen haal je bij)

De deelnemer streept het betreffende woord steeds van de bingokaart.

- **Woordspin.** Laat de deelnemers woorden noemen die ze nog kennen van de vorige keer (ze mogen eventueel eerst op hun Taalkaart kijken en deze daarna omdraaien). Jij maakt een woordspin op het bord of de flip-over. Daarna maken de deelnemers met elk woord een zin. Dit is alleen mondeling, er wordt niet geschreven. Zorg ervoor dat de deelnemers zinnen maken met de woorden die de vorige keer in de woordenlijst stonden of die behandeld zijn. Dat zijn de belangrijkste woorden. De andere woorden zijn minder belangrijk.
- **Uitbeelden.** De coach beeldt woorden uit en de deelnemers raden het woord. Ook hier kun je de deelnemers met elk geraden woord een zin laten maken. Je kunt ook een tekening maken of afbeelding laten zien op de computer. De deelnemers raden dan het woord en maken vervolgens ook weer een zin.
- **Handige zinnen.** In Spreektaal 1 en 2 vind je handige zinnen die veel gebruikt worden. Kijk voor meer informatie over SpreekTaal op www.hetbegintmettaal.nl
- **Korte dialogjes uitspelen/ vraag-antwoord.** De een vraagt: Wat zijn de klachten? De ander antwoordt: Ik heb last van.... Vervolgens vraag je: Wat is jouw favoriete eten? De ander antwoordt: Ik vind couscous erg lekker.
- **Binnenkring-buitenkring.** Vorm twee kringen die in elkaar staan. Deelnemers in de buitenste kring vragen aan de deelnemers van de binnenste kring standaard vragen. De binnenste kring antwoordt. De buitenste kring draait steeds een persoon door. Bijvoorbeeld: Hou jij van wandelen? Nee, ik hou niet van wandelen. Hou jij van lasagne? Nee, ik vind pizza niet lekker/ Ja, ik hou van pizza etc.

Werken met een woordenschrift

Laat de deelnemers meerdere van onderstaande punten uitvoeren om zo het woord goed te kunnen onthouden en te kunnen leren.

- Schrijf het woord op.
- Schrijf op waar je het woord gehoord of gelezen hebt. Je kunt het woord dan beter begrijpen en onthouden.
- Schrijf een voorbeeldzin bij het woord.
- Een voorbeeldzin laat zien wat het woord betekent en hoe je het woord kunt gebruiken. Help de deelnemer bij het formuleren van een goede voorbeeldzin.

- Teken, zoek of google een plaatje bij het woord. Het maakt niet uit of het mooi is, of precies. Je leert een woord beter als je er een plaatje bij hebt.
- Bedenk, vraag of zoek op of er een woord is dat ongeveer hetzelfde betekent? Misschien weet de deelnemer het woord in de eigen of een andere taal.
- Bedenk, vraag of zoek op: ken je een woord dat het tegenovergestelde betekent? Warm – koud of hoog – laag? Schrijf deze woorden op, want dan onthoud je de nieuwe woorden beter.
- Bedenk, vraag of zoek op: zijn er woorden die echt bij dit woord horen? Laat de deelnemers deze woorden opschrijven in hun woordenschrift.

Tips voor het geven van feedback

Feedback betekent een terugkoppeling geven. Geef feedback op wat de deelnemers zeggen. Zo kun je de kwaliteit van correct spreken verhogen en leert de deelnemer van zijn fouten. Dit kun je op verschillende manieren doen. Leg niet op alle slakken zout, maar kies voor vorm of inhoud. Je kunt ook van tevoren aangeven waarop je feedback gaat geven, dan weet de leerder beter waar hij/zij op kan letten bij het uitvoeren van de opdracht.

- **Bevestigen:** geef aan dat de deelnemer op de goede weg is.
- **Vragen om extra uitleg:** je geeft aan dat je niet goed begrepen hebt wat iemand wil zeggen.
- **Geef aanvullende informatie:** Leerder: Ja, toen dronk hij uit zo'n ding. Vrijwilliger: Hij dronk uit een glas.
- **Samenvatten:** je verbetert een onsamenhangend verslag door het verhaal te ordenen, te herhalen en de essentie van het verhaal samen te vatten.
- **Verbeteren van de vorm:**
Je herhaalt een onjuiste uiting, en verbetert de uiting:
Leerder: 'Als hij wegging...' Docent: 'Toen hij wegging...'
Je breidt een onvolledige uiting in verbeterde vorm uit:
Leerder: 'Ik ben het mee eens.' Docent: 'Jij bent het ermee eens. Waarom?'
- **Positieve feedback:** Vooral aanmoediging en positieve feedback kan de deelnemer stimuleren en zelfvertrouwen geven om Nederlands te spreken.

3. Achtergrondinformatie

Taalniveau

Gezondheidsthema's kunnen bekend en vertrouwd zijn voor deelnemers, maar ze kunnen ook verder van iemand afstaan. Om over diverse (complexere) gezondheidsthema's met elkaar te kunnen spreken, en dit te kunnen koppelen aan je eigen situatie, is het handig als de anderstalige zich rond niveau taalniveau A2 bevindt. Gezonde Taal biedt opdrachten voor anderstaligen rond niveau A2.

Wat kan een deelnemer op A2?

- Kan zinnen en regelmatig voorkomende uitdrukkingen begrijpen die verband hebben met zaken van direct belang (bijvoorbeeld persoonsgegevens, familie, winkelen, plaatselijke geografie, werk).
- Kan communiceren in simpele en alledaagse taken die een eenvoudige en directe uitwisseling over vertrouwde en alledaagse kwesties vereisen.
- Kan in eenvoudige bewoordingen aspecten van de eigen achtergrond, de onmiddellijke omgeving en kwesties op het gebied van diverse behoeften beschrijven.

Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

Iemand die gezondheidsvaardig is, is in staat om informatie over zijn/haar gezondheid op te zoeken, te begrijpen en vervolgens toe te passen. Iemand kan bijvoorbeeld:

- informatie over medicijnen, gezonde leefstijl, een zorgverzekering lezen;
- afspraken noteren, zich inschrijven voor een cursus, een formulier invullen bij de huisarts;
- op tijd de juiste hoeveelheden medicijnen innemen (rekenvaardigheden);
- telefonisch een afspraak maken, luisteren, klachten formuleren tijdens een gesprek;
- sociaal vaardig zijn door bijvoorbeeld vragen durven stellen, afwegingen maken, beslissingen nemen;
- digitaal vaardig zijn, bijvoorbeeld informatie opzoeken op internet, herhaalrecept bestellen bij de apotheek.

Mensen met lage taalvaardigheden hebben een verhoogde kans op lage gezondheidsvaardigheden. Zij zijn dan ook extra kwetsbaar voor gezondheidsproblemen en kunnen zichzelf minder goed informeren over de zorg en gezond gedrag.

4. Handige links

- <http://www.hetbegintmettaal.nl/elearning/>
- De e-learning biedt tien instructiefilmpjes met opdrachten, tips en achtergrondinformatie voor taalcoaching, bijvoorbeeld het gebruik van een vertaalapp.
- <http://www.hetbegintmettaal.nl/spreektaal/> Via deze link kun je Spreektaal downloaden. Dit materiaal bestaat uit twee series van 15 thema's en is ontwikkeld om te werken aan mondelinge vaardigheid tot taalniveau A2. Hierin is ook een module Gezondheid opgenomen.
- <http://www.hetbegintmettaal.nl/trainingen-en-webinars/> Via deze link vind je de agenda van Het Begint met Taal voor webinars en andere trainingen voor taalvrijwilligers.
- www.gezondetaal.nl: Hier vind je meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's.
- https://oefenen.nl/programma/soort/gezond_leven Eenvoudige oefenprogramma's en filmpjes voor iedereen die zijn basisvaardigheden wil verbeteren. Je oefent met taal, rekenen, internetten en omgaan met geld. Er is ook een aparte pagina over gezondheid.
- www.pharos.nl Pharos is een expertisecentrum voor gezondheidsverschillen. De informatie op de website is niet speciaal toegankelijk voor de deelnemers, maar als taalcoach kun je hier wel naar achtergrondinformatie zoeken over het onderwerp.
- <https://www.steffie.nl/eenvoudige-websites/gezondheid/> Steffie geeft op onderstaande webpagina in eenvoudig Nederlands informatie over gezondheid.
- www.thuisarts.nl De website Thuisarts.nl is bedoeld voor mensen die informatie zoeken over gezondheid en ziekten.
- Taal Doet Meer: Taal Doet Meer is een professioneel geleide vrijwilligersorganisatie, die werkt aan een laagdrempelige, duurzame ontmoeting tussen Nederlandse Utrechters en van oorsprong anderstalige Utrechters.
- Tot slot: Het gaat natuurlijk om het oefenen van het Nederlands, maar bij complexe onderwerpen als bevolkingsonderzoek of de zorgverzekering kan het handig zijn om informatie uit de eigen taal te behandelen. Probeer in dat geval altijd voor de bijeenkomst een in te schatten voor uw deelnemer(s): welke informatie is bruikbaar? Maak gebruik van betrouwbare websites.

Gezonde Taal is tot stand gekomen door een samenwerking tussen
Taal Doet Meer, ITTA UvA en Het Begint met Taal.



www.hetbegintmettaal.nl
Koningin Wilhelminalaan 8
3527 LD Utrecht
tel. 030-2422841

‘het
begint
met
taal’