



Jaarverslag 2022

Home-Start Domo vzw

Hasseltsestraat 30, 3290 Diest

Markt 21, 3270 Scherpenheuvel-Zichem

0479 37 70 40 | diest@domovzw.be

RPR ondernemingsrechtbank Leuven | KBO 0454.341.268



1. Inleiding

1.1. Home-Start Vlaanderen: een lokaal verhaal

Home-Start-initiatieven bieden preventieve bieden gezinsondersteuning aan huis aan gezinnen met jonge kinderen, van bij de zwangerschap tot 12 jaar. Tijdens de wekelijkse aanwezigheid van een opgeleide Home-Start-vrijwilliger in het gezin leren kinderen en ouders hun sterke kanten en talenten kennen en ervaren ze hoe ze hun netwerk kunnen inschakelen wanneer het wat moeilijker gaat.

1.2. Samen werken aan de realisatie van duurzame ontwikkelingsdoelen

De samenwerking tussen burgers en vrijwillig engagement in de stad of gemeente wordt mee gedragen door het lokaal bestuur. Sinds 1 juli 2021 werd Home-Start Diest -Scherpenheuvel-Zichem erkend door Opgroeien als mobiel preventief gezinsondersteunend aanbod door vrijwilligers. De stad Diest en de gemeente Scherpenheuvel-Zichem besloten om ook in 2022 de samenwerking met Home-Start Diest -Scherpenheuvel-Zichem op vlak van begeleiding en ondersteuning van gezinnen in een kwetsbare situatie verder te zetten. Deze overeenkomst eindigt op 31 december 2022. Samen met het lokaal bestuur werken we aan de realisatie van duurzame ontwikkelingsdoelen rond (kinder-)armoede (SDG 1), welzijn (SDG 3), toegankelijk onderwijs (SDG 4), ongelijkheid (SDG 10), veerkrachtige steden en partnerschappen (SDG 11 en SDG 17).

2. Bij welke gezinnen komt Home-Start aan huis?

2.1. Weinig sociaal netwerk, psychische kwetsbaarheid en complexe gezinssituaties

De voornaamste noden bij de aanvraag luiden als volgt:

- Huiswerkbegeleiding;
- Het toeleiden naar een (goedkoop) vrijetijdsaanbod;
- Een vertrouwenspersoon zijn voor de mama/papa;
- Het toeleiden naar Nederlandse lessen en het oefenen van de Nederlandse taal;
- Het meezoeken naar kinderopvang en/of noodopvang i.f.v. het kunnen volgen van Nederlandse les, opleiding of tewerkstelling;
- Praktische hulp in functie van mobiliteit;
- Hulp bij "dagdagelijkse activiteiten": planning opmaken, huishouden organiseren maar ook bijvoorbeeld een rijbewijs halen.
- Uitbreiden van het netwerk

Achter deze eerder praktisch ondersteunende vragen kampen de gezinnen in werkelijkheid met andere problemen, vaak met een multicomplex karakter. Eenmaal de vrijwilliger aan de slag is en het vertrouwen van het gezin gewonnen, delen de ouders andere knelpunten of problemen waar ze tegenaan lopen.

- onzekerheden betreffende het inkomen: openstaande schulden of een zwakke positie op de arbeidsmarkt
- kwetsbare huisvestingssituatie: 4 gezinnen moesten dit jaar verhuizen door verkoop van de huurwoning. De tijd die ze hadden om een nieuwe, betaalbare woning te vinden was te beperkt.
- lichamelijke en psychosomatische klachten

- ondergebruik van rechten en diensten
- weinig of geen goede communicatie met de school van de kinderen
- conflictueuze relaties zijn met bijvoorbeeld burens of ex-partners, klein of geen sociaal netwerk
- taaldrempels: in 14 gezinnen is Nederlands niet de thuistaal of zijn de ouders het Nederlands niet machtig. De communicatie verloopt niet vloeiend, via een tolk, of via de kinderen. Contacten met externe diensten verlopen hierdoor moeilijk, worden gemeden of zorgen voor verkeerde interpretaties en stress.

We merken een toename van complexiteit en zwaarte in de opvoedingssituaties:

- In één gezin is het OCJ betrokken via de rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp. De vrijwilliger ondersteunt voornamelijk bij praktische zaken en probeert ook op zaterdagen samen met mama naar de leefgroep te rijden en hen hierin te begeleiden.
- Eén vrijwilliger diende klacht in bij de politie wegens stalking van een ex-partner van de mama die begeleid wordt.
- In één gezin spreken we over een verontrustende situatie, dit gezin wordt extra opgevolgd, het CAW en het VK zijn betrokken.
- Vier gezinnen kregen te maken met een uithuiszetting.

2.2. Aantal ondersteunde gezinnen

Op datum van 31 december 2022 ondersteunt Home-Start Domo Diest - Scherpenheuvel-Zichem 11 gezinnen.

Totaal aantal ondersteunde gezinnen in 2022: 21

- Aantal ondersteunde gezinnen met minstens 1 kind tussen 0-6 jaar: 15
- Aantal ondersteunde gezinnen met enkel kinderen ouder dan 7 jaar: 6

Totaal aantal bereikte kinderen: 61

- 0-6 jaar: 21
- 7-12 jaar: 19
- +12 jaar: 21

Aantal gezinnen op de wachtlijst op 31 december 2022: 8 (zie verder)

2.3. Profiel van de Home-Start-gezinnen Diest en Scherpenheuvel-Zichem

Onderstaande tabel geeft het profiel van de gezinnen in Diest en Scherpenheuvel-Zichem in cijfers weer.

Profiel van de gezinnen	2020	2021	2022
Aantal ondersteunde gezinnen	8	18	21
Aantal bereikte kinderen	14	58	61
Thuis taal anders dan het Nederlands	75%	77%	67%
Geen arbeidsinkomen aanwezig	100%	72%	57%
Alleenstaand ouderschap	50%	56%	29%
Psychische kwetsbaarheid	25%	11%	33%
Nieuwkomers (-5 jaar in België)	50%	28%	29%
Perinatale ondersteuning	25%	28%	38%

3. De aanmelders

3.1. Aantal aanmeldingen en aanmelders

Op datum van 31 december 2022

- 18 aanmeldingen waarvan 13 aanvaard
- 44 huisbezoeken
- 2 gezinnen doorverwezen naar jeugdhulpverlening en Auxilia
- Wachtlijst op 31 december 8 gezinnen op de wachtlijst
Aanmeldstop voor gezinnen uit Diest (nadien nog 13 aanvragen)

De 7 gezinnen uit Diest en 4 gezinnen uit Scherpenheuvel-Zichem die momenteel in ondersteuning zijn, werden aangemeld door:

- Pleegzorg (1)
- Huize Levensruimte (1)
- GBS Molenstede (1)
- OCMW (6)
- Caritas (1)
- Op eigen initiatief (1)

3.3. Overleg met de aanmelders

De coördinator nam deel aan volgende overlegmomenten

- met enkele toeleiders om de werking en het verloop van een aanmelding toe te lichten:
 - Maart 2022: overleg Huis van het Kind Diest: Lagere school
 - 28/06/2022: perinatale werking voorstellen ziekenhuis Diest
 - 06/09/2022: voorstelling Home Start aan Huis van het Kind Diest
 - 13/09/2022: voorstelling Home Start aan Huize Sint Vincentius
 - 27/09/2022: voorstelling Home Start aan Kind en Gezin
 - 18/10/2022: voorstelling Home Start aan eerstelijnspsycholoog
 - 22/11/2022: voorstelling Home Start aan Huize Sint Vincentius
- in het werkveld:
 - 26/01/2022: algemene vergadering ELZ Demerland
 - 15/03/2022: Social Work Day Zichem
 - 17/03/2022: Brugoverleg Stad Diest
 - 5/5/2022: Perinatale leeftijdsgroep Huis van het Kind Diest
 - 7/06/2022: brainstormmoment perinatale netwerken
 - 8/06/2022: PZON-overlegmoment
 - 17/06/2022: Brugoverleg Stad Diest
 - 26/09/2022: Opening Huis van het Kind Diest
 - 24/11/2022: Overlegmoment Huis van het Kind Diest & Yuneco
 - 1/12/2022: Perinatale leeftijdsgroep Huis van het Kind Diest
 -

4. Vrijwilligersbeleid

5.1. Vrijwilligers werven

Online infosessies (twee maal per maand) > 14 deelnemers

Tijdens de online infosessie wordt duidelijk wat wij van een vrijwilliger en een vrijwilliger van ons mag verwachten. We staan stil bij kwetsbare situaties waar gezinnen in verzeild raken en bij de krachtgerichte aanpak van Home-Start.

Startopleiding: 4 deelnemers

Nieuwe vrijwilligers gestart: 4

Communicatie-acties

- Januari: lancering filmpje vrijwilligerswerk bij Home-Start
- Februari: Facebookcampagne met getuigenissen vrijwilligers n.a.v. de Week van de vrijwilliger
- April: Radio-interview Radio Demerland
- April: Flyer-actie op jaarmarkt in Diest
- Mei: lancering promofilm op Facebook nav Dag van het Gezin
- Mei: billboard-campagne op invalswegen
- Juni: interview met 2 vrijwilligers in stadsmagazine 't Kletske
- September: Stand op de Wel-Wijs beurs
- November: Artikel in het stadsmagazine van Scherpenheuvel
- December: Spotje op ROB-TV

5.2. Vrijwilligers ondersteunen

Individuele ondersteuning

Ter ondersteuning van de vrijwilliger in het gezin is er regelmatig persoonlijk contact (individueel coachingsgesprek) met de vrijwilligerscoach. Dit gebeurt telefonisch, via online gesprekken of via een live afspraak. Na drie maanden, zes maanden en een jaar ondersteuning, vindt er een afstemmingsgesprek plaats tussen de vrijwilliger en coördinator of vrijwilligerscoach. Dit gebeurt telkens aan de hand van een gespreksleidraad.

Aantal **individuele coachinggesprekken** d.d. 31 december 2022: 26

Maandelijks ontvangen Home-Start-vrijwilligers een **nieuwsbrief** in hun mailbox met info en updates over de werking, het aanbod van vorming en intervisie en een overzicht van relevante info en het vrijetijdsaanbod uit de stad. Er werden dit jaar 8 nieuwsbrieven verstuurd (zie voorbeeld in bijlage).

Tien gezinstrajecten werd afgerond en 2 van deze vrijwilligers zijn opgestart in een nieuw gezin.

Ondersteuning in groep

Dankzij vormings- en intervisiemomenten kunnen vrijwilligers ervaringen delen, bijleren en uitwisselen.

27/01/2022: Dankmoment

24/02/2022: Perinatale vorming

31/03/2022: Vorming Lus vzw: versterken van het netwerk

19/04/2022: Intervisie

26/05/2022: Vorming 'Start to play'

21/06/2022: Intervisie thema zelfzorg

06/10/2022: Intervisie

09/11/2022: Intervisie + voorstelling ELP

26/11/2022: Dankmoment

08/12/2022: Intervisie

5. De ondersteuning: preventie door presentie

5.1. Inzetten op mentaal welzijn

Via de wekelijkse aanwezigheid van een opgeleide vrijwilliger in het gezin, vergroot Home-Start de draagkracht, weerbaarheid en vaardigheden van de ouders, werkt Home-Start aan de verbreding van het sociaal netwerk van het gezin en wordt er sociale en opvoedkundige steun geboden. Een belangrijke doel van deze aanpak is de stress in gezinnen reduceren en het sociaal-emotioneel welbevinden van ouders te verbeteren. We zien een toename van gezinnen waar een psychische kwetsbaarheid aanwezig is bij de aanmeldingen.

Tijdens het Lerend Netwerk van Home-Start-coördinatoren in mei werd er specifiek gewerkt rond het omgaan met ouders in gezinnen waar een psychische problematiek of afhankelijkheidsproblematiek aanwezig is (KOAPP) i.s.m. Familieplatform Vlaanderen.

5.2. Aan de slag met onderbescherming en het niet opnemen van grondrechten

Het toeleiden van gezinnen naar de nodige diensten en voorzieningen en het informeren over hun grondrechten is, naast het versterken en uitbreiden van het sociaal netwerk, misschien wel de tweede zwaarste klus in het engagement van de Home-Start-vrijwilliger.

Hoewel opvoedingsondersteuning in de eerste plaats onze insteek is in de ondersteuning van gezinnen, kunnen we niet om de verzwarende factoren heen die het opvoeden moeilijk en stressvol maken en deelname aan de samenleving bemoeilijken: geen arbeidsinkomen hebben, slechte en preciaire huisvesting, geen toegang tot noodzakelijke gezondheidszorg, geen toegang tot noodzakelijke welzijnsdiensten, enzovoort, verhogen stress in de gezinnen.

Aan de hand van de maandelijkse nieuwsbrief en intervisies, trachten de coördinator en de vrijwilligerscoach de noden en signalen vanuit de vrijwilligers op te pikken en hierbij stil te staan. We proberen hen te blijven stimuleren om met moeilijkheden in de gezinnen om te gaan en hun rugzakje te blijven vullen met boeiende thema's ter inspiratie.

Als we empowerment-en krachtgericht aan de slag willen in de gezinnen, moeten we integraal aan de slag en ondersteunen we ouders in het zetten van stappen op alle domeinen die het gezinsleven raken:

- Aanpakken van vervoersarmoede door toeleiding de Minder Mobielen Centrale in Diest
- Toeleiden naar het OCMW i.v.m. financiële aspecten
- De aanmelding bewerkstelligen in het Lokaal Loket Kinderopvang bij de perinatale gezinnen
- Mee op zoek gaan naar een geschikte woning via SVK of Dienst Uitbreiding in Diest
- Toeleiding tot de bibliotheek, taalkampen in de vakantie
- Toeleiding tot speelkampen in de zomer
- Toeleiding naar CAW, 1 Gezin 1 Plan, Kind en Gezin, Kraamzorg,...

5.3. Inzetten op preventie door vroegtijdige perinatale ondersteuning

Acht van de 21 ondersteuningstrajecten betreffen een perinataal traject.

Vrijwilligers zetten in op de nood aan toeleiding naar de juiste medische zorg en omkadering, vervullen de functie van vertrouwenspersoon en bieden materiële en emotionele steun – soms zelfs tijdens de bevalling-, zijn aanwezig vlak voor en na de bevalling in het gezin, informeren over de ontwikkeling van de baby en leren de ouders de stad en de voorzieningen te (her)ontdekken in het bijzijn en in functie van hun baby. Er wordt sterk ingezet op toeleiding naar de kinderopvang en ondersteuning bij de registratie voor de kinderopvang.

De perinatale Home-Startwerking manifesteert zich op verschillende domeinen:

- Samenwerken: er wordt sterk ingezet op overlegmomenten met partners van het Huis van het Kind in de regio Aarschot-Diest-Scherpenheuvel-Zichem. 5 mei en 1 december nam Home-Start Domo Diest-Scherpenheuvel-Zichem deel aan het 'Perinataal dialoogmoment'.
- Vormen: vrijwilligers kunnen deelnemen aan de extra Home-Start-opleidingsmodule 'Perinatale gezinsondersteuning'. De eerste sessie vond plaats op 24 februari en de tweede sessie op 17 mei waarbij twee vrijwilligers uit Diest en Scherpenheuvel-Zichem deelnamen.

Home-Start Domo Diest - Scherpenheuvel-Zichem blijft inzetten op het aanbieden van taalondersteunende praktijken. Het Nederlands niet goed beheersen leidt tot moeilijkheden bij huiswerkondersteuning, administratie, de communicatie naar de school en instanties voor tewerkstelling, opleiding of andere hulpverlening. Door het niet goed begrijpen van bepaalde procedures, lopen de gezinnen vaak tegemoetkomingen of voordelen mis en hebben ze niet voldoende kennis van hun rechten.

5.4. Samenwerken aan een digitale samenleving

Op verschillende domeinen creëert digitale ongeletterdheid uitsluiting: doktersbezoeken vastleggen, premies aanvragen, een huisbezoek plannen met een immokantoor, hulpgesprekken met sociale diensten gebeurden en gebeuren nog steeds online. Deze uitsluiting heeft een grote impact op het leven en welbevinden van gezinnen en kinderen in een kwetsbare situatie.

Alle Home-Start-vrijwilligers die wekelijks een gezin bezoeken, kregen een 2-daagse opleiding over digitale inclusie en mediawijsheid i.s.m. Link vzw en Digipunt (in december 21 en jan of feb. 22). In november 2022 herhalen we dit aanbod.

In Diest zijn de digitale noden reëel:

- Ontbreken van laptop, internet en/of digitale vaardigheden
- Internetabonnementen die snel op gebruikt zijn
- Goedkope herstelpunten voor laptop

In mei vond er een overleg plaats met de Dienst Diversiteit over de opstart van een Digipunt.

5.5. Versterken van de vrijetijdsparticipatie

Via toeleiding naar jeugdbeweging, speelpleinwerking, sport- en spelactiviteiten kunnen kinderen in een kwetsbare positie ervaringen opdoen, leren samenleven, een beeld vormen van zichzelf en de wereld. Vrijwilligers maken samen met het gezin kennis met een laagdrempelig en goedkoop aanbod en bestaande kortingssystemen zoals “Iedereen verdient vakantie”, weten welke rechten en mogelijkheden er zijn, detecteren welke de onderliggende redenen zijn die deelname aan het bestaande vrijetijdsaanbod belemmeren, om op deze manier optimaal in te zetten tot toeleiding naar een laagdrempelig, toegankelijke vrijetijdsbesteding.

Vrijwilligers stimuleren ouders ook om thuis tot (samen)spel te komen, o.a. via de heen-en-weertas die ze meenemen tijdens hun huisbezoek.

Home-Start Diest - Scherpenheuvel-Zichem probeert de gezinnen bekend te maken met het aanbod van sport- en jeugdverenigingen en het culturele en vrijetijdsaanbod in Diest - Scherpenheuvel-Zichem.

26 mei was er een opleidingsavond voor vrijwilligers rond het belang van vrijetijdsbesteding voor kinderen die opgroeien in een kwetsbare gezinssituatie. De vorming Start To Play werd door De Aanstokerij in opdracht van Home-Start ontwikkeld.

6. Samenwerken en netwerken

6.1. Lokaal samenwerken

Naast de perinatale samenwerkingsverbanden (zie 5.3.), participeert Home-Start Diest - Scherpenheuvel-Zichem aan intervisies rond digitale participatie in Diest (zie eerder). Door de wekelijkse aanwezigheid van de coördinator en vrijwilligerscoach in het sociaal huis vergroot de goede samenwerking met de maatschappelijk werkers van de OCMW's van Diest en Scherpenheuvel-Zichem. Home-Start Domo Diest-Scherpenheuvel-Zichem is ook aangelosten bij ELZ Demerland. Tot slot wordt ook getracht een boeiende samenwerking neer te zetten tussen verschillende netwerkpartners (OCMW, CAW, CLB, ziekenhuis, vroedvrouwen, gynaecologen).

7. Belang van impact

Home-Start Vlaanderen werkt, samen met het Kenniscentrum Gezinswetenschappen, verder aan het ontwikkelen van een impactmeter waarbij de gezinsprofielen, effect en impact van de ondersteuning in kaart worden gebracht in functie van verantwoording, evaluatie en positionering van de eigen werking en het signaleren van noden en knelpunten van gezinnen in een kwetsbare situatie. Home-Start StapSteen, De Katrol en het OpKomst-project uit Mechelen werken mee.

Daarnaast werkt Home-Start Vlaanderen in samenwerking met Odisee en Narafi (LUCA) aan de realisatie van het project 'Betrokken ouderschap in beeld, dialoog en materiaal' (projectoproep Gedeeld Ouderschap, Vlaamse Overheid, dep. Gelijke Kansen).

8. Wachtlijstzorg

Momenteel staan er 8 gezinnen op de wachtlijst, er een aanmeldstop voor gezinnen in Diest, sinds maart. Na deze aanmeldstop werden er nog 13 gezinnen aangemeld uit Diest.

Na de aanmelding, gaat de lokale coördinator of vrijwilligerscoach bij het gezin op huisbezoek. In afwachting van een mogelijke match met een vrijwilliger, worden de belangrijkste vragen in kaart gebracht. Bij dringende noden wordt er terug contact opgenomen met de aanmelder.

Bij gezinnen die ons zelf vonden en waar geen aanmelder of professionele hulp betrokken is, voorzien de lokale coördinator of vrijwilligerscoach wachtlijstzorg: inschrijven voor de speelpleinwerking, helpen met het doorverwijzen naar instanties i.f.v. het invullen van de grondrechten van het gezin, enz. De gemiddelde wachttijd bedraagt gemiddeld 162 dagen.

9. Bijlagen

10. Nieuwsbrief

Beste vrijwilliger,

Graag stellen we onze nieuwsbrief aan jullie voor!

Nieuws uit Diest

Praatpunt Diest

Elke zaterdag organiseert de bib van Diest een praatpunt voor kinderen en volwassenen om op een speelse manier het Nederlands onder de knie te krijgen. Het is toegankelijk voor iedereen die zijn/haar Nederlands wil versterken. Er wordt ook een tasje koffie voorzien.

Elke zaterdag van 10 tot 12 uur

Waar? Bib Diest – Grauwzusterstraat 10, 3290 Diest

Meer info? [Praatpunt](#) of via 013 32 69 30 of bib@diest.be

Zomerkampen en speelpleinwerking Dassenaarde

Er worden alweer heel wat zomerkampen georganiseerd in Diest in de zomervakantie. Hieronder enkele linken.

- [Zomerkampen in Diest](#)
- [Speelpleinwerking Dassenaarde](#)
- [Vakantiekampen en speelpleinwerking in Scherpenheuvel-Zichem](#)

Den Tember Scherpenheuvel-Zichem

Den Tember is een initiatief van Caritas Vlaanderen. Het is gevestigd in het voormalige postsorteercentrum van Scherpenheuvel-Zichem. Daarenboven heeft de voedselbank van Sint-Vincentius zich daar ook gevestigd. Op woensdag kunnen mensen die aangemeld zijn bij het OCMW en of de voedselbank gratis kleren en voedsel komen kiezen.

Waar? Ernest Claesstraat 69, Scherpenheuvel-Zichem

Wanneer? Elke woensdagnamiddag van 10 tot 16 uur
Meer info [via deze link](#)

Inclusieve speeltuin Diest

In het Warandepark in Diest is de inclusieve speeltuin geopend sinds zondag 22 mei. Er is niks zo leuk als samen spelen en de stad Diest wil de ontmoeting tussen kinderen zonder en met beperking stimuleren. [Lees meer](#).

Waar? De speeltuin is gesitueerd nabij de Halve Maan, Omer Vanaudenhovelaan 48, 3290 Diest

Intervisie 'Zelfzorg' 21 juni in Scherpenheuvel-Zichem

Tijdens deze intervisie wordt er stilgestaan bij het thema "Zelfzorg". Er zal wat informatie gedeeld worden over grenzen bewaken, energiegevers en energievreters, maar jullie worden ook uitgenodigd om zelf te reflecteren over deze thema's. Van harte welkom! Inschrijven kan bij conny.nulens@domovzw.be voor 15 juni.

De intervisie zal doorgaan in Scherpenheuvel-Zichem.

Waar? Markt 21, 3270 Scherpenheuvel-Zichem

Uur? Van 19.30 tot 21.30 uur

Vakantieperiode voor coördinator en vrijwilligerscoach in de zomer

In de zomervakantie zijn zowel Conny als ik er even tussenuit. Tijdens onze afwezigheid wordt de telefoon doorgeschakeld, we blijven telefonisch bereikbaar! Permanentie blijft verzekerd! Meer info volgt nog in de nieuwsbrief van juni.

Algemeen nieuws Home-Start

Taalstimulering: tips voor dagelijks gebruik

- Stel **open vragen en denk- en opinievragen**: zo krijg je meer dialoog.

Extra winst: kinderen hebben meer kans om via die interactie een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Ze voelen zich gelijkwaardige gesprekspartners.

- **Verbeter fouten impliciet**: door de juiste zin of het juiste woord te herhalen of vragend te herhalen. Je manier van corrigeren maakt dat kinderen/volwassenen achteraf nog iets durven te vertellen.
- Lees je weleens een verhaal voor? **Laat het verhaal groeien bij kinderen zelf** en stel vragen zoals "Wat gaat er nu gebeuren, denk je?", "Hoe kan om dit oplossen?" of "Welke kant zou hij best opgaan?" of "Hoe maakt de heks haar soep, denk je?".

Het effect is dubbel: je stimuleert de taal en spontaan beginnen de kleine luisteraars **oplossingsgericht te denken**.

Blijge gezinsgebeurtenissen en mijlpalen in de kijker: tips voor blijge gezinnen

Wanneer stress en drukte de bovenhand nemen in ons gezin, dreigt de sfeer al weleens permanent bedrukt te zijn. Soms kan je via kleine hulpmiddeltjes toch het positieve in het daglicht zetten:

- Maak een 'blijge gebeurtenissenpot': Voorzie een doorzichtige bokaal en zet hem op een centrale plek in het huis. Leg er een pen en kleine papiertjes naast. Beleeft een van de gezinsleden een leuk moment (hoe klein ook, bvb. een avond in de zetel knuffelen, een wandeling van mama en dochter, papa heeft me geholpen met mijn huiswerk of een dagje naar zee). Elk leuk moment kan een plekje vinden in de pot. Alle gezinsleden spreken samen

af wanneer ze de pot openen en blij terugkijken naar de fijne (gezins)momenten: op oudjaar, maandelijks, naar aanleiding van een gebeurtenis...

- Maak een mijlpalenslinger: hang een vlaggenslinger op waar gezinsleden hun mijlpalen van de maand/het jaar kunnen noteren: iemand leerde fietsen of maakte een boekbespreking, een van de kinderen bakte voor het eerst pannenkoeken, we vonden een nieuw huis,
- De week van de Groeilamp is achter de rug. Zet jij de ouders van je gezin nog graag even in de spotlights? Dat kan door ze een [digitaal 'groekaartje'](#) te mailen.

Mediawijsheid met Apestaartjaren: tips voor mediagebruik

Home-Start zet in zijn verschillende werkingen extra in op digitale inclusie en mediawijsheid. Hoe je daarmee aan de slag kan in je gezin, kon je tijdens 2 online sessies leren eind vorig en begin dit jaar. In het najaar worden deze 2 sessies opnieuw herhaald. Onze uitdaging is om elke vrijwilliger minstens een van deze sessies te laten bijwonen.

Ervaar jij in je Home-Startgezin ook weleens vragen of wrevel rond schermtijd en zoek je mee naar goede afspraken die ouders kunnen maken, een antwoord op wat normaal of abnormaal schermgebruik is? Ontdek een heleboel tips op www.medianest.be.

Apestaartjaren is een tweejaarlijks onderzoek naar de digitale leefwereld van kinderen en jongeren. Het onderzoeksrapport 2022 kan je doorbladeren [via deze link](#).

Werelddag zonder tabak: tips voor een rookvrije start

31 mei is het Werelddag zonder Tabak. Op die dag wordt er wereldwijd stilgestaan bij de negatieve effecten van roken op de gezondheid. Roken is nog steeds de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. De meeste rokers hebben spijt dat ze er ooit mee begonnen zijn en willen er weer van af. Dat is natuurlijk geen evidentie, want roken is een hardnekkige verslaving. Bovendien lopen ook niet-rokers belangrijke gezondheidsrisico's door rook in de omgeving. Passief roken kan leiden tot o.a. hartziekten, gehoorproblemen, huidproblemen ... Zeker jongere kinderen, die nog volop in ontwikkeling zijn, zijn hier extra kwetsbaar voor.

In oktober 2021 werd 'Rookvrije Start' gelanceerd, een veelbelovend project dat rokende (aanstaande) ouders – via zorgprofessionals – wil helpen om de sigaret af te zweren. Mama's die roken voor, tijdens of na de zwangerschap, stellen hun baby bloot aan grote risico's. Maar ook partners die in de buurt van het (ongeboren) kind roken, kunnen de baby schade toebrengen. Toch roken Vlaamse (aanstaande) mama's en papa's nog regelmatig. 'Rookvrije Start' wil daar verandering in brengen. Het project streeft ernaar dat meer (aanstaande) ouders stoppen met roken en rookvrij blijven.

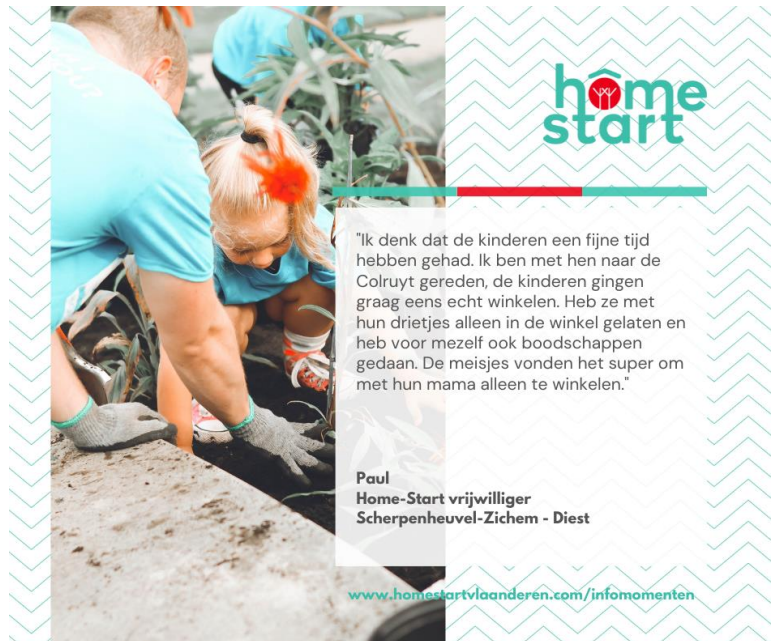
[De verhaalprenten](#) willen op een laagdrempelige manier misverstanden over rookstop tijdens de zwangerschap ontkrachten. Hun vertrekpunt is de gezondheid van het ongeboren kind. De verhaalprenten kunnen je als vrijwilliger helpen je om tot een gesprek op basis van een goede vertrouwensrelatie te komen op een niet-veroordelende manier. Gebruik de 8 prenten gebundeld of afzonderlijk.

Meer info: www.gezondleven.be/themas/tabak

9.2. Home-Start in de kijker



Flyeractie op de avondmarkt in Diest



Week van de vrijwilliger 2022



Billboard campagne



9.2. Vrijwilligers aan het woord

Maddy en Lore zijn vrijwillige gezinsondersteuners

Maddy wilde haar vrije tijd als gepensioneerde nuttig besteden én zich nuttig blijven voelen en kwam via een vriendin bij Home-Start terecht.

Lore is studente psychologie en was op zoek naar ervaring in de sector. Vrijwilligerswerk leek haar een goede piste. Er waren verschillende opties in het aanbod en na even zoeken, kwam ze terecht bij Home-Start Vlaanderen.

Veldwerk bij Home-Start

Maddy: "Ik leerde Home-Start kennen via een vroegere jeugdvriendin. Ze vertelde daar zo enthousiast over dat ik besloot eens kennis te maken toen ik een uitnodiging voor een infosessie voorbij zag komen. Ik heb me ingeschreven en nog geen spijt gehad van die beslissing: werken met gezinnen is bijzonder leuk om te doen. Op dat vlak ben en blijf ik een echte veldwerker.

Lore: "Ik hoopte in contact gebracht te worden met een gezin waar ik een goede band mee kon opbouwen en waar ik de kinderen en de ouders zou kunnen steunen met de moeilijkheden waar ze tegenaan lopen. Ik denk dat dat alvast gelukt is!"

Krachtgericht werken

Maddy: "Elk gezin is anders en de vragen van de gezinnen zijn erg divers. Bij de start is het wat aftasten en in gesprek gaan met elkaar: wat heeft dit gezin nodig of welke steun kunnen de ouders of de kinderen gebruiken? En hoe kan ik dat invullen? Wat loop er al goed en op welke manier kan en mag ik hen daar nog wat extra in ondersteunen? Ik kan me wel vinden in deze manier van werken. En als je twijfelt, zijn er de Home-Start-coördinator of vrijwilligerscoach die zeer bereikbaar zijn en je met raad en daad kunnen bijstaan."

Lore: "Mijn gezin is gevlucht uit hun thuisland en verblijft nu vier jaar in België. Ik help de oudste dochter van 13 met haar huiswerk. Zij zat nooit op de schoolbanken en heeft nooit leren lezen en schrijven. Het is ongelooflijk wat een vooruitgang ze maakte op vier jaar tijd. Naast de dochter van 13, zijn er nog 2 broertjes van 2 en 3 jaar in huis. Soms spelen we met z'n allen samen."

Bij de start vond ik het moeilijkste om eigenlijk op mijn handen te gaan zitten en vooral niet in hun plaats de dingen te regelen en te beslissen. - Maddy

Maddy: "Bij de start vond ik het moeilijkste om eigenlijk op mijn handen te gaan zitten en vooral niet in hun plaats de dingen te regelen en te beslissen. Het is zo belangrijk om de ouders en kinderen zelf te laten leren, voelen, ervaren en doen. Ik wist dat dit een werkpuntje zou zijn voor mij! Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat het redelijk goed gelukt is. Een paar keer liep het even mis, maar mijn gezin corrigeerde me dan op de één of andere manier wel en dan weet je: "oei, dit had ik nu even niet moeten doen"."

Vrijwilligerswerk hoort voor mij bij het leven, net als bijvoorbeeld bloed doneren. "Goeie karma", denk ik dan!
- Lore

Steun, op maat van het gezin

Maddy: “Mijn gezin bestaat uit voornamelijk oudere kinderen. Vader en moeder zijn analfabeet en hebben heel veel ondersteuning nodig om te kunnen meedraaien in de samenleving. Het gezin steunt eigenlijk vooral op de twee oudste kinderen. Oorspronkelijk was er vooral vraag naar schoolse ondersteuning: hulp bieden bij het huiswerk, het contact met de school ondersteunen. Ik heb ook een poging gedaan om de kinderen toe te leiden naar het vrijetijdsaanbod, maar daar botsten we toch op enkele culturele verschillen en gewoontes. Wij denken te snel vanuit onze beleving en durven zelfs denken dat onze manier van leven de beste is. Ik heb geleerd om andere denkwijzen te respecteren en de tijd te nemen. Niet alle stappen gebeuren van vandaag op morgen. Soms moeten de zaken wat ‘rijpen’. Door samen activiteiten te doen, merk ik ook hoe we als samenleving reageren op mensen die er anders uitzien of een andere culturele achtergrond hebben. Het is pijnlijk vast te stellen dat vragen sneller beantwoord worden of mensen vriendelijker reageren wanneer ik naast het gezin sta.

Je moet het als vrijwilliger vooral niet te groot zien, ik steun mijn gezin in kleine alledaagse dingen: een online afspraak maken bij de huisdokter, de contacten met het OCMW bijwonen en zorgen dat ze de afspraken goed begrijpen, polsen naar de beloofde steun die uitblijft, een online bestelling doen, een van de zonen leren hoe je geld uit de muur haalt, de vaccinaties plannen, de papa vergezellen naar het ziekenhuis.”

Zij tevreden, ik tevreden

Lore: “Ik geniet steeds van het hartelijke onthaal als ik toekom bij mijn gezin. Ze geven me altijd een warme welkom, ook al is het soms om aan minder leuke zaken werken – zoals huiswerk. Ik merk dat het gezin stappen vooruit zet, dat geeft me veel voldoening. Bovendien wordt je een vertrouwensfiguur: de oudste dochter vertelt me vaak wat er die dag zich op school afspeelde. Ze geniet er duidelijk van dat ze dit kan delen.”

Maddy: “Ik ben blij wanneer ik zie dat zij tevreden zijn. Ze vertrouwen me en aarzelen niet om een beroep op me te doen. Kruist er een probleem hun pad, dan bellen ze. 's Ochtends of 's avonds, dat maakt niet uit. Dat heb ik wel wat afgeschermd: mijn gsm staat op stil vanaf 21 uur tot de volgende ochtend en dat weten ze.”

Zin aan het leven

Maddy: “Vrijwilligerswerk geeft toch wel zin aan hoe je leeft. Ik heb altijd voltijds gewerkt en dan kwam dat pensioen. Ik heb één jaar niks gedaan en alles een beetje op mij laten afkomen. Het leek wel een vakantie die nooit stopte. Tot het voorjaar weer aanbrak. Toen dacht ik: “Er moet iets veranderen, ik moet mezelf nuttig maken en kunnen voelen.” Van de ramen wassen en eens wat wandelen en fietsen kreeg ik weinig voldoening.”

Vrijwilligerswerk is een serieuze taak. Het vraagt best wat tijd, als je het goed wil doen. Mijn familie is hiervan op de hoogte: zij spreken al over ‘mijn Afghaans gezin’.

Ik vermoed dat mijn telefoonnummer aan de muur blijft kleven in ‘mijn Afghaans gezin’ en dat er af en toe nog wel eens vragen gaan komen nadat mijn Home-Start engagement er stopt. Ze zeggen wel vaak: “Het gaat, het gaat”, maar vooral rond de schoolse zaken zal er af en toe nog wel eens een vraag komen, die ik dan met plezier beantwoord!”

Lore: “Vrijwilligerswerk hoort voor mij bij het leven, net als bijvoorbeeld bloed doneren. “Goeie karma”, denk ik dan!”

Vrijwilligerswerk is een serieuze taak. Het vraagt best wat tijd, als je het goed wil doen. - Maddy

