

Vijf vragen aan Theo Mathot (psycholoog bij Indigo)

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



“Ik wil ervoor zorgen dat de basis GGZ een goede bijdrage levert aan het project, bijvoorbeeld door te kijken hoe we de trainingen voor de ambassadeurs nog beter kunnen laten aansluiten op hun wensen en behoeften. Ik volg het project van een afstandje en denk mee over de mogelijkheden om de werkwijze die we ontwikkelen ook na de projectperiode in te zetten in wijken met veel gezinnen die het moeilijk hebben”

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

“Wat ik heel mooi vind is dat ouders zich inzetten voor andere ouders, vrijwilligers en professionals en dat ze inzien dat ze iets voor hen kunnen betekenen. Ik denk dat ze zichzelf hierdoor enorm ontwikkelen en dat ze veel meer te weten komen over de verschillende aspecten van gezondheid. Ik hoop dat ze andere ouders daarover enthousiast weten te maken. Dit is wat met een moeilijk woord de *'civil society'* wordt genoemd. In een aantal gevallen denk ik zelfs dat de ambassadeurs het werk van professionals overbodig maken, bijvoorbeeld door voorlichting te geven in de ouderlokalen op de basisscholen in de wijk.”

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

“Ik hoop dat gezinnen daadwerkelijk meer in hun kracht komen, dat ze veel meer zelf kunnen bepalen hoe ze hun situatie willen veranderen en zelf de weg weten naar de juiste personen die hen daarbij kunnen helpen”

Hoe ga jij daarvoor zorgen?

“Ik zou er samen met anderen voor willen zorgen dat de ambassadeurs zich ergens bij voelen horen en kan hen introduceren op belangrijke plekken in de wijk, waar ik regelmatig kom.”

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

“Praat er over met anderen die je vertrouwt, dan kun je je hart luchten, even spuien, dat lucht op. Zoek ontspanning en probeer zo gezond mogelijk te leven. En praat er over met je kinderen vanaf dat ze ongeveer 5 jaar zijn. Als er iets met ouders aan de hand is, denken kinderen namelijk vaak dat dat door hen komt; dat ze stout zijn geweest of iets dergelijks. Leg uit dat het met jou even niet zo goed gaat en dat je kind daar niet de oorzaak van is.”

Meer informatie: www.indigo.nl.