

Gezond in Nederland - groepscursus

Het doel van deze groepscursus is kennisverwerving en gezondheidspreventie zodat vluchtelingen inzicht krijgen in het Nederlandse zorgstelsel in relatie tot hun eigen gezondheid. Zij leren hoe de gezondheidszorg in Nederland geregeld is en waar zij terecht kunnen met vragen. De trainer geeft aandacht aan zelfzorg en preventieve zorg, en geeft daarnaast ook specifiek aandacht aan psychische en seksuele gezondheid.



RESULTAAT Aan het einde van de cursus is de kennis over het gezondheidszorgsysteem in Nederland vergroot. Vluchtelingen hebben meer kennis over zelfzorg, weten welke zorgloketten er zijn en waar zij met welke zorgvraag terecht kunnen. Deze cursus kan aangeboden worden binnen de maatschappelijke begeleiding, maar ook gedurende het inburgeringstraject. Omdat deze cursus zich richt op preventie raden wij het aan om deze cursus met inzet van een tolk aan het begin van het traject aan te bieden.

HOE De trainingen worden gegeven op vier dagdelen waarbij de trainer praktische informatie afwisselt met activerende en interactieve oefeningen. Tijdens de training geeft de trainer ruim aandacht aan het beantwoorden van vragen en het uitwisselen van ervaringen. Elke training wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

WAT er aan bod komt in Gezond in Nederland:

1. Gezondheidszorg in Nederland. De trainer geeft uitleg over eerste en tweede lijnszorg, de zorgverzekering en de lokale sociale kaart op het gebied van gezondheid
2. Zelfzorg en preventie. Aan bod komen voeding, bewegen, obesitas, middelengebruik, vaccinaties en hygiëne (ook in relatie tot Corona)
3. Psychische gezondheid. Dit onderdeel richt zich op stress en stressreductie, rouw, depressie, trauma en PTSS, behandelingen.
4. Relaties en seksualiteit. De trainer behandelt normen en waarden in Nederland, seksuele en reproductieve gezondheid, zwangerschap, ouderschap en opvoeden tussen culturen.

De grote **meerwaarde** van deze groepscursus zit in preventieve aard van de cursus. De deelnemers ontvangen nieuwe informatie zodat ze weten hoe de gezondheidszorg geregeld is in Nederland. Ook ontvangen ze handvatten om zélf aan de slag te gaan om gezond te blijven. De cursus is een belangrijke **aanvulling** op onze individuele, maatschappelijke begeleiding richting zelfredzaamheid. Doordat we de maatschappelijke begeleiding al 40 jaar uitvoeren weten we welke vragen er spelen en waar we extra aandacht aan moeten besteden.