

## Vijf vragen aan Naïma Abouri (projectleider bij Pharos)

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

"Ik ben adviseur op het gebied van voorlichtingsmateriaal en heb samen met een tekenaar het beeldverhaal 'Nadia wil zich goed voelen' ontwikkeld. Dit verhaal is gebaseerd op ervaringen van de Ambassadeurs Gezond Leven. Zij kunnen dit boekje gebruiken in hun gesprekken met gezinnen die zij ondersteunen."



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

"Ik vind het goed dat bewoners uit de eigen achterban als ambassadeurs worden ingezet om gezinnen te bereiken en te activeren naar een gezond leven. Deze ambassadeurs zijn echte maatjes. Ze wonen in dezelfde wijk, ze kennen de problemen van de gezinnen en ze zijn vertrouwd. Daardoor kunnen zij veel gezinnen bereiken en motiveren naar verandering."

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

"Ik hoop dat de ambassadeurs de gezinnen weten te bereiken die veel binnenshuis zijn en een beetje onzichtbaar zijn. En ik hoop dat ze die gezinnen laten zien welke mooie dingen ze uit het leven kunnen halen, hoe ze aan zichzelf kunnen werken met kleine stapjes en dat ze een voorbeeldfunctie hebben naar hun kinderen en kleinkinderen. Al met al hoop ik dat gezinnen met meer positiviteit, (zelf)vertrouwen en kracht naar hun eigen leven gaan kijken en zin hebben in een actiever en gezonder leven."

### Hoe ga jij daarvoor zorgen?

"Het beeldverhaal van Nadia helpt de ambassadeurs om hun outreachende laagdrempelige activiteiten nog beter te kunnen doen. Veel bewoners zullen het verhaal herkennen en dat is een goede manier om met elkaar in gesprek te komen over gezondheid."

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

"Begin met hele kleine stapjes als het gaat om een gezondere leefstijl aangaan: welke kleine veranderingen kun je aanbrenge in je voeding, beweging, psychische gezondheid? Denk niet dat je alles om moet gooien. Kleine dagelijkse veranderingen kunnen een groot effect hebben. Verder, laat jezelf zien en durf vragen te stellen. Iedereen mag er zijn, dus jij ook. Je hebt zoveel in je mars. Durf groots te dromen en neem kleine stapjes en breng kleine veranderingen aan. En tot slot, vraag om hulp. Er zijn genoeg mensen die heel graag iets voor een ander willen doen. denk niet dat je alles zelf moet doen of oplossen."

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