

Checklist Krachtvrouwen Zeist – **hoofdthema:** sporten, **subthema:** voetbal voor vrouwen binnen en buiten

**Trefwoorden:** vrouwen met migrantenachtergrond – gezondheidsgedrag – overgewicht – eenzaamheid - sociale steun

| Naam voorbeeld   | Omschrijving interventie of tool  | Doelgroep  | Kernvraag/bijzonderheden   |
|--|---|--|--|
| Krachtvrouwen Zeist  | Burgerinitiatief gericht op voetballen voor vrouwen   | Vrouwen van Turkse en Marokkaanse afkomst (2 <sup>de</sup> gen) in de leeftijd van 18-45 jaar  | Hoe blijven we gezond in Coronatijd?<br>Hoe kunnen we de nadelen en gezondheidsrisico's door Corona verzachten?  |
| <b>Maatregelen</b>   | <b>Interventie gericht op</b>   | <b>Determinanten/werking</b>   | <b>Aandacht voor Kwaliteit van Leven</b>   |
| <p><b>Deze setting is lockdown gevoelig!</b></p> <p><b>- Maatregelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1,5 meter</li> <li>- Social distancing</li> <li>- Hygiëne</li> <li>- Mondkapje</li> <li>- Testgedrag</li> <li>- Quarantaine</li> </ul> | <p>De interventie is vooral gericht op het verzachten van de negatieve gevolgen van de C-maatregelen. Door die negatieve effecten tegen te gaan en om te zetten in iets positiefs zijn ze ook makkelijker vol te houden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- Ja tijdens het voetballen</li> <li>- Idem</li> <li>- Bij binnenkomst handen wassen</li> <li>- Alleen binnen</li> <li>- Bij klachten ja</li> <li>- Bij klachten of bij positieve test ja</li> </ul> | <p>Eigenlijk gaat het om alle factoren/determinanten die in het afwegingskader worden vermeld gericht op naleven en volhouden van gedrag met aandacht voor kwaliteit van leven.</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. Ze nemen eigen drinkflesjes en handdoeken mee. Uiteraard geldt er een verbod om te komen als de vrouwen gezondheidsklachten hebben en een meld- test afspraak. Indien besmet is meedoen even geen optie meer.</p> <p>Protocol waar ze mee werken:<br/> <a href="https://nocnsf.nl/media/3499/protocol-verantwoord-sporten-versie231120.pdf">https://nocnsf.nl/media/3499/protocol-verantwoord-sporten-versie231120.pdf</a></p> | <p>Dilemma's die spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Door Corona meer thuiszitten, m.a.g. meer eenzaamheid, slechte conditie, overgewicht</li> <li>- Hoe zorg je dat je samen veilig sport en je familie niet besmet?</li> <li>- Hoe overkom je schaamte als je toch besmet raakt en hoe leer je daar open over te praten?</li> <li>-</li> <li>- De vrouwen ontdekten dat door het vele thuiszitten hun conditie achteruit hield en ze zich niet lekker in hun vel voelde zitten. Vooral het gemis aan contacten buiten de eigen familie drukte zwaar.</li> <li>- Door het initiatief Krachtvrouwen hebben ze een lichtpunt in de week om naar toe te leven.</li> </ul> |

Checklist Krachtvrouwen Zeist – **hoofdthema:** sporten, **subthema:** voetbal voor vrouwen binnen en buiten

**Trefwoorden:** vrouwen met migrantenachtergrond – gezondheidsgedrag – overgewicht – eenzaamheid - sociale steun

| - Overig  | - Context/doelgroep   | - Communicatie  | - Controle/leren   |
|---|---|---|--|
| -<br>-  | - Belangrijk is het dat het om vrouwen gaat wiens ouders een migratie-achtergrond hebben. Deze vrouwen zijn zelf goed geïntegreerd in de Nederlandse samenleving en kunnen kennis mee naar huis nemen en als rolmodel fungeren richting kinderen en ouders.   | - De kracht zit in het steeds met elkaar herhalen van de regels. Door elkaar wekelijks te ontmoeten en ook (spontaan) over Corona te spreken wordt gewerkt aan bewustwording aan kennis, aan het afleren van oude en het versterken van nieuwe gewoonten. | - Er lijkt sprake van een effectief mechanisme van elkaar steeds aanspreken, zaken bespreekbaar maken waardoor er automatisch gecorrigeerd wordt. Dit gaat op een natuurlijke wijze zonder dat straffen of belonen aan de orde is. Er is sprake van veel vertrouwen in elkaar. |
| - <b>Werkzame ingrediënten</b><br>- (zelf gerapporteerd)                | - 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, open met elkaar communiceren en 1 x (liefst 2x) per week samen kunnen sporten is het vele binnen zitten tijdens de lockdown (social distancing) 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 en om het afleren van oude gewoonten (elkaar aanraken, knuffelen etc) en het aanleren van nieuwe gewoonten (afstand houden, zelf flesje water meenemen etc). Ondanks dat kan het toch gezellig zijn ontdekken ze. N.a.v. het feit dat een van de vrouwen besmet is geraakt is er bewustwording ontstaan over het risico om besmet te raken (het kan iedereen overkomen) en veel over gesproken. Doordat de oprichtster aandrang op openheid van zaken is ook het punt van transparantie aan de orde geweest (schaamte niet nodig etc). |   |  |
| - <b>Argumentatie WP 10</b><br>- <b>Waarom interessant/inspirerend?</b> | - Het gaat hier <b>niet</b> om een specifiek Corona beleid dat is ontwikkeld of uitgerold maar 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 aan hun kennis over tal van gezondheidsonderwerpen (hoe blijf je gezond in Coronatijd). Dit versterkt hun gezondheid en motivatie om alle maatregelen beter vol te houden. Het is vooral inspirerend hoe ze tijdens de lockdown toch contact met elkaar houden, elkaar betrokken houden en leuke dingen doen, zodat ze na de lockdown de draad weer makkelijk kunnen oppakken. Ook is het mogelijk dat ze – wat ze leren – mee naar huis nemen, wat daar effect kan hebben.  |   |  |
| - <b>Oordeel toetscie</b>   | -<br>-<br>-   |   |  |