

INTERACTIEVE INVULPOSTER



Plaats in de kwaliteitscirkel:

Informereren – motiveren

Inventariseren – bevragen - meten

Doelstelling van de poster:

De poster is in eerste instantie bedoeld om binnen de organisatie zowel jongeren als personeel minstens op de hoogte te brengen/houden rond het gezondheidsbeleid binnen de organisatie (voor de verschillende gezondheidsthema's: tabak, voeding, beweging, sedentair gedrag, gezond binnenmilieu en mentaal welbevinden). Ook om ze bij het zoek- en denkproces te betrekken en draagvlak te verwerven. Daarnaast kan de poster gebruikt worden om als begeleider kort met de jongeren over de verschillende thema's een verkennend gesprek aan te gaan wanneer men in de organisatie begint te werken rond gezondheid. De slogans lokken spontaan reacties uit, waarop je verder kan bouwen in een gesprek. De poster is één van de manieren om jongeren aan het gezondheidsbeleid te laten participeren en hun stem mee te nemen in de verdere uitbouw ervan.

Inhoud en ontwerp:

De poster bestaat uit twee lagen:

- **De achtergrond bestaat uit emoticons die elk bij een gezondheidsthema horen.**
 - Ronde sinaasappelschijf, mais, kersen: fruit, groenten, gezonde voeding, lekkere gezonde tussendoortjes, gezond koken
 - Fluitje, halter, bal: beweging, sporten, spieren, ploegsport, maar ook bepaalde regels (fluitje) nodig bij verschillende thema's (bv. regels nodig over waar en wanneer mag gerookt worden)
 - Bureaustoel: sedentair gedrag/lang stilzitten, computeren, voor tv liggen, luieren,...
 - Huis met ventilator: gezond binnenmilieu, fris huis, ventileren en verluchten, passief roken vermijden,...
 - Sigaretten in een kruis: roken, stoppen met roken, niet beginnen met roken
 - Vlinder, lachend gezicht, vuistje: je goed in je vel voelen, plezier hebben, vriendschap, sfeer in de groep, niet pesten, je veilig voelen, elkaar steunen,...

• **Op de voorgrond staan doorschijnende vlakken met daarin telkens een thematische slogan en twee kolommen: 'check' en 'straks'.**

- 't Zijn zotten die sporten': thema beweging, sporten, vermijden of beperken van sedentair gedrag (lang stilzitten, tv kijken, computergebruik,...)
- 'Wenen is voor losers': thema mentaal welbevinden, je goed voelen, veerkracht, sfeer in de groep, omgaan met problemen,...
- 'Groenten zijn voor konijnen': thema gezonde voeding, gevarieerde voeding
- 'Geen vuiltje aan de lucht!': thema gezond binnenmilieu: ventileren en verluchten, CO2, gezond schoonmaken, passief roken vermijden,...
- 'Meer pret met een sigaret': thema roken, stoppen met roken, niet beginnen roken.

'Check' staat voor: wat doet de organisatie, de begeleiders, de leefgroep of afdeling... nu al rond dat thema?

'Straks' staat voor: de organisatie, de begeleiders,... willen aan dit thema werken en plannen een aantal acties in de toekomst.

Gebruik van de poster:

De poster wordt in elke afdeling opgehangen wanneer de organisatie start met een gezondheidsbeleid. Op een zichtbare plaats voor de jongeren (bv. in de woonkamer/leefruimte). Je kan de poster op twee manieren gebruiken:

1) Als brainstorm met de gasten. Voor je met het gezondheidsbeleid van start gaat, kan je met de jongeren via de poster al brainstormen over de verschillende gezondheidsthema's. De begeleider hoeft hierbij geen gezondheidsexpert te zijn: het is niet de bedoeling dat de begeleider meteen anticipeert op wat de jongeren zeggen, het is eerder de bedoeling om samen na te denken en goed te luisteren naar de attitudes en meningen van de jongeren over elk gezondheidsaspect.

Mogelijke vragen die kunnen gesteld worden tijdens de brainstorm:

- Wat zien de jongeren in de verschillende emoticons?
- Wat zijn de reacties van de jongeren op de verschillende slogans?
- Aan welk gezondheidsaspect wordt volgens hen al gewerkt in de organisatie? (dit kan op een post-it geschreven worden en op de poster onder de juiste slogan en onder 'check' geplakt worden – bv. elke week wordt er 1 keer in groep gekookt en samen boodschappen gedaan). Vinden ze dat leuk?
- Aan welk gezondheidsaspect wordt in de organisatie volgens hen nog niet gewerkt, of nog te weinig? Wat zouden ze willen doen rond dat gezondheidsaspect? (dit kan op een post-it geschreven worden en op de poster onder de juiste slogan en onder 'straks' geplakt worden – bv. we kunnen met de groep start-to-run organiseren en aan een loopwedstrijd in de gemeente deelnemen)
- Wat weten ze over elk gezondheidsaspect?
- Wat vinden ze belangrijk?
- Met welke foto's of afbeeldingen in tijdschriften of op internet associëren ze die gezondheidsaspecten? (die kunnen eventueel ook op de poster geplakt worden)
- ...

Uit deze brainstormoefening komt belangrijke info die je nadien in de werkgroep kan gebruiken:

- De attitude en mening van jongeren tegenover verschillende gezondheidsaspecten wordt duidelijk (bv. sport en beweging belangrijk vinden, roken ongezond vinden,...). Zo weet je ook op welke gezondheidsacties je moet inzetten binnen de organisatie (bv. sensibilisering is prioritair nodig, of eerder afspraken en regels zijn nodig en ontbreken nog,...)

- De beleving van bepaalde acties wordt duidelijk (bv. graag samen koken in groep) waardoor toekomstige gezondheidsacties binnen de organisatie afgestemd kunnen worden op wat de jongeren leuk vinden of bestaande acties kunnen worden verbeterd.
- De kennis van jongeren over elk gezondheidsaspect wordt in zekere mate duidelijk.
- ...

2) Als manier om visueel en interactief bekend te maken welke acties binnen het gezondheidsbeleid van de organisatie al gebeuren (te plakken onder 'check') en welke gepland staan (te plakken onder 'straks'). De poster kan in de werkgroep aangevuld worden wanneer de beginsituatie op vlak van alle gezondheidsaspecten in kaart is gebracht. Hierna keert de poster terug naar de afdelingen en worden de acties afgetoetst met de jongeren. De poster kan blijvend gebruikt worden om nieuwe acties binnen het gezondheidsbeleid aan te kondigen of om een thema met de jongeren te bespreken. Op die manier worden zowel de jongeren als het personeel op de hoogte gebracht/gehouden rond het gezondheidsbeleid binnen de organisatie.

Concrete mogelijkheden van aanpak:

Nodig de jongeren uit voor een bewonersvergadering of een ander rustig groepsmoment. Je kan er eventueel een kookmoment aan laten voorafgaan, hen trakteren op een gezond tussendoortje of hapje (bv. groentestaafjes om te dippen in vinaigrette), een actief spel in de tuin,....

Uitleg aan de jongeren: de organisatie wil graag aan gezondheid werken. Aan jullie gezondheid, maar ook aan die van de begeleiders en ander personeel. We zouden jullie mening over gezondheid graag horen en eens luisteren naar wat jullie denken over hoe de organisatie aan gezondheid kan werken. Dat doen we aan de hand van deze poster.

Vragen te stellen:

- Wat vinden jullie van de poster?
- Wat betekenen de slogans?
- Gaan jullie akkoord of niet akkoord en waarom?
- Welke thema's herken je? (voeding, beweging, sedentair gedrag/lang stilzitten, gezond binnenmilieu, roken, mentaal welbevinden)
- Wat gebeurt er al in de leefgroep of in de organisatie rond elk thema?
- Wat zou de organisatie of de leefgroep kunnen doen rond gezondheid?
- Wat versta je onder de verschillende emoticons? Wat is de link met gezondheid?
- Vinden jullie afbeeldingen, foto's terug op internet of in tijdschriften die daar mee te maken hebben? Plak ze erbij.

Maak grondig verslag van wat de jongeren zeggen uit zichzelf en antwoorden op de vragen. Dit is belangrijke info om in de werkgroep mee te nemen bij het uitwerken van het gezondheidsbeleid en de acties daarbinnen.

TIP

Als begeleider meer achtergrondinfo nodig?

Voor gezond binnenmilieu: www.gezondheidenmilieu.be

Voor voeding, beweging, sedentair gedrag: www.gezondleven.be

Voor roken: www.vlaanderenstoptmetroken.be

De poster kan besteld worden bij Anneleen Allart (VIGeZ): anneleen.allart@gezondleven.be

GEZONDE GASTEN

**WENEN IS VOOR
LOSERS**

CHECK!

STRAKS!

**'T ZIJN ZOTTEN
DIE SPORLEN**

CHECK!

STRAKS!

**GROENTEN
ZIJN VOOR KONIJNEN**

CHECK!

STRAKS!

**GEEN
VULTJE AAN DE
LUCHT!**

CHECK!

STRAKS!

**MEER PRET
MET EEN SIGARET**

CHECK!

STRAKS!