



Intake- formulier Krachtmeiden Zeist

<p>Inhoudelijke uiteenzetting/intake formulier</p> <p>Naam voorbeeld: Krachtvrouwen Zeist</p> <p>Korte uitleg (max 30 woorden) Het betreft een initiatief van een jonge vrouw uit Zeist (geboren Nederlandse, ouders Marokkaanse achtergrond) die in Coronatijd een voetbalclub is gestart voor vrouwen in de leeftijd van 18 tot 45 jaar. Dit initiatief maakt deel uit van het al langer lopend Krachtvrouwen Zeist Project (burgerinitiatief).</p> <p>Organisatie: het gaat om burgerinitiatief uit 2012 (nog geen stichting)</p> <p>Thema: sporten</p>	
1. Naam/functie contactpersoon	<p><i>Wie is de contactpersoon? Wat voor functie vervult hij/zij in de organisatie?</i></p> <p style="text-align: center;">5.1.2e</p> <p style="text-align: center;">5.1.2e</p> <p style="text-align: center;">5.1.2e</p> <p style="text-align: center;">5.1.2e</p>
1. Doelgroep	<p><i>Wat is de doelgroep van de interventies?</i></p> <p>Vrouwen met een migranten achtergrond (2^{de} generatie) in de leeftijd van 18 tot 45 jaar (zie bijlage 1)</p> <p>Oudste is begin 40, van studenten tot huismoeders, voornamelijk Marokkaanse en Turkse (iedereen is welkom) – we proberen wat uit te breiden maar kan nu niet door lockdown</p> <p><i>Waarom is deze doelgroep interessant vanuit het oogpunt van infectiebestrijding? Gaat het om een kwetsbare doelgroep die extra risico's loopt?</i></p> <p>De vrouwen/meiden kunnen zelf besmet raken en het doorgeven aan hun families (ouders/schoonouders). De vrouwen/meiden zijn vanwege hun leeftijd zelf niet zo kwetsbaar voor het virus maar zitten door Corona veel thuis en hebben weinig beweging. Ze worstelen met hun conditie die dankzij Corona is achteruit gegaan. Er is sprake van eenzaamheid bij deze groep en er is veel behoefte om te sporten en vooral om elkaar te ontmoeten. De vrouwen hebben ook een voorbeeldfunctie – zijn aanspreekpunt voor kinderen, man en familie. Het initiatief is ontstaan in Coronatijd. Nu is er een groep van 20 tot 30 leden.</p>
1. Welke basismaatregelen zijn van toepassing?	<p><i>Wat zijn de coronagedragsregels waar deze setting zich (i.h.b.) aan moet houden? (bv. mondkapjes, deuren sluiten om 22:00 of maximale groeps-grootte).</i></p> <p>Het gaat om alle maatregelen die hier van toepassing zijn.</p> <p>De vrouwen/meiden moeten net als iedereen afstand houden, handen wassen bij binnenkomst en binnen in de publieke ruimte een mondkapje te dragen. Uiteraard geldt er een verbod om te komen als de vrouwen gezondheidsklachten hebben. Nu met de lockdown mogen ze ook binnen niet meer sporten. Als er geen lockdown is kunnen ze wel sporten in groepsverband (binnen en buiten). Buiten lockdown mochten we sporten in groep van maximaal 30. Binnen kan het dan in kleine groepjes van vier met de bal wel wat oefeningen doen, op afstand, maar echt voetballen gaat niet meer.</p>

	<p>Buiten was het makkelijker om afstand te houden (groot terrein). Na het sporten mogen ze niet in de kantine ontspannen. Bij binnenkomst is er een scherp ritueel: bij aankomst handen wassen, niet in de kleedkamer komen, iedereen heeft een eigen flesje water mee en een eigen handdoek. Ze raken elkaar niet aan en houden afstand. Dat willen ze allemaal want verschillende hebben (schoon)ouders op hoge leeftijd.</p> <p>Als iemand klachten heeft of is besmet dan is de afspraak niet te komen en het meteen ook te melden bij de organisator. Die kan andere vrouwen aanspreken die met deze persoon contact hebben gehad. Dat is nu 1 x gebeurd. Wat daarbij opviel was dat de vrouw het uiteindelijk wel meldde bij de organisatie maar niet vertelde aan de groep (ze bleef gewoon weg). Hier kan schaamte een rol hebben gespeeld.</p> <p>5.1.2e <i>'dat geval van Corona heeft tot veel gespreksstof en bewustwording geleid. En dat heeft wel geholpen om de maatregelen nog beter uit te voeren'.</i></p>
<p>1. Beschrijving van setting en context in relatie tot de risico's en de maatregelen</p>	<p><i>Algemene beschrijving van setting en context.</i></p> <p><i>Belicht het narratief vanaf het moment dat Corona er was... wat gebeurde er... wie kwam in actie? Wat zijn hier de risico's en hoe zijn die bepaald (risicoanalyse uitgevoerd)? Welke protocollen zijn geldend? Wat maakt deze omgeving/setting bijzonder?</i></p> <p>5.1.2e is de oprichtster van deze groep. Het initiatief Krachtvrouwen bestond al langer. Maar het voetbal initiatief ontstond in Coronatijd, samen met haar sportvriendin 5.1.2e</p> <p>5.1.2e <i>'ik merkte dat veel vrouwen klachten hadden en worstelden met hun gezondheid. Ook zaten ze meer thuis dan anders. Ik zag dat de vrouwen meer eenzaam waren maar ook te maken hadden met een slechte conditie en overgewicht. Ik zag dat er een grote behoefte was aan gezelligheid en samen iets doen. Dit initiatief is laagdrempelig en kost ze bijna geen geld'.</i></p> <p>De risico's gaan verder dan zelf besmet raken met het Virus–</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De vrouwen kunnen het virus mee naar binnen en naar buiten nemen 2. Ze kunnen hun families (kinderen, ouders, schoonouders) besmetten 3. Ze kampen met andere gezondheidsrisico's: overgewicht, eenzaamheid, slechte conditie waardoor ze meer risico lopen – als ze besmet raken – op complicaties. <p>Omdat het een burgerinitiatief betreft hebben ze geen protocol. Ze zorgen er samen wel voor dat alle RIVM maatregelen gehandhaafd worden, zodat er veiligheid is.</p> <p>https://nocnsf.nl/media/3499/protocol-verantwoord-sporten-versie231120.pdf (dit document hielden we aan tijdens de lockdown)</p> <div data-bbox="858 1397 1316 1765"> <p> Jiska Le Conte <jiska@sportiefzeist.nl> Do: 11-10-2020 19:16 Aan: JJ</p> <p>Beste Nadia & Ilhame,</p> <p>Goed dat jullie dit navragen. Er kan inderdaad gevoetbald worden in groepjes van 4, maar wel met 1,5 m afstan spelen zal dus niet gaan. Losse oefeningen en overspelen bijvoorbeeld wel.</p> <p>Het is mogelijk om met meerdere groepjes van 4 tegelijkertijd in de zaal te sporten, maar houdt dan rekening met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de groepjes houden minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar; - er is een duidelijke afbakening van de verschillende groepjes; - de groepjes mogen niet meengaan; - er mogen totaal niet meer dan 30 man aanwezig zijn in de zaal. <p>Kunnen jullie hiermee uit de voeten? Hierbij ook nog de link naar het NCC/NSF protocol waarin ook alle regels voor het veilig sporten in de corona tijd.</p> <p>Met sportieve groet,</p> <p>Jiska Le Conte Buurtsportcoach Sportief Zeist</p> <p></p> <p>Contact M 06-16250792 E jiska@sportiefzeist.nl W www.sportiefzeist.nl</p> <p>Volg ons via Facebook en Instagram!</p> </div>

	Sportief Zeist is onze vraagbak betreft vragen over wat er wel en niet mag, tijdens corona.
<p>2. Doelgedrag en visie achter het voorbeeld</p>	<p><i>Op welk doelgedrag en welke determinanten richt(en) de interventie(s) zich? Hoe is het C-beleid (lees de interventies) tot stand gekomen en uitgerold? Is de doelgroep betrokken en zo ja hoe? Welke factoren of dilemma's in de context maakte deze interventie lastig? Is er aandacht voor het welzijn en KvL van medewerkers? Hoe is men omgegaan met kansen voor het ondersteunen van de maatregelen en/of de belemmeringen en dilemma's?</i></p> <p>Het gaat hier niet om een specifiek Corona beleid dat is ontwikkeld of uitgerold; Het gaat om een burgerinitiatief voor vrouwen (18-45 j) om de gevolgen van Corona te verzachten en aan te pakken (eenzaamheid, overgewicht, slechte conditie etc). de vrouwen worden door het initiatief gestimuleerd in hun beweeggedrag en in hun sociale contacten. Daarnaast werken ze aan hun vaardigheden (trainen) en in lockdown tijd aan hun kennis over tal van gezondheidsonderwerpen (hoe blijf je gezond in Coronatijd).</p> <p>Alle vrouwen denken mee over het netwerk en de activiteiten. Inmiddels vormen ze een hechte groep.</p> <p>5.1.2e <i>'de groep brengt meer dan sporten alleen, de vrouwen doen nieuwe vriendschappen op en wisselen veel informatie uit. Een paar vrouwen zijn een spontaan clubje begonnen die jongeren ondersteunt bij hun studiekeuze.'</i></p> <p>5.1.2e stelt in het interview dat ze merkt dat door Corona de vraag naar voetbal voor vrouwen groter wordt. Dit heeft haar wel verast.</p>
<p>3. Welke interventies zijn van toepassing?</p>	<p><i>Omschrijving van de genomen (mix van) interventies en activiteiten in de context. Hoe wordt geprobeerd naleving van de coronagedragsregels te vergroten? Idem voor wat betreft het volhouden van het gedrag op de lange termijn? Hoe wordt geprobeerd om verlies van welbevinden of KvL te minimaliseren of weerstand te overwinnen? Heeft de organisatie bijzondere activiteiten ontwikkeld die interessant zijn?</i></p> <p>De oprichtster van het voetbal-initiatief 5.1.2e let sterk op het naleven van de maatregelen en spreekt de vrouwen er direct op aan. Vooral in het begin ging het gesprek steeds over Corona stelt ze. En nog steeds wel al zijn een aantal afspraken inmiddels aardig ingesleten.</p> <p>5.1.2e <i>'vooral in het begin spraken we steeds over afstand houden en wat Corona met zich mee brengt. De vrouwen zijn goed op de hoogte'</i></p> <p>5.1.2e <i>'In het begin hadden de vrouwen de neiging elkaar steeds vast te pakken en een zoen te geven of te knuffelen. Dat is ook heel gebruikelijk in onze {Turkse en Marokkakaanse} culturen*. Daar heb ik gauw afspraken over gemaakt met ze. Dat doen we nu dus ook al lang niet meer. We houden nu steeds afstand'.</i></p> <p>Omdat ze nu in de lockdown periode (tweede golf) het onderlinge contact missen worden nu zoomsessies georganiseerd en wordt bv een lifestyle coach uitgenodigd. Tal van onderwerpen kunnen geagendeerd worden. Vaak gaan die over gezondheid. Op deze manier gaat de groep toch door maar op een andere manier en kunnen ze het voetballen na een lockdown weer snel oppakken.</p> <p><i>*het is gebruikelijk elkaar een kus op de wang te geven, we knuffelen elkaar, ook ooms en tantes, er komt altijd familie op bezoek waarmee we samen eten, vaak vanaf 1 groot bord etc – dat kan nu niet meer. Ook mogen we elkaars glazen niet meer aanraken. Vaak wonen er ook meerdere generaties in 1 huishouden. Dat maakt het ingewikkeld – de ouders zijn vaak strakker dan de (vaak lang in huis wonende) kinderen.</i></p>

	<p><i>glazen niet meer aanraken. Vaak wonen er ook meerdere generaties in 1 huishouden. Dat maakt het ingewikkeld – de ouders zijn vaak strakker dan de (vaak lang in huis wonende) kinderen.</i></p>
4. Methodiek 5.	<p><i>Welk mechanismen en technieken worden i.h.b. gebruikt om de bij 5 beoogde gedragsdeterminanten te beïnvloeden? (nudging, empathie, sociale norm, modelling etc.)</i></p> <p>Belangrijkste hier lijkt sociale steun en de maatregelen steeds herhalen en elkaar aanspreken en corrigeren. De vrouwen hebben een nieuw netwerk ontwikkeld waarin ze elkaar tot steun kunnen zijn in Coronatijd. Doordat ze elkaar hebben gevonden en 1 x (lieft 2x) per week samen kunnen sporten is het vele binnen zitten tijdens de lockdown en het gemis van andere ontspannende activiteiten buiten de deur beter vol te houden. Verder gaat het hier om kennis vergoten, tal van activiteiten die zich richten op social modelling (o.a. door rolmodellen uit te nodigen), sociale norm en empathie tonen.</p>
6. Inschatting effectiviteit vanuit organisatie.	<p><i>Wat zijn de ervaringen met de interventies? Waarom denkt de organisatie dat ze effectief zijn? Is er onderbouwing voor deze aanpak? Wat zijn volgens de indiener(s) de werkzame ingrediënten? Denk niet alleen aan afzonderlijke interventies maar ook aan de integrale aanpak.</i></p> <p>De interventies zijn niet primair gericht op het naleven en volhouden van de Corona maatregelen maar op het verzachten van de negatieve gevolgen daarvan (dikker worden, slechte conditie krijgen, minder contact met vriendinnen etc). Het initiatief Krachtvrouwen lijkt zeker aan zijn doelen en verwachtingen te voldoen, gezien het feit dat er momenteel al een wachtlijst is (> 30 vrouwen). Werkzame ingrediënten zijn: laagdrempeligheid voor deelname, nauwelijks kosten, nieuwe contacten opdoen, elkaar steunen en motiveren, gezelligheid, jezelf ontplooiën, vaardigheden trainen en kennis opdoen.</p> <p>De vrouwen zelf rapporteren zeer content te zijn met het initiatief, zie onderstaande citaten:</p> <p>5.1.2e</p> <p>'het sporten helpt mij de maatregelen beter vol te houden' 'door te bewegen blijf ik gezond' 'ik kan er mijn stress in kwijt' 'ik vind het sociale aspect het fijnste' 'je ziet dat je veel gemeen hebt met elkaar, dat helpt'</p> <p>5.1.2e</p> <p>'we kunnen nu voetballen terwijl andere dingen in de buurt nu niet mogelijk zijn' 'we houden 1,5 meter afstand' – 'we proberen ons zoveel mogelijk aan alle regels te houden, dat moet en wil ik ook want ik zorg voor mijn kids en voor mijn ouders' – 'ik ga nu ook heel vroeg boodschappen doen en ik werk natuurlijk thuis (ze is klantmanager bij de gemeente Amsterdam)' 'me houden aan de maatregelen tijdens het voetbal vind ik niet ingewikkeld, ik neem mijn eigen flesje water mee, het is wel jammer dat het zo lang duurt, maar we moeten er maar mee leren leven'.</p> <p>5.1.2e</p> <p>'Ik vind de Coronaregels in de groep makkelijk vol te houden. Al was het buiten makkelijker. Die regels worden ook steeds herhaald zodat we ons eraan houden' 'mijn man was er eerst wel tegen en was bang dat ik hem zou besmetten (hij</p>

	<p>heeft oude ouders), maar ik heb hem gezegd dat ik niemand aanraak'. 'Hij blijft wel sceptisch maar ach.... Je kent mannen (lach)'.</p> <p>5.1.2e</p> <p>'ik struggle al jaren met bewegen en nu helemaal. Dit initiatief kwam op het juiste moment. Mijn conditie was heel slecht na de eerste lockdown (ik hijgde al als ik de trap opliep), het voetballen helpt mij om mijn energie en conditie op peil te houden en de week door te komen'</p> <p>'wat leuk is: onze leeftijden verschillen en onze achtergronden, maar we motiveren elkaar, je helpt elkaar, het gaat om 'zelfontwikkeling', mijn ouders weten dat ik er verantwoord mee om ga.'</p> <p>'normaal ga ik reizen maar dat kan nu niet. Daarom fijn dat ik nu kan voetballen'</p> <p>5.1.2e heeft reacties via de Whatsapp groep opgehaald en somt op wat ze van de andere vrouwen meekreeg:</p> <p>'wat ik ervaar is de gezelligheid', 'mensen leren kennen', 'even geen mama zijn', 'tijd voor jezelf', 'iets om naar uit te kijken', 'binding met de teamleden' 'teambuilding', 'iedereen krijgt de mogelijkheid een training te leiden' (vaardigheden leren), 'het is een uitlaatklep', 'ik voel me op mijn gemak' 'je ziet nu niet veel mensen, dat maakt de groep aantrekkelijk'</p>
7. Aandachtspunten uitvoering programma	<p><i>Wat is belangrijk voor goede uitvoering van de interventies? Loopt/liep de organisatie tegen moeilijkheden aan? Welke kosten en inspanningen zijn nodig voor communicatie en implementatie?</i></p> <p>Het is een burgerinitiatief dat inmiddels wel opvalt en ook de belangstelling heeft van de gemeente en van het</p>
8. Beschikbaar materiaal	<p><i>Is er foto- of videomateriaal beschikbaar van de interventies? Een C- PvA?</i></p> <p>Hier wordt aan gewerkt. Nog over hebben.</p>
9. Kanaalkeuze communicatie	<p><i>Via welke communicatiekanalen wordt de boodschap geuit? Van welke middelen en tools wordt gebruik gemaakt om de doelgroep te informeren?</i></p>
10. Voor wie/welke sectoren relevant?	<p><i>Welke andere settings hebben vergelijkbare kenmerken en kunnen iets aan dit voorbeeld hebben?</i></p> <p>Dit burgerinitiatief kan in veel andere plaatsen worden overgenomen. Het is aansprekend voor jonge vrouwen die nu veel thuis zitten van tal van achtergronden.</p>
11. Meer informatie	<p><i>Extra opmerkingen en/of belangrijke informatie?</i></p>

Bijlage 1: gesproken met (geel gearceerd):

