

## Vijf vragen aan Ada Krale (trainer en GGZ Agoog bij Indigo)

### Wat is jouw rol in het project 'Gezinnen in hun kracht'?

"Ik geef training aan de ambassadeurs gezond leven. Ik leer de vrouwen uit Kanaleneiland onder andere om meer inzicht te krijgen in wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze belangrijk vinden. Het helpen van iemand anders begint namelijk bij het kennen van jezelf."



### Wat spreekt je zo aan in 'Gezinnen in hun kracht'?

"Ik vind het heel mooi dat deze vrouwen zich in willen zetten voor bewoners in hun buurt. Ik ben ervan overtuigd dat zij anderen kunnen ondersteunen bij vragen en of problemen en dat zij elkaar gemakkelijker kunnen motiveren om bijvoorbeeld meer te gaan bewegen. Het mooie van dit project is dat deze vrouwen zich meer bewust worden hoe ze anderen het beste kunnen helpen, maar ook waar hun eigen grenzen liggen."

### Wat hoop je dat er door 'Gezinnen in hun kracht' verandert?

"Ik hoop dat de ambassadeurs zelf en met anderen meer in gesprek gaan over opvoeding, (mantel)zorgen voor anderen, gezondheid en andere zaken waar ze tegenaan lopen. Ik hoop dat daarmee de (over)belasting, stress en eenzaamheid van deze groep vermindert en ook de lichamelijke gezondheid verbetert."

### Hoe ga jij daarvoor zorgen?

"Ik leer in de training vrouwen om meer voor zichzelf te zorgen en grenzen te stellen, bewust te zijn van waarom ze de dingen doen zoals ze doen. Op die manier kunnen ze beter kiezen voor wat voor hen écht belangrijk is. Door training en intervisie leren de ambassadeurs bovendien van elkaar: hoe pakken ze dingen aan in de familie en gaan zij om met opvoeding rond gezondheid? En hoe ze dit kunnen overbrengen aan anderen?"

### Wat zou je gezinnen in de wijk willen meegeven die tobben met hun gezondheid?

"Blijf er niet alleen mee zitten!"

Meer informatie: [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl).