Friese Preventie Aanpak

Tool werkzame elementen

De tool

De ambitie van de Friese Preventieaanpak is: een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen in Fryslân. Daarom is het belangrijk dat mensen van een lage sociaal economische status ook worden bereikt.

Deze tool maakt een leefstijlinterventie voor mensen met een lage sociaal economische status werkzamer. Er zijn zeven thema's gegeven met een strategie voor volwassenen. Voor strategieën voor kinderen en jeugd zijn er de tipkaartjes van het Kenniscentrum Sport & Bewegen. De tool is ontwikkeld om te ontdekken op welke thema's verbeterpunten liggen aan de start van een nieuwe implementatie, maar ook als tussentijdse evaluatie. Een gezondheidsbevorderaar van de GGD Fryslân kan advies geven over het gebruik van de tool.

Friese Preventie Aanpak

Op wat voor manier luister je naar meningen en wensen van de deelnemers?

Doelgroep betrekken

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Maak contact met andere organisaties die in de wijk, die werken met kwetsbare groepen. Houdt rekening met laaggeletterdheid, bijvoorbeeld door tekst te beperken en plaatjes te gebruiken. Kom in contact met mensen. Investeer in de relatie die je met de persoon opbouwt. Zet in op langdurige projecten, waardoor je een vertrouwensband creëert met de deelnemers. Stel hen de vraag: 'Wat wil jij'?

Friese Preventie Aanpak

Op wat voor manier motiveer je de deelnemers?

Motivatie

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Probeer zoveel mogelijk drempels weg te nemen: locatie dichtbij, kosten laag en sluit aan bij de leefwereld van de doelgroep. Leg uit dat beweging helpt bij het verminderen van stress. Probeer de schaamte en angst die zij hebben weg te nemen door hen op het gemak te stellen. Als het mogelijk is hen de avond van tevoren op te bellen met een peptalk. Dit helpt bij de opkomst. Zet in op plezier en beloningen.

Friese Preventie Aanpak

Op wat voor manier speel je in op het vertrouwen in eigen vermogen van de deelnemers?

Vertrouwen in eigen vermogen

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Het is belangrijk dat het uitvoeren van de sport- of beweegactiviteit haalbaar is voor de persoon, en zeker in het begin niet te hoog gegrepen. Je kan ook elementen van sport en vertrouwen in eigen vermogen combineren. Een voorbeeld van een oefening kan zijn dat de deelnemers elkaar proberen om te duwen. Het doel is daarbij om sterk in je schoenen te blijven staan.

Friese Preventie Aanpak

Hoe geef je aandacht aan het groepsgevoel van de deelnemers?

Groepsgevoel

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Doe naast het sporten nog meer dingen met de doelgroep, bijvoorbeeld een kookworkshop. Zet in op het plezier met elkaar.

Friese Preventie Aanpak

Hoe maak je de omgeving vertrouwd voor de deelnemers?

Vertrouwde omgeving

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Niet iedereen wil sporten op een publieke plek, houd daar rekening mee. Vrijheid in wat voor sportkleding er wordt gedragen is ook belangrijk. Laat de deelnemers eens een bekende meenemen naar de activiteit. Daarnaast is er soms de eerste keer begeleiding nodig om de locatie te kunnen vinden. Kies een herkenbare locatie op loopafstand.

Friese Preventie Aanpak

Wat zou je kunnen aanbieden als vervolg?

Aanbod van vervolg

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Probeer samen te werken met lokale sportverenigingen, om zo tot een aantrekkelijk aanbod te komen voor mensen om lid te worden van een lokale vereniging. Je kunt ook de mensen al eerder betrekken bij de activiteiten van een sportclub, om ze zo kennis te laten maken en verbonden te laten voelen met de vereniging.

Friese Preventie Aanpak

Hoe maak je praktisch gebruik van de samenwerking met partijen?

Samenwerking partijen

Friese Preventie Aanpak

Strategie Volwassenen

Maak contact met andere organisaties die in de wijk, die werken met kwetsbare groepen. Probeer de vertrouwensband die zij wellicht al hebben met de doelgroep te benutten. Denk aan organisaties zoals de wijkteams. Probeer samen met andere organisaties praktische belemmeringen te overkomen zoals vervoer, sportkleding, kosten, werving van deelnemers en taalbarrières. Regel een taalcoach waar nodig.