

# Handreiking

## Gezonde leefstijl statushouders

*Wat kunt u als gemeente doen?*



# Inhoud

<b>Vooraf</b>	3
<b>1. Inleiding</b>	4
<b>2. Gezondheidsrisico's en leefstijl</b>	5
2.1 Gezondheidsrisico's en ziekte	5
2.2 Leefstijl	6
2.3 Gezondheidsvaardigheden	8
<b>3. Wat kunt u als gemeente doen?</b>	9
3.1 Vroegsignalering ongezonde leefstijl	10
3.2 Voorlichting	11
3.3 Gezondheidsbevorderende interventies	13
<b>4. Meer informatie</b>	15
<b>Colofon</b>	16

# Vooraf

Het [Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders](#) biedt ondersteuning aan gemeenten en professionals die in hun werk te maken hebben met de gezondheid van en zorg voor statushouders. Het programma richt zich op het ontwikkelen, delen en borgen van kennis, goede voorbeelden en het uitwisselen van ervaringen. Statushouders, vluchtelingen met een verblijfsvergunning die in de gemeente wonen, worden actief betrokken bij het programma. Pharos voert het programma uit in samenwerking met GGD GHOR Nederland. Beide organisaties werken nauw samen met VNG OTAV (OndersteuningsTeam Asielzoekers en Vergunninghouders) binnen het [Ondersteuningsprogramma Gezondheid Statushouders](#). Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijkrelaties en de VNG zijn opdrachtgever van deze gezondheidsprogramma's.

Deze handreiking is onderdeel van een [serie handreikingen voor gemeenten](#). De handreiking is bedoeld voor gemeentebambtenaren die zich bezighouden met statushouders vanuit integratie en participatie, volksgezondheid, sport, huisvesting of anderszins. Deze handreiking richt zich op preventie en stimuleren van een gezonde leefstijl, waarbij bewegen en gezond eten belangrijke thema's zijn, maar ook het terugdringen van middelengebruik en het voorkomen van chronische aandoeningen zoals diabetes. U leest in deze handreiking een korte schets van de gezondheidssituatie van statushouders, gevolgd door wat u als gemeente kunt doen. Daarbij krijgt u praktische voorbeelden en tips.

# 1. Inleiding

De meeste statushouders die in de gemeente komen wonen, beschikken over een grote veerkracht. Ze zijn relatief jong en gemotiveerd om actief mee te doen in de Nederlandse samenleving. Wel is een aantal gezondheidsrisico's bekend, zoals middelengebruik en een verhoogde kans op diabetes en andere chronische aandoeningen. Gezondheid van statushouders is geen vaststaand gegeven, maar positief te beïnvloeden door in te zetten op preventie in brede zin.

Mensen snel wegwijs maken, voorlichting, vroegsignalering, laagdrempelige voorzieningen en goede zorg, helpen bij het behouden van een goede gezondheid. Ook het hebben van een zinvolle dagbesteding zoals werk, opleiding of andere vormen van participatie zijn van grote invloed op de gezondheid.

Net zoals bij andere inwoners is aandacht voor een gezonde leefstijl eveneens van belang om gezondheidsklachten en gezondheidsachterstanden op (langere) termijn te voorkomen. Inzet op preventie kan zorg- en ondersteuningskosten, het beroep op de bijstand en andere gemeentelijke voorzieningen in deze zin verminderen. Gezondheid heeft bovenal een positieve invloed op de maatschappelijke participatie en integratie van statushouders. Veel gemeenten investeren dan ook in een gezonde leefstijl met het oog op vitale en actieve burgers.

## **Buurtcamp in de buurt, Gooise Meren**

In Naarden start Versa Welzijn in samenwerking met buurtsportcoaches Gooise Meren en de wijkcoach met laagdrempelig beweegactiviteiten gecombineerd met preventieve zorg voor statushouders en eenzame bewoners uit Naarden. De mensen komen bijeen om gezamenlijk te bewegen onder leiding van een buurtsportcoach. Na afloop drinken zij koffie met elkaar en gaan ze met elkaar in gesprek. Tijdens dit informeel samenzijn, spreekt de maatschappelijk werker van Versa Welzijn de deelnemers over hun gezondheid in brede zin: wat gaat goed en waar is eventueel hulp bij nodig? De maatschappelijk werker kan deelnemers indien nodig doorverwijzen naar de juiste zorg of andere voorzieningen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Zaineb Toama, maatschappelijk werker van Versa Welzijn, [ztoama@versawelzijn.nl](mailto:ztoama@versawelzijn.nl)

## 2. Gezondheidsrisico's en leefstijl

Er zijn specifieke gezondheidsrisico's bij vluchtelingen in Nederland. Hieronder wordt een aantal veelvoorkomende gezondheidsproblemen nader toegelicht. Ook wordt ingegaan op de verschillende leefstijlaspecten en gezondheidsvaardigheden die een rol spelen bij deze gezondheidsrisico's.

### 2.1 Gezondheidsrisico's en ziekte

#### Overgewicht en obesitas

Vluchtelingen hebben meer kans op overgewicht. Hierbij bestaat een directe relatie met ongezonde voedingsgewoonten, een slechte beheersing van de Nederlandse taal, het niet hebben van een zinvolle dagbesteding en inactiviteit. Het aantal mensen met obesitas in Syrië was voor het conflict hoger dan in Nederland: 23,5% versus 19,8%. In Eritrea komt overgewicht en obesitas niet veel voor, het aantal mensen dat daar last van heeft is aanzienlijk lager, namelijk 4,1%. Wel is deze groep gemiddeld lager opgeleid en dat geeft weer extra gezondheidsrisico's. Bovendien bestaat het risico dat deze nieuwkomers de ongezonde aspecten van de westerse leefstijl overnemen. Hierdoor hebben zij meer kans op het ontwikkelen van overgewicht. Mensen met overgewicht en obesitas hebben een verhoogde kans op diabetes, hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen.

#### Diabetes

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Diabetes zorgt voor veel andere problemen in het lichaam, zoals hart- en vaatziekten, oogproblemen of nierschade. Ruim 2 miljoen Nederlanders hebben diabetes. Negen op de tien mensen met diabetes hebben diabetes type 2. De kans op diabetes type 2 wordt vergroot door onder andere te weinig lichaamsbeweging, overgewicht, ongezond eten, roken, chronische stress en ouderdom.

Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben een twee- tot zesmaal hogere kans op het krijgen van een chronische aandoening zoals diabetes. Daarnaast zien we dat vluchtelingen, asielzoekers en andere niet-westerse migranten ook meer kans hebben op het krijgen van diabetes type 2. Vooral mensen afkomstig uit Syrië, Afghanistan, Iran en Somalië hebben een ruim twee keer hogere kans hierop.

#### Psychische klachten

Veel vluchtelingen hebben last van psychische klachten. Dat is begrijpelijk vanwege de ervaringen die ze tijdens de oorlog en tijdens de vlucht hebben meegemaakt en het gevoel van verlies door alles wat ze hebben moeten achterlaten. Bij 13-25% van de statushouders ontwikkelen deze klachten zich tot een post-traumatische stressstoornis (PTSS) en/of depressie, bij de meerderheid is dit dus niet aan de orde. De mate waarin psychische klachten zich voordoen of zich ontwikkelen tot PTSS en/of depressie is mede afhankelijk van preventieve inspanningen, tijdige signalering, sociale steun, mogelijkheden tot participatie en het krijgen van goede zorg. Voor meer informatie zie ook de [Handreiking Preventie psychische problemen en behoud veerkracht van statushouders. Wat kan uw gemeente doen?](#)

## 2.2 Leefstijl

Net zoals bij andere inwoners, bestaan er bij vluchtelingen grote verschillen in leefstijl tussen groepen en individuen. Hieronder staat een aantal aandachtspunten rond leefstijl die u kunt benutten bij de ontwikkeling of uitvoering van (lokale) gezondheidsinterventies of -beleid.

### Voeding

Bij de huidige grotere groepen statushouders in Nederland, zien we bij zowel de Eritreeërs als bij de Syriërs nogal eens ongezond en eenzijdig eten. Het

belang van gevarieerd en gezond eten staat niet bij iedereen op het netvlies. Bij Eritreeërs zien we vaak veel eenzijdig en vitaminearm voedsel en daardoor een tekort aan essentiële voedingsstoffen. Veel van hen zijn niet goed op de hoogte van voedingsadviezen. Syriërs eten doorgaans veel vlees, vette en zoete producten. In Nederland is het kopen van gezonde voedingsproducten voor veel statushouders ook lastig, onder andere door de taalbarrière, onbekendheid met de voedingswaarde van producten en de bereidingswijze ervan. Ook stress kan leiden tot meer en ongezond eten.

### Supermarktsafari

De supermarkt safari is bedoeld voor mensen die net in Nederland zijn en die niet bekend zijn met de Nederlandse voedingsproducten en supermarkten. Doel: Na deelname weten de nieuwkomers hoe zij bewust gezonde voedingsmiddelen kunnen kiezen, waar ze op moeten letten bij het kopen van producten en hoe een Nederlandse supermarkt is opgezet.

De interventie bestaat uit een rondleiding in de supermarkt waar de meeste deelnemers hun dagelijkse boodschappen doen. Tijdens de rondleiding wordt er niet alleen besproken wat er te koop is, maar ook wat gezond eten is, wat de verschillen zijn tussen de producten en hoe je de etiketten leest. Extra aandacht is voor de producten waar veel suiker in zit, zoals pakjes drinken, fris- en energydranken, en het eten van bruine c.q. volkoren producten.

Daarnaast stelt de voedingsdeskundige vragen over gewoonten en gebruiken. Hier kunnen ter plekke adviezen gegeven worden als dat nodig is, bijvoorbeeld hoe je gerechten gezonder of gevarieerder kan maken. Er kunnen ook vragen aan bod komen over opvoeding, hygiëne en zelfzorgmedicatie. De voorkeur is voor aparte groepen voor mannen en vrouwen; de ervaring is dat vrouwen dan meer vragen stellen over voor hen belangrijke onderwerpen.

## Sport en bewegen

Vluchtelingen bewegen minder dan de gemiddelde Nederlander. Onder eerdere vluchtelingengroepen was twee keer vaker sprake van onvoldoende (gezond) bewegen. Veelal is het sporten in clubverband een onbekend fenomeen voor hen. Voor veel statushouders is het ontwikkelen van een fysiek actieve leefstijl niet vanzelfsprekend. In Syrië, Iran en Irak wordt beduidend minder bewegingsonderwijs op scholen gegeven in vergelijking met Nederland. Hierdoor ontbreekt vaak de kennis waarom bewegen belangrijk is. Kinderen sporten wel, maar zodra zij volwassen worden stopt dit. Enerzijds heeft dit te maken met lange werkdagen, anderzijds met een vorm van 'status'. Het is voor volwassenen in deze landen niet gebruikelijk om te fietsen, hard te lopen op straat of te sporten in clubverband. Voor vrouwen uit deze landen

ligt het nog gevoeliger. Ook religieuze regels kunnen het sporten belemmeren. Moslima's moeten bijvoorbeeld rekening houden met de bedekking van hun lichaam en mogen zich niet bevinden in een gesloten ruimte met mannen.

In Eritrea is sporten of fietsen wel gebruikelijk. Populaire sporten zijn onder andere hardlopen, wielrennen en voetballen. Toch zijn er weinig volwassenen die sporten in clubverband omdat ze vaak zwaar fysiek werk hebben. Er wordt veelal wel onderling een partijtje voetbal gespeeld.

Als men in Nederland komt wonen, kunnen onbekendheid met bepaalde beweegactiviteiten in de buurt en de kosten hiervan een belemmering zijn om daadwerkelijk met bewegen te beginnen.

### Syrisch voetbalteam BFC3 Bussum

Sinds september 2017 speelt er bij de voetbalclub BFC in Bussum een Syrisch voetbalteam mee in de competitie van de KNVB. De uit Syrië afkomstige mannen speelden al langer voetbal op een veldje in Bussum. Omdat hun spel steeds serieuzer werd en de groep graag wilde integreren in een reguliere voetbalvereniging, heeft Versa Welzijn in de zomervakantie contact gezocht met de voetbalclubs in Bussum. BFC heeft enthousiast en positief gereageerd op dit verzoek en snel werd met hulp van de KNVB dit team ingeschreven voor de competitie. De spelers worden begeleid en op weg geholpen met alle regels en gewoonten van een voetbal- en sportclub. De spelers willen graag integreren in Nederland en een bijdrage leveren aan de Nederlandse maatschappij. In ruil voor een korting op de contributie voeren de spelers vrijwilligerswerkzaamheden uit bij de club.





### Middelengebruik

Het gebruik van middelen zoals tabak, drugs en alcohol, verschilt enorm tussen vluchtelingen. Wanneer middelengebruik in het land van herkomst niet gebruikelijk was, kunnen vluchtelingen en statushouders door omstandigheden in Nederland toch gebruikers worden. Omdat men weinig ervaring heeft in het gebruik van alcohol en drugs, zijn statushouders, met name de alleenstaande minderjarige vreemdelingen (AMV'ers) zich niet bewust van de risico's. Op dit moment zijn de volgende gegevens bekend over middelengebruik onder vluchtelingen:

- Alcohol

In vergelijking met het Nederlandse gemiddelde wordt er minder alcohol gebruikt onder de huidige groepen Syriërs en Eritreeërs. Wel zijn er aanwijzingen dat onder alleenstaande minderjarige Eritrese jongeren overmatig drankgebruik voorkomt. Dit is vaak al tijdens de vlucht of in de opvangcentra begonnen. Psychische problemen, verveling, groepsdruk en pubergedrag kunnen hieraan ten grondslag liggen. Drankgebruik kan ook deels worden gezien als een vorm van zelfmedicatie om bepaalde klachten (zoals slaapproblemen, onrust, piekeren) te verminderen.

- Roken

Syrische mannen roken vaker dan mannen met een Nederlandse achtergrond, namelijk 38% versus 29%. Eritrese mannen en vrouwen roken juist minder vaak dan inwoners met een Nederlandse achtergrond.

- Cannabisgebruik:

Er is een verhoogd risico op problematisch cannabisgebruik onder Eritrese jongeren, onder AMV'ers en andere jonge twintigers die gevlucht zijn en naar Nederland zijn gekomen. Dit heeft te maken met het verblijf in de opvang, armoede en schuldenlast, sociaal isolement en verveling. Ook hier geldt dat cannabis vaak als zelfmedicatie wordt ingezet om rustiger te worden.

### 2.3 Gezondheidsvaardigheden

Een deel van de statushouders heeft, mede als gevolg van het lage opleidingsniveau, beperkte gezondheidsvaardigheden.<sup>1</sup> Gezondheidsvaardigheden zijn van groot belang voor het behouden of versterken van de eigen gezondheid en voor een gezonde leefstijl. Syriërs hebben gemiddeld een opleidingsniveau dat vergelijkbaar is met de Nederlandse bevolking, maar de taalbarrière kan toch een struikelblok vormen. Eritreeërs zijn gemiddeld genomen lager opgeleid. De combinatie van een lage opleiding, de taalbarrière en onbekendheid met de Nederlandse gezondheidszorg, zorgt ervoor dat relatief veel nieuwkomers over onvoldoende gezondheidsvaardigheden beschikken. Deze vaardigheden kunnen toenemen naarmate de Nederlandse taal beter beheerst wordt. Voor een deel van de statushouders, met name uit Eritrea, zullen beperkte gezondheidsvaardigheden een aandachtspunt blijven. Daarom is het belangrijk hier rekening mee te houden bij voorlichtings- en preventieve activiteiten.

---

<sup>1</sup> Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidgerelateerde beslissingen. Een deel van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd.



## 3. Wat kunt u als gemeente doen?

Inzetten op een gezonde leefstijl is een van de onderdelen van de integrale aanpak<sup>2</sup> rondom zorg en gezondheid van nieuwkomers. Om in de toekomst gezondheidsachterstanden te voorkomen, is het belangrijk dat er blijvende aandacht is voor de leefstijl van nieuwkomers in de gemeente en de aanpak te borgen in het lokale (gezondheids)beleid. Betrek bij uw aanpak lokale partners zoals welzijnsorganisaties, buurtsportcoaches, sportverenigingen, huisartsen, de GGD, wijkteams en de maatschappelijk begeleiding, vaak uitgevoerd door VluchtelingenWerk.

Het is belangrijk dat u als gemeente de regie neemt in het bevorderen van een gezonde leefstijl en dat u genoemde partijen regelmatig bij elkaar brengt. Als uw gemeente een GIDS-gemeente<sup>3</sup> is en actief inzet op het verminderen van gezondheidsachterstanden: onderzoek dan of statushouders kunnen aansluiten bij activiteiten die er in het kader daarvan reeds plaatsvinden. Voor meer informatie, zie [www.gezondin.nu](http://www.gezondin.nu).

### Inzet van statushouders bij gezondheidsbevordering

Om ervoor te zorgen dat gezondheidsbevorderende leefstijlinterventies goed aansluiten bij de doelgroep, is het nuttig om statushouders die al langer in Nederland wonen erbij te betrekken. Zie ook de [Handreiking Actieve rol statushouders](#).

Inmiddels zijn er specifieke sleutelpersonen gezondheid statushouders opgeleid binnen het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders. Zij kunnen lokaal ingezet worden bij het geven van voorlichting of bij het ontwikkelen van interventies of activiteiten.

U kunt met deze sleutelpersonen in contact komen door hen rechtstreeks te benaderen (zie de brochure [Sleutelpersonen gezondheid statushouders](#)), via uw [regiocoördinator](#) of via Pharos. Denk daarnaast aan het duurzaam betrekken van lokale vluchtelingenorganisaties (zelforganisaties). Stimuleer ook lokale partners om statushouders te betrekken bij het ontwikkelen van hun plannen en activiteiten.

### Elementen van gezondheidsbevordering

Als u een gezonde leefstijl bij statushouders wilt stimuleren, kunt u vanuit uw regierol aansturen op:

1. Vroegsignalering ongezonde leefstijl
2. Voorlichting
3. Gezondheidsbevorderende interventies

<sup>2</sup> Voor meer informatie over deze integrale aanpak zie de [Handreiking Regie en ketensamenwerking rond de gezondheid van statushouders](#).

<sup>3</sup> Gezond in de stad (GIDS) is een decentralisatie-uitkering ten behoeve van de lokale integrale aanpak van gezondheidsachterstanden.

Gemeenten worden daarbij ondersteund vanuit het stimuleringsprogramma Gezond in..., dat wordt uitgevoerd door Pharos en Platform 31.

### 3.1 Vroegsignalering ongezonde leefstijl

Als er tijdig gesignaleerd wordt, weet u als gemeente of er sprake is van een ongezonde leefstijl of zorgelijk gedrag waar extra aandacht voor nodig is. Het is daarbij allereerst belangrijk om te weten hoe de groep statushouders er bij u in de gemeente uitziet. (Zie ook de [Handreiking Gezondheid statushouders in beeld](#).)

Wonen er bij u in de gemeente bijvoorbeeld veel jonge gezinnen, dan is het goed om alert te zijn op gezonde voeding of genoeg lichaamsbeweging. Zijn er veel jonge mannen bij u in de gemeente komen wonen, wees dan alert op overmatig roken, gebruik van cannabis of overmatig alcoholgebruik. Lokale organisaties en professionals in de gemeente kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. Te denken valt aan de GGD, huisartsen, praktijkondersteuners, sociale wijkteams, maatschappelijk werk, welzijnsorganisaties en maatschappelijke begeleiders.

#### Wat kunt u als gemeente doen?

U kunt een bijeenkomst organiseren waar bovengenoemde lokale organisaties en gemeentelijke afdelingen die te maken hebben met statushouders bij elkaar komen. Welke signalen zijn er en wat is er nodig om statushouders te stimuleren tot een gezonde leefstijl?

Maak afspraken met de organisatie die de maatschappelijke begeleiding uitvoert. Medewerkers van deze organisatie kunnen ervoor zorgdragen dat elke statushouder ingeschreven wordt bij een huisarts. Het is van belang na te gaan of de statushouders ook daadwerkelijk terechtkomen bij de huisarts en, in het geval van kinderen, ook bij de jeugdgezondheidszorg (JGZ). Stimuleer huisartsen en de JGZ dat zij hun nieuwe patiënten of cliënten actief uitnodigen voor een kennismaking en dat zij in dit eerste gesprek expliciet aandacht hebben voor een gezonde leefstijl.

Stimuleer bij welzijnsorganisaties, wijkteams of maatschappelijke organisaties die te maken hebben met

statushouders een outreachende aanpak, bijvoorbeeld in de vorm van een huisbezoek en een kennismakingsgesprek. Zorg dat daarbij aandacht wordt besteed aan een gezonde leefstijl.

Betrek sleutelpersonen bij bijeenkomsten en overleggen, zij weten vaak wat er speelt onder statushouders en waar extra aandacht voor nodig is.

#### Tom in de buurt (Talent, Ondersteuning & Meedoen, gemeente Alphen aan den Rijn)

In het kader van het participatieverklaringstraject (PVT) zet de gemeente Alphen aan den Rijn in op een gezonde leefstijl en biedt de gemeente statushouders praktische handvatten die hen kunnen helpen om 'mee te doen'. 'Alphen Beweegt' voert de opdracht Gezonde Leefstijl uit. Met de verplichte workshop Gezonde voeding wordt uitgelegd wat gezonde voeding inhoudt, waar je op kan letten m.b.t. zout, suiker en calorieën, en waar je producten kan kopen. Daarna wordt er samen gekookt en worden Nederlandse, Syrische of andere gerechten gemaakt. Alphen Beweegt biedt ook activiteiten aan buiten het PVT, waar statushouders vrijblijvend aan kunnen meedoen. Succesvol waren de fietsdag voor statushouders en senioren in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland, de Geluksroute – een ontspannen wandeltocht met activiteiten – en het beweeg-uurtje op de woensdagmiddag. Een aantal statushouders is daarnaast begeleid naar sportverenigingen.

## 3.2 Voorlichting

Het is voor statushouders belangrijk om goed geïnformeerd te worden over wat een gezonde leefstijl inhoudt, hoe zij chronische aandoeningen zoals diabetes kunnen voorkomen en wat de risico's zijn van roken en middelengebruik.

Belangrijk om apart te vermelden is het grote risico op verdrinking. Kinderen van niet-Nederlandse herkomst, en dus ook van statushouders, verdrinken volgens het CBS significant vaker dan autochtone kinderen. Zwemles heeft, ook omdat zij zich niet bewust zijn van de grote risico's, vaak geen prioriteit voor statushouders en eveneens ontbreken de financiële middelen hiervoor vaak. Ook voor volwassen statushouders is verdrinking een risico. Zorg dus dat het belang van zwemles wordt meegenomen in de voorlichting.

Vluchtelingen die de eerste maanden in Nederland doorbrengen in asielzoekerscentra ontvangen daar een aantal introductielessen over onder andere het gezondheidszorgsysteem in Nederland, zelfzorg, gezonde voeding en lichaamsbeweging. Veelal beklijft deze informatie in beperkte mate vanwege de taalbarrière, zorgen over de verblijfsvergunning of achtergebleven familieleden of door de veelheid van informatie die zij in deze eerste periode tot zich moeten nemen. Nareizigers vestigen zich meestal direct in de gemeente en hebben deze introductielessen in het geheel niet gevolgd. Statushouders kunnen om genoemde redenen essentiële informatie missen over de gezondheidszorg en het belang van een gezonde leefstijl. Aanbieden van laagdrempelige gezondheidsvoorlichting is dan ook belangrijk.

### Wat kunt u als gemeente doen?

De GGD of buurtsportcoaches kunnen in samenwerking met de JGZ, het CJG, welzijnsorganisaties, VluchtelingenWerk of taalaanbieders, voorlichting geven over een gezonde leefstijl. In deze voorlichting kan ook op sport- of beweegactiviteiten in de gemeente worden

gewezen en op de mogelijkheden tot vrijwilligerswerk bij bijvoorbeeld sportverenigingen.

Organiseer deze voorlichting op plaatsen waar statushouders komen, in de wijk, aansluitend of tijdens taallessen, inburgeringscursussen, op scholen, etc. Voorlichting over een gezonde leefstijl kan ook worden geïntegreerd in het participatieverklaringstraject (PVT). Het PVT biedt een goede kapstok om extra aandacht te besteden aan gezondheid. Bijvoorbeeld door mensen uit te nodigen voor workshops over gezonde leefstijl, voeding, bewegen, etc.

Aandacht voor een gezonde leefstijl kan ook tijdens taallessen plaatsvinden. Professionals uit de buurt kunnen uitgenodigd worden voor een gastles of voorlichting, bijvoorbeeld over gezonde voeding, actief bewegen of over activiteiten in de buurt. U kunt hierover als gemeente in gesprek gaan met inburgeringsaanbieders. Zie bijvoorbeeld de [Module Gezond Inburgeren](#) die in Amsterdam is ontwikkeld, in samenwerking met Pharos.

Vanuit het welzijnswerk worden vaak laagdrempelige activiteiten georganiseerd gericht op participatie en integratie. Door middel van een kleine aanpassing, kan gezonde leefstijl daarin worden meegenomen. Gezamenlijk koken is bijvoorbeeld een laagdrempelige activiteit waar statushouders aan kunnen deelnemen. Tijdens zo'n bijeenkomst kan ook informatie gegeven worden over gezonde voeding en het belang hiervan.

Bespreek met professionals wat zij nodig hebben om statushouders goed te kunnen voorlichten over het belang van een gezonde leefstijl. Kunnen zij adequaat doorverwijzen, zijn ze op de hoogte van elkaars mogelijkheden? Kent de huisarts bijvoorbeeld laagdrempelige beweegactiviteiten in de buurt, is hij bekend met de activiteiten van een buurtsportcoach?

## TIPS

- Om de deelname van vluchtelingkinderen te verhogen, is het belangrijk dat maatschappelijk begeleiders en buurtsportcoaches op de hoogte zijn van de mogelijkheden van het Jeugdsportfonds en dit fonds ook benutten voor deze kinderen.
- Om de voorlichting effectief te laten zijn, is het inzetten van tolken en het gebruik van eenvoudig voorlichtingsmateriaal aan te raden. Hiermee bedoelen we eenvoudige korte teksten of uitleg, die ondersteund worden met beeldmateriaal zoals filmpjes en afbeeldingen. Zoals gezegd, kunt u ook sleutelpersonen inzetten bij de voorlichtingen.
- Neem in de voorlichting ook het onderwerp verdringsgevaar mee. Het is van belang dat de gemeente erop toeziet dat hier vanuit scholen, de JGZ of andere organisaties aandacht voor is en dat statushouders (kinderen en volwassenen) gestimuleerd worden om naar zwembaden te gaan. Denk hierbij ook aan praktische zaken zoals bereikbaarheid, tijden (bijvoorbeeld een vrouwenuur) en de beschikbare financiële middelen van de statushouders.

## Gezondheid in het participatieverklaringstraject (gemeente Dongen)

In de gemeente Dongen is gezondheid een van de onderdelen van het participatieverklaringstraject. Op een van de zes dagen van het traject is er een rondleiding bij de bibliotheek en een workshop bij de GGD. De workshop gaat over onderwerpen als de organisatie van de gezondheidszorg, zorgverzekeringen, wanneer ga je wel en wanneer ga je niet naar een dokter, wat kun je zelf doen, antibioticagebruik en kennis van het eigen lichaam.

Ook worden kort gezondheidsrisico's aangestipt, zoals psychische klachten en stress, infectieziekten, overgewicht, roken en middelengebruik, seksualiteit, vrouwelijke genitale verminking, opvoeding en diabetes. Hier wordt afhankelijk van de deelnemers verder op ingegaan, of er wordt nog een vervolgbijeenkomst over een van deze thema's georganiseerd. De reacties van deelnemers zijn vaak positief: aanwezigen geven aan veel geleerd te hebben. Meer informatie leest u op de website van de [VNG](#).

### 3.3 Gezondheidsbevorderende interventies

De gemeente kan zorg dragen voor een goede toeleiding van statushouders naar en een goede toegankelijkheid van de in de gemeente al aanwezige leefstijlinterventies, zoals samen bewegen en koken. Wanneer er geen passende leefstijlinterventies voorhanden zijn, zullen er nieuwe gecreëerd moeten worden.

#### Wat kunt u als gemeente doen?

Zorg dat de gezonde leefstijlinterventies ook de statushouders bereiken. Buurtsportcoaches, welzijnsorganisaties, vrijwilligersorganisaties, maatschappelijke organisaties of VluchtelingenWerk kunnen hier een brugfunctie vervullen. Het klinkt eenvoudig, maar wil je als sportvereniging of buurtsportcoach dat statushouders vaker komen, dan is een goede ontvangst creëren een belangrijk aspect. Dit kan soms ook betekenen dat je statushouders een paar keer moet begeleiden naar de activiteit of sportvereniging en hen daar even wegwijs moet maken.

Ook sleutelpersonen kunnen de statushouders informeren en overtuigen van het belang van de leefstijlinterventie. Inzet van sleutelpersonen of tolken zorgt er tevens voor dat op een natuurlijke manier cultuursensitief gewerkt wordt.

Zorg ervoor dat interventies op bekende locaties in de buurt van de statushouders gegeven worden, zoals in buurthuizen of scholen. U kunt als gemeente besluiten om dit extra te faciliteren en/of hiervoor budget toe te kennen.



#### 'Sportief inburgeren' in Oldenzaal

Onder de paraplu van Stichting FC Noaber, zijn de gemeente Oldenzaal, FC Twente Scoren in de wijk, sportverenigingen en Ergo Control gestart met het traject 'Sportief inburgeren voor statushouders'. Noaber is Twents voor 'goede buur'. Het doel is om de integratie en participatie van statushouders te bevorderen. Deelnemers maken binnen het project op een laagdrempelige en beeldende manier kennis met sport, spel, bewegen en taal: goed voor lichaam en geest. Al doende ziet men bovendien welke (sportieve) mogelijkheden er zijn bij de verschillende verenigingen in Oldenzaal. Naast lid worden, waardoor je op een natuurlijke manier contact op kunt bouwen met andere Oldenzalers, behoren ook het opdoen van werkervaring en vrijwilligerswerk (beide met begeleiding) bij een vereniging tot de mogelijkheden. Kernwoorden binnen het traject zijn Bewegen, Ontmoeten, Dagstructuur, Zelfvertrouwen, Plezier, Taal en De weg naar werk.

Het programma duurt 20 weken en bevat 2 dagdelen per week. Er komen zowel veld- als zaalactiviteiten aan bod, speelse taalvormen worden hierin geïntegreerd. Gehoorde ervaringen van de statushouders zijn: in een gezellige sfeer onder de mensen zijn, een actiever leven krijgen, meer bewustwording van het belang van gezond leven, een verbeterde fysieke conditie, en vooral geestelijke ontspanning: minder klachten en beter in je vel zitten.

De deelnemers kunnen ook moedoen aan of doorstromen naar de trajecten FC Noaber Werkt en/of FC Noaber Beweegt.

Sportief inburgeren wordt mede mogelijk gemaakt door het VSBfonds en de Provincie Overijssel.

### Citytrainer in Den Bosch

Vluchtelingen en statushouders in Den Bosch worden opgeleid tot citytrainer. Na deze cursus kunnen zij soms zelfstandig, soms onder begeleiding, aan de slag als sport- en/of cultuurtrainer voor medebewoners van de opvanglocatie of als trainer bij een vereniging of in de wijk. Het mes snijdt aan twee kanten: de statushouders hebben een zinvolle dagbesteding en vergroten hun competenties en zelfvertrouwen, en er zijn meer trainers beschikbaar binnen de opvanglocatie en bij sportverenigingen voor het organiseren van sportactiviteiten. De methode Citytrainer is een initiatief van de gemeente Den Bosch en helpt deelnemers hun creatieve, sportieve, organisatorische en sociale talenten aan te scherpen en in te zetten. Na de cursus zijn zij in staat om sportieve of creatieve activiteiten en evenementen te organiseren en te begeleiden.

### **‘Samen Stappen Zetten’ in Geldermalsen, uitgevoerd door VitaRun, sport- en beweegaanbieder regio Geldermalsen**

Met het project ‘Samen Stappen Zetten’ worden vrouwen met een niet-westerse achtergrond uit een sociaal isolement gehaald, waarbij de nadruk ligt op statushouders. Hierbij wordt ingespeeld op de behoefte van deze vrouwen. Hardlooptactiviteiten dienen primair als bindmiddel en worden aangevuld met workshops over o.a. slaap, voeding, beweging en ontspanning om vrouwen niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel sterker te maken. Vrouwen met een westerse achtergrond maken eveneens gebruik van dit aanbod. Dit bevordert de integratie en vergroot het begrip voor de positie van statushouders in de samenleving.

Samen Stappen Zetten heeft geleid tot meer zelfstandigheid, trots en vertrouwen bij de vrouwen. Met ondersteuning van het lokale bedrijfsleven en de gemeente Geldermalsen continueert VitaRun, ook op verzoek van de doelgroep, de activiteiten en breidt deze verder uit, mede gebaseerd op de kern van het integratiebeleid van de gemeente Geldermalsen.

Contactpersoon: Alice Franje, VitaRun, [alice@vitarun.nl](mailto:alice@vitarun.nl)

## 4. Meer informatie

### Informatie over eenvoudig voorlichtingsmateriaal, bijvoorbeeld:

- [Handboek 'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?'](#) Ook beschikbaar in het Arabisch. [Klik hier voor de Arabische versie.](#)
- [Module Gezond inburgeren](#), op A1- en A2-niveau, van de gemeente Amsterdam.
- Op [www.begrijpelichaam.nl](http://www.begrijpelichaam.nl) staan diverse onderwerpen eenvoudig anatomisch uitgebeeld.

### Meer achtergrondinformatie:

- [Kennissynthese Gezondheid](#) van nieuwkomende vluchtelingen en indicaties voor zorg, preventie en ondersteuning.
- [Kennissynthese Zorg](#), ondersteuning en preventie voor nieuwkomende vluchtelingen: Wat is er nodig?
- [Factsheet](#) Gezondheidsbevordering van vluchtelingen in gemeenten.
- [Factsheet](#) Gezondheid en gezondheidsrisico's statushouders: wat is bekend?
- [Handreikingen voor gemeenten](#). Onder andere: statushouders wegwijs maken in de gemeente en gezondheidszorg, regie en ketensamenwerking rond de gezondheid van statushouders, gezondheid statushouders in beeld, activeren statushouders bij beleid en preventie psychische problemen en behoud veerkracht bij statushouders.
- [Handreiking](#) voor ondersteuning van Eritrese nieuwkomers bij hun integratie. KIS, 2017.
- Brochure [Sleutelpersonen Gezondheid statushouders](#).
- Kennisbank [sport](#). Meer achtergrondinformatie en publicaties over bewegen bij vluchtelingen en asielzoekers.

### Overige links:

- [www.waarstaatjegemeente.nl/gezondheidsverschillen](http://www.waarstaatjegemeente.nl/gezondheidsverschillen)
- [Informatie over zorg leren vinden, begrijpen en toepassen](#) (GGD Gelderland Zuid)
- [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.huisarts-migrant.nl](http://www.huisarts-migrant.nl)
- [www.vng.nl/ondersteuningsprogramma-gezondheid-statushouders](http://www.vng.nl/ondersteuningsprogramma-gezondheid-statushouders)
- [www.ggdghor.nl/organisatie/Projecten/kennisdelingsprogramma-gezondheid-statushouders](http://www.ggdghor.nl/organisatie/Projecten/kennisdelingsprogramma-gezondheid-statushouders)
- [www.gezondinnederland.info](http://www.gezondinnederland.info) en de Facebooksites: [Syriërs gezond](#), [Eritreeërs gezond](#) en [Opgroeien in Nederland](#)
- [www.trimbos.nl/themas/monitoring-middelengebruik](http://www.trimbos.nl/themas/monitoring-middelengebruik)



## Colofon

Deze handreiking is een uitgave van Pharos en vormt een onderdeel van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

Foto omslag: 'Sportief Inburgeren' Gemeente Oldenzaal.

Auteur: Hester van Bommel, Pharos

Met bijdragen van: regiocoördinatoren Ondersteuningsprogramma Gezondheid Statushouders, GGD GHOR Nederland, VNG, Versa Welzijn, VitaRun, GGD Gelderland Zuid, Gemeente Oldenzaal, en Gemeente Gooise Meren.

Hoofdredactie: Edith Smulders

Maart 2018