

**Vrijwilliger Anne (39, moeder van 3 zonen):**

“Het oudste kind van José heeft veel moeite met de overgang van de basisschool naar de middelbare school. José vindt het moeilijk hem structuur te geven. Ze voelt zich onzeker en gespannen. Ik ga elke week een avond langs. We praten erover, kijken wat hij aan huiswerk moet doen en hoeveel tijd hij dan nog heeft om te gamen. Door José te laten zien dat ze bepaalde dingen eigenlijk heel goed doet, krijgt ze langzaam meer vertrouwen. Ik vertel ook over mijn eigen gezin en geef tips. Ik vind het heel bijzonder bij een ander gezin betrokken te worden. Mooi aan Home-Start vind ik de gelijkwaardigheid: een steuntje in de rug geven, terwijl je tegelijkertijd als ouders met elkaar praat.”

**Vrijwilliger Attie (60, moeder van 2 dochters, tweeling):**

“Kyra, een jonge Somalische moeder, heeft het druk met een tweeling van drie jaar en een baby. Ze woont in een kleine flat en de jongens zijn erg druk. Kyra vindt het moeilijk ze structuur te bieden, zeker nu er ook nog een baby is. Ik ga iedere week bij haar langs, we gaan soms samen even naar buiten, we praten veel en ik vertel hoe het was toen mijn tweeling klein was. Vaak lees ik de jongens een poosje voor, zodat Kyra de baby kan voeden. Ik ontlast haar hiermee en het is goed voor de taalontwikkeling van de jongens.”

## Ondersteun een gezin met opgroeiende kinderen

Aan de slag als vrijwilliger voor Home-Start



## Welkom bij Home-Start

Home-Start biedt ondersteuning, praktische hulp en vriendschappelijk contact aan ouders met kinderen van 0 t/m 6 jaar. Verschillend per gemeente is er ook Home-Start voor ouders met kinderen vanaf 7 jaar. De ouders geven zelf aan op welke gebieden zij steun wensen; hun vragen staan centraal. Home-Start wil het zelfvertrouwen van ouders bij het opvoeden vergroten en hun sociale relaties versterken. Home-Start wordt in Nederland in een aantal gemeenten al aangeboden. Daardoor krijgen steeds meer gezinnen steun van Home-Start. 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.



## Gezinnen ondersteunen

Elk gezin maakt wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat. Meestal lossen de ouders deze problemen zelf op. Maar soms hebben gezinnen meer dan anders behoefte aan een luisterend oor of een helpende hand. Dit zal vaker het geval zijn wanneer gezinnen minder kunnen terugvallen op een sociaal netwerk. Home-Start ondersteunt deze gezinnen. Onze overtuiging is namelijk: wie jonge kinderen wil steunen, moet hun ouders steunen. De gezinnen worden thuis bezocht door vrijwilligers, die zelf ervaring hebben als ouder en met het opvoeden van kinderen. Vanuit gelijkwaardigheid gaan ouders, samen met de vrijwilliger, actief op zoek naar oplossingen. Home-Start gaat uit van de behoeften en vragen van ouders; zij hebben de regie en geven zelf aan wat voor ondersteuning zij willen.

### Hoe word ik vrijwilliger?

Om vrijwilliger te worden bij Home-Start is het belangrijk dat je zelf ouder of opvoeder bent en deze ervaring wilt delen. Je hebt één dagdeel per week de tijd om je in te zetten voor Home-Start. Na je aanmelding als vrijwilliger bespreek je in een kennismakingsgesprek met de coördinator de werkwijze van Home-Start, je motivatie, wensen en mogelijkheden. Daarna leer je in de voorbereidings-training hoe je volgens Home-Start te werk gaat en bereid je je voor op het geven van ondersteuning aan een gezin. Na de training maak je afspraken over jouw inzetbaarheid voor Home-Start.

### Aan de slag

Als vrijwilliger van Home-Start ga je wekelijks naar 'jouw' gezin. Vrijwilligers worden in hun werk begeleid en ondersteund door de Home-Start coördinator. Werken als vrijwilliger bij Home-Start verrijkt je leven. Je doet ervaring en kennis op, maakt contact met andere vrijwilligers en natuurlijk met het gezin dat je ondersteunt. Iedereen die bij Home-Start werkt, doet mee aan themabijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten worden ervaringen uitgewisseld en thema's besproken. Naast het bezoeken van een gezin, kun je op andere manieren actief zijn voor Home-Start; door bijvoorbeeld mee te helpen in de voorlichting of bij een ouderochtend.

### Als Home-Start vrijwilliger:

- heb je ervaring als ouder of opvoeder. Daardoor kun je vanuit je eigen ervaring steun bieden;
- neem je geen zaken van ouders over, maar laat je het initiatief bij hen. Je blijft als het ware 'op je handen zitten';
- ben je 'een luisterend oor': je hebt alle tijd om te luisteren en je bent er voor de ouder;
- geef je aandacht aan wat wél goed gaat in het gezin;
- heb je contact met ouders op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen.