

# Vrouwengroep Hestia: Meedoen in de maatschappij start met rust in hoofd, lijf en huis

Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG

**Marjan Borgers (Jezelf.nu)**  
**Ellie Norden (Handen uit de mouwen)**  
**Zinzi Pardoel (Toegepast GezondheidsOnderzoek, UMCG)**  
**Nienke Riemersma (Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG)**  
**Alice Thijs (Multicultureel Vrouwencentrum Jasmijn)**  
**Jolanda Tuinstra (Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG)**

## Participatie

‘Veel vrouwen met een (niet-) westerse achtergrond ervaren gezondheidsproblemen en stress en participeren nauwelijks in de Groningse samenleving.’

## Vrouwengroep Hestia

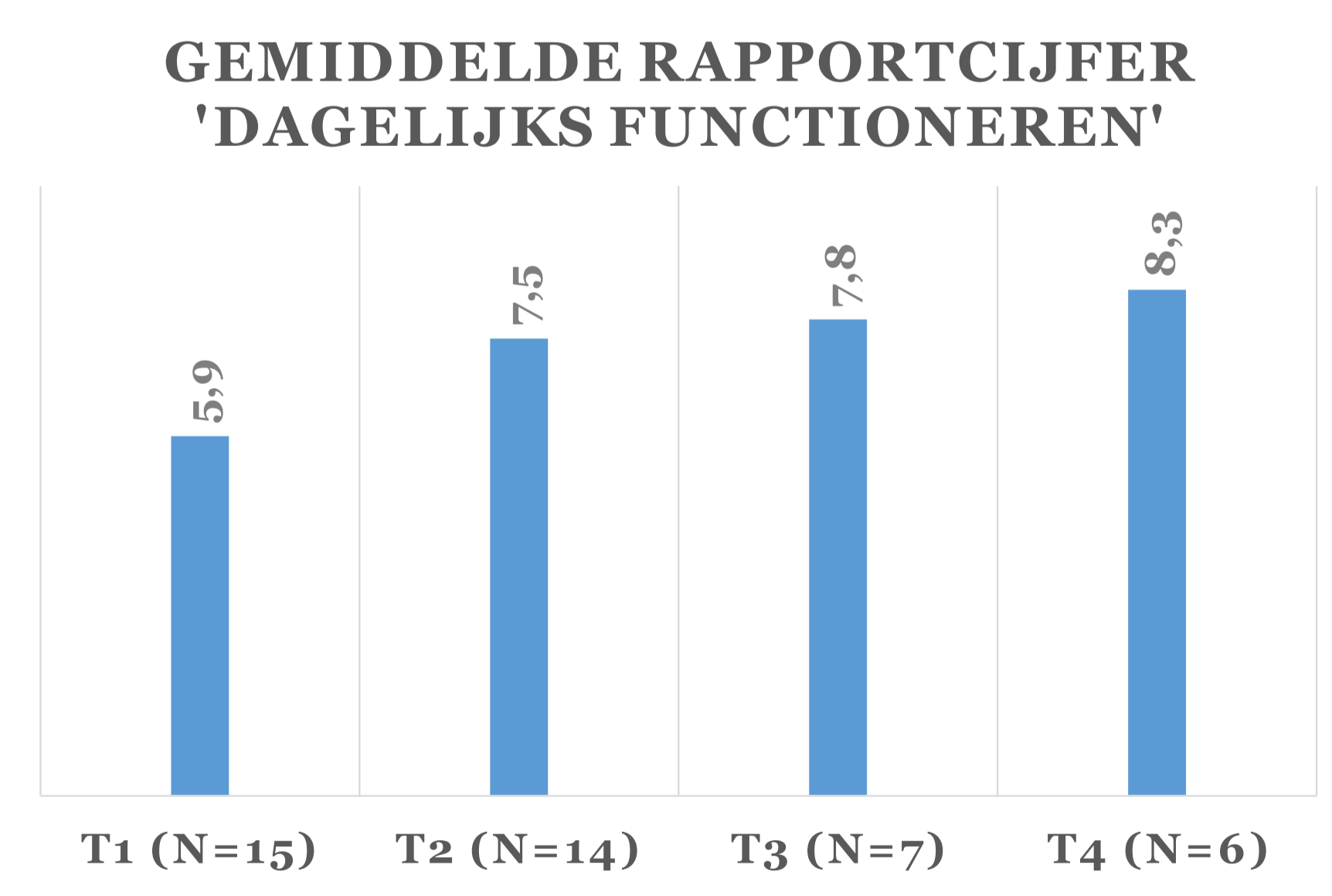
Het hoofddoel van het project is dat vrouwen de regie terugkrijgen over eigen lijf en leven. Centrale thema's in het project zijn: mindfulness, een eigen plek, post en administratie, planning van taken en agenda bijhouden.

Het hele project bestaat uit:

- Fase 1: de training vrouwengroep Hestia;
- Fase 2: vrouwen leren zelf de training te geven (train-de-trainer);
- Fase 3: vrouwen geven in verschillende koppels twee keer een verkorte training aan andere vrouwen.

## Dagelijks functioneren

In het begin hopen de vrouwen de grootse verbetering te krijgen op het 'dagelijks functioneren'. De gemiddelde gegeven rapportcijfers zijn als volgt:



10 weken 10 bijeenkomsten 20 vrouwen	10 maanden 10 bijeenkomsten 12 vrouwen	2 x 5 weken 2 x 5 bijeenkomsten 6 vrouwen
Verschillende onderwerpen	Train-de-trainer methodiek	Geven van de training
Meer grip krijgen op leven, lijf en huis	Verdiepen onderwerpen fase 1 Vaardigheden trainerschap	Andere vrouwen leren meer grip te krijgen

X peildatum project, februari 2019

## Evaluatieonderzoek

Op verschillende meetmomenten wordt het spinnenweb 'Positieve Gezondheid' van Huber<sup>1</sup> aan de vrouwen voorgelegd. Ook krijgen de vrouwen een probekit met creatieve opdrachten over het onderwerp 'wat geeft jou een goed gevoel'. Daarnaast worden alle fases gemonitord.

<sup>1</sup> www.iph.nl

## Vervolg

In januari 2019 is een tweede groep gestart. Naast de monitoring onderzoekt een student Sociologie de rol van en invloed op de sociale omgeving.