

## **Fatima - 41 jaar**

Fatima woont in Hoograven. Ze werkt drie dagen als administratief medewerker. Haar partner Achmed werkt fulltime. Fatima neigt naar een burn-out. Ze blijft doorgaan want ze hebben haar salaris nodig met twee kinderen. De omgeving weet van niks.



### **Wat zijn de uitdagingen?**

- Vragen niet snel om hulp
- Zien geen mogelijkheden
- Overbelast door alles (zorgen voor)
- Niet vertellen aan de buitenwereld
- Klem tussen eigen identiteit en traditionele rollen

### **Wie zijn betrokken?**

- Groepen voor vrouwen bij HvH (?)
- Gesprekken met vrouwen via de moskee → worden nog gepland
- Kanaleneiland: trainen van vrouwen als tussenpersoon via Indigo  
Ingang: gezond leven (ladyfit)

Sm, Inea zorg, buurtteam, HVH, huisartsen -> ligt aan de persoon om iets te doen

### **Wat werkt, wat niet, wat kan beter en wat is nodig?**

- Fit en gezond dagen, komen veel mensen
- Wat is er nodig om het vertrouwen te winnen/om te delen  
Herkenning/rolmodellen  
Boek over depressie in beeld  
Verhaal delen (bij iemand die ze vertrouwen)  
Iets doen aan ons verwachtingsmanagement

### **Wat gaan we dan nu doen?**

DOEN op zorgverlenersniveau: kijken naar eigen verwachtingen en denken in kleine stapjes

DOEN op groepsniveau:

- aantal mensen om zich veilig te voelen → vaste groep/mensen? Houding: jij bepaalt wanneer jij wat zegt.

- rolmodellen -> leerteam

DOEN op wijkniveau: fit&gezonddagen / dagen bij moskee voorzetten

zijn veilige onderwerpen met ingang gezondheid. Belangrijk: denken in kleine stapjes