

## home-Start NOF biedt ouders een steuntje in de rug.

Home-Start richt zich op ouders met jonge kinderen die tijdelijk een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Home-Start biedt opvoedingsondersteuning, praktische hulp en vriendschap. Deze steun wordt geboden door getrainde vrijwilligers die ervaring hebben met opvoeden van (eigen) kinderen. Home-Start is een programma van Humanitas en wordt aangeboden in de gemeenten Tytsjerksteradiel, Achtkarspelen Dongeradeel, Dantumadiel, Kollumerland en Ferwerderadiel,. Nieuwe vrijwilligers zijn welkom!

Vrijwilligers zijn ervaringsdeskundigen die zich goed in kunnen leven in de situatie van ouders. Zij zetten hun levenservaring en persoonlijke kwaliteiten in bij het begeleiden van een gezin en zullen gevoelens van onzekerheid vaak herkennen. Ouders geven aan waar ze hulp bij wensen en een vrijwilliger komt zolang een ouder dat wenst. Deze hulp is gratis en kan tot maximaal 1 ½ jaar ingezet worden. Een vrijwilliger komt wekelijks een paar uur en biedt vooral gezelligheid en een luisterend oor. Samen leuke dingen ondernemen hoort daar ook bij. Vrijwilligers weten als geen ander hoe steunend het kan zijn als iemand tijd en aandacht voor je heeft. Vrijwilligers laten door eigen voorbeeldgedrag zien hoe (opvoed) patronen doorbroken kunnen worden en kunnen daarnaast een brug slaan naar een beter sociaal vangnet. Home-Start focust op de dingen die goed gaan, waardoor ouders meer zelfvertrouwen krijgen en het op termijn weer alleen op kunnen pakken. Vrijwilligers volgen eerst een basistraining en krijgen professionele begeleiding tijdens het hele traject in de vorm van intervisiebijeenkomsten of cursussen. Humanitas biedt een goede reiskostenregeling. Er wordt selectief gekeken welke vrijwilliger bij een gezin past, ook gezien eigen ervaringsachtergrond. Vrijwilligers doen dit werk omdat ze zich betrokken voelen bij ouders én kinderen, waarvoor ze graag iets willen betekenen. Een ervaring van een vrijwilliger:

*“Ik begeleid nu ruim een jaar een alleenstaande moeder met een zoon van 6 en een dochter van 2 ½ jaar. De zoon had problemen met leren, waar moeder hem niet goed bij kon helpen. Ik kwam daar voor een luisterend oor en ondersteuning bij opvoedingsvraagstukken. Daarnaast om de zoon te helpen met huiswerk. In het begin praatte moeder honderd uit. Ze had ook nogal wat meegemaakt. Na een paar maanden werd ze rustiger en durfde ze toe te geven dat het soms helemaal niet ging. Dat is winst, want dan is het bespreekbaar, er is sprake van wederzijds vertrouwen. Moeder houdt veel van haar kinderen, maar haar aanpak is niet altijd even handig. Naarmate het vertrouwen groeide, kaartte ik aan wat mij opviel in de omgang met de kinderen en gaf voorbeelden wat bij mijn kinderen het beste werkte. De dochter kreeg een voorkeursbehandeling en de zoon kreeg veel negatieve aandacht. Toen moeder dat in ging zien heeft ze zich meer gericht op haar zoon op de middagen dat ik er was en dat heeft hun band versterkt. We hebben totaal andere leefomstandigheden, maar ik vind dit contact zo waardevol, omdat ik me daarmee zó goed realiseer hoe goed mijn kinderen en kleinkinderen het hebben! En hoe moeilijk het voor sommige ouders is om het juiste te doen als je dat zelf niet meegekregen hebt. We hebben een bijzondere band en het is mooi om te zien wat er allemaal is veranderd. Moeder onderneemt nu meer met de kinderen en geniet daar ook van. De kinderen zijn vrolijk en zoonlief doet het goed op school. Dit gezin gaat me aan het hart en zonder Home-Start had ik hier nooit mee in contact gekomen”.*

Belangstelling? Neem dan contact op met: Els Spaanstra coördinator Home-Start NOF  
06 35113852/ [home-start.nof@humanitas.nl](mailto:home-start.nof@humanitas.nl)./[www.home-start.nl](http://www.home-start.nl)