

US

► Vrouwen uit Kanaleneiland gaan elkaar helpen om gezonder te leven

# ‘Ze zitten binnen, zorgen voor man en kind en worden te dik’

Gezonde hapjes, veel geknuffel, en een certificaat dat hen benoemt tot gezondheidsambassadeur van gezond leven. 34 vrouwen uit Kanaleneiland vierden vandaag de feestelijke afsluiting van het meerjarige gezondheidsproject Gezinnen in hun kracht.

Annelieke Aardoom  
Utrecht

„Ha lieverd, daar ben je, wil je een dadel met walnoot?” De vrouwen, voornamelijk van Marokkaanse afkomst, druppelen langzaam binnen in sportcentrum Nieuw Welgelegen. Daar vindt vandaag de ceremonie plaats waarmee wordt gevierd dat deze dames zijn opgeleid om kwetsbare vrouwen te helpen gezonder te worden. Fysiek, maar vooral ook mentaal.

De vrolijke ambassadrice Hanan, die zich verontschuldigt voor haar gebrekkige Nederlands, dat overigens prima verstaanbaar is, vertelt: „Ik ben een alleenstaande moeder. Gescheiden met twee kinderen. En ik ging door een moeilijke periode. Ik zat altijd thuis, had problemen met mijn ex, had schulden en zat in een isolement. Kort gezegd: Ik had hulp nodig. Maar daarom vragen, dat durfde ik niet.”

Gelukkig had Hanan een opmerkelijke vriendin die haar meenam naar de groep van ‘Gezinnen in hun kracht’. Daar kwam ze in contact met andere vrouwen, brak uit haar bubbel en bloeide op. Nu is zij met trainingen en cursussen zelf opgeleid tot ambassadeur.

## Schaamte

Eenzaamheid is één van de grote problemen van de vrouwen die zij helpen, vertelt Hanan. „Veel Turkse en Marokkaanse vrouwen zijn altijd binnen. Ze koken, wassen, zorgen voor de kinderen en hun man en worden vervolgens ook nog te dik.”

Volgens Hanan hebben veel van de vrouwen bovendien vaak schulden waar zij zich voor schamen. Hanan



▲ Faboua, Hoda, Hanan en Hanan zijn opgeleid tot ambassadeur voor een gezonder leven. FOTO MARINX SCHMIDT

vertelt hen dan waar ze hulp kunnen vinden en neemt ze mee naar de voedselbank. „Er is niks om je voor te schamen. Als je gaat stelen moet je je schamen, niet als je naar de voedselbank gaat.”

Maar ook de rol van de vrouw in de familie wordt aangepakt door de ambassadrices. Eén van de ambassadrices vertelt dat zij vindt dat veel vrouwen in de Marokkaanse gemeenschap te weinig hun eigen identiteit ontwikkelen. „Ook daar helpen wij de vrouwen mee. Het is prachtig om te zien dat de vrouwen totaal uit hun schulp krui-

“Als je steelt moet je je schamen, niet als je naar de voedselbank gaat”

—Hanan

pen. Je ziet ze vanuit de knop opbloeien tot een prachtige bloem.”

Waarom de vrouwen niet zelfstandig op zoek gaan naar hulp? Schaamte, angst en een taalbarrière zijn de voornaamste redenen die worden genoemd door de ambassadeurs. Angst voor de kindbescherming bijvoorbeeld. ‘Wat als zij de kinderen afpakken?’ „Maar wij winnen makkelijk hun vertrouwen”, vertelt Naima Lahyal (47), één van de ambassadeurs. „Door onze gemeenschappelijke cultuur. Wij zijn als zusters. Na een paar gesprekken hebben wij het vertrou-

wen van de kwetsbare dames gewonnen en kunnen wij hen doorverwijzen naar de benodigde hulpinstaties. Dan komen ze erachter dat er in Nederland heel veel mensen zijn die je willen helpen.”

Coördinator van het project Widad Diouri (38) hoopt dat de dames een domino-effect in gang te zetten: „De bedoeling is dat het zich als een olievlek over de wijk verspreidt. Dat de dames invloed op elkaar kunnen uitoefenen en elkaar positief kunnen stimuleren om mentaal en fysiek gezond te worden.”