

# Wat werkt in Home-Start voor nieuwe ouders

**Onderzoeksvraag:** Hoe sluit het Home-Start aanbod aan bij de specifieke behoeften van nieuwe ouders?

**Methode:** Interviews met 11 nieuwe ouders (kind < 1,5 jaar oud) en 12 vrijwilligers die deze gezinnen begeleiden.

## Ondersteuningsbehoeften van nieuwe ouders

### 1. Emotionele ondersteuning

Bij onzekerheid in transitie naar ouderschap



### 2. Informatieve ondersteuning

Bij thema's rondom de babyfase  
(slaap, voeding, signalen, fysieke gezondheid)



### 3. Praktische ondersteuning

Opruimen, luiers verschonen, wiegen en troosten,  
babypullen verzamelen



### 4. Verbinding

Uitbreiding van sociaal netwerk



#### Vrijwilliger:

“Ik zou me kunnen voorstellen dat nieuwe ouders het fijn zouden vinden als wij meer als een soort kraamverzorgster te werk gaan. Met zo'n jong kindje in huis heb je het zo druk dat het fijn is als er meer praktische hulp geboden wordt, maar dat wordt eigenlijk niet van ons verwacht vanuit Home-Start”

# Evaluatie van Home-Start voor nieuwe ouders

## 1. Laagdrempeligheid en contact

- + Ongedwongen contact, appcontact, onderhouden van relatie (ook na afsluiting van traject)

## 2. Opbouw, proces en vertrouwen

- Proces van aanmelding tot koppeling duurde soms te lang. Voldoende tijd voor kennismaking en vertrouwen is belangrijk in kwetsbare periode.

## 3. Contact met de coördinator

- + Geruststelling in het vragen van hulp

## 4. Ondersteuning door de vrijwilliger

- + Het meest werkzame element van Home-Start volgens nieuwe ouders is het aanbieden van advies en tips en het uitwisselen van ervaringen rondom de transitie naar ouderschap.
- + Respectvol contact, gelijkwaardigheid, acceptatie, interesse
- Ouders vonden het gebrek aan sturing ('op de handen zitten' van vrijwilligers) soms lastig.

## 4. Ondersteuning door de vrijwilliger

- + Sociale steun
- + Versterkt zelfvertrouwen en competentiegevoel

### Quote ouder:

“De vrijwilliger gaf aan: jij moet maar bepalen wat we gaan doen en wat je wil doen. Dit vond ik lastig en soms zou ik meer sturing willen, omdat ik niet gewend ben om hulp te vragen. Het zou fijn zijn als een vrijwilliger opties biedt.”

# Aanbevelingen

## Home-Start op maat voor nieuwe ouders

### 1. Home-Start eerder inzetten

Direct na de kraamweek, koppeling al tijdens zwangerschap

### 2. Bekendheid vergroten

Via verloskundigen, kraamzorg en huisartsen

### 3. Doorbreken van taboe op hulp

Ouders met een hoger opleidingsniveau herkenden zich niet direct in de voorbeelden op de site en in de folder.

### 4. Training en begeleiding van vrijwilligers

Intervisiemogelijkheden en een specifiek trainingsaanbod voor de doelgroep 'nieuwe ouders'

- Meer kennis omtrent babyzorg-en ontwikkeling
- Sociale kaart met instanties/informatievoorzieningen rondom babyzorg

### 5. Minder vraaggericht, meer sturing

Een specifieke module met mogelijke hulpvragen en optioneel ondersteuningsaanbod voor de doelgroep

#### Vrijwilliger:

“Wat ik soms lastig vind, is dat ouders soms ook dingen vragen die te maken hebben met opvoedkundige of medische zaken (bijv. bij een huilbaby). Daar had ik wel wat tips voor vanwege mijn eigen ervaring, maar dat is wel dertig jaar geleden. Die kennis is waarschijnlijk achterhaald.”

#### Ouder:

“Ik moest echt huilen toen ik hoorde dat er zoiets als Home-Start was. Ik vroeg mij af, waarom heeft niemand ons dat verteld? Ik gun het andere mensen die in een lastige situatie zitten echt allemaal.”

## Wat werkt in Home-Start voor nieuwe ouders

**Ouder:**

“Ik kan weer genieten van het alleen in huis zijn met mijn baby, muziekje aan, samen dansen, even niks doen. Ja, dat is heel anders dan de periode net na de geboorte.”

**Ouder:**

“We zijn allebei een kindje verloren, dus de vrijwilliger wist ook hoe ze met het verdriet om moest gaan. Ze vertelde me ook vanuit haar kant haar verhaal en hoe zij omging met het verlies.”

**Ouder:**

“Ik mag de vrijwilliger altijd een bericht sturen als er iets is. Het is gewoon fijn dat je weet dat er iemand voor je is.”

**Ouder:**

“De coördinator was zo lief en ze zei dat het juist knap was dat ik hulp vroeg, omdat ik net verhuisd was en een burn-out had. Ze was gewoon echt een soort moederfiguur.”

**Ouder:**

“Ondanks dat de vrijwilliger veel ouder is dan ik, heb ik er toch een soort vriendin aan over gehouden, waar ik nog af en toe contact mee heb en blijf houden.”

**Ouder:**

“Je hebt geen idee wat je doet als nieuwe ouder en dan is het heel fijn om te sparren.”

Door: Anne Bijlsma, Leonie de Vries & Romy Drent  
Vragen? [a.m.e.bijlsma@uva.nl](mailto:a.m.e.bijlsma@uva.nl)