

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.”

Steuntje in de rug nodig?



HS-09-11 GZF © Home-Start Nederland





Een steuntje in de rug nodig?

Als gezin maak je weleens een periode door waarin het niet zo goed gaat: ziekte, moeilijkheden met de kinderen, weinig contact met vrienden en familie, problemen op je werk, gebrek aan geld of spanningen met je partner. Meestal kun je zulke problemen zelf oplossen. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Een vrijwilliger van Home-Start kan dan een steuntje in de rug bieden.

Wat is Home-Start?

Home-Start biedt ondersteuning, praktische hulp en vriendschap aan ouders met ten minste één kind tot 7 jaar. Er kunnen natuurlijk ook oudere kinderen in jouw gezin zijn. Als ouder geef je zelf aan wat jouw behoefte is; jouw vraag staat centraal. De vrijwilligers van Home-Start zijn zelf ouder en hebben een voorbereidingstraining gevolgd om te kunnen werken volgens de Home-Start methode. De vrijwilligers worden begeleid en ondersteund door een coördinator. Home-Start wordt in Nederland in

veel gemeenten aangeboden. Daardoor zijn er steeds meer gezinnen die steun krijgen van Home-Start. Uit onderzoek en ervaring is gebleken dat de ouders heel tevreden zijn over de steun van de vrijwilligers. Ouders voelen zich prettiger en gaan positiever met hun kinderen om.

Hoe werkt het?

Je kunt jezelf aanmelden bij de Home-Start coördinator in jouw woonplaats. Na aanmelding bespreek je met de coördinator hoe Home-Start je kan helpen. Jouw vragen zijn daarbij het uitgangspunt; de ondersteuning wordt afgestemd op wat voor jou – of jouw gezin – nodig is. Daarna wordt een vrijwilliger aan je voorgesteld. Als het klikt, komt de vrijwilliger elke week 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 afhankelijk van jouw vraag.

Wat kun je van Home-Start verwachten?

- Een vrijwilliger die regelmatig bij je thuis komt.
- Persoonlijke aandacht en een steuntje in de rug.
- Ondersteuning bij de opvoeding van je kind(eren).
- De kans om contact te leggen met andere ouders.
- Hulp bij praktische zaken.
- Vriendschap en vertrouwen.

