



Haagse vrouwen opgeleid tot milieucoach

Duurzame dames

Vet door de gootsteen spoelen, dat kun je beter niet doen. Het kost veel geld en moeite om dat uit het afvalwater te zuiveren, leren Haagse vrouwen op een cursus. Zij maken daar ook kennis met biologische producten, en met bewuster omgaan met gas, water en licht. Als coach verspreiden zij die kennis verder in hun gemeenschap.

Tekst en foto's: **Eva Prins**

De tafel ligt vol groenten: courgette, wortels, paprika's, venkel, tuinkers, spinazie. Geïnteresseerd bekijken, betasten en ruiken een aantal vrouwen ze. Eén van hen houdt een courgette in haar hand. 'Lekker bij de couscous', lacht ze.

We bevinden ons in een zaaltje van moedercentrum Rumoer in de Haagse wijk Leyenburg, op een ochtend van het project 'Vrouwen samen in prachtige wijken'. Dat wil kennis overdragen over gezond en milieuvriendelijk leven en vrouwen bewust maken van de eigen bijdrage die ze daaraan kunnen leveren. Bureau Aarde-Werk organiseert er vier bijeenkomsten over, in samenwerking met de gemeente Den Haag.

Als alle vrouwen rond de tafel een groente hebben uitgekozen, bespreekt coach Souria Afenich (34) de herkomst. 'Wie weet wat kasgroenten zijn?', vraagt ze wijzend op de paprika's. Hoewel Den Haag midden in het Westland ligt, Nederlands tuinbouwgebied bij uitstek, zijn kassen sommige vrouwen onbekend. Afenich toont een foto en legt uit: 'In een kas groeien de groenten heel snel, maar dat kost ook veel water en energie. Biologische groenten groeien enkel door de zon. Daarbij wordt geen kunst-

mest en geen bestrijdingsmiddelen gebruikt – dat is dus beter voor mens en milieu.'

Ze laat het Eko-keurmerk zien, garantie voor de biologische herkomst van een product. Van Ekoplaza, een grote biologische supermarkt, hebben de meeste vrouwen nog nooit gehoord. Zij kopen hun groenten meestal op de markt.

Vervolgens besteedt Afenich aandacht aan (biologische) 'vergeten groenten': koolrabi, meiraap, pastinaak, snijbiet, zwarte kool. In de supermarkt zijn die nauwelijks nog te krijgen, enkel nog in de biologische winkel of uit eigen (moes)tuin. Afenich toont ze als voorbeeld van lokaal geproduceerde seizoensgroenten, dus duurzaam én gezond. 'Straks krijgen jullie recepten mee', belooft ze de vrouwen, die nu door moeten naar het volgende onderdeel van deze voorlichtingsbijeenkomst.

Flink luchten

Vijftientwintig vrouwen zijn deze dinsdagochtend afgekomen op de voorlichtingsbijeenkomst 'Voeding en milieu, over gezond en duurzaam eten'. Druk kwebbelend gaan de vrouwen in groepjes langs vier onderdelen: een quiz, de 'groentenmarkt', voorlichting en zelf smoothies maken van vers fruit. Elk onderdeel duurt een half uur. De meeste vrouwen dragen een

hoofddoek, een enkeling heeft haar peuter meegenomen.

Het gros is vaste bezoeker van het moedercentrum. Zoals Aza (48), alleenstaand moeder van twee volwassen kinderen en een kleintje van negen. 'Ik vind het een belangrijk onderwerp', motiveert ze haar komst. 'Iedereen wil toch gezond eten en gezond leven?' Veel nieuws heeft ze vandaag naar eigen zeggen nog niet gehoord, maar ze is nu wel voornemens om minder vet en meer biologisch te eten – voor zover haar bijstandsuitkering dat toelaat.

Vorige week was ze er ook, bij het thema 'Energie besparen en gezond wonen'. Daar heeft ze

'Iedereen wil toch gezond eten en gezond leven?'

zeker wat van opgestoken, vertelt ze. Zo laat ze apparaten niet meer op de standby-knop staan. 'Zo kun je wel tot 100 euro per jaar besparen', zegt ze. Ook leerde ze hoe ze vocht in huis effectief kan bestrijden: 'Eerst een kwartiertje de kachel hoog, dan de kachel uit en flink luchten.'

Certificaat

Nog twee bijeenkomsten staan er gepland: één over water (drinkwater, de waterkringloop, afvalwater) en een excursie naar een 'parel', een mooi groen plekje in de eigen wijk. Wie alle vier de bijeenkomsten heeft bijgewoond, ontvangt een certificaat.

Inmiddels hebben 120 vrouwen zo'n certificaat gekregen. Ruim duizend vrouwen hebben één of meer van de in totaal vijftig bijeenkomsten bijgewoond, vertelt Cindy Slaghuis. Zij is trainer en projectleider van 'Vrouwen samen in prachtige wijken'. Vanuit Aarde-Werk heeft ze het project opgezet. Er was aanvankelijk geld voor drie jaar, tot januari 2012. Wegens de hoge, multiculturele opkomst





Trainer Cindy Slaghuis presenteert een snijbiet



Coach Souria Afenich



en de positieve respons van de vrouwen zal het waarschijnlijk nog drie jaar langer doorlopen.

Sneeuwbaaleffect

Den Haag heeft de ambitie om in 2040 een CO₂-neutrale stad te zijn. Uit onderzoek en ervaring van Aarde-Werk blijkt echter dat de gemeentelijke (milieu)informatie veel mensen in de zogeheten 'krachtwijken' niet bereikt. Slaghuis: 'Zij leven vaak erg op een eiland.' Ook bleek uit eerdere milieuprojecten en duizenden huisbezoeken dat met name veel allochtone bewoners veel te veel en hoog stoken.

Het milieu wordt een gespreksonderwerp

Behalve torenhoge energierekeningen levert deze energieverspilling ook een ongezonde woonomgeving op.

Dit project combineert bewust milieu-informatie met gezond leven – dat spreekt vrouwen aan. De kracht van het project is bovendien dat de informatie wordt gegeven door vrouwen uit de eigen wijk, die vaak ook dezelfde etnische en/of culturele achtergrond hebben. Dat verlaagt de drempel enorm, zegt Slaghuis, die jarenlange ervaring heeft

met milieu- en vrouwenwerk in Haagse achterstandswijken. 'Ik geloof in een sneeuwbaaleffect', zegt ze. 'Wat ze hier oppikken, nemen ze mee naar huis, bespreken ze met de buurvrouw, met familie. Je ziet dat het dat effect heeft; het milieu wordt een gespreksonderwerp, ineens letten ze op het Eko-keurmerk, spoelen de bakolie niet meer door de gootsteen. Het zijn misschien kleine stapjes, maar vele kleine stappen vormen een grote.'

Participatie

Bovendien: het project is niet alleen goed voor het milieubewustzijn, het draagt ook bij aan het zelfvertrouwen en de deelname van de vrouwen aan de maatschappij. Slaghuis: 'Hier doen ze mee en leren ze iets waarmee ze een bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij. Daardoor zie je ze groeien.'

Ook het Nederlands van de vrouwen verbetert dankzij de bijeenkomsten. In het cursusmateriaal, met onder andere een Vetwijzer, de Schijf van Vijf en de Viswijzer, worden moeilijke woorden als (on)verzadigd vet, kamertemperatuur, bestrijdingsmiddelen of waterzuivering niet geschuwd.

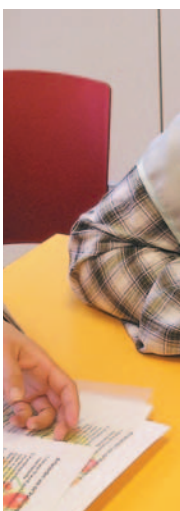
Slaghuis geeft toe dat dit sommige vrouwen misschien wel eens boven de pet zal gaan. 'Maar', zegt ze, 'de informatie wordt op verschillende manieren

gebracht: visueel, door zelf te doen, mondeling, schriftelijk. En er wordt veel herhaald.' Bovendien: vrouwen helpen elkaar, zo is deze ochtend in Rumoer te zien; ze delen hun kennis en wisselen ervaringen uit.

Train-de-trainer

Deels gaan de educatie en participatie zo 'spelenderwijs', deels zit het ook bewust in het project door het train-de-trainersprincipe. Vrouwen die een certificaat halen – en dus vier bijeenkomsten hebben bijgewoond – kunnen zich aanmelden om zelf milieucoach (begeleidster) te worden.

Deze vrouwen volgen een gratis training: zeven ochtenden theorie en twee ochtenden praktijkles. Daarna is het de bedoeling dat ze minimaal twee keer een voorlichtingsbijeenkomst bijwonen. Slaghuis: 'Vervolgens kijken we of ze ver genoeg zijn om zelf een onderdeel van een bijeenkomst te geven of dat ze eerst nog meer moeten kijken en/of assisteren.' Het eerste jaar zijn tien coaches opgeleid, van wie er nog zeven actief zijn. Het tweede jaar werden er zeven opgeleid. Deze vrouwen zijn echter nog niet allemaal zo ver dat ze zelfstandig een bijeenkomst kunnen leiden. Soms is hun kennis nog niet toereikend, soms zit onzekerheid (nog) in de weg.



Meedoen aan de quiz 'Gezond en duurzaam eten'

Nuttig en gezellig

Marwa Makki (32) is een van de coaches-in-opleiding. Theorie en praktijk heeft ze inmiddels afgerond. Vandaag, in Rumoer, kijkt ze hoe de meer ervaren coaches het doen. 'Ik vind het nuttig en gezellig', motiveert ze haar deelname aan de training. In Egypte rondde Makki een studie biologie af. Zes jaar geleden kwam ze naar Nederland. Hier is ze huisvrouw en zorgt ze voor haar kinderen van zeven, vijf en drie. Ze voltooide de inburgeringscursus, maar over het niveau van haar Nederlands is ze nog niet tevreden. Mede om dat te verbeteren, doet ze de opleiding tot coach.

Sinds haar deelname aan de voorlichtingsbijeenkomsten heeft Makki haar leefstijl zelf behoorlijk veranderd, zegt ze. 'Ik probeer energie te besparen, scheid mijn afval, ventileer het huis beter, eet gevarieerder, drink meer en ga elke dag minstens een uur wandelen.' Nu wil ze de informatie en kennis graag doorgeven en delen. Maar een onderdeel van de bijeenkomst helemaal zelf begeleiden, lijkt haar nog best eng.

Dikke derrie

Een week eerder had Makki dan ook pas de laatste praktijkdag van de training. In het Milieuservicepunt in het Haagse Zuiderpark kreeg ze met de andere

coaches les van Mariëtte Nijssen en Berthe Schipper, twee consulenten Educatie van de gemeente Den Haag.

De groep coaches, ervaren en nog in opleiding, is de multiculturele samenleving in optima forma. Ze hebben overal hun wortels: Irak, Egypte, Marokko, Turkije, Nederland, Pakistan, India, Indonesië, Vietnam. Dat komt tot uiting in de zelfgemaakte lunch: Indiase pasta met aardappel, groene bonensoep uit Indonesië, Marokkaanse pannenkoeken.

De twee consulenten doen voor hoe de vrouwen de presentaties over voeding, water en energie aan kunnen pakken. Als Nijssen de 'waterzuiveringsproef' demonstreert, kijken de vrouwen gebiologeerd toe. Een aantal maakt driftig aantekeningen terwijl Nijssen schepjes zout, suiker, soda, afwasmiddel, rijst en boter in een fles water gooit. Voor de proef doet ze het niet, maar 'in het echt' moet dit vervuilde water later nog door een zeefje. Dan zal te zien zijn dat vooral de boter als dikke derrie boven op de zeef blijft liggen. 'Zo gaat het ook in het riool', legt Nijssen uit. 'Vooral vet koekt heel erg aan.' De boodschap: hoe groter de rotzooi die mensen door wc en gootsteen spoelen, hoe meer moeite het kost om het schoon te maken en hoe hoger de reinigingsheffing

(voor riool en water) zullen zijn. 'Voor veel vrouwen is dit een eyeopener', weet ze uit ervaring.

'Ineens letten de vrouwen op het Eko-keurmerk'

De informatie is belangrijk, maar, zegt Nijssen tegen de (aspirant)-coaches, 'het gaat er vooral ook om dat het gesprek op gang komt. Uiteindelijk gaat het om bewustwording: dat vrouwen na gaan denken over wat ze doen en wat ze kopen, en de effecten daarvan op hun gezondheid en de aarde.'

Trots

Die boodschap is goed overgekomen, blijkt een week later in moedercentrum Rumoer. Daar wordt heel wat gediscussieerd bij de verschillende onderdelen. 'Coaches moeten echt heel wat in huis hebben', zegt Slaghuis. 'Ze moeten inhoudelijke kennis hebben en kennis van de materialen, ze moeten presentatietechnieken beheersen en met een groep om kunnen gaan.' Ze is dan ook reuze trots op 'haar' vrouwen. 'Jullie hebben het heel goed gedaan', complimenteert ze hen na afloop. 'De deelnemers zaten de informatie echt op te slurpen.'

Meer info: www.aarde-werk.nl