

Goed Vrouwendoel oktober:

## "Het enthousiasme, de verbondenheid. Ik vind het een gezegend project"



In aanvulling op het artikel over het Goede Vrouwendoel in oktober, het project 'Vrouwen samen in prachtige wijken' van Stichting Aarde-Werk, bezocht onze redactrice Klaartje Wakker op woensdag 19 september een bijeenkomst van dit project. Hierbij waren ongeveer twintig vrouwen in groepjes actief bezig met het thema Elektriciteit. Klaartje sprak hier met milieucoach Souria en projectleider Cindy Slaghuis.

Souria (35 jaar) is één van de milieucoaches van het project '[Vrouwen samen in prachtige wijken](#)'. Zij was vrijwilliger in een buurtvrouwenhuis toen Cindy Slaghuis daar in 2009 op bezoek kwam om voorlichting te geven over het project. Souria werd gelijk enthousiast en heeft vlak daarna deelgenomen aan de vier bijeenkomsten. Op dat moment werd er veel bij haar aangewakkerd. Door bewustwording van de diverse aspecten van het milieu en voeding is haar gedrag veranderd. Ze doet nu regelmatig haar boodschappen bij biologische winkels en gaat veel bewuster om met water en elektriciteit. "Je moet weten wat je koopt en wanneer je wat koopt. Daarnaast is mijn elektriciteitsrekening nu een stuk lager. Ik was nogal gemakkelijk, maar ik ben nu veel bewuster en heb daar veel plezier in."

Na het bijwonen van de vier bijeenkomsten heeft ze het certificaat gehaald en is ze met de training begonnen met als doel milieucoach te worden. Deze training heeft ze inmiddels voor de tweede keer gevolgd om goed op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

### **Praktisch en interactief**

Tijdens een bijeenkomst zijn er altijd vier coaches aanwezig. Elke coach neemt een aspect van het thema van die dag voor haar rekening en de vrouwen rouleren in kleine groepjes, zodat ze alle aspecten leren kennen. Bijvoorbeeld bij het thema elektriciteit legt Souria aan de hand van het Electro-spel uit hoe stroom werkt en doet ze samen met de vrouwen proefjes. Elke twintig minuten krijgt ze een ander groepje vrouwen aan haar tafel. Alle coaches zijn zodanig opgeleid dat ze alle aspecten van een thema goed kunnen belichten. De aanpak is praktisch en interactief. Souria gaat naar aanleiding van vragen en verhalen in gesprek met de vrouwen en draagt op deze manier kennis over.

### **Heel blij**

Souria is heel blij met haar rol als milieucoach: "Dit voelt fijn. Als er maar twee vrouwen naar buiten lopen die het hebben begrepen geeft mij dat al veel voldoening. Dan denk ik vandaag heb ik weer meegewerkt aan het milieu."

Ook het bijdragen aan het contact tussen vrouwen maakt haar blij: 'Vrouwen zijn de sleutel van de samenleving en mijn wens is dat zoveel mogelijk vrouwen deel kunnen nemen aan dit project en daarmee milieubewuster worden.'

**Cindy Slaghuis, projectleider**, voegt toe dat er tijdens de bijeenkomsten altijd sprake is van voorlichting, een quiz en proefjes. Er worden ook adviezen gegeven, bijvoorbeeld over minder milieubelastende schoonmaakmiddelen en besparing. Ze vertelt dat een gemiddeld gezin 12.000 liter water kan besparen als elk gezinslid twee minuten korter zou douchen. Er worden vijf thema's aangeboden, waaruit elke groep er vier mag kiezen. Deze groep heeft het thema afval laten vallen en kiest voor het thema groen en milieu. Dit betekent een bezoek aan een 'parel', een mooi plekje in de eigen wijk.



### **Vergeeten groentes**

Met betrekking tot het onderwerp voeding wordt onder andere voorlichting gegeven over duurzame en gezonde voeding en het verschil tussen Eco en Fairtrade. Er is een markt met vergeten groentes van het seizoen en de deelnemers leren om gezonde hapjes te maken. Wat betreft het onderwerp afval wordt benadrukt dat hergebruik belangrijk is en hoe het beste met afval omgegaan kan worden. Bijvoorbeeld veel vrouwen spoelen vet door de gootsteen, maar hier zijn betere manieren voor, bijvoorbeeld in de vuilniszak of container of nog beter het vet in de originele verpakking in de speciale containers bij supermarkten deponeren waardoor het hergebruikt kan worden. Ook dit onderwerp wordt op verschillende manieren belicht. Bij alle thema's geldt: 'Welk effect heeft je gedrag voor jezelf en voor je omgeving.'

### **Bevlogenheid**

Cindy vertelt dat de opleiding tot coach één keer per jaar wordt gegeven voor een groep van maximaal twaalf coaches. Er zijn inmiddels 26 vrouwen opgeleid tot coach, waarvan er 13 actief meedoen en ingezet kunnen worden. De training mag ook gevolgd worden voor persoonlijke ontwikkeling. Bij inzet krijgen de coaches per keer een vrijwilligersvergoeding. De projectleider is zelf al twaalf jaar bezig met deze thema's. In 2007 was ze bezig met een ander project en toen is dit idee gewoon ontstaan. Voor vrouwen staan milieuthema's gevoelsmatig dichtbij. Het oorspronkelijke doel was om 1.440 vrouwen bewust te maken, inmiddels zijn het er meer dan 1.500 en komen er de komende drie jaar nog veel meer bij. Waardoor zoveel vrouwen enthousiast zijn geworden, heeft vooral te maken met de bevlogenheid en aanpak van de projectleider. Het is haar goed gelukt de boodschap steeds opnieuw met hart en ziel te vertellen. Vooral voor allochtone vrouwen biedt het project een veilige setting waarin ze zelf én met elkaar kunnen leren. Er is veel informatie en door de verschillende methodieken worden alle leerstijlen geraakt. De komende drie jaar gaat het project op dezelfde voet verder, maar coaches groeien steeds meer en worden meer zelf verantwoordelijk.

### **Gezegend project**

Ook voor Cindy zelf is het project leerzaam: "Ik leer elke keer weer, heb meer vertrouwen gekregen, kan beter in het moment zijn en denken dat het goed is zoals het is. Ik geniet van het samenwerken en het voelen van de verbondenheid en deze ook *te laten* voelen. Ik ben niet de meeste duurzame vrouw, ik kan mezelf nog steeds verbeteren, steeds meer filteren vanuit eigen keuzes en stap voor stap met elkaar, alleen is niet leuk. Ik krijg kippenvel van wat ik terugkrijg, dat het project draait, het enthousiasme, de verbondenheid. Ik vind het een gezegend project."



**Tekst: Klaartje Wakker**

Lees [hier](#) meer over het goede vrouwendoel van oktober; het project 'Vrouwen samen in prachtige wijken' van Stichting Aarde-Werk.