

# Step Health By Champions Step

SBS Shed-gemeenschap

Interreg   
EUROPEAN UNION

2 Seas Mers Zeeën

SBS

European Regional Development Fund



# Overzicht van het Health Champions programma

## Achtergrond

Mannen overlijden in Europa gemiddeld 6,1 jaar eerder dan vrouwen. Mannen hebben ook een grotere kans op vermijdbare langdurige aandoeningen (zoals hartaandoeningen), roken vaker en hebben vaker overgewicht. Ze stellen ook vaker een bezoek aan de huisarts uit of proberen problemen zelf op te lossen zonder professionele hulp.

Dit betekent dat ze niet volledig gebruik maken van de beschikbare hulp. Om de gezondheidsongelijkheid tussen mannen en vrouwen te verminderen, moeten mannen de manier waarop ze met gezondheid omgaan veranderen. Ze moeten inzien dat het onderwerp geen taboe is en dat eerder naar de huisarts gaan geen tijdverspilling is.

Het SBS Health Champions programma is speciaal ontwikkeld zodat mannen in een informele, gemeenschapsetting met andere mannen kunnen spreken. Het doel hiervan is om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Het is ontwikkeld in samenwerking met mannen in het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, België en Nederland als onderdeel van het SBS-model om de lichamelijke en geestelijke gezondheid van mannen te verbeteren.

**Step**  
**Health By Champions programma**  
**Step** SBS Shed-gemeenschap

## Over het Programma

Het Health Champions programma is gericht op opleiding en ondersteuning voor personen in SBS Sheds, om hen de vaardigheden en het zelfvertrouwen te geven om positieve veranderingen teweeg te brengen in hun gemeenschappen.

Health Champions zullen doorgaans:

- met mede-Shedders spreken over gezondheid, op basis van een empirisch onderbouwde aanpak om gedragsverandering te ondersteunen
- verwijzen naar de plaatselijke gezondheidsdiensten

Health Champions maken deel uit van de SBS Shed-structuur en kunnen een willekeurig lid van de Shed zijn.

Health Champions zijn geen medische professionals en geven geen gezondheidsadvies. In plaats daarvan stellen ze de juiste vragen zodat hun gesprekspartners hun eigen gezondheidsproblemen kunnen onderzoeken en zelf plannen kunnen maken om hun gezondheid te verbeteren.

Het programma heeft als doel om de gezondheid in de gemeenschap te bevorderen door mannen te stimuleren om gezonder te leven en eerder hulp te zoeken voor aandoeningen om zo langdurige aandoeningen te voorkomen.

## Hoe het werkt

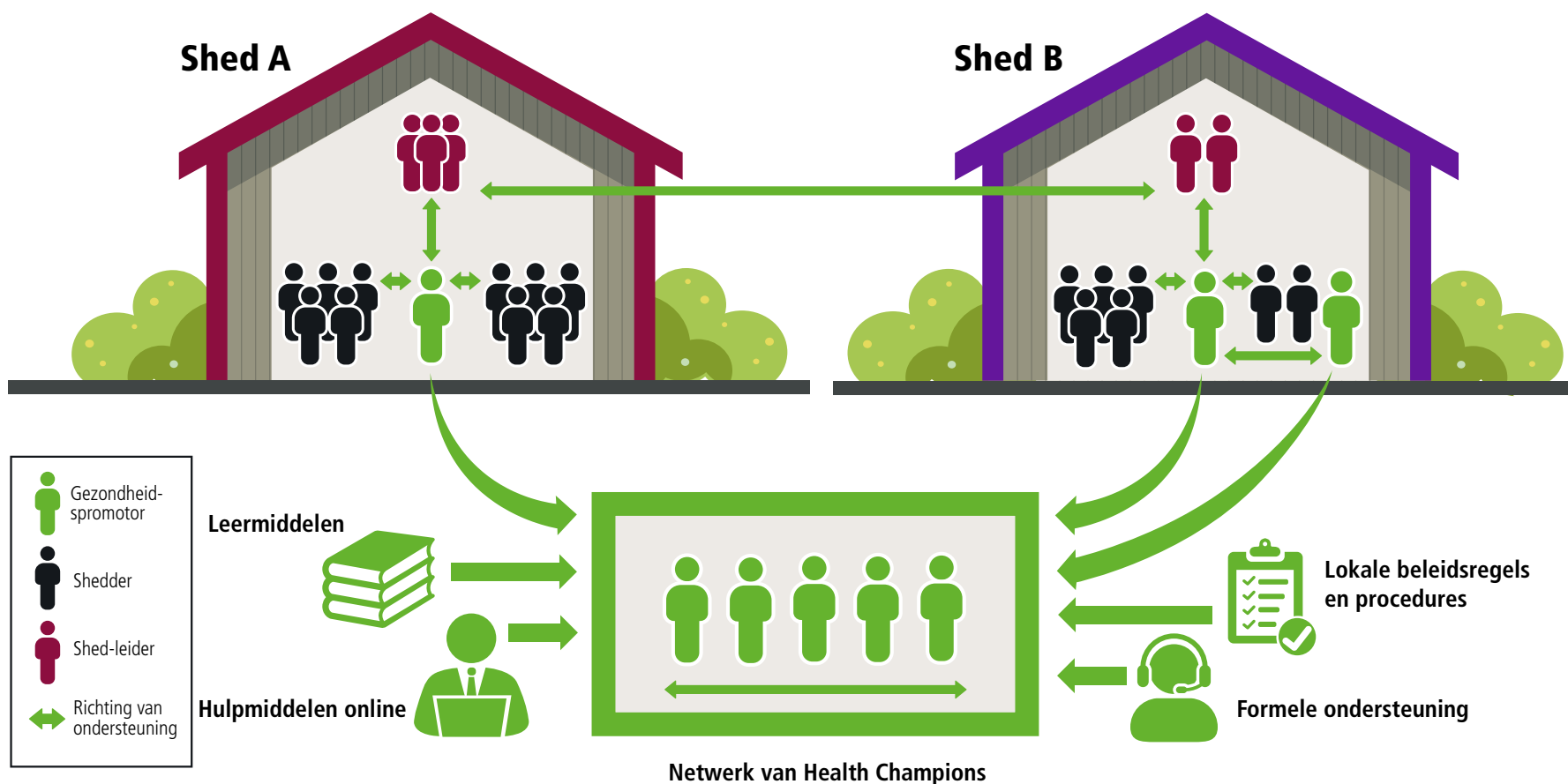
Elke Shed zal Shedders identificeren die geïnteresseerd zijn om Health Champions te worden. Eerdere ervaring is niet nodig. We adviseren dat de Shed-leider eerst de opleiding volgt zodat hij met geïnteresseerde Shedders kan praten over wat de opleiding inhoudt en of die geschikt is voor hen.

Potentiële Health Champions volgen een eerste opleidingssessie waar ze leren hoe ze gesprekken kunnen voeren met mede-Shedders, op basis van empirisch onderbouwde technieken die mensen de middelen aanreiken om zichzelf te helpen. De opleiding bevat ook een inleiding op enkele van de belangrijkste gezondheidskwesties voor mannen, vertrouwelijkheid, bescherming en doorverwijzing.



Opgeleide Health Champions nemen dit hogere niveau van gezondheids- en welzijnsbewustzijn vervolgens mee terug naar hun Sheds. De aanwezigheid van iemand in de Shed die weet hoe hij een positief gesprek moet voeren, schept een sfeer en een omgeving waarin mannen op een gevoelige, productieve manier over gezondheidskwesties kunnen praten. Mannen zullen het gevoel hebben dat ze in vertrouwen met iemand kunnen praten, in de wetenschap dat ze niet worden geoordeeld of te horen krijgen wat ze moeten doen.

Elke regio heeft een coördinator voor Health Champions die hen in contact kan brengen met het lokale aanbod en hen netwerkmogelijkheden kan aanreiken zodat ze elkaar kunnen ondersteunen en ideeën kunnen uitwisselen.





**Mannen ondersteunen elkaar al en de wens om anderen te helpen komt vanzelf. Het programma helpt mannen elkaar te steunen op een gezonde manier die werkt voor hen. De opleiding geeft Health Champions het zelfvertrouwen en de vaardigheden om te doen wat ze altijd al wilden doen.**

## Waarden

Het Health Champions programma is gebaseerd op drie kernwaarden:

- Gezondheid begint in de gemeenschap, lang voordat men de gezondheidsdiensten nodig heeft en gemeenschappen spelen een essentiële rol in het verbeteren van de gezondheid en het verminderen van de gezondheidsongelijkheid.
- Mensen weten wat gezond zijn betekent, maar het is niet altijd eenvoudig om veranderingen aan te brengen hoewel mannen graag bereid zijn om elkaar te helpen.
- Gesprekken over gezondheid kunnen bijdragen tot verbetering van de persoonlijke gezondheid wat na verloop van tijd helpt om de gezondheid van de gemeenschap te verbeteren.



## Health Champions

### Doelstellingen van de rol:

Opgeleide vrijwilligers treden op als Health Champions in hun SBS Shed om op een niet oordelende manier positieve gesprekken te voeren met mede-Shedders en hen te verwijzen naar andere diensten wanneer dat nodig is. Health Champions krijgen een opleiding en supervisie om hen vertrouwen en de vaardigheden te geven om de gezondheid en het welzijn in hun Sheds te bevorderen, en om verbindingen te maken met plaatselijke gemeenschaps- en gezondheidsdiensten.

### Verantwoordelijkheden:

- Voeren van goede gesprekken over gezondheid en welzijn
- Geven van informele ondersteuning aan anderen die hun gezondheid willen behouden of verbeteren
- Mensen die om hulp vragen met diverse gezondheids- en welzijnskwesties doorverwijzen
- Contact zoeken met anderen die tekenen vertonen van een slechte gezondheid om een goed gesprek te beginnen

### Health Champions moeten zich op een verantwoordelijke manier gedragen.

#### Dit houdt in:

- Behoud van de vertrouwelijkheid
- Respect voor de keuzes van anderen op een vriendelijke, niet oordelende manier
- Empathie tonen voor de situatie van anderen
- Het goede voorbeeld geven

### Tijdsbesteding:

Health Champions zijn vrijwilligers en hoeveel tijd ze kunnen besteden is afhankelijk van hun beschikbaarheid. Van vrijwilligers wordt echter verwacht dat ze beschikbaar zijn als Health Champion wanneer ze in hun SBS-groep aanwezig zijn. Ze moeten regelmatig aanwezig zijn.

### Ondersteuning voor de rol:

Alle Health Champions moeten zich houden aan de lokale beleidsregels voor bescherming en vertrouwelijkheid en de wetgeving op het gebied van gegevensbescherming. Er wordt ondersteuning gegeven in de vorm van schriftelijke instructies, opleiding en advies van de SBS-coördinator voor Health Champions in de regio.

De SBS-coördinator voor Health Champions levert algemene ondersteuning voor de rol en reikt mogelijkheden aan voor netwerken en verdere ontwikkeling.

## Persoonlijke vereisten

Essentiële opleiding	Voltooien van de SBS-opleiding tot Health Champion
Persoonlijke kwaliteiten	Lid zijn van een SBS Shed Vermogen om de vertrouwelijkheid te bewaren Niet oordelende houding Goede interpersoonlijke en communicatievaardigheden Zelfvertrouwen om met anderen te spreken Bemoediging en ondersteuning bieden aan mede-Shedders Goed kunnen luisteren De wens hebben om anderen te helpen Een positieve instelling hebben Op een respectvolle en niet-discriminerende manier kunnen werken met mensen uit diverse bevolkingsgroepen Betrouwbaarheid

# Leren van het proefproject

## Hoe het programma werd ontwikkeld

Het programma werd ontwikkeld via een serie van lokale en internationale focusgroepen die bestonden uit projectpartners, Shedders en essentiële belanghebbenden. Feedback van Shedders en opgeleide Health Champions werd gedurende het proefproject verzameld en opgenomen in de ontwikkeling van het programma.

De eerste opleiding was gebaseerd op 'Making Every Contact Count' maar de focusgroepen maakten duidelijk dat de opleiding specifiek moest worden toegespitst op mannen. De opleiding, marketing en communicatie waren gebaseerd op dezelfde uitgangspunten:

- Gebruik de taal die mannen zelf gebruiken
- Focus op positieve voorstellingen van gezondheid, bijv. kracht, conditie
- Focus op de voordelen voor henzelf en hun Shed
- Maak duidelijk dat het programma gericht is op mannen en voor hen bestemd is
- Gemakkelijk leesbaar
- Nadruk op praktische aanwijzingen

Sommige partners konden een lokale, gedrukte handleiding voor Health Champions verstrekken om hun rol te ondersteunen. Deze bevatte lokale informatie en tips om voor zichzelf te zorgen, plus een handig naslagdocument om enkele hoofdpunten van de opleiding nog eens op een rijtje te zetten.

Het is ook belangrijk dat Health Champions zich verbonden voelen met andere Health Champions. Dit verbetert hun zelfvertrouwen, bevordert een sfeer van wederzijdse ondersteuning en beschermt hun eigen welzijn.

## Belangrijke lessen

De steun van Shed-leiders voor de introductie van het Health Champions programma was essentieel. Veel leiders werden aangemoedigd om Health Champions te worden.

Door de rol eenvoudig en informeel te maken, werd deze toegankelijker voor Shedders die aarzelden om extra verantwoordelijkheid op zich te nemen. Het was belangrijk er voor te zorgen dat mannen zich niet overbelast voelden door een strikt rolprofiel.



## Hoe het programma werd opgezet

Meer dan 130 deelnemers uit 80 verschillende Sheds werden opgeleid in het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, België en Nederland. Het opleidingsprogramma volgde een kernstructuur maar werd aangepast aan de behoeften van de plaatselijke Sheddors.

### Elke regio had een lokale coördinator voor Health Champions verantwoordelijkheid voor:

- Beschikbaar maken van de opleiding
- Promoten van de opleiding in plaatselijke SBS Sheds
- Ondersteuning bieden aan Health Champions die de opleiding volgen
- Er voor zorgen dat Health Champions toegang hebben tot netwerkmogelijkheden

### Shed-leiders speelden ook een belangrijke rol in:

- Er voor te zorgen dat Sheddors op de hoogte waren van het programma en de ondersteuning kregen om deel te nemen
- Ondersteunen van Health Champions om gesprekken te voeren met Sheddors, bijvoorbeeld door tijd en ruimte voor gesprekken te maken

### Health Champions waren verantwoordelijk voor:

- Het opvolgen van wat ze geleerd hadden in de opleiding
- Hun eigen gezondheid en welzijn
- Het gebruik maken van de netwerk- en ontwikkelingsmogelijkheden in het programma

Van Health Champions wordt niet verwacht dat ze advies geven en ze zijn niet verantwoordelijk voor het gedrag van mede-Sheddors.

Na de opleiding houdt de coördinator voor Health Champions toezicht op de uitvoering van het programma. Hij neemt regelmatig contact op met de individuele Health Champions voor verdere ondersteuning en om te zorgen dat de promotors vertrouwen hebben in hun rol.

## Belangrijke lessen

Het programma eenvoudig houden maakt het gemakkelijker voor mannen om mee te doen. Het maakt de rol toegankelijker met minder druk op de persoon om vastomlijnde doelen te bereiken. Het stelt hen in staat zich de rol eigen te maken en te laten aansluiten bij hun Shed.

## Opleiding

De opleiding voor Health Champions bestond uit zes lessen, inclusief pauzes, die werd gegeven in diverse vormen, variërend van een hele dag met persoonlijke sessies tot een online cursus van meerdere sessies. De opleiding volgde een basisschema op elke locatie van SBS-partners maar werd gegeven op een manier die tegemoet kwam aan plaatselijke behoeften.

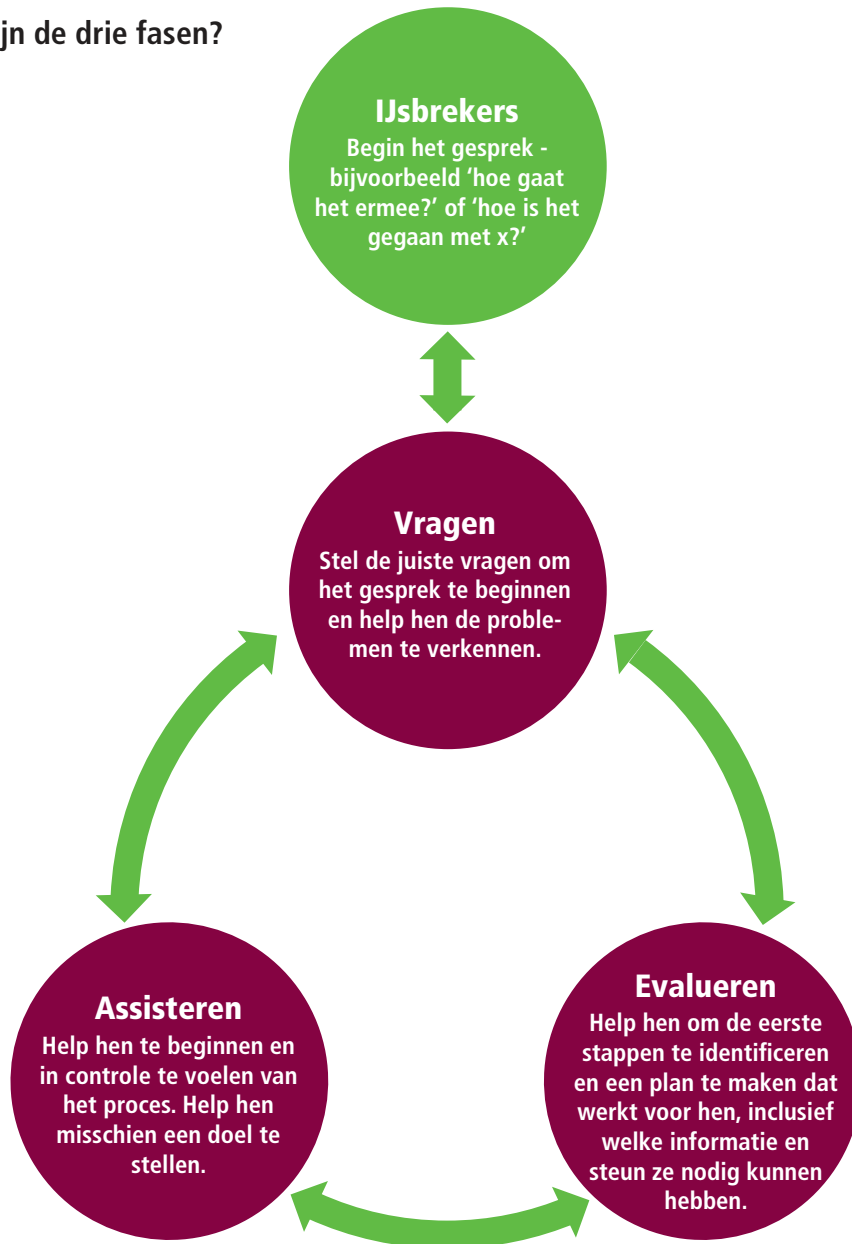
De opleiding behandelde:

- Bewustzijn van bepaalde gezondheidsproblemen waar mannen mee te maken hebben
- Opleiding in goede gesprekstechnieken op basis van 'Making Every Contact Count'
- Doorverwijzing naar andere diensten
- Het belang van vertrouwelijkheid
- Je rol als Health Champion
- Verdere mogelijkheden

Na de opleiding met goed gevolg te hebben doorlopen kregen de Health Champions een certificaat om hun succes te vieren en een schriftelijke gids om hen verder te doen als een Health Champion. Deze gids bevat belangrijke gezondheidsinformatie, een overzicht van de sleutelbegrippen en een lokale lijst van belangrijke diensten voor doorverwijzing.



Wat zijn de drie fasen?



## Waarom Making Every Contact Count?

Making Every Contact Count (MECC) is een empirisch onderbouwde benadering van gedragsverandering die dagelijkse interactie gebruikt om mensen te ondersteunen bij het aanbrengen van positieve veranderingen in hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het wordt op grote schaal gebruikt door openbare en gemeenschapsorganisaties in Engeland.

MECC speelt een belangrijke rol in het Health Champions programma en is gebaseerd op toolkits die zijn ontwikkeld door Health Education England Wessex en die aangepast zijn aan onze SBS Shed-omgeving.

Een opleiding in MECC wordt sterk aanbevolen voor alle personen die de opleiding tot SBS Health Champion geven.

Ga voor meer informatie over MECC naar <https://www.gov.uk/government/publications/making-every-contact-count-mecc-practical-resources>



**Tip:** Bouw zoveel mogelijk interactie in tijdens de sessie en zorg er voor dat mensen regelmatig van plaats veranderen. Je kunt extra tijd vrij maken voor netwerken of voor het doen van een oefening.

## Voorbeeld van programma voor opleidings sessie

Duur (minuten)	Onderwerp	Inhoud
15	Welkom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisregels</li> <li>• Doelstellingen van de opleiding</li> <li>• Groep komt de basisregels voor de sessie overeen</li> <li>• Deelnemers stellen zich voor</li> </ul>
45	Korte inleiding op de gezondheid van mannen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactieve quiz m.b.v. lokale en nationale gezondheidsstatistieken van mannen</li> <li>• Bespreking van ongelijkheden in gezondheid en sterftcijfers van mannen</li> <li>• Interactieve oefening om de ervaringen van de deelnemers met het man zijn te onderzoeken en de invloed daarvan op de gezondheid van mannen</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <p>Begrip van de meest voorkomende gezondheidsproblemen bij mannen en hun oorzaken (inclusief rolpatronen) en hoe levensstijl de gezondheid van mannen beïnvloedt</p>
45	Goede gesprekken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactieve sessie met een introductie van de filosofie en principes van Making Every Contact Count (link naar lokale MECC-opleidingsprogramma's, indien mogelijk)</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De MECC-benadering begrijpen en de toepassing ervan op de rol van de Health Champion</li> <li>• De beperkingen van een Health Champion begrijpen</li> </ul>
15	<b>Pauze</b>	
30	Hoe veranderen mannen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inleiding op de theorie van gedragsverandering</li> <li>• Hoe sociale determinanten van gezondheid onze gezondheid beïnvloeden</li> <li>• Het belang van geestelijke gezondheid, bijvoorbeeld: De vijf stappen naar welzijn</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De complexiteit van gedragsverandering inzien en begrijpen dat men moeite kan hebben om zonder steun veranderingen aan te brengen</li> <li>• De kleine stappen begrijpen die iedereen kan zetten om zijn geestelijk welzijn te verbeteren</li> </ul>
30	De rol van een Health Champion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelnemers onderzoeken wat ze verwachten van hun rol als een Health Champion</li> <li>• Bespreking van de vereiste essentiële vaardigheden en kwaliteiten</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De rol van Health Champions begrijpen, wat ze wel en niet kunnen doen en de vereiste vaardigheden/kennis/houdingen</li> </ul>

Duur (minuten)	Onderwerp	Inhoud
45	Lunchpauze	
25	Oefenen van vaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luistervaardigheden</li> <li>• Vaardigheid in het stellen van open vragen – Hoe, Wat,</li> <li>• Andere communicatievaardigheden</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrijpen en toepassen van eenvoudige luistervaardigheden</li> <li>• Vertrouwd raken met goede gespreksvaardigheden</li> </ul>
45	Tips voor een goed gesprek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belangrijkste “do's” en “don'ts”</li> <li>• Ijsbrekers</li> <li>• Een gesprek structureren m.b.v. Vragen, Evalueren, Assisteren</li> <li>• Een gesprek beëindigen, inclusief doorverwijzing</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De beperkingen van gesprekken als Health Champion begrijpen en hoe zichzelf te beschermen</li> <li>• Het belang van doorverwijzing begrijpen en het identificeren van geschikte middelen voor doorverwijzing</li> </ul>
10	<b>Pauze</b>	
25	Oefenen van vaardigheden	<p>Gelegenheid om gespreksvaardigheden in paren te oefenen met gebruikmaking van alles wat is geleerd</p> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De zelfverzekerdheid in het gebruik van gespreksvaardigheden verhogen</li> </ul>
30	Praktische Informatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrouwelijkheid en gegevensbescherming</li> <li>• Bescherming</li> <li>• Actieplannen en de volgende stappen als Health Champion</li> </ul> <p>Leerdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het belang van vertrouwelijkheid en gegevensbescherming begrijpen</li> <li>• Begrijpen wat bescherming inhoudt, hoe een persoon te identificeren die mogelijk bescherming nodig heeft en wat te doen als je je zorgen maakt over iemand</li> </ul>

## Informatie over Step by Step (SBS)

Step by Step (SBS) is een samenwerkingsverband van 10 organisaties voor het ontwikkelen en testen van een gemeenschapsmodel voor verbetering van de geestelijke en lichamelijke gezondheid van mannen.

Het model is ontworpen om het volgende te bereiken

- Mannen de middelen in handen geven om een gebrekkige gezondheid en/of isolement om te zetten in gezonde sociale deelname of actieve deelname aan de arbeidsmarkt.
- Een cultuur bevorderen waarin alle burgers in alle regio's het vertrouwen hebben om duurzame positieve veranderingen aan te brengen die zowel hen zelf als de samenleving ten goede komen.
- Bijdragen aan gezondere personen, gezinnen, gemeenschappen en beroepsgroepen.

Het SBS-model heeft als voornaamste doel om mannen in hun plaatselijke gemeenschappen te betrekken, met name mannen die sociaal geïsoleerd zijn of die een gebrekkige geestelijke gezondheid of welzijnstekort hebben.

Ga naar [www.sbs-wellbeing.eu](http://www.sbs-wellbeing.eu) voor meer informatie en om uw lokale partner te vinden.

## Informatie over Interreg

Interreg 2 Seas 2014 -2020 is een EU-programma voor grensoverschrijdende samenwerking tussen Engeland, Frankrijk, Nederland en België.

SBS is gefinancierd in het kader van de prioriteit in het programma voor technologische en sociale innovatie. SBS heeft als specifieke doelstelling om de ontwikkeling van toepassingen voor sociale innovatie te bevorderen om lokale diensten efficiënter en effectiever te maken.

**Step**  
**Health By Champions**  
**Step** SBS Shed-gemeenschap

Oktober 2021

