

“Gezond leven is moeilijk als je niet kunt lezen”

Dicky Gingnagel woog 160 kilo en heeft diabetes type 2. De 50-jarige Amsterdammer had grote moeite met lezen en schrijven en ziet dit als de oorzaak van een ongezonde leefstijl. “Als ik toen beter had kunnen lezen wat er in producten zit, had ik misschien nooit diabetes ontwikkeld.”

“Misschien neemt iemand zijn medicijnen niet, omdat hij de bijsluiter niet kan lezen”

“Jarenlang ging ik iedere ochtend met lood in mijn schoenen naar mijn werk. Ik was bang dat ik die dag zou moeten lezen of schrijven. Het zweet brak me al uit bij het idee dat ik een formulier moest invullen. Op mijn werk wist niemand dat ik grote moeite had met lezen en schrijven. Ik was continu bang door de mand te vallen. ’s Middags ging ik opgelucht naar huis; weer een werkdag overleefd.”

Gemiste lesstof

“Tot ongeveer mijn 37^e was ik laaggeletterd. Het probleem ontstond al in mijn kindertijd. Vanwege zware bronchitis en longontstekingen was ik vaak lange periodes niet op school. Als ik na zo’n ziekteperiode terugkwam, moest ik gewoon weer meedoen met de rest van de klas. Niemand hield er rekening mee dat ik veel van de lesstof had gemist. Zo bouwde ik in de loop van de jaren een grote achterstand op. Tijdens mijn middelbare schooltijd ging ik naar het speciaal onderwijs, maar daar was het niet veel beter. Op een gegeven moment mocht ik klusjes in de school gaan doen, omdat het met dat leren niets werd.”

Ellendige dagrapporten

“Op mijn zestiende ben ik gaan werken. Mijn eerste baantje was in het magazijn. Tijdens het inwerken leerde ik vrachtbrieven maken, maar dat ging zo snel dat ik het niet kon bijhouden. Al gauw kwam de boodschap dat ik niet geschikt was voor de functie. Zo heb ik veel verschillende baantjes gehad, tot ik aan de slag kon bij een parkeer gelegenheid. Ik was blij met de baan, al waren het hier de dagrapporten waar ik tegenop zag. Op een dag gebeurde waar ik bang voor was: een collega sprak me erop aan dat er steeds woorden ontbraken in mijn rapporten. Ik schrok me kapot, maar gelukkig bedoelde hij het goed. Hij vertelde me dat er cursussen zijn voor volwassenen die moeite hebben met lezen en schrijven. Pas drie maanden later durfde ik er bij mijn teamleider over te beginnen, uit angst ontslagen

te worden. Maar ik wist ook: als ik hier niets aan doe, blijf ik de rest van mijn leven tegen problemen aanlopen.”

Diabetes aan het licht

“Mijn teamleider reageerde gelukkig positief en moedigde me aan naar het ROC te gaan. Zeven jaar lang heb ik twee ochtenden in de week leesen schrijfles gehad. In het begin vond ik het doodeng, maar ik kreeg met de week meer zelfvertrouwen. Op een gegeven moment durfde ik

“Was ik niet laaggeletterd geweest, dan had ik misschien geen diabetes”

zelfs de stap te zetten om samen met mijn broer een huis te kopen. Eerder zou ik dat vanwege al dat papierwerk nooit hebben aangedurfd. Maar in het aankoopproces kwam mijn volgende probleem aan het licht. Ik woog toen 140 kilo en moest medisch gekeurd worden om een levensverzekering te kunnen krijgen. Ik bleek diabetes type 2 te hebben, in vergevorderd stadium. Dat was schrikken!”



Al die lettertjes

“Als ik niet laaggeletterd was geweest, had ik misschien wel nooit diabetes gekregen. Want doordat ik niet goed kon lezen, wist ik weinig van gezonde voeding en een goede leefstijl. Gezond leven is verrekke lastig als je niet kunt lezen. Ik vond het bijvoorbeeld heel moeilijk om te snappen wat er op verpakkingen stond. Al die lettertjes: ik kon er niets van maken. In de supermarkt gooide ik in mijn mandje waar ik zin in had. Een bak kant-en-klare bami leek mij een gezonde maaltijd. Mijn laaggeletterdheid maakte het ook heel moeilijk om af te vallen. De behandeling bij de diëtist had in eerste instantie helemaal geen effect. Al die lijsten met voedingswaarden kon ik niet volgen, folders gingen meteen de la in. Ook een eetdagboek bijhouden lukte niet; ik vulde gewoon elke dag hetzelfde in.”

Producten leren lezen

“In 2013 stelde mijn dokter me voor de keus: insuline spuiten of een maagverkleining. Inmiddels woog ik 160 kilo. Ik koos voor de operatie en nam me stellig voor daarna nooit meer boven de 100 kilo uit te komen. Dat is gelukt! Mijn diëtiste heeft me er enorm bij geholpen. Toen ik haar in vertrouwen nam over mijn laaggeletterdheid, was het eerste dat ze zei: ‘Volgende week spreken we af bij de supermarkt. Dan ga jij mij vertellen wat je koopt, en leer ik jou waar je op moet letten.’ Daar heb ik ontzettend veel aan gehad. Intussen had ik ook mijn school afgerond, waardoor ik verpakkingen veel beter kan lezen. Als ik nu in de winkel ben, kijk ik eerst of een product gezond is. Zo niet, dan leg ik het terug.”

Het roer om

“Dat ik mijn laaggeletterdheid heb aangepakt, voelt als een enorme overwinning. Het heeft mijn leven totaal veranderd. Vroeger kon ik moeilijk meekomen op mijn werk en leefde ik erg

Voel je goed!

Dicky is als ervaringsdeskundige betrokken bij ‘Voel je goed’ van Stichting Lezen en Schrijven. Dit is een succesvolle aanpak voor laaggeletterde volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht. Dit project combineert adviezen van een diëtist met tips van een vrijwilliger. Meer weten? Kijk op taalvoorhetleven.nl/voeljegood.

ongezond. Nu kan ik lezen en schrijven, is mijn diabetes onder controle en heb ik al jaren een goed BMI. Op mijn werk heb ik meer verantwoordelijkheden gekregen en ben ik inmiddels allround inzetbaar. Ik hoef haast nooit meer hulp te vragen om brieven te lezen en ik weet hoe ik rekeningen moet betalen. En ik loop zes trappen op zonder buiten adem te raken. Al die kleine en grote dingen maken dat ik veel zelfverzekerder in het leven sta. Ik voel me zoveel gelukkiger en gezonder! Soms denk ik: als ik het roer toen niet had omgegooid, was ik er nu misschien niet eens meer geweest.”

Ervaringsdeskundige

“In Nederland zijn ongeveer 2,5 miljoen mensen laaggeletterd. Veel van deze mensen durven er niet voor uit te komen. Ze schamen zich, net als ik deed. Ik vind het heel belangrijk deze mensen te helpen! Daarom ben ik Taalambassadeur en werk ik vaak voor Stichting Lezen en Schrijven. In ziekenhuizen, bij bedrijven en op scholen vertel ik mijn verhaal. Ik hoop dat artsen en werkgevers laaggeletterden hierdoor sneller zullen herkennen. Als iemand bijvoorbeeld zijn medicijnen niet neemt, is dat misschien wel omdat hij de bijsluiter niet kan lezen. Het is belangrijk dat we ons meer bewust worden van deze grote groep. Mijn boodschap voor laaggeletterden zelf is: zoek een cursus, pak het aan! Want het kan je leven echt veranderen.”