HOME START
Thuis in gezinnen

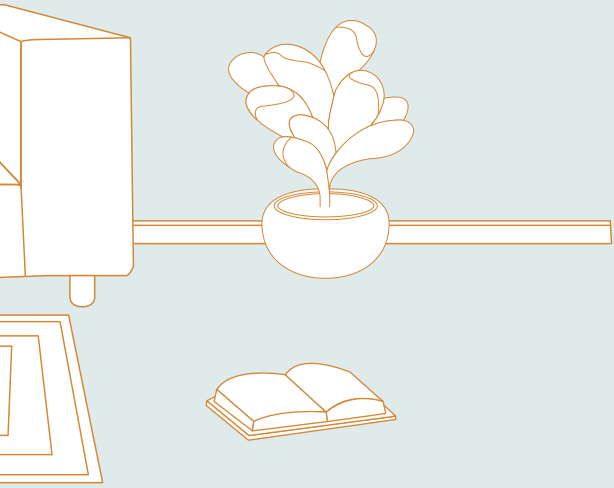
Opvoedings-ondersteuning voor ouders met opgroeiende kinderen

Een steuntje in de rug nodig?

Als gezin heb je het wel eens lastig: het ouderschap is nieuw voor je en je hebt een heleboel vragen, moeilijkheden met de kinderen, je komt de deur niet uit, hebt weinig contact met vrienden en familie, er is ziekte of er zijn spanningen. Meestal kun je problemen zelf oplossen. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om naar je te luisteren, met je meedenkt over de opvoeding en jou hierbij praktische hulp en tips biedt. Een vrijwilliger van Home-Start kan zo'n steuntje in de rug bieden.

Wat is Home-Start

Home-Start biedt ondersteuning aan gezinnen met opgroeiende kinderen en aan ouders die in verwachting zijn. Doel van de ondersteuning is om de druk van de ketel te halen, rust en ruimte te creëren waardoor er oplossingen in zicht kunnen komen. Als ouder geef je zelf aan waar behoeftes liggen.
Alle vrijwilligers van Home-Start hebben opvoedervaring en volgen een voorbereidingstraining. De vrijwilligers worden begeleid en ondersteund door een coördinator. Vrijwilligers zijn in het bezit van een verklaring omtrent gedrag (VOG). Steeds meer gezinnen krijgen steun van Home-Start. Bijvoorbeeld als je net een baby hebt, meer aandacht wilt geven aan de andere kinderen, je kind veel op de mobiel zit of games speelt, contact wilt leggen met andere ouders. Met de steun van vrijwilligers wordt vaak een negatieve spiraal doorbroken en komt er weer



lucht en ruimte voor gezelligheid in het gezin. Ouders en kinderen voelen zich prettiger en gaan positiever met elkaar om.

Hoe werkt Home-Start

Je kunt jezelf aanmelden bij de Home-Start coördinator in jouw woonplaats. Na aanmelding bespreek je met de coördinator hoe Home-Start jou en je gezin kan helpen. Jullie vragen zijn daarbij het uitgangspunt; de ondersteuning wordt afgestemd op wat er voor jou of jullie gezin nodig is. Daarna wordt een vrijwilliger aan je voorgesteld. Als het klikt, komt de vrijwilliger wekelijks bij je thuis. In het begin leer je elkaar kennen en raak je vertrouwd met elkaar. Samen bespreek je op welke wijze jij steun wilt of een helpende hand bij praktische zaken. De duur van de ondersteuning is maximaal 1 tot 1,5 jaar.

Home-Start Rivierenland in het kort

Ondersteuning voor gezinnen met opgroeiende kinderen en ouders die in verwachting zijn.

- Wekelijks bezoek van een ervaren vrijwilliger
- Praktische hulp en nuttige tips
- Ondersteuning bij opvoeding
- Luisterend oor en vertrouwen
- Geen kosten voor het gezin

Moeder Gabriela:

“Met drie kleine kinderen had ik het moeilijk. Alles wilde ik perfect doen, maar ik kreeg het niet op rolletjes. Het consultatiebureau verwees mij door naar Home-Start. Vrijwilliger Inge, zelf moeder, had duidelijk veel ervaring. Van haar leerde ik dat het helemaal niet erg is als de was niet af is. Je hoeft niet én de kinderen er goed bij hebben lopen én de was op orde hebben én een blinkend schoon huis hebben, zei ze. Dat waren *eyeopeners* voor mij. Ook kon ik goed mijn verhaal bij haar kwijt, dat was erg fijn.”

Moeder José:

“Mijn oudste kind heeft veel moeite met de overgang van de basisschool naar de middelbare school. Hij heeft structuur nodig, maar als ouders vinden wij het heel moeilijk om dat te geven, we hebben het druk en hebben nog twee kinderen die aandacht vragen. Ik heb het gevoel dat ik mijn zoon niet kan helpen en dat maakt mij onzeker en gespannen. Vrijwilliger Anne komt nu elke week een avond bij ons langs. Samen met mijn zoon kijken we dan wat hij die week aan huiswerk moet doen en wanneer hij dan tijd heeft om een poosje te gamen, of op stap te gaan met vrienden. Tegen Anne kan ik eerlijk zijn over wat ik moeilijk vind als moeder, ze luistert gewoon naar mij. Onze gesprekken en de tips die zij mij geeft, helpen echt. Ik leer loslaten, voel me steeds zekerder en word weer de moeder die ik voor mijn gezin wil zijn.”

www.home-start.nl

Heb je belangstelling? Neem contact op met de coördinator:

Sonja van Herk	0635 118 800
Ingrid Veerman	0623 366 159
Renske van de Leemkolk	0651 108 802
Anne Wöstmann	0651 683 841

HS Riv 10-2021 © landelijk steunpunt Home-Start