

HOME



START

Tuis in gezinnen

# Een steuntje in de rug



Ieder gezin maakt wel eens een periode door waarin het minder goed gaat; door ziekte, lastige opvoedsituaties, weinig of geen contact met vrienden en familie, gebrek aan geld, spanningen met je partner of alleenstaand ouderschap. Meestal kun je zulke problemen zelf oplossen. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om naar je te luisteren, (samen) aandacht besteedt aan de kinderen, met jou iets onderneemt of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Een vrijwilliger van Home-Start kan dan een steuntje in de rug bieden.

## Over Home-Start

Home-Start biedt tijdelijke opvoed- en gezinsondersteuning aan gezinnen met ten minste één kind tot 7 jaar. Een getrainde vrijwilliger die net als jij ook ouder is of opvoedervaring heeft, luistert naar jouw verhaal en (h)erkent dat opvoeden een klus kan zijn. De vrijwilliger komt 2 à 3 uur in de week bij jou thuis langs. Home-Start is gratis voor ouders, er wordt geen dossier aangelegd en je kunt je er zonder verwijzing van een zorgprofessional voor aanmelden. Home-Start wordt inmiddels in ruim 130 gemeenten aangeboden en wereldwijd in meer dan 20 landen uitgevoerd. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het programma werkt. Ouders voelen zich prettiger en gaan positiever met hun kinderen om.

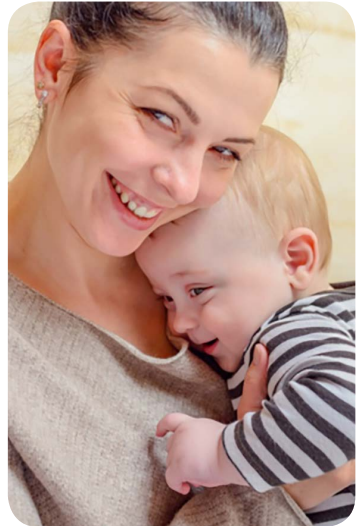


## Hoe werkt het?

Je kunt jezelf aanmelden bij de Home-Start coördinator in jouw gemeente. 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 een paar uur bij je thuis. 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.

### Moeder Gabriela:

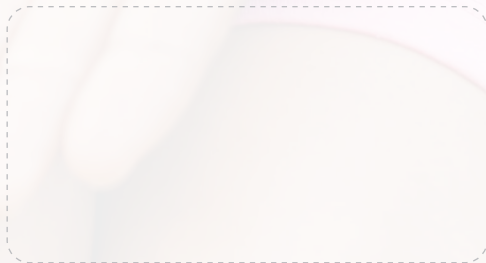
“Met drie kleine kinderen had ik het moeilijk. Alles wilde ik perfect doen, maar ik kreeg het niet op rolletjes. Het consultatiebureau verwees mij door naar Home-Start. Vrijwilliger Inge, zelf moeder, had duidelijk veel ervaring. Van haar leerde ik dat het helemaal niet erg is als de was niet af is.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



## 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.
- Gelijkwaardigheid en vertrouwen.

### Contact met Home-Start



Meer informatie vind je op:  
[www.home-start.nl](http://www.home-start.nl)