



101 alledaagse uitdagingen van gezinnen

en **het besparende antwoord** van informele steun hierop

steun  ouder

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Leeswijzer	4
Deel 1	
Effectmetingen en kosten-baten analyse Steunoudercasuïstiek	6
1. Ondersteuning voor alleenstaande vader na verlies	9
2. Ondersteuning voor moeder na verhuizing	10
3. Ondersteuning voor ouders met licht verstandelijke beperking	11
4. Steun tijdens re-integratie na burn-out	12
5. Vooruitgang voor dochter met leerachterstand	13
6. Ondersteuning voor statushoudergezin met jong kind	14
7. Steun bij een nieuwe start voor tienermoeder	15
8. Druk op relatie verminderen voor gezin met vier kinderen	16
9. Emotioneel herstel voor gedupeerd gezin Toeslagenaffaire	17
10. Tijdelijke ondersteuning voor werkende alleenstaande moeder	18
11. Ondersteuning voor vader met onregelmatige werktijden	19
12. Steun voor een moeder met beperkte sociale contacten	20
13. Steun voor ouders met beperkte opvoedvaardigheden	21
14. Steun voor moeder met postnatale depressie	22
15. Nieuw bestaan voor moeder en zoon	23
16. Ruimte en ontspanning voor vader en dochter	24
17. Vertrouwen opbouwen als ouder dankzij steunouder	25
18. Ondersteuning voor alleenstaande moeder na scheiding	26
19. Balans voor gezin met een kind met autisme	27
20. Balans vinden tussen werk en zorg	28
 Bronnenlijst	 29
Deel 2	
101 alledaagse uitdagingen van gezinnen	30
Bereik van gezinnen en werkwijze	31
Totstandkoming casussen	31
De dagelijkse aanpak per organisatie	32
Casussen 1 - 101	33
 Colofon	 84
Bijlagen	
Factsheet	

Voorwoord

De kracht van informele steun

Dit rapport begint met het verhaal van tante Teuntje.



Moeder van Maria Wassink in gesprek met tante Teuntje (rechts)
© Familie Wassink en Familie Eilander

Lang voordat Maria Wassink in 2012 Steunouder Nederland oprichtte, had zij in haar jeugd een eigen steunouder. Ze is de jongste van 6 kinderen en haar moeder stond er alleen voor. Ze werd regelmatig opgevangen door een vriendin van haar moeder die om de hoek woont: 'tante' Teuntje. Hoe ouder Maria werd, hoe meer haar duidelijk werd hoeveel tante Teuntje betekend heeft. Voor haar en ook voor haar moeder. Maria draaide mee in het gewone leven en had een veilige, warme plek waar ze even kon opladen. Deze ongedwongen betrokkenheid van een buurvrouw die het gezin een steuntje in de rug gaf, vormt nog altijd de inspiratie achter Steunouder. Het laat zien hoe een klein gebaar een groot verschil kan maken in het leven van een gezin.

Met dit rapport laten we zien hoe Steunouder gezinnen helpt om deze verbindingen te realiseren. In een tijd waarin mensen soms verder van elkaar afstaan, zijn het juist de kleine gebaren die grote veranderingen teweegbrengen. Steunouder doet niets wat niet allang bestaat: we verbinden mensen met elkaar. Maar juist dat verbinden blijkt vaak een uitdaging in onze huidige samenleving. Dit rapport laat zien wat er gebeurt als die verbinding wél tot stand komt. De verhalen van ouders, kinderen en steunouders getuigen van moed, warmte en wederkerigheid. Effectmetingen en kosten-batenanalyses onderbouwen de impact: informele steun biedt niet alleen persoonlijke verlichting, maar zorgt ook voor financiële besparingen door afschaling of vermijding van formele zorg.

Het werk van onze steunouders en coördinatoren, en de openheid van gezinnen die hulp durven vragen, toont de kracht van samenleven. Dit rapport is een ode aan die kracht en een oproep om te blijven bouwen aan een samenleving waarin we er voor elkaar zijn.



Namens alle betrokkenen,
Asisa Spaans-Boujahma (MBA)
directeur Steunouder Nederland

*iedere kind een tante teuntje **

Bij tante Teuntje konden kinderen altijd terecht voor een spelletje of een glaasje limonade. Zo werd zij voor een van 'haar' kinderen de inspiratiebron om SteunouderNL op te richten.

*** tante Teuntje m/v/x**

Leeswijzer

Dit rapport bestaat uit drie delen.

1. Effectmetingen en maatschappelijke kosten-batenanalyse

Het eerste deel bevat de effectmetingen van Steunouder Nederland en een uitgebreide maatschappelijke kosten-batenanalyse. Deze analyses geven inzicht in zowel de impact op het welzijn van gezinnen als de gerealiseerde financiële besparingen. Voor de berekeningen is de PxQ-methode toegepast met tarieven uit de Maatschappelijke Prijslijst 2024, waarmee de besparingen op zorgkosten door de inzet van informele steun inzichtelijk worden gemaakt.

2. Casussen uit de praktijk

Het tweede deel presenteert casussen die de diversiteit van gezinsstructuren en de waarde van informele steun illustreren. De voorbeelden variëren van eenoudergezinnen en statushouders tot gezinnen met kinderen met speciale behoeften. Elke casus beschrijft de uitdagingen waarmee het gezin te maken heeft en de vorm van informele steun die werd ingezet, evenals het inzicht in hoe deze steun het gezinsleven kan verlichten.

3. Samenvatting en factsheet

In het derde deel worden de belangrijkste bevindingen samengevat, waarbij de kracht van informele steun duidelijk naar voren komt. De bijgevoegde factsheet laat zien hoe deze steun bijdraagt aan het welzijn van gezinnen en het verlichten van zorgkosten. Daarnaast zijn vijf verhalen van vraag- en steunouders toegevoegd, die inspireren door te laten zien hoe informele steun het leven van gezinnen kan verbeteren en hen kan ondersteunen in verschillende situaties.

Met dit rapport hopen we niet alleen inzicht te geven in de maatschappelijke impact van informele steun, maar vooral te inspireren. De verhalen die we met u delen, laten zien hoe groot de waarde van een klein gebaar kan zijn. Ouders, kinderen, vrijwilligers — ze zijn allemaal met elkaar verbonden door de kracht van een helpende hand en een luisterend oor.

Stichting Steunouder Nederland is trots op het werk van haar steunouders, maar bovenal op de kracht en moed van de ouders die om hulp durven vragen. Het is die eenvoud en wederkerigheid die de basis vormt van de diepe verbindingen die hier ontstaan. Van ouders die opgelucht ademhalen omdat ze even ruimte krijgen, tot kinderen die genieten van de onvoorwaardelijke aandacht in een warm steungezin.

Effectmetingen en kosten-baten analyse Steunoudercasuïstiek

Effectmetingen en kosten-baten analyse Steunoudercasuïstiek

Methodologie: Gecombineerde effectmeting en maatschappelijke kosten-baten analyse (MKBA)

In dit rapport hanteren we een gecombineerde methodiek van effectmeting en maatschappelijke kosten-baten analyse (MKBA) om de impact van de inzet van steunouders te beoordelen. Deze methode geeft een volledig beeld van zowel de maatschappelijke als financiële waarde van de interventie. De nadruk ligt op het verbeteren van het welzijn van gezinnen en de financiële besparingen door het verminderen of voorkomen van formele zorg.

1. Effectmeting

De effectmeting richt zich op de directe impact van de interventie op het welzijn van de gezinnen, waarbij de focus ligt op:

WELZIJN EN ZELFREDZAAMHEID Steunouders verlichten de emotionele belasting van ouders en dragen bij aan een omgeving waarin gezinnen in kwetsbare situaties weer ademruimte krijgen.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Dankzij informele steun kan de inzet van zwaarder zorg zoals jeugdzorg, GGZ-behandelingen of thuiszorg worden verminderd of voorkomen.

2. Maatschappelijke kosten-baten analyse (MKBA)

De MKBA beoordeelt de financiële aspecten van de interventie, waarbij de kosten van de Steunoudercoördinator worden vergeleken met de besparingen op formele zorg. Voor deze berekeningen gebruiken we de Maatschappelijke Prijslijst 2024, die een representatief beeld geeft van de gemiddelde kosten van zorgtrajecten in Nederland.

3. Afschaling van zorgkosten

In casussen waarin hulpverlening bekend of in beeld was, hebben we de afschaling van zorgkosten meegenomen. We laten zien hoe de inzet van een steunouder intensievere of aanvullende zorg kan verminderen, wat bijdraagt aan lagere zorgkosten en preventieve ondersteuning biedt aan gezinnen. Deze besparingen geven een richtinggevend beeld, zonder dat er harde garanties aan verbonden zijn.

4. Dempingsfactor van 40%

Om een realistische inschatting te maken, passen we een dempingsfactor van 40% toe. Dit betekent dat we ervan uitgaan dat niet alle zorgkosten volledig worden vermeden, maar dat een aanzienlijk deel kan worden verminderd door de inzet van Steunouders. Deze aanpak zorgt voor bescheiden en verantwoorde berekeningen.

5. Kosten van de steunouder informele steun

Hoewel Steunouders vrijwilligers zijn, zijn er kosten verbonden aan de coördinatie van de matches. De Steunoudercoördinator begeleidt de match tussen vraagouder en Steunouder en onderhoudt contact. De kosten voor deze coördinatie variëren tussen €900 en €2.500 per match, afhankelijk van de intensiteit van de begeleiding. Voor de berekeningen hanteren we een gemiddeld tarief van €1.500 per match.

6. Validering van de gegevens

De gebruikte casussen zijn niet alleen theoretisch onderbouwd, maar ook gevalideerd door praktijkervaringen van betrokken gezinnen, Steunoudercoördinatoren, en waar nodig, formele zorgverleners. Dit maakt de resultaten representatief en betrouwbaar.

Afschaling van zorgkosten en indicatieve besparingen

In de casussen brengen we de afschaling van zorgkosten in beeld waar dit relevant is. We laten zien hoe de inzet van een steunouder intensievere of aanvullende zorg kan verminderen, wat bijdraagt aan lagere zorgkosten en preventieve ondersteuning biedt aan gezinnen. Deze besparingen geven een richtinggevend beeld, zonder dat er harde garanties aan verbonden zijn.

PxQ

De berekeningen zijn uitgevoerd per eenheid (PxQ) volgens de Maatschappelijke Prijslijst om helderheid en consistentie te waarborgen. Soms hanteren gemeenten eigen tarieven voor effectmetingen, wat kan leiden tot variatie in financiële uitkomsten per casus. Door gebruik te maken van een uniforme prijslijst en eenheidsberekening tonen de resultaten een concreet beeld van de waarde van informele steun, terwijl de benodigde ondersteuning behouden blijft.

Bronvermelding: Maatschappelijke Prijslijst

In dit rapport maken wij gebruik van de Maatschappelijke Prijslijst 2024 voor het berekenen van maatschappelijke kosten en besparingen. Deze lijst biedt een actueel overzicht van de kosten voor zorg- en welzijnsproducten in Nederland, samengesteld op basis van landelijke, regionale en gemeentelijke gegevens, en van zorgverzekeraars. De Maatschappelijke Prijslijst vormt de basis voor het kwantificeren van de financiële impact van preventieve interventies zoals de inzet van steunouders.

Tarieven en methodieken per onderzoek

Hoewel de Maatschappelijke Prijslijst een representatief beeld geeft van zorgkosten in Nederland, kunnen de tarieven per regio verschillen. Onderzoeken hanteren soms de tarieven van de eigen gemeente, trajectprijzen, en gebruiken geen PxQ-methode. Voor een vergelijkbare analyse is het daarom aan te raden de specifieke tarieven en methodieken van het betreffende onderzoek te raadplegen.

Ook hebben wij gekozen voor een dempingsfactor van 40% wat kan verschillen per effectmeting ondanks toepassing van dezelfde methodieken en effectencalculator.

Inhoudsopgave Effectmetingen

1. Ondersteuning voor alleenstaande vader na verlies	9
2. Ondersteuning voor moeder na verhuizing	10
3. Ondersteuning voor ouders met licht verstandelijke beperking	11
4. Steun tijdens re-integratie na burn-out	12
5. Vooruitgang voor dochter met leerachterstand	13
6. Ondersteuning voor statushoudergezin met jong kind	14
7. Steun bij een nieuwe start voor tienermoeder	15
8. Druk op relatie verminderen voor gezin met vier kinderen	16
9. Emotioneel herstel voor gedupeerd gezin Toeslagenaffaire	17
10. Tijdelijke ondersteuning voor werkende alleenstaande moeder	18
11. Ondersteuning voor vader met onregelmatige werktijden	19
12. Steun voor een moeder met beperkte sociale contacten	20
13. Steun voor ouders met beperkte opvoedvaardigheden	21
14. Steun voor moeder met postnatale depressie	22
15. Nieuw bestaan voor moeder en zoon	23
16. Ruimte en ontspanning voor vader en dochter	24
17. Vertrouwen opbouwen als ouder dankzij steunouder	25
18. Ondersteuning voor alleenstaande moeder na scheiding	26
19. Balans voor gezin met een kind met autisme	27
20. Balans vinden tussen werk en zorg	28
 Bronnenlijst	 29

01 Ondersteuning voor alleenstaande vader na verlies

Gezinssituatie

Een alleenstaande vader zorgt voor zijn twee jonge kinderen na het verlies van zijn vrouw. Door de emotionele belasting en het ontbreken van een sociaal netwerk dreigt hij overbelast te raken, wat de kans op formele hulp vergroot.

Uitdagingen

OVERBELASTING De vader raakt uitgeput door de volledige zorg voor zijn kinderen.

ROUWVERWERKING Hij heeft geen ruimte om het verlies van zijn vrouw goed te verwerken.

GEBREK AAN SOCIAAL NETWERK Hij mist een vangnet en voelt zich geïsoleerd, wat zijn stress verhoogt.

Vorm van informele steun

De kinderen komen één dagdeel per week en soms in overleg twee dagdelen, bij de steunouder. Steunouder heeft zelf ook een kind. Ze draaien dan mee in het steungezin, lekker buitenspelen, voetballen of een bezoekje aan de kinderboerderij – gewoon gezellig en ongedwongen. Dit geeft hem de ruimte om op adem te komen, aan zijn emotionele herstel te werken en de balans in het gezin te herstellen. Soms eten ze mee en af en toe komt de vader wat eerder om de kinderen op te halen en drinkt hij een kop koffie met de steunouder.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - midden	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Begeleiding voor vader bij rouwverwerking.
Huishoudelijke hulp - licht	€ 37	2	52	40%	€ 2.310	Ondersteuning bij praktische huishoudelijke taken.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Lichte begeleiding voor dagelijkse structuur.

Totale besparing op zorgkosten € 4.180,80 + € 2.310,00 + € 1.965,60 = € 8.456,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 8.456,40) minus de steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500) resulteert in een netto besparing van € 6.956,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE VADER Verminderde stress en meer ruimte voor herstel.

GEZINSSTABILITEIT Meer rust in het gezin.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Intensieve gezinsbegeleiding of jeugdhulp is niet nodig.

Afschaling

In dit gezin was sprake van afschaling, omdat er tijdens de steunoudermatch hulpverlening in beeld was/is.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 6.956,60 op formele zorgkosten door het voorkomen van terugval in de hulpverlening. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

02 Ondersteuning voor alleenstaande moeder na verhuizing

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder van een vierjarige dochter is recent verhuisd naar een nieuwe omgeving. Door het ontbreken van een sociaal netwerk voelt ze zich geïsoleerd en onzeker. Dit heeft ook invloed op haar dochter, die moeite heeft met wennen aan de nieuwe situatie.

Uitdagingen

EENZAAMHEID De moeder voelt zich geïsoleerd en onzeker in haar nieuwe omgeving.

AANPASSINGSPROBLEMEN DOCHTER De dochter voelt zich onveilig en heeft moeite met aanpassen.

GEBREK AAN STABILITEIT De moeder wil haar dochter stabiliteit bieden, maar heeft zelf ook steun nodig.

Vorm van informele steun

Het kind gaat wekelijks een dagdeel naar de steunouder, waar het kan spelen met de dochter van de steunouder en een fijne middag heeft. Zo krijgt de moeder de ruimte om nieuwe mensen te ontmoeten en haar weg te vinden in de buurt.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - midden	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Begeleiding bij opvoeding en dagstructuur.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Lichte ondersteuning bij dagelijkse taken.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Extra hulp om stress te verminderen.

Totale besparing op zorgkosten €4.180,80 + €3.931,20 + €1.965,60 = €10.077,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 10.077,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 8.577,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Minder stress, meer zelfvertrouwen.

AANPASSING DOCHTER De dochter voelt zich veiliger door steun.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Professionele begeleiding of jeugdhulp wordt voorkomen.

Afschaling

In dit gezin was sprake van afschaling, omdat er tijdens de steunoudermatch hulpverlening in beeld was/is.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 8.577,60 op formele zorgkosten door het voorkomen van jeugdhulp en professionele begeleiding. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

03 Ondersteuning voor ouders met een licht verstandelijke beperking

Gezinssituatie

Een gezin met een vijfjarig kind, waarvan beide ouders een licht verstandelijke beperking hebben, heeft moeite om het gezinsleven goed genoeg te organiseren. Zonder extra hulp is de kans groot dat ze terugvallen op continue zwaardere ondersteuning.

Uitdagingen

STRUCTUUR AANHOUDEN Moeite met dagelijkse routines.

STRESS EN OVERBELASTING De constante druk leidt tot overbelasting.

BEHOEFTE AAN STEUN Zonder steun is het moeilijk om stabiliteit te bieden.

Vorm van informele steun

Het kind gaat wekelijks naar de steunouder waar het samen met haar leuke dingen doet, zoals knutselen, buitenspelen en voorlezen. De activiteiten zijn afgestemd met de ouders en de steunoudercoördinator, omdat knutselen en voorlezen voor de ouders best lastig is. Terwijl het kind bij de steunouder is, werken de ouders met hun ondersteuner aan meer structuur thuis.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - midden	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Begeleiding voor ouders bij opvoedingsvaardigheden.
Ambulante begeleiding - zwaar	€ 77	3	52	40%	€ 7.202,40	Intensieve begeleiding voor gezinsdynamiek.

Totale besparing op zorgkosten € 4.180,80 + € 7.202,40 = € 11.383,20

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 11.383,20) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 9.883,20.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

GEZINSRUST EN STABILITEIT Minder stress en meer stabiliteit door betrokkenheid van de steunouder.

IMPACT DOCHTER Uitbreiding sociaal netwerk en positieve ontwikkeling mede dankzij de steunouder.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Ouders meer vaardig door ondersteuning professionals en steunouder.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. Met de inzet van een steunouder is er waarschijnlijk minder intensieve gezinsondersteuning en ambulante begeleiding nodig, wat kan helpen om zorgkosten te verlagen.

Conclusie

De inzet van een steunouder bespaart indicatief € 9.883,20 op formele zorgkosten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

04 Steun tijdens re-integratie na burn-out

Gezinssituatie

Een moeder is bezig met re-integratie na een burn-out. Ze heeft twee kinderen van vijf en drie jaar oud. Vader werkt fulltime, waardoor de druk op de moeder groot is.

Uitdagingen

HERSTEL VAN BURN-OUT De moeder moet voldoende rust hebben om succesvol te re-integreren.

ZORG VOOR DE KINDEREN Dit leidt tot extra stress en uitputting.

GEBREK AAN SOCIAAL NETWERK Er is niemand om de zorg tijdelijk over te nemen.

Vorm van informele steun

Elke zondagmiddag gaan de kinderen naar de steunouder, waar ze spelen met het speelgoed van haar kleinkinderen. Dit biedt hun moeder een moment van rust, omdat ze het weekend met twee kinderen soms als veel ervaart. De steunouder maakt nu deel uit van het vangnet van moeder, soms als luisterend oor - soms voor een kopje thee.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Begeleiding bij opbouw van balans in werk en zorg.
Huishoudelijke hulp - licht	€ 37	2	52	40%	€ 2.310	Ondersteuning bij huishoudelijke taken.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Lichte begeleiding voor dagelijkse structuur.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 2.310,00 + € 1.965,60 = € 8.206,80

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 8.206,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 6.706,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Minder stress, meer ruimte voor herstel.

GEZINSSTABILITEIT Meer rust in het gezin.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Intensieve thuiszorg of professionele begeleiding is niet nodig.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. De steunouder biedt de moeder rustmomenten, waardoor zwaardere gezinsondersteuning en aanvullende ondersteuning mogelijk minder nodig zijn, wat de zorgkosten zou kunnen verlagen.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 6.706,80 aan formele zorgkosten door het voorkomen van intensieve thuiszorg en burn-outbegeleiding. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

05 Vooruitgang voor dochter met leerachterstand

Gezinssituatie

Een gezin met een 12-jarige dochter kampt met financiële beperkingen; de ouders ontvangen een bijstandsuitkering en hebben moeite om rond te komen. De dochter heeft een aanzienlijke leerachterstand en dreigt uit te vallen op school. De ouders beschikken niet over de middelen of kennis om haar adequaat te ondersteunen, en professionele huiswerkbegeleiding is voor hen onbetaalbaar.

Uitdagingen

FINANCIËLE BEPERKINGEN Onvoldoende middelen om professionele ondersteuning dochter te bekostigen.

STRESS EN SCHAAMTE De voortdurende financiële zorgen leiden tot stress en een gevoel van schaamte, wat het moeilijk maakt om hulp te vragen.

RISICO OP SCHOOLUITVAL De leerachterstand van de dochter vergroot het risico op schooluitval, met mogelijke negatieve gevolgen voor haar toekomstperspectief.

Vorm van informele steun

Een steunouder biedt wekelijks huiswerkbegeleiding aan de dochter. Naast het helpen met schoolwerk, drinken ze samen thee en haken ze, wat de dochter leuk vindt. Deze activiteiten bevorderen niet alleen haar leerprestaties, maar ook haar zelfvertrouwen en welzijn.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Ondersteuning bij school-taken en leerdoelen.
Begeleiding groep - licht	€ 10	2	52	40%	€ 624	Groepsbegeleiding ter bevoor-dering van sociale vaardig-heden.
Jeugdhulp interventie - zwaar	€ 77	5	52	40%	€ 12.012	Intensieve begeleiding om schooluitval te voorkomen.

Totale besparing op zorgkosten € 7.540,80

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 7.540,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 6.040,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

MAATSCHAPPELIJKE EN PERSOONLIJKE IMPACT Verbetering van leerprestaties: De dochter krijgt de nodige ondersteuning om haar leerachterstand in te halen, wat het risico op schooluitval vermindert.

VERHOOGD ZELFVERTROUWEN De persoonlijke aandacht en activiteiten zoals haken dragen bij aan haar zelf-vertrouwen en welzijn.

ONTLASTING VAN OUDERS De ouders ervaren minder stress, wetende dat hun dochter de ondersteuning krijgt die ze nodig heeft.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 15.067,20 aan formele zorgkosten door het voorkomen van ambu-lante begeleiding, groepsbegeleiding en schooluitval. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

06 Ondersteuning voor statushoudergezin met jong kind

Gezinssituatie

Een moeder met een vierjarig kind heeft net een verblijfsstatus gekregen. Ze durft geen hulp te vragen aan hulpverlenende instanties, vanwege angst voor hulp van buitenaf.

Uitdagingen

TAALBARRIÈRE EN INTEGRATIE De moeder heeft moeite om de taal te leren en te integreren.

ZORG VOOR HET KIND De dagelijkse zorg belemmert haar integratieproces.

ONZEKERHEID OVER HULP Ze durft geen hulp te vragen uit angst voor instanties.

Vorm van informele steun

Het kind gaat één dagdeel per week naar de steunouder, waar voorlezen en buitenspelen favoriet zijn. De moeder vindt het prettig om contact te hebben met een andere moeder in de buurt. Vanwege de taalbarrière is dat best een uitdaging, maar ze verstaan elkaar goed. Ook helpt de steunouder met vragen over haar post, wat de moeder extra steun biedt en iets is wat de steunouder graag doet.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Ondersteuning bij aanpassing aan nieuwe omgeving.
Taal- en integratieondersteuning	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Hulp bij taal en culturele aanpassing.
Psychosociale ondersteuning	€ 63	5 consulten	52	40%	€ 189	Emotionele begeleiding voor stabiliteit.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 3.931,20 + € 189 = € 8.051,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 8.051,40) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 6.551,40.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

INTEGRATIE VAN DE MOEDER Ze kan zich beter richten op het leren van de taal en haar integratie.

EMOTIONELE RUST Minder stress door de ruimte die ze krijgt voor haar eigen ontwikkeling.

VOORKOMEN VAN FORMELE HULP Intensieve integratieondersteuning en ambulante begeleiding worden voorkomen.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. Door de steun van een steunouder kan de behoefte aan ambulante begeleiding en taalondersteuning afnemen, wat mogelijk de kosten verlaagt.

Conclusie

De inzet van een steunouder bespaart indicatief € 6.551,40 aan formele zorgkosten door het voorkomen van integratieondersteuning en ambulante begeleiding. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

07 Steun bij een nieuwe start voor tienermoeder

Gezinssituatie

Een moeder van 18 jaar zorgt voor haar jonge kind en wil haar opleiding weer oppakken. Ze heeft moeite om hulp te vragen vanwege eerdere oordelen uit haar omgeving, wat onzekerheid en stress heeft veroorzaakt.

Uitdagingen

ONZEKERHEID OVER MOEDERSCHAP De moeder twijfelt aan haar opvoedcapaciteiten en ervaart veel druk.

GEBREK AAN NETWERK Ze heeft geen steun van familie of vrienden.

TIJDSDRUK Moeite om tijd te vinden voor studie en zelfzorg door de zorg voor haar kind.

Vorm van informele steun

Elke week gaat het kind een dagdeel naar de Steunouder, zodat moeder zich op haar huiswerk kan richten. Rond de examenperiode kan het kind zelfs twee keer per week terecht, wat moeder de rust en ruimte geeft om zich volledig in te zetten voor haar studie. Zo staat ze er niet alleen voor. Bovendien is de steunouder, die zelf drie kinderen heeft grootgebracht, een inspirerend rolmodel voor haar.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Praktische ondersteuning bij opvoeding.
Individuele begeleiding voor jonge ouders	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Begeleiding bij persoonlijke groei en balans.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 3.931,20 = € 7.862,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 7.862,40) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 6.363,40.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Minder stress, meer zelfvertrouwen als moeder.

ONDERWIJSKANSEN EN TOEKOMSTPERSPECTIEF De moeder kan haar opleiding afronden.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Opvoedondersteuning en individuele begeleiding zijn niet nodig.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. De steun van een steunouder kan de noodzaak voor opvoedhulp en begeleiding voor jonge ouders verminderen, wat zorgkosten mogelijk bespaart.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart € 6.363,40 aan formele zorgkosten door het voorkomen van opvoedondersteuning en individuele begeleiding. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

08 Druk op relatie verminderen voor gezin met vier kinderen

Gezinssituatie

Een gezin met vier kinderen staat onder grote druk door werk- en zorgtaken. De constante spanningen hebben geleid tot conflicten tussen de ouders, wat een negatieve invloed heeft op de sfeer in huis. Ze maken zich zorgen dat de situatie verder zal escaleren, maar willen formele hulp vermijden.

Uitdagingen

SPANNINGEN EN CONFLICTEN De ouders ervaren druk en maken zich zorgen dat hun situatie zal verergeren.

GEBREK AAN RUST Door de zorg voor de kinderen is er weinig tijd om aan de relatie te werken.

VERMIJDING VAN FORMELE HULP De ouders willen escalatie tot formele hulpverlening voorkomen.

Vorm van informele steun

De kinderen gaan afwisselend naar de steunouder: soms samen, soms apart, afhankelijk van wat prettig is. Deze flexibele afspraken bieden ruimte voor een-op-een momenten en eigen activiteiten, zowel voor de vraag- als steunouder. De nadruk ligt op plezier en samenzijn, zonder dat het voelt als een verplichting.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren/sessies per week	Aantal weken	Dempingsfactor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - zwaar	€ 77	1	52	40%	€ 2.402,40	Intensieve begeleiding voor ouders.
Ambulante begeleiding - midden	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Praktische begeleiding bij opvoedvragen.
Extra BSO (2 dagdelen per week)	€ 37	2	52	40%	€ 2.308,80	Tijdelijke opvang voor oudere kinderen.
Peuteropvang (2 dagdelen per week)	€ 37	2	52	40%	€ 2.308,80	Tijdelijke opvang voor peuters.

Totale besparing op zorgkosten € 2.402,40 + € 4.180,80 + € 2.308,80 + € 2.308,80 = € 11.200,80

Netto besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 11.200,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 9.700,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

VERBETERING VAN DE RELATIE Minder conflicten en spanningen tussen de ouders.

GEZINSSTABILITEIT Meer rust en stabiliteit voor de kinderen.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Relatietherapie en intensieve opvoedondersteuning zijn niet nodig.

Conclusie

De inzet van een steunouder bespaart € 9.700,80 aan formele zorgkosten door het voorkomen van relatietherapie en opvoedondersteuning. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

09 Emotioneel herstel voor gedupeerd gezin Toeslagenaffaire

Gezinssituatie

Een gezin met drie kinderen is getroffen door de toeslagenaffaire en zijn emotioneel moe. Ze hebben jarenlang gevochten voor hun rechten en willen nu vooral rust vinden. De ouders zijn fysiek en mentaal op en zoeken naar momenten om weer toe te werken naar een 'normale' gezinssituatie.

Uitdagingen

MENTALE EN FYSIEKE UITPUTTING De ouders hebben jarenlang onder grote stress gestaan en willen nu rust.

ZORG VOOR DE KINDEREN De ouders vinden de zorg voor hun kinderen zwaar naast hun eigen herstel.

GEEN FORMELE HULP GEWENST Ze willen systeemhulp vermijden vanwege wantrouwen naar overheidsinstanties, maar hebben wel behoefte aan ondersteuning.

Vorm van informele steun

Elke woensdag gaat de 12-jarige dochter naar de steunouder, een gepensioneerde leerkracht die haar helpt met huiswerk. Samen werken ze aan de keukentafel, gezellig met een glaasje limonade erbij. Voor de ouders geeft het rust om te weten dat iemand met aandacht en ervaring hun dochter ondersteunt. De steunouder bloeit op doordat ze haar ervaring kan inzetten en hier alle tijd voor heeft.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Begeleiding voor ouders om stress te verminderen.
Jeugdhulp (ambulante begeleiding)	€ 67	5	52	40%	€ 10.452	Intensieve begeleiding voor kinderen.

Totale besparing op zorgkosten € 1.965,60 + € 10.452,00 = € 12.417,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 12.417,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 10.917,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

MENTALE EN FYSIEKE RUST VOOR DE OUDERS Meer ruimte voor herstel.

GEZINSSTABILITEIT Meer rust in het gezin en voor de kinderen.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Intensieve jeugdhulp en GGZ-begeleiding worden voorkomen.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. Dankzij de steunouder kan het gezin mogelijk verder zonder intensieve jeugdhulp en GGZ-begeleiding, wat zou kunnen bijdragen aan lagere zorgkosten.

Conclusie

De inzet van een steunouder bespaart indicatief € 14.289,60 aan formele zorgkosten door het voorkomen van intensieve jeugdhulp en GGZ-begeleiding. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

10 Tijdelijke ondersteuning voor werkende alleenstaande moeder

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder met een zoon van zes jaar combineert haar werk met de zorg voor haar zoon. De moeder ervaart hoge werkdruk en stress door het combineren van zorgtaken en werk. Ze heeft geen familie in de buurt om op terug te vallen.

Uitdagingen

WERK-PRIVÉ BALANS Moeite met het combineren van werk en zorg voor haar zoon.

STRESS EN OVERBELASTING De moeder heeft last van stress door de combinatie van taken.

GEBREK AAN SOCIAAL NETWERK Er zijn geen familie of vrienden in de buurt die kunnen helpen.

Vorm van informele steun

De steunouder en de zoon brengen wekelijks een middag samen door, spelen en hebben veel plezier. Voor het kind is dit een ontspannen moment, terwijl de moeder de tijd heeft om ongestoord haar werk of huishouden te doen. Dit helpt haar om beter om te gaan met de drukte van de week.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Begeleiding voor balans in werk en zorg..
Jeugdhulp (ambulante begeleiding)	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Praktische ondersteuning in dagelijks leven.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 3.931,20 = € 7.862,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 7.862,40) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 6.362,40.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WERK-PRIVÉ BALANS Minder stress voor de moeder, meer tijd voor werk en huishouden.

POSITIEVE IMPACT OP HET KIND Het kind geniet van ontspanning en sociale interactie.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Voorkomt mogelijke inzet van kortdurende en ambulante zorg voor de moeder.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. De steunouder kan mogelijk kortdurende en ambulante zorg voorkomen, wat besparend kan werken op de zorgkosten.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 4.168,80 op formele zorgkosten en helpt de moeder om haar werk-privé balans te behouden. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

11 Ondersteuning voor vader met onregelmatige werktijden

Gezinssituatie

Een alleenstaande vader van twee jonge kinderen werkt onregelmatige diensten. Door de combinatie van werk en zorg voor zijn kinderen dreigt hij overbelast te raken. De kinderen ervaren onrust door de wisselende werktijden van hun vader.

Uitdagingen

WISSELENDE WERKUREN De vader heeft onregelmatige diensten die de gezinssituatie beïnvloeden.

OVERBELASTING De vader ervaart veel stress door het combineren van werk en zorg.

GEBREK AAN STABILITEIT De kinderen worden beïnvloed door de onrust in het dagelijkse ritme.

Vorm van informele steun

De kinderen brengen wekelijks een middag door bij de steunouder, waar ze een vertrouwde en gezellige plek hebben om te spelen en ontspannen met andere kinderen. Deze momenten bieden structuur voor de kinderen en geven de vader de ruimte om even tot rust te komen, los van zijn drukke schema.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Jeugdhulp - stabiliteit en structuur	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Structuur en begeleiding voor het gezin.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Ondersteuning voor vader in rol als opvoeder.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 1.965,60 = € 5.896,80

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 5.896,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 4.396,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE VADER Minder stress door de ruimte die wordt geboden voor onregelmatige werk in combinatie met zorg.

STRUCTUUR EN RUST VOOR DE KINDEREN Door de vaste momenten bij de steunouder ervaren de kinderen meer rust en voorspelbaarheid.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Mogelijke inzet van jeugdhulp en psychosociale ondersteuning wordt voorkomen.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief €4.092,80 op formele zorgkosten door het bieden van stabiliteit en ondersteuning voor de vader en zijn kinderen. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

12 Steun voor een moeder met beperkte sociale contacten

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder met een driejarig kind heeft beperkte sociale contacten en ervaart daardoor veel eenzaamheid. Ze mist de nodige steun in de opvoeding en voelt zich vaak overweldigd. De moeder ontvangt momenteel professionele hulpverlening, maar heeft de wens om zelfstandig verder te kunnen.

Uitdagingen

EENZAAMHEID EN ISOLATIE De moeder heeft weinig sociale contacten, wat haar welzijn beïnvloedt.

GBREK AAN OPVOEDONDERSTEUNING Ze ervaart moeilijkheden in de opvoeding zonder steun.

OVERBELASTING De moeder voelt zich regelmatig overweldigd door de combinatie van zorgtaken en het ontbreken van een sociaal vangnet.

Vorm van informele steun

Het kind gaat wekelijks naar de steunouder, waar het een middag doorbrengt in een vertrouwde en gezellige omgeving. Een bezoek aan de kinderboerderij is een vast onderdeel van deze middagen, wat zorgt voor een fijne en ontspannen tijd. De moeder kan in die tijd tot rust komen of werken aan haar sociale contacten, waarbij de steunouder inmiddels ook deel uitmaakt van haar netwerk.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Vervanging van formele psychosociale ondersteuning door tijdelijke ruimte en rust voor de moeder.
Opvoedondersteuning (ambulante begeleiding - midden)	€ 67	1	52	40%	€ 2.090,40	Voorkomen van formele opvoedhulp door de informele steun van de steunouder.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 2.090,40 = € 6.021,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 6.021,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 4.521,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Vermindering van eenzaamheid en stress door tijdelijke ruimte en rust.

SOCIALE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING KIND Het kind profiteert van interactie met leeftijdsgenoten en speeltijd in een nieuwe omgeving.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG Potentiële inzet van psychosociale ondersteuning en opvoedondersteuning wordt voorkomen.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. De steun van een steunouder kan psychosociale ondersteuning en opvoedhulp overbodig maken, wat de zorgkosten mogelijk vermindert.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 4.521,60. op formele zorgkosten door het voorkomen van opvoed- en psychosociale ondersteuning voor de moeder. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

13 Steun voor ouders met beperkte opvoedvaardigheden

Gezinssituatie

Een jong gezin met een peuter ervaart veel druk door beperkte opvoedvaardigheden en het ontbreken van een ondersteunend netwerk. Het kind heeft regelmatig driftbuien, waar de ouders moeilijk mee om kunnen gaan, waardoor de opvoeding als zwaar wordt ervaren.

Uitdagingen

BEPERKTE OPVOEDVAARDIGHEDEN De ouders hebben moeite om hun kind te begeleiden.

STRESS EN ONZEKERHEID De ouders voelen zich vaak onzeker over hun rol als opvoeders.

GEBREK AAN STEUN Er is geen netwerk dat hen kan ondersteunen in de opvoeding.

Vorm van informele steun

De peuter gaat wekelijks naar de steunouder, waar hij deelneemt aan activiteiten die passen bij zijn leeftijd, zoals spelen en verhaaltjes voorlezen. Het deelnemen aan deze activiteiten heeft een positieve impact op het kind van de vraagouder. De ouders krijgen hierdoor de tijd en ruimte om zich te ontspannen en te werken aan hun zelfvertrouwen in de opvoeding.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempingsfactor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Opvoedondersteuning - midden	€ 67	3	52	40%	€ 6.273,60	Begeleiding bij opvoedvaardigheden.
Lichte ambulante begeleiding	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Ondersteuning bij dagelijkse structuur.
Kinderopvang (2 dagdelen per week)	€ 37 per dagdeel	2	52	40%	€ 2.308,80	Tijdelijke opvang voor het kind.

Totale besparing op zorgkosten € 6.273,60 + € 3.931,20 + € 2.308,80 = € 12.513,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 12.513,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 11.013,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

VERSTERKEN OPVOEDVAARDIGHEDEN OUDERS Minder stress en meer zelfvertrouwen in hun rol als opvoeders.

SOCIALE EN EMOTIELE ONTWIKKELING KIND Het kind profiteert van leeftijdsgerichte activiteiten en sociale interactie.

VOORKOMEN VAN FORMELE ZORG De mogelijke inzet van opvoedondersteuning en lichte begeleiding wordt voorkomen.

Conclusie

De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 11.013,60 op formele zorgkosten door het voorkomen van opvoedondersteuning en lichte begeleiding voor de ouders. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

14 Steun voor moeder met postnatale depressie

Gezinssituatie

Een moeder met een postnatale depressie na de geboorte van haar derde kind heeft het zwaar met alle opvoedtaken en haar depressie. Haar partner werkt en kan hierdoor niet altijd helpen met de zorg voor de kinderen. Ze heeft veel behoefte aan tijd voor zichzelf, maar wil ook haar kinderen niets tekort doen. Een steunouder was voor haar eigen beleving erg helpend.

Uitdagingen

ZWARE BELASTING DOOR OPVOEDTAKEN Door de zorg voor drie kinderen kan de moeder lastig herstellen.

BEHOEFTE AAN HERSTEL De moeder heeft tijd en rust nodig om te kunnen herstellen.

BEPERKT NETWERK Zonder steun voelt ze zich alleen in haar rol als opvoeder.

Vorm van informele steun

In eerste instantie was het plan dat de twee oudste kinderen bij de steunouder zouden spelen, maar de zorg voor de baby bleek het meest belastend voor de moeder. Nu gaat de baby één tot twee dagdelen per week naar de steunouder, die graag met de kinderwagen wandelt en met veel plezier voor de baby zorgt. Dit geeft de moeder de rust en tijd die ze nodig heeft, terwijl de andere kinderen op school zijn.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren/sessies per week	Aantal weken	Dempingsfactor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Lichte begeleiding bij dagelijkse structuur.
Ambulante begeleiding - zwaar	€ 77	3	52	40%	€ 7.202,40	Intensieve begeleiding voor de gezinsdynamiek.
Extra BSO (2 oudste kinderen)	€ 37 per dagdeel	4	52	40%	€ 4.617,60	Tijdelijke opvang voor oudere kinderen.
Extra kinderdagverblijf (baby)	€37 per dagdeel	2	52	40%	€ 2.308,80	Tijdelijke opvang voor het jongste kind.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 7.202,40 + € 4.617,60 + € 2.308,80 = € 18.059,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

Totale besparing op zorgkosten (€ 18.059,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto indicatieve besparing van € 16.559,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

HERSTEL VAN DE MOEDER Tijd voor rust en herstel, wat bijdraagt aan haar welzijn.

VEILIGHEID EN STABILITEIT De kinderen hebben een stabiele en verzorgende omgeving bij de steunouder.

VOORKOMEN VAN INTENSIEVE ZORG Vermindert de kans op formele gezinsondersteuning en psychosociale hulpverlening.

Afschaling en conclusie

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. Met de steun van een steunouder is intensieve gezinsondersteuning en extra opvang waarschijnlijk minder nodig, wat kostenbesparend kan zijn. De inzet van een Steunouder bespaart indicatief € 16.559,60 op formele zorgkosten door het voorkomen van intensieve ondersteuning en extra opvang voor het gezin. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

15 Nieuw bestaan voor moeder en zoon

Gezinssituatie

Een moeder is recent met haar tweejarige zoon naar een nieuwe stad verhuisd om een onveilige situatie achter zich te laten. Ze komt vanuit de vrouwenopvang en heeft geen sociaal netwerk. De volledige zorg voor haar kind brengt veel stress en een gevoel van isolatie met zich mee.

Uitdagingen

GEBREK AAN SOCIAAL NETWERK De moeder heeft weinig tot geen contacten in de nieuwe stad en voelt zich geïsoleerd.

STRESS DOOR ZORGLAST De volledige zorg voor haar kind geeft haar weinig ruimte voor rust en ontspanning.

OPBOUWEN VAN EEN NIEUW LEVEN Naast de zorg voor haar kind, heeft ze ook de uitdaging om een veilige en stabiele omgeving op te bouwen.

Vorm van informele steun

Haar zoontje gaat elke week naar een steunouder, waar hij een fijne plek heeft om te spelen, met genoeg speelgoed en dieren om naar te kijken. Dit geeft de moeder de rust om bij te slapen en ruimte om een nieuw bestaan op te bouwen. De steunouder en moeder hebben goed contact en even bellen in de avond is voor beiden fijn.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Ondersteuning voor de moeder bij aanpassing.
Jeugdhulp/interventies voor kind	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Begeleiding van de zoon bij integratie en stabiliteit.

Totale besparing op zorgkosten € 1.965,60 + € 4.180,80 = € 6.146,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale besparing op zorgkosten (€ 6.146,40) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 4.646,40.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Door de steun kan ze even tot rust komen en haar stressniveau verlagen, wat haar helpt in haar rol als moeder.

STABILITEIT VOOR HET KIND De informele steun voorkomt escalatie naar intensievere hulpverlening en draagt bij aan een stabiele omgeving voor het kind.

OPBOUWEN VAN EEN SOCIAAL NETWERK De steunouder geeft de moeder de mogelijkheid een netwerk op te bouwen, waardoor haar gevoel van isolatie vermindert.

Conclusie

De inzet van een steunouder heeft in deze casus geleid tot een indicatieve besparing van € 4.646,40 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt zwaardere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

16 Ruimte en ontspanning voor vader en dochter

Gezinssituatie

Een alleenstaande vader met een dochter van 7 jaar ervaart veel stress door de combinatie van werk en zorg. Na een moeilijke scheiding heeft hij moeite om alles in balans te houden. Hij mist steun uit zijn omgeving en voelt zich regelmatig overbelast door alle verantwoordelijkheden.

Uitdagingen

BEPERKT SOCIAAL NETWERK Vader heeft geen ondersteunend netwerk en voelt zich vaak geïsoleerd.

STRESS EN VERWERKING VAN SCHEIDING De nasleep van de scheiding maakt het moeilijk voor de vader om voldoende energie en veerkracht te vinden.

BEHOEFTE AAN VEILIGE SPEELOMGEVING VOOR DOCHTER De vader wil een veilige plek voor zijn dochter om te ontspannen en plezier te hebben.

Vorm van informele steun

Elke maandagmiddag gaat zijn dochter naar een steungezin in de buurt, waar ze samen met andere kinderen kan spelen. De steunouders organiseren graag creatieve activiteiten en spelletjes, wat de dochter een gezellige en ontspannen middag bezorgt. Voor de vader is dit een wekelijks moment om even op adem te komen en wat tijd voor zichzelf te hebben. Daarnaast maakt hij bij het ophalen van zijn dochter vaak een praatje met de steunouder en gaat hij af en toe op de koffie, wat voor hem ook een waardevol contact is.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding	€ 63	3	52	40%	€ 5.897,40	Begeleiding bij dagelijkse opvoedingstaken.
Extra buitenschoolse opvang (BSO)	€ 37 per dagdeel	2	52	40%	€ 2.309	Tijdelijke opvang voor het kind.
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965	Lichte begeleiding voor de vader.

Totale besparing op zorgkosten € 5.897,40 + € 2.309,00 + € 1.965,60 = € 10.172,00

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale besparing op zorgkosten (€ 10.172) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 8.672.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE VADER De informele steun geeft hem de mogelijkheid om wat rust te nemen en aan zichzelf te werken, wat zijn rol als ouder ten goede komt.

STABILITEIT VOOR ZIJN DOCHTER De opvang door het steungezin biedt een stabiele en veilige omgeving voor zijn dochter, wat haar ontwikkeling ondersteunt.

VOORKOMEN VAN INTENSIEVE ZORG Door de inzet van de steunouder wordt de behoefte aan intensieve hulpverlening verminderd, wat bijdraagt aan de langetermijnstabiliteit van het gezin.

Conclusie

De inzet van een Steunouder in deze casus heeft geleid tot een indicatieve besparing van € 8.672 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt zwaardere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

17 Vertrouwen opbouwen als ouder dankzij steunouder

Gezinssituatie

Een moeder, samen met haar man en hun dochttertje van 2,5 jaar, is recent verhuisd naar een klein dorp om een nieuwe start te maken. Door haar eigen moeilijke jeugd en gebrek aan een voorbeeld voor opvoeding, voelt de moeder zich onzeker over haar rol en worstelt ze met stress. Het ontbreken van een sociaal netwerk maakt dit extra uitdagend.

Uitdagingen

GBREK AAN ROLMODELLEN De moeder heeft zelf weinig voorbeelden gehad van positief ouderschap.

ONZEKERHEID EN STRESS De nieuwe start en zorg voor haar dochter brengen veel spanning met zich mee.

AFWEZIGHEID VAN EEN NETWERK Het gebrek aan een sociaal netwerk versterkt haar gevoel van isolatie.

Vorm van informele steun

Elke zaterdag brengt hun dochter tijd door bij een steungezin, waar ze kan spelen met andere kinderen. Dit geeft de moeder de tijd om tot rust te komen en haar zelfvertrouwen als ouder te versterken. Het contact met het steungezin is ook fijn om ervaringen uit te wisselen over de opvoeding.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965	Ondersteuning voor de ouder bij het aanleren van vaardigheden.
Extra kinderopvang (bij steungezin)	€ 37 per dagdeel	1	52	40%	€ 1.153,20	Tijdelijke opvang voor het kind.
Ambulante jeugdhulp indien escalatie	€ 65	1	52	40%	€ 4.056	Intensieve begeleiding voor stabilisatie van het gezin.

Totale besparing op zorgkosten € 1.965,60 + € 1.153,20 + € 4.056,00 = € 7.174,80

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale besparing op zorgkosten (€ 7.174,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 5.674,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER De informele steun helpt haar om stress te verminderen en meer vertrouwen in haar ouderschap te krijgen.

ONTWIKKELING VAN HET KIND Door de opvang bij het steungezin krijgt haar dochter regelmatig sociaal contact, wat haar ontwikkeling ten goede komt.

VOORKOMEN VAN INTENSIEVERE ZORG Dankzij de steunouder wordt de behoefte aan zwaardere interventies verminderd, wat bijdraagt aan de stabiliteit van het gezin.

Conclusie

De inzet van een Steunouder in deze casus heeft geleid tot een indicatieve besparing van € 5.674,80 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt zwaardere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

18 Ondersteuning voor alleenstaande moeder na scheiding

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder zorgt voor haar twee jonge kinderen na een recente scheiding, waarbij de vader niet meer in beeld is. Ze werkt momenteel niet en ervaart een hoge mate van overbelasting door de volledige verantwoordelijkheid voor het gezin en alle bijkomende taken. Een recente verhuizing heeft geleid tot een beperkt sociaal netwerk, wat gevoelens van eenzaamheid en stress bij de moeder versterkt.

Uitdagingen

OVERBELASTING De moeder draagt alleen de zorg voor twee jonge kinderen sinds de scheiding.

BEPERKT SOCIAAL NETWERK De recente verhuizing heeft geleid tot een gebrek aan ondersteuning.

EENZAAMHEID De moeder voelt zich geïsoleerd en wenst de zorg te kunnen delen.

Vorm van informele steun

De kinderen gaan één dagdeel per week naar het steungezin. Het steungezin heeft zelf kinderen, waardoor de kinderen van het gezin kunnen meedraaien in een veilige en vertrouwde omgeving. Dit biedt de moeder ruimte voor rust en geeft haar de mogelijkheid om wat tijd voor zichzelf te nemen.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempingsfactor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	2	52	40%	€ 3.931,20	Begeleiding voor moeder bij dagelijkse uitdagingen.
Gezinsbegeleiding - midden	€ 67	4	52	40%	€ 8.361,60	Intensieve ondersteuning bij opvoedvaardigheden.

Totale besparing op zorgkosten € 3.931,20 + € 8.361,60 = € 12.292,80

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale besparing op zorgkosten (€ 12.292,80) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 10.792,80.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE MOEDER Door de steun kan ze even tot rust komen, wat helpt bij het verlagen van stress.

STABILITEIT VOOR DE KINDEREN De informele steun voorkomt escalatie naar intensievere hulpverlening en draagt bij aan een stabiele omgeving voor de kinderen.

OPBOUWEN VAN EEN SOCIAAL NETWERK De steunouder biedt de moeder een eerste stap in het opbouwen van een netwerk, wat haar gevoel van isolatie vermindert.

Conclusie

De inzet van een steunouder heeft in deze casus geleid tot een indicatieve besparing van € 10.792,80 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt zwaardere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

19 Balans voor gezin met een kind met autisme

Gezinssituatie

Een gezin met twee jonge kinderen, waarvan één met autisme, ervaart veel druk door de intensieve zorg die het autistische kind nodig heeft. De aandacht gaat vaak naar dit kind, waardoor het andere kind minder één-op-één tijd krijgt met de ouders. Ze willen graag een betere balans vinden, zodat beide kinderen de aandacht krijgen die ze nodig hebben.

Uitdagingen

INTENSIEVE ZORG AUTISTISCHE KIND De zorg en structuur die nodig zijn, leggen veel druk op het gezin.

AANDACHT VOOR ANDERE KIND De ouders willen hun andere kind ook de nodige onverdeelde aandacht geven.

BALANS VOOR OUDERS Het ontbreken van rustmomenten maakt de zorg voor beide kinderen uitdagender.

Vorm van informele steun

Elke vrijdagmiddag haalt de steunouder het autistische kind op vanuit school en wandelen ze samen naar het huis van de steunouder. Met veel opvoedervaring biedt de steunouder een rustige en fijne plek voor het kind. Dit geeft de ouders de ruimte om één-op-één tijd door te brengen met hun andere kind.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Begeleiding voor ouders bij dagelijkse uitdagingen.
Speciale begeleiding voor autistisch kind	€ 75	3	52	40%	€ 7.020	Intensieve begeleiding gericht op de specifieke behoeften van het kind.
Gezinsbegeleiding - midden	€ 67	2	52	40%	€ 4.180,80	Ondersteuning bij de gezinsdynamiek.

Totale besparing op zorgkosten € 1.965,60 + € 7.020,00 + € 4.180,80 = € 13.166,40

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale indicatieve besparing op zorgkosten (€ 13.166,40) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 11.666,40.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN DE OUDERS De ouders hebben tijd om op te laden, wat de zorg voor hun kinderen verlicht.

HET ANDERE KIND Het kind geniet van aandacht van ouders, wat bijdraagt aan de emotionele ontwikkeling.

STABILITEIT VOOR HET AUTISTISCHE KIND De steunouder biedt een vertrouwde en veilige omgeving waarin het kind zich op zijn gemak voelt.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. De steun van een steunouder kan ervoor zorgen dat intensieve gezins- en psychosociale hulp deels kan worden afgebouwd, wat de zorgkosten mogelijk verlaagt.

Conclusie

De inzet van een steunouder in deze casus heeft geleid tot een indicatieve besparing van € 11.666,40 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt intensievere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

20 Balans vinden tussen werk en zorg

Gezinssituatie

Een gezin met twee kinderen van 6 en 9 jaar, beide gediagnosticeerd met ADHD. Het gezin worstelt met de dagelijkse zorgtaken en de combinatie van werk, zorg en beperkte sociale steun legt druk op beide ouders. Ze hebben weinig sociale contacten en ervaren voortdurende stress door de speciale behoeften van hun kinderen, wat hun welzijn en onderlinge relatie beïnvloedt.

Uitdagingen

BALANS WERK EN ZORG De zorg voor de kinderen met ADHD maakt het moeilijk om werk-privébalans te vinden.

SOLELEMENT EN BEPERKT ONDERSTEUNEND NETWERK Het gezin mist sociale contacten, wat voor stress zorgt.

RELATIEBELASTING De hoge druk thuis beïnvloedt de relatie tussen de ouders en leidt tot een risico op burn-out.

Vorm van informele steun

Elke week gaat één van de kinderen een dagdeel naar de steunouder. De steunouder, die ervaring heeft met kinderen met ADHD, biedt een rustige en veilige omgeving waar het kind kan ontspannen. Dit geeft de ouders de ruimte om even tot rust te komen en aandacht te geven aan hun andere kind, wat de sfeer en balans in het gezin verbetert.

Besparingen door inzet van Steunouder

Onderdeel	Uurtarief (€)	Uren per week	Aantal weken	Dempings-factor (40%)	Besparing (€)	Toelichting
Ambulante begeleiding - licht	€ 63	1	52	40%	€ 1.965,60	Ondersteuning voor ouders bij dagelijkse balans.
Specialistische begeleiding kinderen met ADHD	€ 77	8	52	40%	€ 19.123,20	Intensieve begeleiding voor kinderen met ADHD.
Gezinsbegeleiding - zwaar	€ 77	2	52	40%	€ 4.780,80	Begeleiding bij de gezinsdynamiek.

Totale besparing op zorgkosten € 1.965,60 + € 19.123,20 + € 4.780,80 = € 25.869,60

Netto indicatieve besparing op formele zorg en ondersteuning

De totale besparing op zorgkosten (€ 25.869,60) minus de **steunoudercoördinatiekosten (€ 1.500)** resulteert in een netto besparing van € 24.369,60.

Maatschappelijke en persoonlijke impact

WELZIJN VAN OUDERS Door de steun krijgen ze tijd om op te laden, wat hun relatie en welzijn ten goede komt.

STABILITEIT VOOR DE KINDEREN De gespecialiseerde opvang biedt een stabiele en rustige omgeving voor beide kinderen, wat hun welzijn en ontwikkeling bevordert.

PREVENTIE VAN INTENSIEVE ZORG Door de inzet van een steunouder vermindert de behoefte aan intensievere interventies, wat bijdraagt aan de stabiliteit van het gezin.

Afschaling

Er is hulpverlening in beeld bij de match, daarom is er sprake van afschaling. Door de inzet van een steunouder is er mogelijk minder behoefte aan extra opvang en psychosociale ondersteuning voor de ouders, wat besparingen kan opleveren.

Conclusie

De inzet van een steunouder in deze casus heeft geleid tot een indicatieve besparing van € 19.716 op zorgkosten. Dit draagt bij aan het welzijn en de stabiliteit van het gezin en voorkomt zwaardere zorgtrajecten. De coördinatiekosten van € 1.500 zijn meegenomen, met een dempingsfactor van 40%.

BRONNENLIJST

Maatschappelijke Prijslijst 2024

Deze prijslijst biedt actuele tarieven voor diverse vormen van zorg en ondersteuning binnen het sociaal domein, waaronder lichte ambulante begeleiding en gezinsondersteuning.

‘Tien verhalen met impact’ (2023)

Een rapport dat de kwalitatieve en kwantitatieve impact van het Steunouder in kaart brengt, met specifieke effectmetingen in gemeenten zoals Het Hogeland en Emmen.

Werken met impact: een praktische gids voor sociaal werkers

Een gids die sociaal werkers ondersteunt bij het meten en aantonen van de impact van hun werk.

Prijzen Participatiewet en inkomen – Maatschappelijke Prijslijst

Informatie over de tarieven met betrekking tot de Participatiewet en inkomensvoorzieningen.

Prijzen Zorgverzekeringswet – Maatschappelijke Prijslijst

Informatie over de tarieven binnen de Zorgverzekeringswet.

Effectmeting Het Hogeland/Steunouder 2024

Een rapport dat inzicht biedt in de impact van het Steunouder in de gemeente Het Hogeland, inclusief effectmetingen en ervaringen van gezinnen die gebruikmaken van Steunouder.

Effectmeting gemeente Emmen

Dit rapport analyseert de effecten van de inzet van steunouders binnen de gemeente Emmen, met specifieke aandacht voor de ondersteuning en resultaten voor gezinnen in diverse situaties.

Lokale regelgeving overheid

Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Het Hogeland
<https://lokaleregelgeving.overheid.nl/CVDR713905/>

Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Emmen
<https://lokaleregelgeving.overheid.nl/CVDR702937/1>

Relatietherapie

Relatietherapiewijzer: Wat kost relatietherapie?

<https://relatietherapiewijzer.nl/veelgestelde-vraag/wat-kost-relatietherapie/>



101 alledaagse uitdagingen van gezinnen

DEEL 2 101 alledaagse uitdagingen van gezinnen • 101 casussen

Bereik van gezinnen en werkwijze

Onze werkwijze

Stichting Steunouder Nederland werkt via lokale uitvoering: in meer dan 50 gemeenten wordt Steunouder aangeboden door welzijnsorganisaties en gemeenten die een sterke verbinding hebben met de lokale gemeenschap. Deze organisaties kennen de inwoners goed en werken met steunoudercoördinatoren die vertrouwd zijn met de gezinnen en hun omgeving. Onze inzet is grotendeels preventief (ongeveer 70%), waarbij we ouders helpen bij alledaagse uitdagingen om zwaardere zorg te voorkomen. Daarnaast wordt Steunouder ingezet voor gezinnen op wachtlijsten voor zorg, als aanvulling naast bestaande hulpverlening, of als nazorg na een hulpverleningstraject (ongeveer 30%).¹

Lokale samenwerking

Om gezinnen te bereiken, werkt Steunouder samen met een breed netwerk van partners, zoals het Centrum voor Jeugd en Gezin, wijkteams, jeugd- en pleegzorg, scholen, huisartsen, kerken, consultatiebureaus en soortgelijk. Door Steunouder te laten uitvoeren door welzijnsorganisaties en gemeenten met bestaande netwerken, vergroten we het bereik en versterken we de verbinding met de gemeenschap.

Ondersteuning door Stichting tSteunouder Nederland

Steunouder Nederland ondersteunt deze lokale uitvoering met landelijke en lokale campagnes, onderzoeken, trainingen en kwaliteitsbewaking. We bevorderen kennisdeling en uitwisseling tussen coördinatoren via intervisie, webinars en bijeenkomsten, en houden hen op de hoogte van relevante wet- en regelgeving. Zo bieden we gezinnen een toegankelijke en betrouwbare vorm van informele steun die aansluit bij hun specifieke behoeften en omstandigheden.

Totstandkoming casussen

De casussen in dit rapport zijn zorgvuldig geselecteerd uit de uitgebreide database van Steunouder Nederland, die gedurende 12 jaar is opgebouwd. Voor dit rapport zijn de recente casussen vanaf 2023 tot heden gebruikt. Deze database bevat gegevens uit de impactmetingen bij steun- en vraagouders. Tijdens de voor- en nameting vragen we onder andere of de steunouder heeft geholpen bij het beantwoorden van de hulpvraag waarmee de ouder bij Steunouder aanklopte en wat er anders was ingezet als er geen steunouder beschikbaar was. Soms delen ouders ook persoonlijke ervaringen die de waarde van deze steun onderstrepen.

Om een zo actueel mogelijk beeld te schetsen, hebben we in sommige gevallen de steunoudercoördinatoren, vraag- en steunouders, opnieuw benaderd. Zo konden we recente ontwikkelingen en aanvullingen in dit rapport meenemen. Hoewel we niet altijd een volledig beeld hebben van elke situatie, hebben we alle beschikbare gegevens zo compleet mogelijk opgenomen om een representatief beeld te geven van de betekenis van de steunouder.

Partnerorganisaties uit het *Collectief Informele Steun Kind&Gezin* (bestaande uit Buurtgezinnen, Home-Start, Steunouder Nederland en Samen Oplopen) hebben ook bijgedragen aan dit rapport. Hoewel De Oudertelefoon niet officieel tot Het Collectief behoort, is hun werk

¹ Bron: database Steunouder Nederland 2023

een waardevolle aanvulling op onze vorm van informele steun. Wij hebben hen ook gevraagd om 10 inspirerende casussen aan te leveren, wat het beeld nog completer maakt.

Met deze verzameling verhalen en ervaringen, rond het thema *Alledaagse uitdagingen van Gezinnen*, hopen we een inspirerend en compleet beeld te geven van de impact van informele steun op het dagelijks leven van gezinnen. Dit rapport laat zien hoe eenvoudige vormen van steun een groot verschil kunnen maken voor ouders en kinderen in heel Nederland.

De dagelijkse aanpak per organisatie



Steunouder

Vrijwillige steunouders bieden een kind een of twee dagdelen per week een gastvrij thuis en geven zo een steuntje in de rug aan hun ouders. Zowel steun- als vraagouders worden geworven door een steunoudercoördinator in dienst van een plaatselijke welzijnsorganisatie of gemeente.



Samen Oplopen

Samen Oplopen matcht gezinnen in kwetsbare situaties aan gezinsvrijwilligers uit de buurt. Deze koppelingen worden begeleid door een coördinator, een professionele hulpverlener binnen een lokale organisatie. Gezinsvrijwilligers ondersteunen op alle vlakken van het leven, zowel bij sociale als praktische zaken en zijn ook buiten kantooruren beschikbaar.



Buurtgezinnen

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast.



Home-Start

Het Home-Start programma wil voorkomen dat alledaagse opvoedvragen in gezinnen leiden tot langdurige of ernstige problemen. Een vrijwilliger die wekelijks vraaggerichte thuisondersteuning biedt aan een gezin, kan een belangrijke bijdrage leveren aan de stabiliteit van dat gezin. De vrijwilliger die zelf ervaring heeft met opvoeden staat naast de ouder. Het programma biedt ondersteuning, geen hulpverlening.



De Oudertelefoon

De Oudertelefoon is een anonieme hulplijn die ouders kunnen raadplegen wanneer het thuis even te veel wordt. De Oudertelefoon wil hiermee voorkomen dat zorgen uitgroeien tot problemen en bijdragen aan veilig opgroeien en opvoeden, het normaliseren van gezinszorgen en doorbreken van taboes rondom ouderschap en opvoeden. Zo wordt weerbaarheid en veerkracht van ouders verhoogd. Door het preventieve karakter wordt met dit aanbod de druk op andere zorginstanties en wachttijden verlicht.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Zie ook

www.informelegezinssteun.nl

CASUS 1 - STEUNOUDER

BALANS VINDEN MET STEUN – MOEDER MET JONG KIND

Gezinssituatie

Een jonge moeder heeft een intensieve periode van zorgen achter de rug. Ze probeert het dagelijks leven weer op te pakken, maar merkt dat de continue zorg voor haar peuter haar weinig ruimte geeft om aan haar eigen herstel te werken. Dit leidt tot vermoeidheid, waardoor ze vreest dat ze haar rol als ouder niet goed genoeg kan vervullen.

Alledaagse uitdaging

Moeder heeft moeite om naast de zorg voor haar zoontje tijd voor zichzelf te vinden. Ze is bang dat haar afnemende energie de zorg voor hem op termijn zal beïnvloeden, wat haar zorgen baart over hoe ze dit vol kan blijven houden zonder hulp.

Vorm van informele steun

Het jongetje gaat iedere woensdagochtend naar een steunouder. Samen kleien ze, maken ze puzzels en bij goed weer fietsen ze nog even langs de kinderboerderij als ze een paar boodschappen gehaald hebben. Voor moeder is het enorm helpend dat ze op woensdagochtend even alles los kan laten en echt rust kan voelen, wetende dat haar kind in goede handen is.

Meerwaarde

Moeder kan dankzij de steunouder haar balans hervinden en met nieuwe energie voor haar kind zorgen. Hierdoor wordt formele hulp zoals begeleiding in de opvoeding voorkomen.

“De steunouder gaf me de tijd die ik nodig had om weer op te laden, zodat ik met meer rust en focus voor mijn kind kon zorgen.” Quote moeder casus 1

CASUS 2 - STEUNOUDER

TIJD VOOR HERSTEL EN WERK – ALLEENSTAANDE MOEDER MET ZOON

Gezinssituatie

Moeder zorgt alleen voor haar achtjarige zoon en probeert, naast het huishouden, werk te vinden. Dat wil al een hele tijd niet lukken en de financiële druk zorgt voor stress. Ze maakt zich zorgen om haar mentale gezondheid en de toekomst van hen beiden. De dagen vliegen voorbij en steeds komt ze geen stap verder.

Alledaagse uitdaging

Moeder merkt dat, door de combinatie van zorg voor haar kind en het zoeken naar werk, haar energie op raakt. Ze voelt dat ze niet genoeg aandacht kan besteden aan haar zoon en is bang dat ze instort door de voortdurende disbalans. De vader van het jongetje is uit beeld.

Vorm van informele steun

Een steunouder vangt de jongen wekelijks een aantal momenten op, waardoor de moeder de tijd en ruimte krijgt om te rusten en haar zoektocht naar werk voort te zetten. Samen vissen ze, maken ze wandelingen rond de recreatieplas en spelen ze spelletjes.

Meerwaarde

De steunouder draagt zo bij dat moeder haar energie kan herstellen en haar zoektocht naar werk kan voortzetten, zonder dat ze zich schuldig hoeft te voelen richting haar zoon. Hij heeft een geweldige tijd en dat geeft haar de moed om via het wijkteam een jobcoach in te schakelen en nu echt een fijne baan te vinden. Voor het jongetje is het ontzettend fijn dat hij nu ook een mannelijk figuur in zijn leven heeft waar hij tijd mee door kan brengen.

CASUS 3 • STEUNOUDER

TIJD VOOR HERSTEL – MOEDER MET TWEE KINDEREN

Gezinssituatie

Het gezin bestaat uit moeder en haar twee jonge kinderen. De oudste heeft speciale zorgbehoeften en moeder merkt dat de zorg voor haar kinderen steeds zwaarder wordt. Ze staat er alleen voor en ze heeft weinig netwerk om op terug te vallen. Ze heeft moeite om haar energie en aandacht goed te verdelen en ze maakt zich zorgen dat ze zonder extra steun uitgeput raakt, terwijl de kinderen haar zo hard nodig hebben.

Alledaagse uitdaging

De intensieve zorg voor haar kinderen laat moeder weinig ruimte om op te laden. De korte momenten van rust die ze ervaart worden steeds vaker gevuld met allerlei taken waar ze niet aan toekomt als de kinderen erbij zijn. Ze voelt dat ze te weinig oplaadmomenten heeft en haar energie te laag is om de zorg vol te houden.

Vorm van informele steun

Een ouder echtpaar, biedt als steunouders elke woensdagmiddag een warme plek voor het jongste meisje, terwijl haar broer naar de dagbesteding gaat. De steunouders lunchen met het meisje, nemen haar mee naar hun moestuin op het complex verderop en wandelen met de hond. Dit geeft de moeder ruimte om uit te rusten en even op adem te komen. Daarnaast komt moeder regelmatig een kop thee drinken als allebei de kinderen op school en de dagbesteding zijn zodat ze even kunnen kletsen.

Meerwaarde

De inzet van de steunouders helpt moeder om balans te houden en voorkomt dat ze uitvalt op haar werk en formele ondersteuning, zoals opvoedhulp, nodig heeft. Voor moeder is het heel fijn dat ze ook bij hen terecht kan voor een praatje.

CASUS 4 • STEUNOUDER

EEN NIEUWE START MET EXTRA STEUN

Gezinssituatie

Moeder en haar dochter (9 jaar) zijn recent verhuisd naar een nieuwe omgeving. Door dat zij nog geen sociaal netwerk opgebouwd hebben, voelen ze zich geïsoleerd. Het meisje heeft moeite met wennen en trekt zich steeds vaker terug.

Alledaagse uitdaging

Moeder ervaart eenzaamheid en heeft moeite om haar weg te vinden in de nieuwe omgeving. Ze wil graag sociale contacten opbouwen, maar vindt het lastig om dit alleen te doen. Dit beïnvloedt ook haar dochter, die moeite heeft met de nieuwe situatie.

Vorm van informele steun

Een steunouder biedt een fijne plek waar het meisje elke dinsdagmiddag kan spelen en wennen aan de nieuwe omgeving. Daarnaast is de steunouder een vertrouwenspersoon voor moeder, waardoor zij steeds sterker komt te staan en nieuwe, sociale situaties opzoekt en zo mensen ontmoet. De steunouder woont met haar man en 4 kinderen in de buurt en het meisje geniet van het buitenspelen met deze kinderen. Zo ontdekt ze spelenderwijs haar nieuwe omgeving en raakt ze er steeds vertrouwder mee.

Meerwaarde

De steunouder helpt niet alleen het meisje om zich thuis te gaan voelen, maar wordt ook een onderdeel van het sociale netwerk van moeder. Dit zorgt ervoor dat de moeder zich minder geïsoleerd voelt en haar weg vindt in de nieuwe omgeving, zonder dat er formele ondersteuning nodig is.

“De steunouder gaf mijn dochter de ruimte om op een speelse manier te wennen aan onze nieuwe omgeving en werd voor mij een waardevolle steun in deze periode.”

Quote moeder casus 4

CASUS 5 • STEUNOUDER

TIJD VOOR ELKAAR – OUDERS ERVAREN VEEL DRUK DOOR ZORGTAKEN

Gezinssituatie

Ouders vormen een liefdevol gezin met hun twee kinderen. De jongste zoon heeft extra zorgbehoeften en gaat naar speciaal onderwijs. Dit verloopt allemaal niet zo makkelijk en de zorgen die dat met zich meebrengt legt steeds meer druk op de relatie tussen de ouders. Beiden combineren (genoodzaakt) hun werk met de zorg voor het gezin, maar de constante spanning en vermoeidheid beginnen hun tol te eisen.

Alledaagse uitdaging

Ouders vinden het moeilijk om tijd voor elkaar te vinden door de intensieve zorg voor hun jongste kind. De combinatie van werk, zorgtaken en het huishouden veroorzaakt spanning in hun relatie, en ze zijn bang dat de druk op termijn hun gezinssituatie zal ontwrichten.

Vorm van informele steun

Een steunouder en haar gezin vangen de oudste zoon om de week op zaterdag op, als zijn broertje naar de zorgboerderij is. Hierdoor hebben de ouders even tijd samen om tot rust te komen en aandacht aan elkaar te besteden.

Meerwaarde

De steunouder geeft de ouders de mogelijkheid om hun relatie te versterken, waardoor ze met hernieuwde energie voor hun gezin kunnen zorgen. Zo kan extra formele ondersteuning, zoals gezinsondersteuning, worden voorkomen.

“De steunouder gaf ons de ruimte om samen tijd door te brengen, waardoor we ons sterker voelen om voor ons gezin te blijven zorgen.”

quote ouders casus 5

CASUS 6 • STEUNOUDER

BALANS HERVINDEN MET EXTRA STEUN – MOEDER MET TWEE KINDEREN

Gezinssituatie

Een moeder van twee kinderen heeft zelf een moeilijke jeugd gehad en geen contact meer met haar ouders. Haar relatie is stukgelopen en ze heeft geen direct sociaal netwerk om op terug te vallen. Ze merkt dat de zorg voor haar kinderen soms moeilijk te combineren is met tijd voor zichzelf en haar werk.

Alledaagse uitdaging

Dit vraagt veel energie van moeder om alle ballen hoog te houden en het gezellig te houden in huis.

Vorm van informele steun

De steunouder haalt de kinderen elke vrijdagmiddag uit school en biedt hen een veilige en gezellige plek om te spelen. Hierdoor krijgt de moeder de tijd om even afstand te nemen van de dagelijkse drukte. De kinderen genieten volop van de aandacht en doen samen met de steunouder leuke activiteiten zoals koekjes bakken, bioscoopmiddagen in de woonkamer organiseren en speeltjes maken voor de katten van de steunouder.

Meerwaarde

Door de steun van de steunouder kan moeder naar balans zoeken tussen zorg voor haar kinderen, tijd voor zichzelf en werk. Hierdoor blijft het gezin goed functioneren en hoeft er geen formele ondersteuning ingeschakeld te worden.

“De steunouder zorgt voor zo’n fijne, relaxte start van het weekend; precies de ruimte die ik nodig heb om goed voor mijn kinderen en mezelf te blijven zorgen.”

quote moeder casus 6

CASUS 7 • STEUNOUDER

VERTROUWEN EN ADVIES MET STEUN – ALLEENSTAANDE VADER MET TWEE ZONEN

- Gezinssituatie** Een alleenstaande vader van twee zonen van zes en negen jaar oud probeert zijn kinderen zo goed mogelijk op te voeden. Dat valt niet mee na het wegvallen van zijn vrouw en hoewel hij regelmatig twijfels heeft over zijn aanpak, ziet hij het niet zitten om daarin beroep te doen op zijn familie of vrienden. Hij is bang dat het de verhoudingen zal verstoren en bespreekt dit liever met iemand buiten zijn eigen kring.
- Alledaagse uitdaging** Vader voelt zich soms onzeker over de opvoeding, twijfelt of hij de juiste beslissingen neemt en durft niet zo goed om advies te vragen.
- Vorm van informele steun** De beide jongens gaan elke zaterdagochtend naar de steunouders. Hun eigen kinderen zitten bij hen in de voetbalteams en zij kenden vader alleen van gezicht. Nu staan ze met elkaar langs de zijlijn en is het na de wedstrijd of training een fijn moment om te praten over opvoedingskwesties terwijl de jongens met elkaar gamen. Het biedt vader een klankbord zonder dat hij zich bezwaard hoeft te voelen, en helpt hem om meer vertrouwen te krijgen in zijn eigen aanpak.
- Meerwaarde** Vader kan nu op een laagdrempelige en informele manier sparren over opvoedingskwesties, zonder formele instanties in te schakelen.

“De steunouders geven me niet alleen een moment van rust, maar ook iemand om mee te sparren, wat me het vertrouwen geeft dat ik goed bezig ben met mijn jongens.”

quote vader casus 7

CASUS 8 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET GESCHIEDEN MOEDER MET KLEINE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een moeder met 2 jonge kinderen. Moeder is sinds een jaar gescheiden en heeft regelmatig conflicten met haar kinderen en reageert daar vaak (te) boos op met schreeuwen. Ze vraagt zich af of ze wel een goede moeder is en hoe ze hier anders mee om kan gaan. Ze voelt zich onzeker en schuldig.
- Doelformulering** Anders omgaan met haar boze reacties op de kinderen.
- Oplossingsrichting** Gesprek gericht op vergroten van zelfinzicht (*ik ben me bewust van mijn eigen rol/handelen*), vergroten van zelfsturing (*ik ben in staat de volgende stap te zetten*), vergroten van zelfvertrouwen (*je kan het*).
- Actie na gesprek met De Oudertelefoon** Moeder gaat nieuwe opties of oplossingen uitproberen, het gesprek geeft al meer zelfvertrouwen. Moeder ziet in dat kinderen grenzen gaan testen omdat moeder die onvoldoende geeft (*niet duidelijk genoeg*) ook uit schuldgevoel over de scheiding. Ze gaat meer rustmomenten samen met kinderen creëren. Ze heeft zich ook aangemeld bij Buurtgezinnen.
- Is de opvoeder tevreden over het gesprek** Moeder gaf aan heel tevreden te zijn, voelde zich gehoord en begrepen, is blij dat ze een volgende stap kan zetten. Ze vond het heel fijn dat de vrijwilliger niet opkeek van haar problematiek.

CASUS 9 • BUURTGEZINNEN

EEN ONTSPANNEN PLEK - GEZIN MET TWEE ZONEN

Gezinssituatie

Een consulent van het sociaal team vraagt of Buurtgezinnen iets kan betekenen voor een moeder met twee zoons (8 en 11) in een onveilige thuissituatie. De moeder heeft behoefte aan een plek waar men weet heeft van ‘de situatie’, maar waar het ‘er niet over gaat’. *Veilig Thuis* is betrokken en er is veel hulpverlening in het gezin. Ze kent zelf geen mensen waar het ‘gewoon fijn’ is.

Alledaagse uitdaging

Het gezin heeft heel veel afspraken met hulpverleners en er is veel stress thuis. De moeder heeft voor haar zoons behoefte aan een rustige liefdevolle plek waar het gewoon fijn is.

Vorm van informele steun

Er is een stabiel gezin gevonden, met twee meiden die iets jonger zijn. Om de vrijdag spreken de twee gezinnen af. De ouders van het steungezin zijn dan beiden vrij. Soms gaan ze met elkaar naar het bos of naar een speeltuin, soms gaan de moeders samen op pad en gaat de vader met de kinderen gamen.

Meerwaarde

Connectie tussen de gezinnen; zowel de ouders als de kinderen kunnen het goed met elkaar vinden. De gezamenlijke uitjes geven zowel ouders als kinderen veel energie en vrolijkheid.

CASUS 10 • SAMEN OPLOPEN

ONDERSTEUNING GEZIN UIT AFGHANISTAN

Gezinssituatie

Een stel is vanuit Afghanistan naar Nederland gevlucht en woont met hun twee dochters in een flat. De moeder is zwanger en heeft zwangerschapsdiabetes.

Ze hebben moeite om de Nederlandse systemen en brieven te begrijpen en leven met weinig geld. De stapel ongeopende post blijft groeien. De leerkracht van hun dochter maakt zich zorgen en schakelt het CJG in, dat op zijn beurt *Samen Oplopen* inschakelt.

Alledaagse uitdaging

De ouders hebben moeite om de administratie op orde te houden en voelen zich niet voldoende in staat om betrokken te zijn bij de schoolontwikkeling van hun kinderen. De moeder wil graag beter Nederlands leren en hulp krijgen met schoolzaken en de administratie.

Vorm van informele steun

De gezinsvrijwilliger biedt wekelijks hulp. Ze legt uit hoe zaken in Nederland geregeld zijn, helpt met spullen voor de baby, gaat mee naar afspraken en leest de kinderen voor. Ze ondersteunt bij het verwerken van de post en helpt bij het contact met instanties. Daarnaast leert ze praktische vaardigheden zoals het aanvragen van een OV-chipkaart en helpt ze de vader met het vinden van werk, wat succesvol verloopt.

Meerwaarde

Na twee jaar begeleiding door *Samen Oplopen* is het gezin veel zelfredzamer geworden. Ze gaan nu zelfstandig naar het spreekuur van *Humanitas* en kunnen veel beter omgaan met hun administratie.

“Geesje is alles voor mij. Ze is als mijn zus, moeder en vriendin tegelijk.”

Quote moeder casus 10

CASUS 11 • HOME-START

BETER TIJD IN LEREN DELEN – ALLEENSTAANDE MOEDER VAN TWEE

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder van twee kinderen (2 en 4 jaar) werkt 20 uur per week als secretaresse. Door de combinatie van werk en zorg voor haar kinderen komt ze niet meer aan zichzelf toe. Huishoudelijke taken blijven liggen en ze vindt vaak geen tijd om te eten. Haar familie woont ver weg en haar sociale netwerk is klein.

Alledaagse uitdaging

Ze geniet niet meer van haar kinderen en voelt zich constant opgejaagd. Er is geen tijd om een sociaal netwerk op te bouwen en zelfs basale taken zoals eten, worden vaak overgeslagen.

Vorm van informele steun

De Home-Start vrijwilliger komt wekelijks langs. Samen praten ze over hoe ze haar leven beter kan indelen. De vrijwilliger speelt soms met de kinderen, zodat de moeder huishoudelijke taken kan doen of rustig kan eten. Samen zoeken ze manieren om haar sociale netwerk te vergroten. Ze bezoekt nu een mama café en zingt in een koor, met een oppas die via de vrijwilliger is gevonden.

Meerwaarde

Ze heeft haar tijd beter leren indelen en haar netwerk aanzienlijk uitgebreid, wat haar meer rust en energie geeft.

“Door de steun van de vrijwilliger weet ik nu wat ik leuk vind om te doen. Ik ben een leukere moeder geworden en mijn kinderen zijn blijer en rustiger.”

Quote moeder casus 11

CASUS 12 • STEUNOUDER

NIEUWE VRIENDJES MAKEN MET STEUN – PLEEGOUDERS EN KIND

Gezinssituatie

Pleegouders hebben recent een pleegkindje in hun gezin opgenomen om haar een stabiele en veilige omgeving te bieden. Ze merken dat ze af en toe behoefte hebben aan momenten van rust, zonder dat het meisje het gevoel krijgt hen tot last te zijn.

Alledaagse uitdaging

Pleegouders willen natuurlijk graag dat het meisje zich thuis voelt, maar beseffen dat ze soms tijd nodig hebben om hun nieuwe rol goed in balans te brengen. Ze hebben bewust gekozen voor een steungezin waar ook andere kinderen zijn, zodat hun pleegkind op een natuurlijke manier nieuwe contacten kan leggen en zich meer op zijn gemak voelt.

Vorm van informele steun

Het steungezin biedt om de zaterdag een fijne en vertrouwde plek voor meisje. Dit geeft haar de mogelijkheid om ontspannen te spelen en nieuwe vriendschappen op te bouwen. Samen met de kinderen uit het gezin maken ze hutten, skeeleren ze in het skatepark en bouwen ze de mooiste bouwwerken van lego.

Meerwaarde

De pleegouders merken dat hun pleegkind zich steeds meer op zijn gemak voelt en geniet van de tijd bij het steungezin. Het kind wil actief bezig zijn wat goed past binnen dit steungezin. Hierdoor ervaren zij ook meer rust, waardoor zij hun pleegouderschap goed kunnen vervullen.

“Bij het steungezin hebben we een fijne plek gevonden waar onze pleegdochter nieuwe vriendjes maakt en zich echt thuis begint te voelen.”

Quote pleegmoeder casus 12

CASUS 13 • STEUNOUDER

ZORG DELEN MET STEUN – GROOTOUDERS MET KLEINKINDEREN

- Gezinssituatie** Een ouder echtpaar heeft sinds kort de zorg over hun twee kleinkinderen omdat hun dochter door omstandigheden tijdelijk niet voor hen kan zorgen. Ze zorgen met veel liefde voor de kinderen, maar merken dat het fysiek zwaar is, vooral gezien hun leeftijd en eigen gezondheid.
- Alledaagse uitdaging** Het echtpaar voelt zich regelmatig vermoeid door de zorg voor hun kleinkinderen en maken zich zorgen over hoe lang ze dit vol kunnen houden. Ze willen de kinderen een stabiele omgeving blijven bieden, maar hebben soms het gevoel dat de zorg te veel van hen vraagt.
- Vorm van informele steun** Het steungezin biedt op vaste momenten een plek voor de kleinkinderen waar ze veilig kunnen spelen, waardoor de grootouders even tijd hebben om bij te komen. Elke woensdagmiddag en om de zaterdag kunnen de kinderen terecht bij een steungezin. Zij wonen op het platteland en de kinderen kunnen daar naar hartelust buiten spelen en voor de dieren zorgen.
- Meerwaarde** Dankzij het steungezin hebben de grootouders de mogelijkheid om de zorg beter vol te houden. Dit zorgt ervoor dat ze niet genooddaakt zijn om extra hulp in te schakelen of aan de bel te trekken voor verdere ondersteuning.

“De steunouders gaven ons de ruimte om goed voor onze kleinkinderen te blijven zorgen.”

Quote opa en oma casus 13

CASUS 14 • STEUNOUDER

VEERKRACHT OPBOUWEN – STATUSHOUDERGEZIN MET JONG KIND

- Gezinssituatie** Een moeder die recent een verblijfsstatus heeft gekregen worstelt met de zorg voor haar kind en het opbouwen van een nieuw leven in een land waar ze de taal nog niet goed spreekt. Het gezin heeft moeite om hulp te vragen, uit angst voor instanties en onzekerheid over hoe hulp werkt in hun nieuwe land.
- Alledaagse uitdaging** Moeder ervaart veel druk door het wennen aan de nieuwe omgeving en cultuur, terwijl ze ook voor haar kind moet zorgen. De taalbarrière en angst om hulp te vragen maken haar situatie extra uitdagend.
- Vorm van informele steun** Via via komt het gezin in contact met een steunouder, die het meisje elke woensdagmiddag opvangt. Samen met haar eigen zoontje lezen ze veel boekjes om het meisje de taal te leren, spelen ze met Playmobile en bezoeken ze speeltuintjes. Dit geeft de moeder de ruimte om te wennen aan haar nieuwe leven, de taal te leren en haar zelfvertrouwen op te bouwen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder krijgt moeder de tijd en ruimte om zich te concentreren op haar integratie. Voor het kind biedt de steunouder een vertrouwde en ontspannen omgeving. Daarnaast wordt de steunouder een waardevol onderdeel van het sociale netwerk van de moeder.

CASUS 15 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING BIJ HERSTEL – GEZIN MET TWEE JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een gezin met twee jonge kinderen staat onder druk omdat de moeder herstellende is van een pittige operatie. De vader is veel onderweg voor zijn werk, waardoor de zorg voor de kinderen grotendeels op de moeder neerkomt.
- Alledaagse uitdaging** De moeder heeft moeite om volledig te herstellen, omdat ze weinig rust kan nemen door de zorg voor de kinderen. Het gezin maakt zich zorgen dat zonder voldoende tijd voor herstel, de situatie verder kan escaleren.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt elke donderdagmiddag opvang voor de kinderen, waardoor de moeder de ruimte krijgt om aan haar herstel te werken zonder de zorg voor haar kinderen te verwaarlozen. De steunouder is erg creatief en de kinderen genieten van knutselmiddagen met thee en wat lekkers.
- Meerwaarde** Door de steun van de steunouder kan de moeder in haar eigen tempo herstellen. Dit voorkomt dat er zwaardere hulp nodig is of dat formele ondersteuning ingeschakeld moet worden, zoals extra gezinsondersteuning.

“Dankzij de steunouder heeft mijn vrouw tijd om te herstellen, waardoor we verdere hulp niet nodig hebben.”

Quote vader casus 15

CASUS 16 • STEUNOUDER

RUST VINDEN MET STEUN – ALLEENSTAANDE MOEDER NA SCHEIDING

- Gezinssituatie** Een alleenstaande moeder van een achtjarige dochter probeert na een scheiding haar leven weer op te bouwen. De emotionele impact van de scheiding heeft invloed op haar dagelijks functioneren, wat haar bezorgd maakt over haar rol als ouder.
- Alledaagse uitdaging** De moeder voelt zich soms overweldigd door de zorg voor haar dochter en de nasleep van de scheiding. Ze maakt zich zorgen over hoe ze zowel emotioneel als praktisch voor haar dochter kan blijven zorgen.
- Vorm van informele steun** De steunouder brengt op vaste momenten tijd door met de dochter, waardoor de moeder de ruimte krijgt om haar emoties te verwerken en weer rust te vinden. Elke dinsdag- en donderdagmiddag haalt de steunouder het meisje op uit school en gaan ze naar de bibliotheek en zwembles.
- Meerwaarde** Door de hulp van de steunouder heeft de moeder meer ruimte om haar emoties te verwerken, zonder dat ze verdere formele hulp hoeft in te schakelen. Dit versterkt haar vertrouwen in zichzelf en haar rol als ouder.

“De steunouder gaf me de ruimte om mezelf weer te vinden en er voor mijn dochter te zijn.”

Quote moeder casus 16

CASUS 17 • STEUNOUDER

STEUN VOOR BALANS – MOEDER MET TWEE JONGE KINDEREN

Gezinssituatie

Een moeder van twee jonge kinderen probeert de zorg voor haar kinderen te combineren met het runnen van het huishouden. Ze merkt dat het steeds moeilijker wordt om tijd voor zichzelf te vinden, waardoor ze twijfelt over hoelang ze dit kan volhouden. Er zijn geen financiële middelen om hulp in te schakelen.

Alledaagse uitdaging

De moeder heeft moeite om de balans te vinden tussen haar verantwoordelijkheden thuis en het geven van de aandacht die haar kinderen nodig hebben. Ze maakt zich zorgen dat ze zonder steun niet de rust krijgt die ze nodig heeft.

Vorm van informele steun

De steunouder biedt iedere woensdagochtend ondersteuning door tijd door te brengen met de kinderen, zodat de moeder de ruimte heeft om even te ontspannen en haar huishouden op orde te brengen. De steunouder neemt de kinderen mee naar de wekelijkse markt en gaat daarna op de koffie bij een vriendin die ook jonge kinderen heeft. Daar ligt de grond vol met blokken, autootjes en connetix waar de kinderen de mooiste bouwwerken mee maken.

Meerwaarde

Dankzij de steunouder kan de moeder op tijd rust nemen, wat voorkomt dat ze meer formele hulp hoeft in te schakelen. Ze voelt zich beter in staat om haar verantwoordelijkheid te nemen en voor haar kinderen te zorgen.

“Mijn steunouder gaf me de ruimte om weer wat rust te vinden, zodat ik er weer volledig voor mijn kinderen kan zijn.” Quote moeder casus 17

CASUS 18 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET MOEDER VAN PEUTER

Gezinssituatie

Moeder, biologische ouder, tweeloudergezin, een kind van 2 jaar oud, belt op. Ze is oververmoeid en ‘op’. Ze voelt zich eenzaam en niet erkend. Moeder had verwacht beter met de zware momenten van het moederschap om te kunnen gaan en heeft het gevoel dat ze het niet goed genoeg doet. Ze vindt weinig steun bij vrienden, die geven aan dat ze maar vooral op het positieve moet focussen, maar ze kan haar zorgen moeilijk loslaten. Zoontje loopt bij zorginstelling voor eetproblemen.

Doelformulering

Moeder heeft behoefte aan erkenning dat ze niet de enige is en zoekt naar oplossingen om meer energie te hebben en meer te kunnen genieten van deze leeftijdsfase van haar kind.

Oplossingsrichting

Gesprek is gericht op zelfsturing en zelfvertrouwen.

Actie na gesprek met De Oudertelefoon

Ze heeft een aantal kleine dingen bedacht waardoor ze meer tijd vrij kan maken voor zichzelf. Ze gaat zich meer richten op haar eigen energie, zodat ze beter om kan gaan met de slechte momenten.

Is de opvoeder tevreden over het gesprek

Ja, ze gaf aan dat ze het fijn vond dat er geluisterd werd en met haar meegedacht. Ze werd rustiger naarmate het gesprek vorderde.

“Ik ga goed voor mezelf zorgen en niet vanuit streng zijn, maar vanuit liefde voor mezelf.”

Quote moeder casus 18

CASUS 19 • SAMEN OPLOPEN

UIT EEN SOCIAAL ISOLEMENT - ALLEENSTAANDE MOEDER MET ÉÉN DOCHTER

- Gezinssituatie** Een moeder woonde met haar dochter een periode in Spanje, maar keerde terug naar Nederland, naar een rustig dorp in Groningen. Door haar ernstige lichamelijke klachten is het lastig om het dagelijks leven op te pakken.
- Alledaagse uitdaging** Vanwege haar fysieke beperkingen vindt de moeder het moeilijk om samen met haar dochter op pad te gaan. Het huishouden bijhouden is een uitdaging, waardoor ze weinig sociaal contact hebben en zich soms eenzaam voelen.
- Vorm van informele steun** Een gezinsvrijwilliger biedt ondersteuning door hen mee te nemen naar de speeltuin, het strand en de bibliotheek. Naast fysieke hulp geeft hij ook mentale steun en advies over het leven in Nederland en het ontmoeten van andere moeders.
- Meerwaarde** De moeder voelt zich sterker en heeft weer contact met de buitenwereld. Haar dochter geniet van de uitstapjes en ontdekt nieuwe dingen. Er is minder behoefte aan formele hulp.

CASUS 20 • BUURTGEZINNEN

CULTUUR SNUIVEN - MOEDER MET ZOON EN DOCHTER

- Gezinssituatie** Een moeder van een jongen en een meisje (8 en 5 jaar) is door een gezinstherapeut gegaan op Buurtgezinnen. Ze aarzelt omdat ze na een scheiding en burn-out met schulden zit en haar bedrijf heeft moeten stoppen. Ze staat er alleen voor en heeft veel behoefte aan rust, maar vindt het moeilijk om haar kinderen elders onder te brengen.
- Alledaagse uitdaging** De moeder heeft een groot energietekort en krijgt niet de rust die ze nodig heeft door de zorg voor haar twee energieke kinderen.
- Vorm van informele steun** We vinden een gezin met twee kinderen van dezelfde leeftijd. Ze spreken om het weekend af en na een half jaar zijn er ook maandelijkse logeerpartijtjes, waar zelfs de hond mee mag.
- Meerwaarde** De moeder heeft meer rust gekregen doordat ze elke maand een avond en een dag voor zichzelf heeft. De ontmoetingen doen haar kinderen goed: haar zoon ontdekte bij het steungezin zijn talent voor piano, wat door school werd opgemerkt en resulteerde in pianolessen. De steunouders nemen de kinderen mee op culturele uitjes en met kerst kreeg iedereen een museumjaarkaart cadeau.

CASUS 21 • HOME-START

MEER ONTSPANNING EN MINDER DRIFTBUIEN – ALLEENSTAANDE MOEDER EN DOCHTER

Gezinssituatie

Een alleenstaande moeder woont samen met haar zesjarige dochter in een dorp in Noord-Holland. Na de scheiding heeft ze een klein sociaal netwerk overgehouden, omdat veel van haar vrienden en familie afkomstig zijn uit de kring van haar ex-man. Haar dochter gaat eens in de twee weken een weekend naar haar vader. De moeder werkt tijdens schooltijden bij een familiebedrijf in de groenvoorziening.

Alledaagse uitdaging

Na de scheiding kreeg de dochter steeds vaker driftbuien en de moeder weet niet goed hoe ze hiermee om moet gaan. Ze herkent de frustraties uit haar eigen jeugd, maar wil haar aanpak anders doen dan haar moeder destijds, zonder te weten hoe.

Vorm van informele steun

Een vrijwilliger van Home-Start komt één keer per week langs op woensdagmiddag. Aanvankelijk stond de dochter wat terughoudend tegenover haar, maar na verloop van tijd begon ze naar haar komst uit te kijken. De vrijwilliger praat met de moeder over opvoeding en geeft advies over hoe ze op haar dochter kan reageren.

Meerwaarde

Dankzij de hulp van de vrijwilliger is de moeder rustiger geworden tijdens de driftbuien van haar dochter. De band tussen moeder en dochter is verbeterd en de moeder voelt zich gesteund.

“Ze is niet alleen een steun, maar ook een goede vriendin.”

Quote moeder casus 21

CASUS 22 • STEUNOUDER

ROUWVERWERKING MET STEUN – ALLEENSTAANDE VADER MET TWEE KINDEREN

Gezinssituatie

Een alleenstaande vader zorgt voor zijn twee kinderen nadat zijn vrouw is overleden. Hij probeert het verlies te verwerken en tegelijkertijd de zorg voor zijn kinderen op zich te nemen, wat veel van hem vraagt.

Alledaagse uitdaging

De vader heeft moeite om een balans te vinden tussen zijn eigen rouwproces en de zorg voor zijn kinderen. Dit leidt tot stress en de uitdaging om zowel voor zijn kinderen als voor zichzelf goed te blijven zorgen.

Vorm van informele steun

De steunouder biedt elke zondagmiddag een thuis aan de kinderen, waardoor de vader tijd krijgt om aan zijn eigen herstel te werken en zijn emoties te verwerken. Zij kennen elkaar van de kerkgemeenschap en toen de steunouder de oproep van Steunouder zag, stak ze een helpende hand uit. Nu neemt ze de kinderen elke week mee naar de kerk en eten ze 's avonds bij de steunouder.

Meerwaarde

Dankzij de steunouder heeft de vader de ruimte om zijn rouw op zijn eigen tempo te verwerken, terwijl de kinderen een fijne plek hebben bij de steunouder. Dit helpt de vader om in balans te blijven en de zorg voor zijn kinderen vol te houden zonder formele hulpverlening in te schakelen.

“De steunouder gaf mij de tijd en ruimte die ik nodig had om te rouwen, zodat ik er weer volledig voor mijn kinderen kan zijn.”

Quote vader casus 22

CASUS 23 • STEUNOUDER

RUST EN RUIMTE MET STEUN – GEZIN MET JONG KIND

- Gezinssituatie** Een gezin met een jong kind ervaart hoge druk door de zorg voor hun kind. De moeder is herstellende van een medische ingreep en de vader is veel van huis voor zijn werk. Hierdoor komt de zorg voor het kind grotendeels op de moeder neer.
- Alledaagse uitdaging** De moeder heeft moeite om volledig te herstellen, omdat ze weinig tijd heeft voor rust door de constante zorg voor haar kind. Dit belemmert haar herstel en het gezin maakt zich zorgen over de langdurige gevolgen voor hun welzijn.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt elke maandag opvang voor het kind, zodat de moeder rust kan nemen en kan werken aan haar herstel. De steunouder onderneemt van alles met het jongetje; naar het zwembad, indoor speeltuin en samen hebben ze een abonnement op een dierenpark in de buurt.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kan de moeder zich focussen op haar herstel, waardoor verdere intensieve zorg, zoals thuiszorg, kan worden voorkomen. De steunouder draagt bij aan een stabiel gezinsleven.

“De steunouder gaf ons de rust die nodig was om aan herstel te werken zonder ons zorgen te maken over de zorg voor ons kind.”

Quote ouders casus 23

CASUS 24 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING BIJ HERSTEL – MOEDER MET BURN-OUT

- Gezinssituatie** Een jonge moeder is aan het herstellen van een burn-out terwijl ze voor haar éénjarige dreumes zorgt. Haar partner werkt nachtdiensten, waardoor de zorg grotendeels op haar neerkomt. Dit verhoogt de druk en belemmert haar herstel.
- Alledaagse uitdaging** De combinatie van het zorgen voor haar peuter en het gebrek aan rust, veroorzaakt door de onregelmatige werktijden van haar partner, maakt dat het voor de moeder moeilijk is om voldoende tijd te nemen voor haar eigen herstel. Ze is bang dat haar burn-out langer zal duren zonder extra hulp.
- Vorm van informele steun** Een steunouder komt elke dinsdagochtend langs om voor de dreumes te zorgen, als haar eigen kinderen op school zitten. Ze neemt het kindje mee naar buiten om boodschappen te doen, langs speeltuintjes te gaan en eendjes te voeren. Eenmaal thuis bereiden ze de lunch voor terwijl moeder even uitrust. Ze lunchen met elkaar en daarna gaat het kindje naar bed voor een flinke middagdut. Door deze combinatie krijgt de moeder de ruimte om te rusten, tijd voor zichzelf te nemen en zich op haar herstel te focussen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kan de moeder weer energie opbouwen zonder dat ze zich zorgen hoeft te maken over de zorg voor haar kind. Dit helpt om verdere intensieve zorg, zoals thuiszorg, te voorkomen en draagt bij aan een beter herstel voor de moeder.

CASUS 25 • STEUNOUDER

TIJD VOOR RUST EN HERNIEUWDE ENERGIE – VADER MET TWEE JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een alleenstaande moeder zorgt voor haar twee jonge kinderen na het overlijden van haar man. Ze probeert sterk te blijven voor haar kinderen, maar het rouwproces en de zorg voor haar kinderen vragen veel van haar energie. Ze merkt dat ze zelf te weinig ruimte heeft om met haar emoties om te gaan.
- Alledaagse uitdaging** Moeder heeft moeite om tijd voor zichzelf te vinden. De voortdurende zorg en aandacht voor haar kinderen maakt het lastig om haar eigen verdriet te verwerken en te herstellen van de emotionele impact van het verlies.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt één middag in de week een plek in haar huis waar de kinderen kunnen spelen en ontspannen. Ze spreken samen af met welke middag de moeder steeds het meest geholpen is. Dit geeft moeder de mogelijkheid om even tijd voor zichzelf te hebben en rust te nemen, zeker op dagen dat ze het extra lastig heeft. De steunouder schildert graag en heeft een klein atelier aan huis waar de kinderen volop de ruimte krijgen om ook te tekenen en schilderen. Dit blijkt hen spelenderwijs te helpen om hun eigen emoties te uiten.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kunnen de kinderen op een veilige en creatieve manier ruimte geven aan hun eigen emoties. Dit geeft moeder de ruimte om haar eigen rouw te verwerken, waardoor ze zich rustiger en meer in balans voelt en er vooralsnog geen verdere hulpverlening nodig is.

“De steunouder gaf me de ruimte die ik nodig had om mijn verdriet te verwerken. Ik voel me nu sterker en kan er beter voor mijn kinderen zijn. Mijn kinderen krijgen zo ook de ruimte voor hun eigen verdriet.” Quote vader casus 25

CASUS 26 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING TIJDENS CHEMOBEHANDELING – MOEDER MET JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een moeder van drie kinderen moet een chemobehandeling ondergaan vanwege borstkanker. Haar partner werkt fulltime, waardoor ze niet altijd de zorg voor de kinderen kunnen delen. Dit maakt het voor de moeder lastig om voldoende rust te nemen en te focussen op haar herstel. Haar partner kan niet voldoende zorgverlof opnemen om dit allemaal op te vangen.
- Alledaagse uitdaging** De combinatie van de zware behandelingen en de dagelijkse zorg voor haar kinderen vraagt veel van moeder. Ze heeft moeite om de rust te vinden die ze nodig heeft om te herstellen.
- Vorm van informele steun** De steunouder vangt de kinderen op, afhankelijk van het behandelingschema van de moeder. Dit geeft haar de ruimte om te rusten en zich te concentreren op haar herstel. De steunouder woont in de buurt met haar gezin en is iedere middag thuis voor eigen kinderen. Hierdoor is zij flexibel beschikbaar, wat enorm geruststellend is voor de ouders. In hun grote achtertuin staat een trampoline, klimhuis met schommels en er wonen konijntjes. De kinderen kunnen het goed met elkaar vinden en spelen volop met elkaar.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kan de moeder zich beter focussen op haar behandeling en herstel. De kinderen hebben een fijne plek om naartoe te gaan, wat de druk op het gezin verlicht. Dit voorkomt dat er op termijn extra hulp of ondersteuning nodig is.

CASUS 27 • STEUNOUDER

INTEGRATIE MET STEUN – EEN VLUCHTELINGEGEZIN OP WEG NAAR RUST

- Gezinssituatie** Een gezin dat vier jaar geleden naar Nederland is gevlucht, bestaande uit vader, moeder en twee jonge kinderen, probeert een nieuw leven op te bouwen. De ouders voelen de druk van het aanpassen aan een nieuw land, het leren van de taal en het creëren van een stabiele toekomst voor hun kinderen.
- Alledaagse uitdaging** Vooral de moeder ervaart eenzaamheid en onzekerheid. Ze heeft geen sociaal vangnet, spreekt de taal nog niet goed en voelt zich verantwoordelijk voor de zorg en opvoeding van de kinderen. Het gebrek aan tijd voor zichzelf maakt de aanpassing nog moeilijker.
- Vorm van informele steun** Via het formele netwerk komt het gezin in contact met een steunouder. De steunouder haalt de twee kinderen iedere donderdagmiddag op uit school, waar haar eigen kinderen ook zitten. Hierdoor heeft de moeder tijd om Nederlandse les te volgen zodat ze haar opleiding ook hier kan benutten en aan het werk kan. Haar man heeft gelukkig werk gevonden bij een hoveniersbedrijf. De steunouder en haar gezin zijn erg muzikaal en er wordt veel gezongen. Zo pikken de kinderen de Nederlandse taal razendsnel op bij de steunouder.
- Meerwaarde** Met de hulp van de steunouder kan de moeder zich meer richten op haar eigen integratie, terwijl de kinderen zich ook beter beginnen te settelen in hun nieuwe omgeving. De kinderen maken nieuwe vriendjes en de moeder ervaart meer rust en vertrouwen in de toekomst.

CASUS 28 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET VADER OVER HET GAMEGEDRAG VAN ZIJN ZOON (15 JAAR)

- Gezinssituatie** Vader, biologische ouder, samengesteld gezin, 2 kinderen. Vader maakt zich zorgen over het gedrag van zijn vijftienjarige zoon, die alleen maar wil gamen, veel spijbelt en weinig buiten doet. De stiefmoeder heeft een burn-out door de situatie en vader probeert zich staande te houden. Zoon is de ene week bij hem, de andere week bij zijn moeder. Vader twijfelt of hij volledige schermtijd moet toestaan in plaats van de afgesproken 3 uur om conflicten te vermijden. Hij voelt zich onzeker over een gesprek met de leerplichtambtenaar. Het gezin staat op de wachtlijst voor gezinstherapie.
- Doelformulering** Vader wil rust in de relatie met zijn zoon en zijn vrouw, en een stabiel gezinshuis.
- Oplossingsrichting** Het gesprek richtte zich op het vergroten van zelfsturing, verbetering van communicatievaardigheden en het vragen om steun uit de omgeving.
- Actie na gesprek met De Oudertelefoon** Vader wil meer dagelijkse verbinding met zijn zoon creëren, positieve aandacht geven en vader/zoon-momenten inplannen. Hij zal ook zijn rol als ouder in het schoolproces van zijn zoon actiever opnemen en hulp vragen aan de mentor/decaan.
- Is de opvoeder tevreden over het gesprek** Vader was zeer tevreden. Hij vond het moeilijk om een hulplijn te bellen, maar is blij dat hij het gedaan heeft. Hij voelt zich gesteund en heeft nieuwe inzichten gekregen.

“Dit moet ik vaker doen!” Quote vader casus 28

CASUS 29 • SAMEN OPLOPEN

RUIMTE VOOR TRAUMAVERVERWERKING - ALLEENSTAANDE MOEDER MET DRIE KINDEREN

Gezinssituatie	Een alleenstaande moeder uit Ghana woont sinds vijftien jaar in Nederland en heeft drie kinderen tussen de 8 en 13 jaar. Ze is getraumatiseerd door haar vlucht naar Nederland en kampt met lichamelijke en psychische klachten. De huisarts heeft haar doorverwezen naar het CJG, waar men zich zorgen maakt over de kinderen en de verantwoordelijkheid die op hen rust. Ook zijn er hechtingsproblemen bij de kinderen. Samen Oplopen wordt gevraagd om ondersteuning te bieden.
Alledaagse uitdaging	De moeder worstelt met het opvoeden van haar kinderen volgens de Nederlandse normen. Ze heeft schulden en zit in de schuldsanering, wat haar verder belast. Ze wil graag hulp bij haar financiën en zoekt manieren om haar sociale netwerk te vergroten.
Vorm van informele steun	Een vrijwilliger bezoekt het gezin wekelijks. Ze bouwt een band op met de moeder en haar kinderen, biedt gezelligheid en steun en helpt in de opvoeding. Ze gaat mee naar schoolafspraken en helpt de moeder stukje bij beetje meer rust en grip te krijgen, waardoor ruimte ontstaat voor traumaverwerking.
Meerwaarde	Na drie jaar heeft de moeder passend werk, is ze uit de schuldsanering en staat ze sterker in haar rol als moeder. De kinderen zitten ook beter in hun vel en hun toekomst ziet er kansrijker uit.

“Ik heb veel geleerd van de vrijwilliger, zoals administratie doen en hoe ik een gezellige moeder kan zijn.” Quote moeder casus 29

CASUS 30 • BUURTGEZINNEN

EEN SUPERMATCH – JONG STEL MET PEUTER-TWEELING

Gezinssituatie	Een jong stel met een peuter-tweeling meldt zich aan bij Buurtgezinnen. De vader heeft MS en door de ziekte ligt de verzorging van de kinderen volledig op de schouders van de moeder. Beide ouders zijn overbelast en vinden geen tijd om op adem te komen, wat hun relatie onder druk zet.
Alledaagse uitdaging	De druk van de zorg voor de tweeling en de ziekte van de vader maakt het voor de ouders moeilijk om even rust te nemen of hun stress te verminderen.
Vorm van informele steun	Twee moeders met een baby reageren op een oproep van Buurtgezinnen op Facebook. Het blijkt een perfecte match. De tweeling gaat wekelijks naar het steungezin, en de moeders vangen de peuters extra op wanneer nodig.
Meerwaarde	De vader heeft een stamceloperatie en revalidatie achter de rug. Het steungezin bood cruciale steun in deze periode. Het vertrouwen in zijn behandeling groeide, omdat ze wisten dat er opvang was. De kinderen vonden het fijn en de moeder kon haar zorgen delen. Deze periode heeft een blijvende band tussen de gezinnen gecreëerd.

CASUS 31 • HOME-START

MET ONDERSTEUNING ZELFVERTROUWEN TERUGVINDEN

- Gezinssituatie** Een jaar geleden voelde een jonge moeder met een pasgeboren baby en een peuter zich uitgeput en somber. De dagelijkse zorg viel zwaar, vooral omdat haar man vaak weg was voor zijn werk. Ze was moe, kende nauwelijks mensen in het dorp, en voelde zich eenzaam omdat haar familie ver weg woonde. Ze kwam amper de deur uit en besepte dat er iets moest veranderen.
- Alledaagse uitdaging** Ze was oververmoeid, eenzaam, en stond er grotendeels alleen voor.
- Vorm van informele steun** De jeugdverpleegkundige adviseerde Home-Start, waarna een vrijwilliger wekelijks langskwam. Ze brachten tijd door samen en maakten wandelingen met de kinderen. De vrijwilliger stelde voor om eens naar de peuterspeelzaal in de buurt te gaan, wat zowel de moeder als haar dochter goed deed.
- Meerwaarde** De moeder voelde zich sterker en vond haar zelfvertrouwen terug. Haar dochter genoot van het spelen met andere kinderen, en de moeder maakte nieuwe contacten in het dorp. De structuur in de dagen gaf haar rust en ruimte, en ze kreeg weer energie om voor haar kinderen te zorgen.

“Dankzij de vrijwilliger ben ik weer een blijde en ontspannen moeder. Dat maakt het leven een stuk leuker voor het hele gezin.” Quote moeder casus 31

CASUS 32 • STEUNOUDER

ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN – GEZIN NA JEUGDHULPTRAJECT

- Gezinssituatie** Na een intensief jeugdhulptraject staat een gezin voor de uitdaging om de zorg voor hun kinderen weer zelfstandig op te pakken. Hoewel de ouders sterker in hun schoenen staan, vinden ze het best spannend om zonder de dagelijkse ondersteuning verder te gaan.
- Alledaagse uitdaging** De ouders willen er volledig voor hun kinderen zijn, maar de overgang naar zelfstandig opvoeden voelt soms overweldigend. Ze missen de dagelijkse steun van hulpverleners en maken zich zorgen of ze de balans kunnen behouden.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt elke woensdagochtend een warm thuis voor het jongste kind, dat nog niet naar school gaat. Het jongetje is graag buiten en houdt van dieren dus ze komen regelmatig bij de kinderboerderij en ook de bibliotheek is een favoriet uitje om dierenboekjes te zoeken. Hierdoor hebben de ouders even tijd voor zichzelf. Ook wisselen ze opvoedervaringen uit met de steunouder, wat voor geruststelling zorgt.
- Meerwaarde** De steunouder biedt naast een gastvrij thuis ook emotionele steun aan de ouders. Ze voelen zich minder alleen in hun verantwoordelijkheid en hebben een betrouwbaar iemand in hun netwerk om op terug te vallen. Dankzij de informele steun wordt formele hulp vermeden en kunnen de ouders hun zelfredzaamheid behouden.

“De steunouder is een grote steun voor ons, niet alleen door het thuis voor onze jongste, maar ook door de ervaringen die we kunnen delen. Het voelt goed om te weten dat we er niet alleen voor staan.” Quote ouders casus 32

CASUS 33 • STEUNOUDER

EEN ZORGELOOS MOMENT – GEZIN IN FINANCIËLE NOOD

- Gezinssituatie** Een gezin met drie kinderen ervaart veel stress door financiële druk. De ouders proberen alles op alles te zetten om hun financiën op orde te krijgen, terwijl ze tegelijkertijd hun kinderen een fijne, zorgeloze jeugd willen bieden.
- Alledaagse uitdaging** De voortdurende financiële zorgen vragen veel van de ouders. De druk om rekeningen te betalen en problemen op te lossen neemt hun tijd en aandacht in beslag, waardoor de kinderen niet altijd de zorg en aandacht krijgen die ze nodig hebben.
- Vorm van informele steun** De steunouder vangt de kinderen wekelijks op in een warm gezin, waar ze sinds kort zelfs mee mogen naar de scouting, op kosten van de steunouders. Dit geeft de ouders tijd om hun financiën te regelen en zichzelf wat rust te gunnen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder ervaren de ouders minder druk en hebben ze de ruimte om hun financiën te regelen en gesprekken te voeren met een budgetcoach. Dit voorkomt dat de stress thuis verder oploopt, waardoor de sfeer in het gezin verbetert en zwaardere hulpverlening niet nodig is.

CASUS 34 • STEUNOUDER

EMOTIONELE STEUN NA SCHEIDING – ALLEENSTAANDE MOEDER MET JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een moeder is onlangs verlaten door haar partner en heeft de volledige zorg voor haar twee jonge kinderen. Ze probeert haar eigen verdriet te verwerken, terwijl ze ook de dagelijkse zorg voor haar kinderen draagt.
- Alledaagse uitdaging** De moeder ervaart dat het moeilijk is om zowel haar eigen emoties te verwerken als beschikbaar te zijn voor haar kinderen. Ze maakt zich zorgen of ze voldoende aandacht aan haar kinderen kan geven, terwijl ze zelf nog met de scheiding worstelt.
- Vorm van informele steun** De steunouder vangt de kinderen op in haar eigen gezin, waar ze in een inmiddels vertrouwde en gezellige omgeving kunnen spelen en ontspannen. Er zijn museumjaarkaarten aangeschaft, waardoor ze nu maandelijks een leuk museum bezoeken en een zorgeloze dag beleven. Dit biedt de moeder de ruimte om tijd te nemen voor haar emotioneel herstel.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder krijgt de moeder de rust die ze nodig heeft om te herstellen, zonder dat de kinderen tekort komen. Dit voorkomt dat er intensievere hulp nodig zou zijn geweest.

“De steunouder gaf me de ruimte om mijn scheiding te verwerken en weer sterker te worden, zodat ik er weer voor mijn kinderen kon zijn.” Quote moeder casus 34

CASUS 35 • STEUNOUDER

ZELFREDZAAMHEID VERGROTEN – MOEDER UIT SYRIË EN HAAR ZOON

- Gezinssituatie** Een moeder uit Syrië zorgt voor haar 12-jarige zoon, die graag wilde leren fietsen. Omdat de moeder zelf niet kon fietsen, liep ze elke dag met haar zoon mee naar school, omdat hij niet mee kon fietsen met zijn klasgenoten. Dit beperkte zijn zelfredzaamheid en zorgde voor extra druk op de moeder.
- Alledaagse uitdaging** De moeder liep dagelijks met haar zoon mee naar school, wat veel tijd kostte. Ze wilde hem graag meer zelfstandigheid geven, maar kon hem niet zelf leren fietsen.
- Vorm van informele steun** Een steunopa bood aan om de jongen te leren fietsen. Nu kan hij zelfstandig naar school fietsen en gaat de jongen af en toe langs bij de steunopa om samen een spelletje te spelen en de dag door te nemen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunopa is de jongen nu zelfstandig genoeg om zelf naar school te fietsen, wat zijn zelfredzaamheid vergroot. Voor de moeder betekent dit meer rust en tijd voor andere zaken. Daarnaast heeft de steunopa ook het sociale netwerk van de moeder versterkt door klusjes voor haar in huis te doen.

CASUS 36 • STEUNOUDER

RUST EN HERSTEL MET STEUN – OUDERS MET DRIE JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een stel met een driejarige dochter en een tweeling van een half jaar ervaart veel druk door de fulltime baan van vader en moeder die herstelt van een postnatale depressie. De zorg voor de drie kinderen en het huishouden drukt zwaar op het gezin, wat de sfeer thuis beïnvloedt.
- Alledaagse uitdaging** De moeder worstelt met het vinden van balans tussen haar herstel en de zorg voor de kinderen. Ze voelt zich regelmatig overbelast, wat leidt tot spanningen in het gezin. De vader doet wat hij kan, maar zijn financieel noodzakelijke fulltime baan laat weinig ruimte voor extra ondersteuning.
- Vorm van informele steun** De steunouder neemt elke donderdagochtend de zorg voor de tweeling over, zodat de moeder de ruimte heeft om te rusten of tijd met haar oudste dochter door te brengen, als deze niet naar de peuterspeelzaal gaat.
- Meerwaarde** Door de steun van de steunouder krijgt de moeder de gelegenheid om aan haar herstel te werken, zonder zich schuldig te voelen over de zorg voor haar kinderen. De rustmomenten helpen de sfeer thuis te verbeteren en voorkomen dat intensievere zorg of professionele hulp nodig is.

CASUS 37 • STEUNOUDER

RUST VINDEN MET STEUN – GEZIN GETROFFEN DOOR DE TOESLAGENAFFAIRE

Gezinssituatie Een gezin met drie kinderen, dat slachtoffer is van de toeslagenaffaire, worstelt met de nasleep van de financiële problemen. De ouders ervaren veel stress door de situatie en maken zich zorgen over de impact hiervan op hun drie kinderen, die inmiddels in de puberleeftijd zijn en zich af beginnen te zetten. Dit zorgt voor extra spanningen.

Alledaagse uitdaging De financiële problemen en bijbehorende stress zorgen voor een gespannen sfeer in huis. De ouders vinden het moeilijk om hun kinderen de aandacht en rust te bieden die ze nodig hebben, terwijl ze zelf proberen hun situatie te stabiliseren.

Vorm van informele steun Een ouder echtpaar heeft de deuren van hun huis open gezet voor de drie kinderen. Zij bieden hen een luisterend oor, een rustige plek en hulp om huiswerk te maken en even weg te zijn uit de stressvolle thuissituatie en rust te vinden in een ontspannen omgeving.

Meerwaarde Dankzij deze steunouders ervaren de kinderen meer rust en ontspanning, wat hen helpt om de spanningen thuis beter aan te kunnen. Voor de ouders geeft het weten dat hun kinderen terecht kunnen bij deze mensen, hen ook de ruimte om zich te concentreren op het herstellen van hun financiële situatie zonder extra zorgen over hun kinderen. Het echtpaar is inmiddels een belangrijk onderdeel van het netwerk van het gezin geworden.

CASUS 38 • DE OUDERTELEFOON

CHATGESPREK MET MOEDER VAN DRIE KINDEREN DIE OP ZOEK IS NAAR ZORG

Gezinssituatie Moeder, biologische ouder, twee-oudergezin, 3 kinderen (waarvan een baby). Moeder is volledig uitgeput, overbelast en zoekt naar zorg. Ze zit in een zware periode waarin er van alles speelt en heeft gespeeld (ziekte, overlijden, financiële problemen), waardoor ze het gevoel heeft vast te zitten. Door wachttijden kan ze nergens anders terecht. Ze is wel aangemeld bij de GGZ.

Doelformulering Moeder wil graag weer wat controle over de situatie ervaren en verder kunnen. Ze wil hierover sparren.

Oplossingsrichting Vergroten van zelfsturing (*ik ben in staat de volgende stap te zetten*), meer zelfzorg, en hulp vragen aan de omgeving.

Actie na gesprek met De Oudertelefoon Moeder gaat proberen meer rustmomenten voor zichzelf te creëren door bijvoorbeeld een rustuurtje in te stellen voor de oudste twee die niet meer overdag slapen. Daarnaast gaat ze kijken of het mogelijk is om er toch even uit te kunnen met elkaar, bijvoorbeeld door huizenruil of huizenoppas.

Is de opvoeder tevreden over het gesprek Ja, moeder was blij met de ideeën om de tijd te overbruggen totdat ze bij een psycholoog terecht kan.

CASUS 39 • SAMEN OPLOPEN

MET KLEINE STAPPEN VOORUIT – ECHTPAAR MET PEUTER EN BABY OP KOMST

Gezinssituatie

Een jong gezin met een peuter en een tweede kindje op komst woont nog niet zo lang in Nederland. De moeder heeft moeite met leren en heeft veel tijd en oefening nodig om informatie op te nemen, wat haar onzeker maakt. Hun peuter heeft een ontwikkelingsachterstand en vraagt daarom extra zorg en aandacht.

Alledaagse uitdaging

De moeder worstelt met het vinden van structuur en zekerheid in haar rol als ouder. Ze wil graag hulp bij de opvoeding, vooral omdat de peuter extra zorg nodig heeft.

Vorm van informele steun

Een gezinsvrijwilliger bezoekt het gezin wekelijks en bouwt een vertrouwensband met ze op door te luisteren en zich aan te passen aan het tempo en de behoeften van de ouders. Ze helpt bij opvoedvragen, brengt structuur aan in het huishouden en de administratie en legt uit hoe de Nederlandse samenleving werkt. Door geduldig mee te denken, krijgen de ouders stap voor stap meer rust en zelfstandigheid.

Meerwaarde

Het gezin krijgt steeds meer regelmaat en er ontstaat een positiever klimaat thuis. De ouders voelen zich gelukkiger en zijn zelfredzamer geworden.

“Het geeft me veel voldoening om dit gezin te ondersteunen en te zien hoe ze vooruitgang boeken.”

Quote vrijwilliger casus 39

CASUS 40 • BUURTGEZINNEN

FAMILIE ERBIJ – GROOTOUDERS MET KLEINDOCHTER

Gezinssituatie

Een opa en oma zorgen voor hun achtjarige kleindochter omdat hun dochter dit niet kan. Ze doen dit met veel liefde, maar het is soms zwaar. Ze hebben een kleine familie en weinig mensen om zich heen. Daarom zoeken ze een ander gezin voor hun kleindochter, waar ze structuur, stabiliteit en nabijheid kan vinden. Ze hopen een soort “oom en tante” te vinden voor hun kleindochter.

Alledaagse uitdaging

Oma is chronisch ziek en heeft wekelijks revalidatie nodig. Opa brengt en haalt haar, waar door ze voor hun kleindochter op die dag (dinsdag) een steungezin zoeken.

Vorm van informele steun

Er werd een gezin met twee jongens gevonden. De moeder haalt het meisje op dinsdag uit school en geniet ervan een meisje in huis te hebben om samen creatieve activiteiten te doen.

Meerwaarde

Oma kan revalideren en eerst thuis uitrusten voordat haar kleindochter thuiskomt. Dit geeft opa en oma rust, en het gevoel dat hun kleindochter een fijne plek heeft. Het meisje doet nieuwe ervaringen op in een ander gezin en bouwt nieuwe relaties op, waardoor haar horizon wordt verbreed.

“We hebben het afgelopen jaar een warme band opgebouwd, het voelt eigenlijk wel een beetje als familie.”

Quote opa en oma casus 40

CASUS 41 • HOME-START

EIGEN TIJD, ONTSPANNING EN NIEUWE ERVARINGEN

- Gezinssituatie** Een moeder vluchtte met haar twee zoons van Syrië naar Nederland. De moeder is van oorsprong Irakees en verhuisde naar Syrië, waar ze de oorlogen meemaakte. De eerste twee jaar in Nederland hebben ze in een asielzoekerscentrum gewoond. Haar jongste zoon heeft het syndroom van Down en kan hier betere zorg krijgen dan in Syrië.
- Alledaagse uitdaging** De moeder zorgt voor een kind dat intensieve zorg nodig heeft en heeft geen familie in de buurt. Daarnaast kent ze de Nederlandse taal en cultuur nog niet goed, waardoor ze in een isolement is gekomen.
- Vorm van informele steun** Een vrijwilliger van Home-Start staat één dagdeel per week klaar voor het gezin. Ze helpt met de opvoeding, boodschappen doen en het oefenen van de Nederlandse taal. De vrijwilliger geniet ervan om spelletjes te doen met de jongste zoon, en ze praten zoveel mogelijk Nederlands. Ze biedt opvoedondersteuning en legt uit hoe dingen in Nederland werken, terwijl ze op haar beurt leert over de cultuur van het gezin. Ze eten soms samen, waarbij de vrijwilliger de Iraakse keuken heeft leren kennen.
- Meerwaarde** De moeder is dankbaar voor de tijd en aandacht die de vrijwilliger aan haar zoontje besteedt, waardoor zij af en toe tijd voor zichzelf heeft. De vrijwilliger krijgt energie van het ondersteunen van het gezin en ziet het als een logische manier om de wereld een beetje mooier te maken.

“Laatst gingen we samen naar de viskraam om Nederlandse dingen te leren eten. De rauwe haring vond ik niet lekker, maar de kibbeling was heerlijk.”

Quote moeder casus 41

CASUS 42 • STEUNOUDER

AANDACHT VOOR DE JONGSTE IN SAMENGESTELD GEZIN – VADER MET DRIE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een samengesteld gezin dat net met elkaar samenwoont, probeert balans te vinden in deze nieuwe situatie. Het gezin bestaat uit een vader met dochter en een zoon en een moeder met twee dochters. De zoon van 13 heeft het er moeilijk mee en isoleert zichzelf.
- Alledaagse uitdaging** Het samenwonen met elkaar vraagt veel aanpassingsvermogen en inzet van iedereen. Beide ouders proberen ieder kind voldoende te zien maar merken dat ze weinig grip hebben op de 13 jarige jongen. Hij gamet veel en zit op zijn kamer. De jongen wil niet in gesprek en heeft door de verhuizing weinig mensen om zich heen. Het stel maken zich zorgen om hem.
- Vorm van informele steun** De steunouder woont samen met zijn twee zoons en is gescheiden van de moeder. De zoon eet elke vrijdagavond mee en vaak houden ze een filmavond. Er ontstaat een vriendschap tussen de jongens en de zoon komt opgewekt thuis. Binnenkort sluit vader aan en gaan ze met z'n allen lasergamen. Zo hoopt de steunouder ook een steentje bij te dragen aan de band tussen vader en zoon.
- Meerwaarde** De vader ervaart meer rust en kan zich beter focussen op het nieuwe gezinsleven. Dit voorkomt dat de situatie uit de hand loopt en er extra hulp ingeschakeld moet worden.

CASUS 43 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING DICHTBIJ HUIS – MOEDER MET KIND MET EXTRA ZORGBEHOEFTE

- Gezinssituatie** Een alleenstaande moeder zorgt voor haar kind met extra zorgbehoeften, dat naar speciaal onderwijs gaat. De combinatie van werk, zorg en huishouden valt haar zwaar. De moeder werkt parttime en merkt dat het lastig is om alles in balans te houden.
- Alledaagse uitdaging** Door de intensieve zorg voor haar kind heeft de moeder nauwelijks tijd voor zichzelf. Ze maakt zich zorgen dat ze zonder extra ondersteuning haar energie niet kan behouden om voor haar kind te blijven zorgen.
- Vorm van informele steun** Een oudere vrouw heeft de rol van steunoma op zich genomen en vangt het kind elke maandagmiddag op in haar eigen huis, als haar eigen kleindochter er ook is. Samen spelen de meisjes met het keukentje en mogen ze vaak ook echte koekjes of een cake bakken. Dit geeft de moeder de kans om even tot rust te komen, terwijl haar kind op een ontspannen manier in een vertrouwde omgeving kan genieten van de speelafpraak.
- Meerwaarde** Dankzij de steunoma kan het kind dichtbij huis en op een normale manier meedoen, zonder dat de moeder dure, formele opvang hoeft te regelen. Dit geeft de moeder de ruimte om op te laden en voorkomt dat zij overbelast raakt.

“Het geeft mij rust te weten dat mijn kind op een fijne manier gewoon in de wijk kan spelen bij de steunoma. We horen er gewoon bij.” Quote moeder casus 43

CASUS 44 • STEUNOUDER

TIJD VOOR AANDACHT – GEZIN MET TIENERS EN JONGERE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een gezin met twee tieners en twee jongere kinderen van 9 en 7 jaar oud heeft moeite om de aandacht eerlijk te verdelen. De tieners hebben hun eigen puberale uitdagingen, terwijl de jongere kinderen ook veel aandacht vragen.
- Alledaagse uitdaging** De ouders voelen zich vaak onder druk staan om zowel de tieners als de jongere kinderen de aandacht te geven die ze nodig hebben. Dit leidt soms tot stress omdat het lastig is om de balans te vinden.
- Vorm van informele steun** De jongste kinderen worden om het weekend een dag opgevangen door een gezin met drie kinderen. Zaterdag is klusjesdag en de kinderen mogen in en om het huis helpen en gaan mee naar verjaardagen, terwijl de ouders even meer tijd hebben voor de tieners.
- Meerwaarde** De steunouders bieden de jongere kinderen een vertrouwde en gezellige plek waar ze kunnen spelen. Dit geeft de ouders de mogelijkheid om zich op de tieners te concentreren en tijd voor zichzelf te nemen. Het hele gezin ervaart hierdoor meer rust, zonder dat formele hulp nodig is.

“De steunouders brengen zoveel gezelligheid voor de jongsten en het geeft ons de ruimte om wat meer aandacht aan de tieners te geven.” Quote ouders casus 44

CASUS 45 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING NA SCHEIDING – VADER MET JONG KIND

- Gezinssituatie** Een vader zorgt na de scheiding voor zijn twee kinderen. Hoewel hij zijn best doet om alles in goede banen te leiden, kan hij wel wat hulp gebruiken. Zijn familie schiet te hulp waar ze kunnen, maar ook zij hebben het erg druk.
- Alledaagse uitdaging** De vader probeert een nieuwe balans te vinden tussen werk, zorg en het leven na de scheiding. Hij wil zijn kinderen alle aandacht geven, maar merkt dat het soms fijn zou zijn om even tijd voor zichzelf te hebben. Omdat de moeder van de kinderen tijdelijk uit beeld is vanwege een behandeltraject, komt alle zorg voor de kinderen op vader neer.
- Vorm van informele steun** De jongste zoon gaat elke woensdagochtend naar de steunouder. Zijn grote zus zit dan op de peuterspeelzaal. De steunouder heeft een groot aquarium en dit vindt het jongetje fantastisch. Elke week verheugt hij zich op het ‘visjes kijken’ en het geeft de vader de gelegenheid om even tot rust te komen en dingen te doen waar hij normaal niet aan toekomt voordat er weer een werkdag aanbreekt waarin hij alle ballen hoog moet houden.
- Meerwaarde** De steunouder biedt het jongste kind een gezellige plek waar hij zich op zijn gemak voelt. Voor de vader geeft dit wat extra ruimte zonder dat hij zich schuldig voelt naar zijn eigen net-werk. Bovendien geeft het hem het gevoel dat hij er niet alleen voor staat. Dit voorkomt dat hij verdere hulp nodig heeft of zich overbelast voelt.

“De steunouder heeft niet alleen mijn zoon een fijne plek gegeven, maar ook mij de ruimte om de zorg even los te laten.” Quote vader casus 45

CASUS 46 • STEUNOUDER

EEN NIEUWE START VANUIT DE VROUWENOPVANG – MOEDER MET ZOON

- Gezinssituatie** Een moeder heeft net de vrouwenopvang verlaten en zorgt alleen voor haar achtjarige zoon, die moeite heeft met het reguleren van zijn emoties en gedrag. Ze probeert haar leven opnieuw op te bouwen, maar zonder een sociaal vangnet is dat pittig. De zorg voor haar zoon, gecombineerd met haar eigen herstel, vergt veel van haar energie.
- Alledaagse uitdaging** De moeder merkt dat de zorg voor haar zoon zoveel tijd en aandacht vraagt, dat ze nauwelijks tijd voor zichzelf heeft om tot rust te komen en te werken aan haar herstel. Ze maakt zich zorgen dat ze zonder extra steun niet in staat zal zijn om een stabiele thuissituatie te creëren.
- Vorm van informele steun** De steunouder, die zelf werkzaam is in het speciaal onderwijs, biedt de zoon wekelijks een rustige en vertrouwde plek waar hij kan spelen en tot rust kan komen. Ze heeft veel sensorisch materiaal in huis. Het jongetje vindt het heerlijk om te spelen met kinetisch zand, klei of fidget toys. Dit geeft de moeder de ruimte om te werken aan haar herstel en weer grip te krijgen op haar leven.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder krijgt de moeder de kans om haar leven opnieuw in te richten en aan haar eigen welzijn te werken. Dit voorkomt dat de druk op haar te groot wordt, waardoor zwaardere hulpverlening of formele ondersteuning vermeden kan worden.

CASUS 47 • STEUNOUDER

OPNIEUW KRACHT VINDEN – ALLEENSTAANDE VADER MET ZORGTAAK VOOR KINDEREN

Gezinssituatie	Een alleenstaande vader zorgt voor zijn twee jonge kinderen, waarbij de dagelijkse zorg volledig op hem neerkomt. Hij heeft geen sociaal vangnet en merkt dat de voortdurende zorg en verantwoordelijkheid hem steeds meer vermoeien.
Alledaagse uitdaging	De vader ervaart toenemende vermoeidheidsklachten door de constante zorg voor zijn kinderen, zonder momenten van rust voor zichzelf. Hij maakt zich zorgen over hoe hij de zorg kan blijven volhouden zonder dat zijn eigen welzijn daaronder lijdt.
Vorm van informele steun	Het steunoudergezin biedt twee keer per week een dagdeel een aanvullend thuis, waar de kinderen spelletjes kunnen doen, veel buiten kunnen spelen en genieten van de dieren die de steunouder heeft. Dit geeft de vader de ruimte om tot rust te komen en zijn energie weer op te bouwen.
Meerwaarde	Dankzij de steunouder heeft de vader meer tijd om te herstellen en kan hij met vernieuwde energie de zorg voor zijn kinderen oppakken. De ontspannen momenten voor de kinderen en de extra ondersteuning geven de vader de ruimte om meer aanwezig te zijn voor zijn kinderen, zonder zich constant overbelast te voelen.

“Dankzij de steunouder heb ik de rust gevonden om er weer volledig voor mijn kinderen te zijn, en het is fijn dat we ook nieuwe vrienden hebben gemaakt met het steunoudergezin.” Quote vader casus 47

CASUS 48 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET VADER VAN PUBERZOOM DIE HET ANDERS WIL DOEN DAN HIJ ZIJN JEUGD ERVAREN HEEFT

Gezinssituatie	Een vader, biologische ouder in een tweeloudergezin, heeft een puberzoon. Vader is onzeker en vraagt zich af: wat is een gepaste straf voor een puber? Hij is zelf opgegroeid in jeugdinstanties waar isolatie vaak werd gebruikt als straf. Hij realiseert zich dat hij dit niet wil toepassen op zijn eigen zoon, maar weet niet goed wat hij dan wel moet doen.
Doelformulering	Nieuwe ideeën opdoen voor consequenties bij ongewenst gedrag van een puber.
Oplossingsrichting	Het gesprek richtte zich op het vergroten van zelfinzicht: vader werd zich meer bewust van zijn eigen rol en handelen.
Actie na gesprek met De Oudertelefoon	Vader gaat nieuwe opties uitproberen en meer informatie zoeken via het CJG. Hij begrijpt nu beter wat de boodschap van een straf zou moeten zijn en overweegt opties zoals het weg nemen van privileges, bijvoorbeeld geen telefoon voor twee dagen.
Is de opvoeder tevreden over het gesprek	Ja, vader gaf aan blij te zijn dat hij de eerste stap heeft gezet.

CASUS 49 • SAMEN OPLOPEN

STEEDS MEER SOCIALE CONTACTEN – ECHTPAAR MET PEUTER EN BABY OP KOMST

Gezinssituatie Een echtpaar, met een dochtertje en een baby op komst, woont sinds kort in een nieuwe stad. Ze hebben een jaar in een AZC gewoond en willen nu een nieuw leven opbouwen in Nederland. De vader is begonnen met inburgering en spreekt redelijk Nederlands, terwijl de moeder hooguit tien woorden Nederlands spreekt.

Alledaagse uitdaging Het gezin is huiverig om naar buiten te gaan, doordat ze in Syrië vaak binnen moesten schuilen voor bombardementen. De gordijnen blijven de hele dag gesloten en ze hebben nog geen sociale contacten. Ze kennen de omgeving niet goed.

Vorm van informele steun Via een vrijwilliger van Samen Oplopen, die ook ervaring heeft met integratie, wordt het gezin ondersteund. Ze oefenen samen Nederlands, verkennen de buurt en bezoeken de verloskundige. De vrijwilliger helpt het gezin hun sociale netwerk uit te breiden, ondersteunt bij de opvoeding en viert samen de Ramadan. De coördinator helpt de vader bij het vinden van een opleiding en werk.

Meerwaarde Het gezin krijgt steeds meer structuur. De kinderen gaan naar opvang en school, de moeder leert Nederlands en de vader volgt een opleiding. Hun sociale netwerk groeit, evenals hun gevoel van welzijn.

“De vrijwilliger voelt goed aan wat we nodig hebben. Ze is een grote steun voor ons.” Quote ouders casus 49

CASUS 50 • BUURTGEZINNEN

BOEFJE SPELEN – GEZIN MET DRIE MEIDEN

Gezinssituatie Voor een gezin met twee ouders en drie dochters werd een steungezin gezocht. De ontwikkeling van de oudste dochter verloopt niet gemiddeld. Ze heeft constant bevestiging, nabijheid en structuur nodig, wat veel vraagt van haar twee jongere zussen, die voortdurend rekening met haar moeten houden.

Alledaagse uitdaging De oudste vraagt veel aandacht van haar ouders, waardoor de jongere zussen vaak aandacht tekortkomen. De ouders voelen zich hier schuldig over.

Vorm van informele steun Om de zaterdag gaat de oudste dochter naar een gezin met twee kinderen. Daar spelen ze samen spelletjes, zoals boefje, en hebben ze veel plezier. Het meisje voelt zich helemaal onderdeel van dit gezin en zou het liefst elke zaterdag gaan.

Meerwaarde De ouders van het vraaggezin hebben om de week een dag waarop ze niet constant alert hoeven te zijn. Ze kunnen dan opladen en aandacht geven aan hun jongere dochters, die genieten van de ontspannen sfeer thuis en de extra aandacht van hun ouders.

“Hoe mooi is dat. We genieten echt allemaal van deze bijzondere zaterdagen.” Quote vrijwilligers casus 50

CASUS 51 • HOME-START

NIEUW EVENWICHT EN VERBINDING

- Gezinssituatie** Een vrouw uit Indonesië emigreert naar Nederland om een nieuw leven op te bouwen met haar geliefde. Ze gaf haar succesvolle carrière in de gezondheidszorg op en verhuisde om een gezin te stichten, wat haar leven ingrijpend veranderde. Samen met haar partner, die al een dochter uit een eerder huwelijk had, kreeg ze twee zoons, nu 7 en 9 jaar oud. Hoewel de liefde hen samenbracht, bracht de verhuizing en haar nieuwe rol als moeder haar ook voor grote uitdagingen te staan.
- Alledaagse uitdaging** Na de geboorte van hun eerste zoon voelde ze zich zoekende. Moeder worden was een ingrijpende gebeurtenis, en zonder vrienden of familie in de buurt voelde ze zich vaak alleen. Haar partner dacht dat ze alles goed aan kon, maar zij worstelde met gevoelens van onzekerheid en het verlies van haar eigen carrière, wat zij het ‘post-power syndrome’ noemde. Zonder werk voelde ze zich teruggebracht tot alleen de rol van moeder.
- Vorm van informele steun** In deze eenzame periode snakte ze naar een gevoel van verbondenheid. Bij een bezoek aan het consultatiebureau ontdekte ze een folder van Home-Start, een organisatie die haar precies de steun bood waarnaar ze verlangde.
- Meerwaarde** De komst van een vrijwilliger van Home-Start betekende een keerpunt. Deze vrouw bood haar een luisterend oor en hielp haar stap voor stap om haar leven weer in balans te brengen. Dankzij deze steun voelde zij zich weer thuis en leerde zij hoe belangrijk het was om haar eigen behoeften te uiten naar haar partner, die haar nu met liefde ondersteunt. De vrouw besloot uiteindelijk zelf ambassadeur te worden voor Home-Start, om anderen te laten zien hoe waardevol steun kan zijn tijdens het ouderschap.

CASUS 52 • STEUNOUDER

BALANS TUSSEN ZORG VOOR KINDEREN EN MANTELZORG VOOR OPA – GEZIN MET TWEE JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een koppel zorgt voor hun twee jonge kinderen en heeft daarnaast de verantwoordelijkheid voor de zorg van (schoon)vader, die kampt met gezondheidsproblemen. Beiden werken inmiddels al parttime, maar de combinatie van werk, mantelzorg en opvoeding zorgt voor extra druk binnen het gezin.
- Alledaagse uitdaging** Ouders vinden het moeilijk om de zorg voor de kinderen te combineren met de mantelzorg voor (schoon)vader. Dit vraagt veel energie en ze maken zich zorgen dat de kinderen onvoldoende aandacht krijgen, wat spanningen binnen het gezin veroorzaakt. Meer formele ondersteuning voor (schoon)vader blijkt helaas ook niet mogelijk.
- Vorm van informele steun** De steunouder neemt elke vrijdag de zorg voor de kinderen over, zodat zij in een plezierige en ontspannen omgeving kunnen spelen. De steunouder is ook gastouder, dus er zijn altijd andere kindjes om mee te spelen rondom de eet- en drinkmomenten. De steunouder heeft een abonnement op de beheerde speeltuin, waar ze dus ook regelmatig te vinden zijn. Dit geeft ouders de ruimte om zich volledig te richten op de mantelzorg voor (schoon)vader en zelf even op adem te komen. Zo hebben ze in het weekend meer tijd en energie voor de kinderen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kunnen de ouders de zorg voor opa en de opvoeding van hun kinderen beter combineren zonder overbelast te raken. Deze informele steun voorkomt dat er extra professionele hulp nodig is voor hen of de kinderen.

“De steunouder gaf ons de rust om voor mijn vader te zorgen, terwijl de kinderen het fijn hadden.”

Quote vader casus 52

CASUS 53 • STEUNOUDER

RUST VINDEN MET STEUN – GEZIN IN RE-INTEGRATIEPROCES

- Gezinssituatie** Een gezin met twee kinderen waarin de moeder bezig is met haar re-integratie na een burn-out. De vader werkt fulltime, wat ervoor zorgt dat de meeste zorg voor de kinderen op de moeder neerkomt. Door het ontbreken van een sociaal netwerk, ervaren ze veel druk in het gezin. Vader kan wel wat verlos opnemen, maar helaas niet voldoende om het gezin goed draaiende te houden.
- Alledaagse uitdaging** De combinatie van het herstelproces van de moeder en de zorg voor de kinderen zorgt voor veel stress. Ze maakt zich zorgen dat haar herstel niet goed zal verlopen als ze onvoldoende rust krijgt, waardoor de situatie thuis verder zou kunnen verslechteren.
- Vorm van informele steun** De kinderen gaan een dagdeel per week naar twee verschillende steungezinnen. Het oudste meisje krijgt veel mee van de zorgen en vindt het fijn om in een rustige omgeving zonder andere kinderen te zijn, terwijl haar broertje juist baat heeft van het spelen met leeftijdsgenootjes in een ander gezin. Hij voetbalt veel en speelt in het nabijgelegen park. Het meisje houdt van sieraden maken en knutselen en geniet ervan dat dit in alle rust bij haar 'steun-tante' kan.
- Meerwaarde** Gezien de kwetsbare situatie gingen de kinderen in de eerste drie maanden twee dagdelen per week naar de steungezinnen en daarna nog een dagdeel per week. Dit gaf de moeder de ruimte om aan haar herstel te werken, waardoor verdere formele hulp kon worden voorkomen en de situatie thuis niet verder onder druk kwam te staan.

“De steungezinnen geven ons de rust en ruimte die we nodig hebben.” Quote ouders casus 53

CASUS 54 • STEUNOUDER

BALANS VINDEN MET STEUN – GEZIN MET KINDEREN MET ADHD

- Gezinssituatie** Een gezin met twee kinderen, een zoon van negen en een dochter van zes, waarbij beide kinderen kenmerken van ADHD hebben. Dit brengt extra uitdagingen met zich mee voor de ouders, die daarnaast ook te maken hebben met hun eigen gezondheidsproblemen, wat voor extra druk zorgt binnen het gezin.
- Alledaagse uitdaging** De combinatie van het zorgen voor de kinderen en het omgaan met hun eigen gezondheidsproblemen leidt tot spanningen binnen het gezin. De ouders maken zich zorgen dat de druk te hoog wordt en vrezen dat zonder ondersteuning de situatie verder zal verergeren.
- Vorm van informele steun** De kinderen kunnen om de zaterdag terecht bij twee verschillende steungezinnen. Beide kinderen zitten elkaar regelmatig in de haren en het is fijn dat ze nu even één-op-één aandacht hebben. Beide steungezinnen zijn graag buiten. De oudste leert allerlei bushcraft-technieken zoals lepel snijden en vuur maken en de jongste is vaak met steungezin in het nabijgelegen park te vinden waar ze skaten, basket- en voetballen. Dit geeft de ouders de ruimte om de zorg beter te verdelen en meer rust te vinden.
- Meerwaarde** Dankzij de inzet van de steungezinnen ervaren de ouders minder stress en blijft verdere formele hulp, zoals maatschappelijk werk, minder snel nodig. De persoonlijke aandacht voor de kinderen zorgt voor meer balans binnen het gezin en ontlast de ouders, waardoor ze beter in staat zijn om met hun eigen uitdagingen om te gaan.

CASUS 55 • STEUNOUDER

OVERBELASTING VERLICHTEN MET STEUN – GEZIN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

- Gezinssituatie** Een gezin met een 10-jarige zoon die een spierziekte heeft, probeert de zorg voor hem te combineren met hun eigen beperkingen. De vader werkt ondanks zijn lichamelijke beperking fulltime thuis en de moeder heeft ook een chronische aandoening. Zij hebben wel thuiszorg, maar toch is het zwaar.
- Alledaagse uitdaging** De ouders staan onder druk door hun gezondheid en de intensieve zorg voor hun zoon. Ze maken zich zorgen dat de situatie verder uit de hand loopt zonder nog meer extra hulp.
- Vorm van informele steun** De steunouder, die zelf werkzaam is in de gehandicaptenzorg, vangt de jongen elke maandag op, wat de ouders de ruimte geeft om rust te nemen en hun eigen zorgtaken beter te managen. De jongen is dol op muziek, dus de steunouder speelt vaak piano voor hem of zingt samen met hem, waarbij ze handspelletjes doen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kunnen de ouders het gezin beter in balans houden en wordt voorkomen dat intensievere hulp nodig is. Het gezin voelt zich gesteund en ervaart minder overbelasting.

“Onze steunouder gaf de rust om voor onszelf te zorgen, waardoor we de zorg voor onze zoon beter aankunnen.”

Quote ouders casus 55

CASUS 56 • STEUNOUDER

STEUN NA VERLIES – VADER MET JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een vader zorgt alleen voor zijn twee jonge kinderen van twee en vijf jaar, nadat zijn vrouw is overleden. Door de plotselinge verandering en een noodzakelijke, recente verhuizing heeft het gezin moeite om een nieuw evenwicht te vinden en is er nog weinig sociaal netwerk om op terug te vallen.
- Alledaagse uitdaging** De vader voelt zich overbelast door de volledige zorg voor zijn kinderen en de verantwoordelijkheid voor het huishouden. Hij maakt zich zorgen dat het hem niet lukt om alles vol te houden.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt elke woensdag opvang. In de ochtend heeft ze alleen de jongste bij zich die ze meeneemt in haar dagelijkse routine van boodschappen doen, de hond uitlaten en huishoudelijke klusjes waarna ze haar eigen dochter en het oudste steunkind uit school haalt. Na de lunch gaat de jongste slapen en spelen de twee oudsten samen met al het speelgoed dat in huis is.
- Meerwaarde** De steunouder zorgt ervoor dat de vader tijd heeft om aan zichzelf te werken en het verlies te verwerken, wat voorkomt dat hij hulp van instanties nodig heeft en netwerkversterking biedt.

“Dankzij de steunouder kregen mijn kinderen een veilige plek om te spelen, terwijl ik de ruimte kreeg om even op adem te komen.” Quote vader casus 56

CASUS 57 • STEUNOUDER

DRUK VERMINDEREN MET STEUN – GEZIN MET EEN JONGE ZOON

Gezinssituatie Een gezin met een zoon van één jaar oud heeft te maken met de onregelmatige werktijden van de vader, die vaak 's nachts werkt. Het jongetje slaapt slecht en de moeder kampt met overbelasting, vooral omdat het gezin geen sociaal netwerk heeft om op terug te vallen.

Alledaagse uitdaging De moeder voelt zich vaak geïsoleerd en overbelast door de dagelijkse zorgtaken, terwijl ze ook op zoek is naar werk. Ze maakt zich zorgen dat haar situatie verder zal verslechteren zonder extra steun.

Vorm van informele steun Elke vrijdagochtend gaat het jongetje naar een steunouder, zodat de moeder tijd krijgt om voor zichzelf te zorgen en werk te zoeken, zodat er financieel meer ruimte ontstaat. De steunouder is zelf juf op een Montessori-school en biedt allerlei activiteiten aan die daar aan raken zoals kleur- en vorm sorteren, sensorisch speelmateriaal en houten, eenvoudige muziekinstrumentjes.

Meerwaarde Dankzij de steunouder kunnen de ouders hun zorgtaken beter in balans houden en wordt voorkomen dat intensievere hulp nodig is. Het gezin voelt zich gesteund en ervaart meer rust in de dagelijkse gang van zaken.

CASUS 58 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET MOEDER VAN BABY DIE ZICH Zorgen MAAKT OVER OPVANG ALS ZE GAAT WERKEN

Gezinssituatie Een moeder in een tweeoudergezin met één baby maakt zich zorgen over de opvang van haar kind nu ze binnenkort weer aan het werk moet. De baby hilde veel bij de vorige opvang en daarom zijn ze daarmee gestopt. Nu overweegt ze een oppas, maar ze vraagt zich af of het goed is voor haar baby om meerdere oppassen te proberen.

Doelformulering De moeder wil graag dat er wordt meegedacht over haar zorgen en ideeën.

Oplossingsrichting Het gesprek richtte zich op het vergroten van zelfsturing (de volgende stap kunnen zetten) en het versterken van haar zelfvertrouwen (je kan het).

Actie na gesprek met De Oudertelefoon De moeder voelde zich gerustgesteld dat haar zorgen niet ongewoon zijn en dat deze situatie stressvol kan zijn voor alle ouders met baby's. Ze voelde zich gesterkt in haar eigen ideeën en gaat nieuwe oplossingen uitproberen.

Is de opvoeder tevreden over het gesprek Ja, ze voelde zich een stuk zekerder en weet wat haar volgende stappen zullen zijn.

CASUS 59 • SAMEN OPLOPEN

GEZINSSITUATIE: STRUCTUUR NA VECHTSCHIEDING – MOEDER EN ZOON

Gezinssituatie Een moeder ligt al drie jaar in een vechtscheiding met haar ex-partner. Haar zoon zit niet lekker in zijn vel en vertoont sociaal ongewenst gedrag. Via een gerechtelijke procedure is een omgangsregeling afgedwongen. De moeder is bang haar zoon te verliezen en wil daarom niet meewerken, wat haar stress vergroot en een negatief effect heeft op haar opvoeding.

Alledaagse uitdaging Door haar eigen problemen heeft de moeder weinig oog voor wat haar zoon nodig heeft. Ze heeft moeite met het aanbrengen van structuur en het stellen van grenzen. Ze beseft dat ze steun nodig heeft om een betere moeder te kunnen zijn en vreest dat haar zoon uit huis geplaatst zal worden.

Vorm van informele steun In overleg met het CJG wordt een gezinsvrijwilliger ingezet om het gezin te ondersteunen en de situatie goed te monitoren. De vrijwilliger bezoekt het gezin wekelijks, biedt een luisterend oor en helpt de moeder met opvoedvraagstukken, structuur en betere eetgewoonten. Ook wordt er gewerkt aan de zelfstandigheid van de zoon en helpt de vrijwilliger bij contacten met school en instanties. Het belangrijkste is dat de moeder en haar ex-partner weer in gesprek gaan.

Meerwaarde De moeder krijgt meer grip op haar emoties en opvoeding. De gerechtelijke procedure wordt stopgezet en haar zoon voelt zich beter. Een mogelijke uithuiszetting van de zoon wordt voorkomen.

“Ik had niet gedacht dat ik ooit nog normaal met zijn vader zou kunnen praten.” Quote moeder casus 59

CASUS 60 • STEUNOUDER

RIJLESSEN EN BIJTANKEN – MOEDER MET DOCHTER

Gezinssituatie Moeder zijn van een dochter met extra zorgbehoeften is voor deze alleenstaande moeder soms erg zwaar. De hele opvoeding rust op haar schouders en ze moet voortdurend reageren en beslissingen nemen. 's Nachts is haar dochter vaak onrustig, waardoor de moeder slaap tekortkomt.

Alledaagse uitdaging De moeder is vaak zo vermoeid dat haar geduld opdraait. Ze schrikt soms van hoe ze reageert op haar dochter, vooral wanneer ze uitvalt.

Vorm van informele steun Daarom is het voor haar heel fijn dat haar dochter één keer per week na schooltijd naar een steun-oma gaat. Deze oma, met ervaring uit haar vroegere werk, weet goed om te gaan met kinderen die moeilijker gedrag vertonen. Het meisje en de oma hebben een goede klik.

Meerwaarde De moeder krijgt meer tijd voor zichzelf, die ze vooral gebruikt om bij te slapen en rijlessen te volgen. Ze doet dit met een gerust hart, wetende dat haar dochter op een plek is waar goed voor haar wordt gezorgd, bij een oma die veel geduld heeft. Haar dochter geniet van deze plek en doet nieuwe ervaringen op.

CASUS 61 • HOME-START

ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN – GEZIN MET 2 KINDEREN

- Gezinssituatie** **Drie jaar geleden verhuisde een vrouw met haar man en hun jonge zoon van het midden van het land naar Zeeland.** Hun oudste zoon is nu 5 jaar en heeft een broertje van 1 jaar. Door het werk van haar man, die vaak elders verblijft en de afstand tot familie voelt zij zich er soms alleen voor staan in de zorg voor de kinderen.
- Alledaagse uitdaging** De oudste zoon vraagt extra aandacht, wat haar het gevoel geeft dat haar jongste soms te weinig aandacht krijgt. Dit brengt regelmatig schuldgevoelens met zich mee, vooral omdat zij veel tijd besteedt aan huishoudelijke taken.
- Vorm van informele steun** Via de school van haar oudste zoon kwam ze in contact met Home-Start en werd ze gekoppeld aan een vrijwilliger uit de buurt. Deze vrouw, zelf moeder van drie kinderen, begrijpt haar situatie goed.
- Meerwaarde** De vrijwilliger complimenteert haar vaak en stelt haar gerust, wat helpt haar schuldgevoelens te verlichten. Ze laat haar inzien dat de tijd die zij aan haar jongste besteedt, waardevol is. Dankzij het contact voelt ze zich beter over de balans tussen haar kinderen en leert ze de waarde van haar eigen inspanningen kennen.

“De vrijwilliger voelt als een zus die ik nooit heb gehad. Het is heerlijk om samen tijd door te brengen; ik voel echt dat we bij elkaar horen.” Quote moeder casus 61

CASUS 62 • STEUNOUDER

VERTROUWEN VINDEN MET STEUN – STATUSHOUDERS GEZIN MET JONG KIND

- Gezinssituatie** **Een gezin met een zoon van drie jaar is onlangs naar Nederland gevlucht en probeert nu een nieuw leven op te bouwen.** De ouders spreken de taal nog niet goed en hebben geen sociaal netwerk, wat hen soms het gevoel geeft in een isolement te zitten.
- Alledaagse uitdaging** De ouders willen hun zoon een stabiele omgeving bieden, maar door de taalbarrière en onwetendheid over hoe ze hulp kunnen vragen, voelen ze zich vaak onzeker. Dit leidt tot extra spanning en stress binnen het gezin. Er is wel een wijkcoach beschikbaar, maar het zou fijn zijn als de ouders hun handen vrij hebben om met haar aan de slag te gaan.
- Vorm van informele steun** Via een moeder van school zijn de ouders in contact gebracht met een steunouder. Dit echtpaar, waarvan de kinderen uit huis zijn, vindt het gezellig om één of twee keer per week hun zoon op te vangen. Dit geeft de ouders de ruimte om taallessen te volgen en zich te richten op integratie. De steunouders zijn vogelspotters en graag in de natuur. Ze nemen het jongetje regelmatig mee naar het bos, strand of dichterbij naar het park of de recreatieplas. Daarnaast helpen ze de ouders regelmatig met papierwerk.
- Meerwaarde** De informele steun van de steunouder biedt niet alleen een warm thuis voor hun zoon, maar geeft de ouders ook de kans om zich te focussen op hun integratieproces. Hierdoor voorkomen ze de noodzaak van meer formele hulp en blijven ze zelfredzaam, terwijl hun kind in een veilige omgeving is.

CASUS 63 • STEUNOUDER

VERBINDING VINDEN MET STEUN – STATUSHOUDERS GEZIN MET TWEE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een gezin met twee jonge kinderen is naar Nederland gevlucht en probeert zich aan te passen aan een nieuwe omgeving. Beide ouders hebben een traumatisch verleden en werken aan hun herstel, terwijl ze proberen te integreren in hun nieuwe leven.
- Alledaagse uitdaging** De ouders willen hun kinderen een stabiele en veilige thuisomgeving bieden, maar door hun trauma en de taalbarrière voelen ze zich onzeker over hoe ze hulp kunnen vragen. Ze zijn huiverig om bij formele instanties aan te kloppen, omdat ze dit vanuit hun eigen cultuur niet gewend zijn.
- Vorm van informele steun** Het idee van een steunouder spreekt de ouders aan. Ze vinden het fijn dat het gaat om iemand uit de buurt, zonder tussenkomst van instanties. Dit geeft hen een vertrouwd gevoel en sluit aan bij de informele manier van ondersteuning die ze kennen uit hun eigen cultuur. De betrokken steunouder is jaren geleden op vergelijkbare wijze in Nederland terechtgekomen en dat biedt veel geruststelling. De kinderen komen graag bij haar en haar gezin en draaien mee in het helpen met huishoudelijke klusjes, lekkere dingen bakken en samen eten.
- Meerwaarde** De inzet van de steunouder geeft de ouders ruimte om zich te richten op hun integratie en herstel. Dit voorkomt de noodzaak van formele zorg en zorgt ervoor dat de kinderen geen extra ondersteuning hoeven te ontvangen. Omdat de steunouder van oorsprong ook niet-Nederlands is, kan zij zich goed verplaatsen in de situatie van de ouders en hen op weg helpen.

CASUS 64 • STEUNOUDER

STUDEREN EN OPVOEDEN IN BALANS – MOEDER MET JONGE DOCHTER

- Gezinssituatie** Een alleenstaande moeder van een vierjarige dochter probeert haar opleiding af te ronden om een betere toekomst te creëren. Ze vindt het echter lastig om genoeg tijd te vinden voor haar studie naast de dagelijkse zorg voor haar dochter. De druk om haar opleiding af te maken zorgt voor extra stress. Vader is beperkt in beeld en kan weinig bijdragen.
- Alledaagse uitdaging** De moeder voelt zich overbelast omdat ze de zorg voor haar dochter en haar opleiding moet combineren. Ze vreest dat ze haar studie zal moeten opgeven, wat haar kansen op een betere toekomst zou verkleinen. De constante zorg maakt het moeilijk om gefocust aan haar studie te werken.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt wekelijks een veilige en leuke omgeving voor de dochter, waardoor de moeder de ruimte krijgt om ongestoord aan haar studie te werken. Dit geeft haar de kans om haar leerdoelen te behalen zonder onderbrekingen. Het meisje gaat uit school mee naar de steunouder en speelt daar samen met de kinderen van de steunouder. Favoriet zijn het poppenhuis en de lego.
- Meerwaarde** Door de steunouder kan de moeder haar opleiding afronden zonder dat ze zich zorgen hoeft te maken over de zorg voor haar dochter. Dit geeft haar meer rust en focus en voorkomt dat ze haar studie moet opgeven. De steunouder helpt haar om een betere toekomst voor zichzelf en haar kind op te bouwen.

“Onze steunouder gaf me de tijd en ruimte om mijn opleiding af te maken, iets waar ik bijna niet meer in geloofde.” Quote moeder casus 64

CASUS 65 • STEUNOUDER

STEUN NA HULPVERLENING – GEZIN DAT AFHANKELIJK WAS VAN OMA

- Gezinssituatie** Een gezin met drie kinderen is net uit een hulpverleningstraject gekomen. Voorheen zorgde oma wekelijks voor de kinderen, maar door gezondheidsproblemen kan ze deze taak niet langer vervullen. Het gezin staat onder druk om alles zelf te regelen, terwijl ze nog herstellende zijn van een intensieve periode.
- Alledaagse uitdaging** Nu oma niet meer kan helpen, merken de ouders dat de combinatie van werk, zorg en het huishouden hen zwaar valt. Ze willen voorkomen dat ze terugvallen in het hulpverleningstraject en zoeken naar manieren om hun situatie stabiel te houden.
- Vorm van informele steun** De steunouders hebben veel ervaring in de pleegzorg, maar dit werd te intensief voor hen. Ze bieden nu wekelijks een vertrouwde en gezellige plek voor de kinderen waar ze graag spelletjes mee spelen, knutselen en lekker even een frisse neus halen. De man des huizes heeft een timmerwerkplaats in zijn schuur en de kinderen vinden het fantastisch als ze met de restjes, wat spijkers en een hamer aan de slag mogen. Dit geeft de ouders de mogelijkheid om hun dagelijkse taken beter te verdelen en opnieuw balans te vinden.
- Meerwaarde** De steunouder helpt het gezin door hen de rust en ruimte te geven om hun situatie onder controle te houden. Hierdoor wordt voorkomen dat ze opnieuw intensieve ondersteuning nodig hebben.

CASUS 66 • STEUNOUDER

EEN NIEUW BEGIN MET STEUN – PAS VERHUISD GEZIN

- Gezinssituatie** Een gezin met twee jonge kinderen is onlangs verhuisd naar een nieuwe stad na een periode van hulpverlening. De ouders willen graag een frisse start maken, maar vinden het lastig om hun weg te vinden in de nieuwe omgeving zonder de steun van familie of vrienden.
- Alledaagse uitdaging** De ouders proberen hun kinderen een vertrouwd thuis te bieden, maar de verhuizing brengt veel stress met zich mee. Ze hebben moeite om tijd voor zichzelf te vinden en zijn bang dat ze zonder extra steun weer in dezelfde patronen terechtkomen als voorheen.
- Vorm van informele steun** Twee steungezinnen helpen door de kinderen wekelijks een dagdeel op te vangen. Op woensdagmiddag zijn de kinderen welkom bij een gezin waarvan de kinderen bij elkaar op school zitten en op zondagmiddag gaan ze mee met een gezin dat bij dezelfde kerkgemeenschap zit. De kerk organiseert dan altijd de kinderclub en daar neemt het steungezin de kinderen mee naartoe, terwijl ze op woensdagmiddag heerlijk buiten kunnen spelen. Dit geeft de ouders de kans om in hun nieuwe omgeving te wennen en aan hun sociale netwerk te werken.
- Meerwaarde** De steungezinnen bieden de ouders de ruimte om hun nieuwe leven op te bouwen, zonder dat ze opnieuw formele hulp hoeven in te schakelen. Ondertussen hebben de kinderen een fijne plek om zich te ontspannen, waardoor de overgang voor iedereen soepeler verloopt.

“Dankzij de steungezinnen kunnen we in ons eigen tempo wennen aan de nieuwe omgeving, terwijl onze kinderen elke week naar een plek gaan waar ze zich thuis voelen en plezier hebben. En wij hebben er hele fijne vrienden bij gekregen.” Quote ouders casus 66

CASUS 67 • STEUNOUDER

OPLEIDING HERVATTEN VOOR WERK – MOEDER MET DRIE KINDEREN

Gezinssituatie Een moeder van drie kinderen moet haar opleiding op tijd afronden, zodat ze haar huidige baan kan behouden. De zorg voor haar gezin maakt het moeilijk om tijd vrij te maken voor haar studie, haar man werkt vaak in de avonden.

Alledaagse uitdaging De moeder staat onder druk, omdat ze haar opleiding moet afronden om haar huidige werk te behouden. De dagelijkse zorg voor haar kinderen zorgt ervoor dat ze nauwelijks tijd overhoudt om te studeren. Ze is bang dat als ze niet snel haar opleiding hervat, ze haar baan zal verliezen en het gezin in financiële onzekerheid komt.

Vorm van informele steun Een steunouder kijkt maandelijks samen met ouders naar het rooster, zodat ze in kan springen op de momenten dat moeder tijd vrij kan maken voor haar studie. Meestal zijn er dan wel één of twee kinderen onder de pannen, maar vrijwel nooit alle drie tegelijk. Door de hulp van de steunouder heeft moeder dan echt even haar handen vrij, wat haar de ruimte geeft om zich volledig op haar studie te concentreren en haar opleiding succesvol af te ronden. De steunouder woont alleen met haar dieren en tuinierd en kookt graag. De kinderen vinden het ontzettend gezellig om hierin meegenomen te worden.

Meerwaarde Dankzij de steunouder kan de moeder haar opleiding voortzetten en zo haar baan behouden. Dit zorgt er niet alleen voor dat het gezin financieel stabiel blijft, maar wordt zo voorkomen dat ze carrièrekansen misloopt.

“De steunouder gaf me de kans om mijn opleiding af te ronden en mijn baan veilig te stellen, zonder dat ik mijn gezin tekort hoefde te doen.” Quote moeder casus 67

CASUS 68 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET MOEDER DIE ZICH ZORGEN MAAKT OVER HAAR DOCHTER

Gezinssituatie Moeder, biologische ouder, gescheiden, 2 kinderen (puber). Moeder is bezorgd over haar puberdochter omdat deze regelmatig de gestelde grenzen overschrijdt en aan zelfbeschadiging doet.

Doelformulering Moeder wil advies en tips over hoe om te gaan met het grensoverschrijdende gedrag van haar puberdochter.

Oplossingsrichting Vergroten van zelfsturing en het verbeteren van communicatievaardigheden/ communicatie aanmoedigen.

Actie na gesprek met De Oudertelefoon Moeder gaat het gesprek met haar dochter op een andere manier aan, zonder oordeel en probeert nieuwe opties en oplossingen uit. Ze is in staat zich beter te verplaatsen in de situatie van haar dochter.

Is de opvoeder tevreden over het gesprek Ja, de moeder gaf aan dat ze weer verder kan en heeft genoteerd wat ze wil gaan doen.

CASUS 69 • SAMEN OPLOPEN

VAN CRISIS NAAR OVERZICHT – ALLEENSTAANDE MOEDER MET TWEE KINDEREN

Gezinssituatie	Een alleenstaande moeder heeft een problematische scheiding achter de rug, wat zowel haar als haar kinderen zwaar valt. Door de scheiding en de zorg voor de kinderen is ze psychisch overbelast geraakt en tijdelijk opgenomen op een psychiatrische afdeling. Tijdens haar opname woonden de kinderen bij een familielid. Na haar ontslag kreeg de moeder ambulante begeleiding en opvoedondersteuning, waarbij Samen Oplopen werd ingeschakeld.
Alledaagse uitdaging	De moeder heeft naast de professionele hulp ook behoefte aan steun bij het op orde brengen en schoonhouden van haar woning.
Vorm van informele steun	Een gezinsvrijwilliger wordt aan het gezin gekoppeld. De coördinator van Samen Oplopen stemt de begeleiding af met de professionele hulpverlening. De vrijwilliger bouwt een vertrouwensband op met de moeder, biedt praktische hulp bij het huishouden en ondersteunt haar in het moederschap en de opvoeding. Samen breiden ze het sociale netwerk van de moeder uit door deel te nemen aan vrouwengroepen en buurtactiviteiten. Ook start de moeder weer met taallessen en vrijwilligerswerk.
Meerwaarde	Na anderhalf jaar is de moeder psychisch stabiel, heeft ze een sociaal netwerk en is ze op zoek naar werk. De kinderen wonen weer bij haar en er is rust in het gezin. Dankzij de nauwe samenwerking tussen de vrijwilliger, coördinator en hulpverleners kon de formele zorg worden afgebouwd.

“Ik heb weer rust in mijn hoofd en het gaat goed met de kinderen.”

Quote moeder casus 69

CASUS 70 • BUURTGEZINNEN

ROLMODELLEN – MOEDER MET ZOONTJE (PEUTER)

Gezinssituatie	Een moeder met autisme krijgt zeven uur per week ondersteuning bij het huishouden en de opvoeding van haar zoontje. Ze heeft weinig tot geen mensen om zich heen die haar tot steun zijn en het vele alleen zijn met haar zoontje valt haar zwaar.
Alledaagse uitdaging	De moeder vindt ouderschap door haar autisme best lastig en heeft behoefte aan voorbeelden om zich heen. Zo kan ze ideeën opdoen en de kunst een beetje afkijken.
Vorm van informele steun	De peuter gaat één dag per week naar een steungezin met oudere kinderen en logeert daar regelmatig. Dit geeft de moeder de ruimte om op adem te komen en dingen te doen die niet lukken als hij er is. De moeders hebben goed contact en de steunmoeder geeft op een informele manier praktische opvoedtips, die de moeder oppakt.
Meerwaarde	Het is een win-win situatie. Het steungezin geniet van het kleine ventje en de moeder wordt ontlast. Ze heeft nu een plek waar ze zich veilig voelt en waar ze advies durft te vragen.

CASUS 71 • HOME-START

NETWERK EN SCHOOLRESULTATEN - GEZIN MET TWEE KINDEREN EN DERDE OP KOMST

Gezinssituatie Een paar jaar geleden zijn een moeder en haar man uit Myanmar naar Nederland gekomen. Ze is hoogzwanger van haar derde kind en maakt zich zorgen over hoe het straks zal zijn zonder haar familie in de buurt als de baby er is. Haar man werkt fulltime, terwijl zij zich richt op de zorg voor hun kinderen van acht en twee jaar oud.

Alledaagse uitdaging De moeder heeft haar handen vol aan de opvoeding, haar zwangerschap, het leren van de Nederlandse taal en het begrijpen van de Nederlandse samenleving. Ze mist haar familie, vooral nu er een baby op komst is en voelt zich alleen.

Vorm van informele steun Elke vrijdagmiddag komt een Home-Start vrijwilliger langs om te helpen.

Meerwaarde De vrijwilliger geeft het gezin wat ademruimte. Ze helpt met het lezen van overheidsbrieven en biedt ondersteuning bij het huiswerk van de oudste dochter, wat merkbaar effect heeft op haar schoolprestaties; zelfs de juf was onder de indruk. Hoewel het gezin goed contact heeft met de burens, zijn er verder weinig mensen in hun netwerk. De vrijwilliger voelt als een tante voor de kinderen, die altijd blij zijn als ze komt. Haar steun geeft het gezin het gevoel dat ze iemand hebben om op te rekenen en om belangrijke dingen mee te delen.

“Hoe zal het zijn als ik straks de baby krijg, zonder mijn familie?” Quote moeder casus 71

CASUS 72 • STEUNOUDER

TIJD OM OP TE LADEN – ALLEENSTAANDE MOEDER MET PEUTER

Gezinssituatie Een alleenstaande moeder van een peuter werkt parttime en heeft moeite om haar werk en de zorg voor haar kind te combineren met tijd voor zichzelf. Ze merkt dat ze steeds minder energie heeft. De peuter gaat twee ochtenden per week naar de peuterspeelzaal, maar dan moet moeder werken.

Alledaagse uitdaging De moeder voelt zich schuldig omdat ze geen tijd kan vinden voor zelfzorg en vreest dat ze niet de moeder kan zijn die ze wil zijn.

Vorm van informele steun De steunouder vangt haar peuter elke woensdagochtend op, zodat de moeder tijd heeft om even op te laden en voor zichzelf te zorgen. De steunouder heeft zelf ook een kleintje en met z'n drietjes bezoeken ze van alles in de buurt of spelen ze thuis lekker op de grond. Maandelijks is er ook een mamacafé, waar ze soms met z'n vieren naartoe gaan.

Meerwaarde Door de steunouder krijgt de moeder de ruimte om weer energie te vinden en kan ze meer aandacht besteden aan haar kind.

“De steunouder gaf me de tijd om weer op te laden, zodat ik de moeder kan zijn die ik wil zijn.” Quote moeder casus 72

CASUS 73 • STEUNOUDER

TIJD VOOR EEN NIEUWE START – GEZIN NA HULPVERLENING

Gezinssituatie	Een gezin met twee dochters is net uit de hulpverlening gekomen. Ze willen alles zelf doen, maar merken dat ze nog steeds wat extra ondersteuning nodig hebben om de dagelijkse routine in balans te houden.
Alledaagse uitdaging	De ouders willen het zo graag zonder formele hulp doen, maar ze voelen dat het zonder enige ondersteuning te zwaar is en vrezen dat ze weer terugvallen in oude patronen.
Vorm van informele steun	De steunouder zorgt op dinsdagmiddag voor de kinderen, waardoor de ouders tijd hebben om zelf even op adem te komen en de balans te herstellen. De steunouder is vroeger coupeuse geweest en maakt nog altijd veel van haar kleding zelf. Op dinsdagmiddag kruipen ze met z'n drietjes achter de naaimachine om knuffeltjes en kleren te maken. De meisjes genieten hier ontzettend van en zijn heel trots op hun creaties.
Meerwaarde	De steunouder voorkomt dat het gezin terugvalt in de hulpverlening en geeft hen de ruimte om op eigen kracht verder te groeien.

“De steunouder gaf ons de rust om verder te gaan zonder terug te vallen in de hulpverlening.” Quote van de ouders casus 73

CASUS 74 • STEUNOUDER

RUIMTE VOOR RUST EN HERSTEL – OUDERS MET EEN HUILBABY

Gezinssituatie	Een koppel met een pasgeboren baby ervaart veel stress omdat hun baby veel huilt en moeilijk tot rust komt. De ouders hebben geen familie in de buurt om hen te ondersteunen en vinden het moeilijk om tijd voor zichzelf te vinden.
Alledaagse uitdaging	De constante zorg voor hun huilbaby put de ouders uit. Ze maken zich zorgen dat ze zonder extra hulp volledig uitgeput raken en daardoor niet goed voor hun baby kunnen blijven zorgen. De slapeloze nachten en het aanhoudende huilen van hun baby brengen hen fysiek en mentaal aan de grens.
Vorm van informele steun	De steunouder, zelf een ervaren moeder, biedt elke dinsdagochtend een rustige en vertrouwde omgeving voor de baby, zodat de ouders tijd hebben om bij te komen en wat rust te nemen. Daarnaast fungeert ze als vraagbaak voor de jonge ouders en helpt ze hen in het zoeken naar de juiste hulp waardoor het babietje lekkerder in zijn vel komt te zitten,
Meerwaarde	Dankzij de steunouder krijgen de ouders de kans om even op adem te komen, zodat ze met meer energie en geduld voor hun huilbaby kunnen zorgen. Dit voorkomt dat ze volledig overbelast raken en extra hulp nodig hebben. Zo lukt het vader ook weer om wat thuis te werken, zodat het werk zich niet teveel opstapelt.

“We konden even op laden en er met nieuwe energie voor onze baby zijn.” Quote van de ouders casus 74

CASUS 75 • STEUNOUDER

VERTROUWEN IN OUDERSCHAP – OUDERS MET LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING

- Gezinssituatie** Een ouderpaar met een licht verstandelijke beperking zorgen voor hun dochtertje van twee jaar oud. Ze vinden het moeilijk om alle verantwoordelijkheden van het ouderschap zelfstandig te dragen, vooral omdat ze geen familie in de buurt hebben om op terug te vallen.
- Alledaagse uitdaging** De ouders willen hun kind een stabiele en veilige omgeving bieden, maar ervaren regelmatig onzekerheid over hun eigen opvoedingsvaardigheden. Ze maken zich zorgen dat ze niet altijd de juiste beslissingen nemen.
- Vorm van informele steun** Het steunoudergezin, bestaande uit vader, moeder en hun 9-jarige dochter ontfermen zich elke zaterdag over het meisje. Ze ondernemen van alles; naar het zwembad, de stad, het park of het bezoeken van verjaardagen. Thuis helpt de dochter het meisje met knutselen en kleien. Ze zijn een klankbord voor de ouders, die hierdoor meer ruimte ervaren om zichzelf te ontplooien en hun opvoedingsvaardigheden met vertrouwen uit te voeren.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouders hebben de ouders meer rust en vertrouwen gekregen in hun rol als ouder, wat voorkomt dat intensievere ondersteuning vanuit instanties nodig is.

“De steunouders hebben ons geholpen om ons zekerder te voelen in de opvoeding van onze kinderen.” Quote van de ouders casus 75

CASUS 76 • STEUNOUDER

STEUN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP – JONGE ALLEENSTAANDE MOEDER

- Gezinssituatie** Een jonge, alleenstaande moeder is zwanger van haar eerste kind en heeft geen familie of vrienden om op terug te vallen. Ze maakt zich zorgen over hoe ze straks de zorg voor haar baby kan combineren met tijd voor zichzelf, vooral zonder een netwerk dat haar kan ondersteunen.
- Alledaagse uitdaging** De aanstaande moeder voelt zich onzeker over het moederschap en vraagt zich af hoe ze alles alleen zal kunnen regelen. De gedachte dat ze na de bevalling helemaal op zichzelf is aangewezen, veroorzaakt veel stress.
- Vorm van informele steun** De steunouder geeft de moeder het vertrouwen dat ze er straks niet alleen voor staat. De steunouder heeft aangegeven wekelijks één dagdeel te willen helpen met de zorg voor de baby, wat de moeder rust geeft en ruimte biedt om zich voor te bereiden. Tot die tijd drinken ze wekelijks een kop thee samen en soms gaat de steunouder mee naar de verloskundige.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder voelt de jonge moeder zich gesteund en minder geïsoleerd. Ze weet dat er iemand is die haar bijstaat, wat haar zelfvertrouwen vergroot en helpt voorkomen dat ze zich overbelast voelt wanneer de baby geboren is.

“Ik had het gevoel dat ik er niet alleen voor sta, wat me veel rust gaf tijdens mijn zwangerschap.” Quote van de moeder casus 76

CASUS 77 • STEUNOUDER

RUST EN STRUCTUUR MET STEUN – OUDERS MET ONTWIKKELINGSSTOORNISSEN

- Gezinssituatie** Een gezin met een vijfjarig kind, waarbij beide ouders een ontwikkelingsstoornis hebben, ervaart regelmatig dat het lastig is om dagelijkse routines vast te houden. Hoewel ze hun best doen om een stabiele opvoeding te bieden, hebben ze extra ondersteuning nodig om het gezin draaiende te houden.
- Alledaagse uitdaging** De ouders hebben moeite met het consistent volgen van dagelijkse routines, wat soms leidt tot stress en chaos binnen het gezin. Ondanks hun inzet is de structuur niet altijd voldoende stabiel voor hun kind, en ze vrezen dat ze zonder extra steun niet de gewenste stabiliteit kunnen bieden.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt wekelijks ondersteuning door tijd door te brengen met het jongetje. Ze heeft een abonnement geregeld bij de bibliotheek waar ze geregeld boekjes lenen en ze woont tegenover een grote speeltuin waar het jongetje heerlijk kan spelen. Dit geeft de ouders de mogelijkheid om op adem te komen en tegelijkertijd te werken aan de stabiliteit en structuur binnen het gezin. Er blijft lichte ambulante begeleiding nodig, maar dankzij de inzet van de steunouder kan de intensiteit hiervan worden afgebouwd.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kunnen de ouders de benodigde structuur in hun gezin beter behouden. De extra begeleiding van instanties, zoals ambulante begeleiding, kan daardoor worden afgeschaald. Dit voorkomt dat zwaardere vormen van ondersteuning nodig worden, en zorgt voor een stabielere en rustiger gezinsleven.

CASUS 78 • DE OUDERTELEFOON

CHATGESPREK MET MOEDER MET MISBRUIKVERLEDEN IN EIGEN JEUGD

- Gezinssituatie** Een moeder, biologische ouder in een twee-oudergezin met twee kinderen (peuters), voelt zich bezorgd, schuldig en schaamt zich. Ze is seksueel misbruikt in haar jeugd en ervaart problemen bij de opvoeding van haar dochters. Ze is haar vertrouwen volledig kwijt en weet niet wat 'normaal' is als het gaat om interacties tussen haar dochters en vader, opa of oom.
- Doelformulering** Moeder wil graag weten wat normaal is en of ze in staat is het geheim van haar misbruik met anderen te delen.
- Oplossingsrichting** Het gesprek is gericht op het vergroten van zelfinzicht (bewustwording van haar eigen rol/handelen), zelfsturing (het vertrouwen om de volgende stap te zetten) en steun vragen uit haar omgeving.
- Actie na gesprek met De Oudertelefoon** De moeder besluit contact op te nemen met haar gynaecoloog, aan wie ze als enige ooit iets over het misbruik heeft verteld. Ze wil haar om hulp vragen en mogelijk om tips voor doorverwijzing. Daarnaast gaat ze voorzichtig het gesprek aan met haar man, die nog niet op de hoogte is van het misbruik.
- Is de opvoeder tevreden over het gesprek** Ja, ze gaf aan het gesprek prettig te vinden en het fijn te hebben gevonden om te 'oefenen' met het delen van haar probleem. Ze heeft haar gedachten, die steeds in kringetjes ronddraaiden, kunnen ordenen.

CASUS 79 • SAMEN OPLOPEN

AANDACHT VOOR BEIDE KINDEREN - GEZIN MET TWEE PUBERS

- Gezinssituatie** **Het gezin bestaat uit vader, moeder en hun twee zoons.** De sfeer in huis is gespannen. De oudste zoon voelt zich depressief, en er is weinig aandacht voor de jongste zoon.
- Alledaagse uitdaging** De ouders zoeken hulp bij de begeleiding van hun oudste zoon, die zich onbegrepen voelt en worstelt met depressieve gevoelens. Hij heeft in het verleden veel hulp gehad, maar nu lijkt niets meer te werken. Hij heeft geen dagbesteding, eet overmatig door zijn somberheid, en het lukt de ouders niet goed om met hem te praten. Tegelijkertijd wordt de jongste zoon vaak over het hoofd gezien, waardoor zijn behoeften onvoldoende aandacht krijgen.
- Vorm van informele steun** Een gezinsvrijwilliger loopt een periode met het gezin mee, biedt structuur in de dagelijkse activiteiten en ondersteunt de ouders bij gesprekken met formele organisaties. Hij bouwt ook een vertrouwensband op met de oudste zoon, waardoor deze openstaat voor psychologische hulp en doorverwezen wordt via zijn huisarts.
- Meerwaarde** De oudste zoon voelt zich beter gezien, zowel door zijn ouders als door de vrijwilliger. Hij kan beter aangeven wat hem dwars zit, en hun relatie is verbeterd. Hij is gestart met een BBL-opleiding. De jongste zoon krijgt meer aandacht, en het gezin is meer in balans. De vrijwilliger komt nu op afroep langs.

“We wisten ons geen raad meer met onze oudste zoon. Onze jongste zoon kreeg daardoor te weinig aandacht. Dankzij de steun van de vrijwilliger is ons gezin nu veel meer in balans.” Quote van vader, casus 79

CASUS 80 • BUURTGEZINNEN

JEUGDHULP VOORKOMEN - JONG GEZIN

- Gezinssituatie** **Het gezin woont nog niet lang in hun huidige woonplaats.** De vader werkt in wisseldiensten en de moeder heeft MS, waardoor ze een laag energieniveau heeft en snel vermoeid raakt. Ze hebben twee jonge kinderen van 1 en 3 jaar, en er is een derde op komst. De jongste huult veel, vooral 's nachts, wat de moeder nog meer uitput. De jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau verwijst het gezin door naar Buurtgezinnen.
- Alledaagse uitdaging** De moeder is te vermoeid om voor het huishouden en de kinderen te zorgen.
- Vorm van informele steun** Binnen twee weken is er een steungezin gevonden. Twee weken later brengen de kinderen wekelijks een dagdeel of een hele dag bij het steungezin door, waardoor de moeder uiteindelijk tijd heeft om uit te rusten.
- Meerwaarde** Binnen een maand verandert de uitputting van de moeder in opluchting. Bovendien heeft het gezin hun sociale netwerk uitgebreid. Thuis gaat het beter en de ouders hebben weer vertrouwen in de toekomst. Extra begeleiding door de jeugdverpleegkundige of het CJG is niet meer nodig.

CASUS 81 • HOME-START

AANVAARDEN HULP EN GEZELLIGE AVONDEN

- Gezinssituatie** Een stel met drie kleine kinderen, beiden werkzaam in het onderwijs, heeft een druk leven. Het accepteren van hulp was iets waar ze aan moesten wennen, omdat ze gewend waren om alles zelf te regelen. Kort na de geboorte van hun eerste kind bleek de moeder zwanger te zijn van een tweeling, wat de situatie veranderde. Het eerste halfjaar met de tweeling ging goed, maar daarna werd het zwaarder.
- Alledaagse uitdaging** Vooral rond etenstijd is het voor de moeder lastig om de stress te beheersen. Ze is moe na een dag werken, terwijl de kinderen ook moe zijn van de opvang. Haar partner komt vaak pas later op de avond thuis, waardoor hij niet kan meehelpen tijdens deze drukke periode.
- Vorm van informele steun** Toen de moeder weer aan het werk ging, nam ze contact op met Home-Start. Via via had ze van de organisatie gehoord. Ze werden gekoppeld aan een vrijwilliger die zelf ook ervaring heeft met een tweeling. Deze vrijwilliger begrijpt daardoor goed de uitdagingen van het opvoeden van meerdere jonge kinderen.
- Meerwaarde** De vrijwilliger gaf de moeder praktische tips die de drukke momenten thuis veel minder stressvol maakten. Dankzij de hulp kan de moeder nu met meer rust het huishouden doen, zodat ze daarna meer tijd en aandacht voor haar kinderen heeft. De avonden zijn nu minder chaotisch en zelfs gezellig geworden.

“Hulp accepteren is mijn grootste les geweest.”

Quote moeder casus 81

CASUS 82 • STEUNOUDER

HERSTEL EN STEUN NA DE TOESLAGENAFFAIRE – GEZIN IN FINANCIËLE PROBLEMEN

- Gezinssituatie** Een gezin met twee kinderen is in de problemen gekomen door de toeslagenaffaire en heeft te maken met financiële stress. De ouders proberen het gezin overeind te houden, maar merken dat de druk op hen zwaar weegt.
- Alledaagse uitdaging** De ouders moeten voortdurend omgaan met financiële onzekerheden en hebben weinig ruimte om zich op de zorg en het welzijn van hun kinderen te richten. Dit veroorzaakt spanningen en maakt het moeilijk om hun kinderen de aandacht te geven die ze verdienen.
- Vorm van informele steun** De steunouder neemt de kinderen om het weekend mee op een uitje waar ouders op dit moment geen ruimte, energie of financiële middelen voor hebben. Zo weten de ouders dat hun kinderen een fijne tijd hebben wat enorm scheelt in hun schuldgevoel en ervaren ze ruimte om hun financiële problemen aan te pakken en daarnaast even tot rust te komen.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kunnen de ouders zich beter richten op het oplossen van hun financiële situatie, zonder dat dit ten koste gaat van de zorg voor hun kinderen. Dit voorkomt dat de situatie verder escaleert en zwaardere hulp noodzakelijk wordt.

“Onze steunouder gaf ons de ruimte om orde te scheppen in onze financiën, terwijl onze kinderen in goede handen waren.”

Quote van de ouders casus 82

CASUS 83 • STEUNOUDER

GEZINSRUST VINDEN NA WERKLOOSHEID – VADER MET TWEE KINDEREN

Gezinssituatie Een alleenstaande vader met twee kinderen is onlangs zijn baan kwijtgeraakt en heeft moeite om de rust in het gezin te bewaren. De financiële druk en de zorg voor zijn kinderen zonder een stabiel inkomen zorgen voor veel stress. Moeder is beperkt aanwezig in het leven van de kinderen.

Alledaagse uitdaging De vader probeert werk te zoeken, maar de voortdurende zorg voor zijn kinderen belemmert hem om voldoende tijd te besteden aan sollicitaties en trainingen. Hij maakt zich zorgen over de financiële toekomst van het gezin en de impact op zijn kinderen.

Vorm van informele steun De steunouder en haar gezin bieden elke maandag een rustige en gezellige plek voor de kinderen. De kinderen worden ontvangen met wat drinken en lekkers, praten de dag door en krijgen de ruimte om tijd te besteden aan huiswerk of ze spelen een spel met elkaar. Dit geeft de vader de ruimte om zich te richten op het vinden van een nieuwe baan en het herstellen van zijn zelfvertrouwen.

Meerwaarde De informele steun van de steunouder zorgt ervoor dat de vader tijd heeft om zich te focussen op zijn carrière, zonder dat hij zich zorgen hoeft te maken over de zorg voor zijn kinderen. Dit voorkomt dat de stress in het gezin escaleert en verdere hulp nodig is.

“Dankzij de steunouder kon ik eindelijk de focus leggen op het vinden van werk, terwijl ik wist dat mijn kinderen in goede handen waren.” Quote van de vader casus 83

CASUS 84 • STEUNOUDER

ONDERSTEUNING BIJ MANTELZORG – GEZIN MET INWONENDE GROOTOUDER

Gezinssituatie Een gezin met twee kinderen draagt ook de verantwoordelijkheid voor de mantelzorg van een grootouder die bij hen inwoont. Het combineren van deze taken zorgt voor extra druk en stress.

Alledaagse uitdaging De ouders willen hun kinderen de aandacht geven die ze verdienen, maar door de zorg voor de grootouder hebben ze weinig tijd over voor de kinderen en elkaar. Dit leidt tot spanningen binnen het gezin.

Vorm van informele steun De steunouder biedt wekelijks een fijne plek voor de kinderen, zodat de ouders de ruimte hebben om de mantelzorg te organiseren en tijd voor elkaar te vinden. Elke zaterdagochtend zijn de kinderen welkom om mee te spelen en op pad te gaan. Het steungezin is erg actief en gaat graag naar buiten. Geocachen is een gezamenlijke hobby geworden.

Meerwaarde Dankzij de steunouder kunnen de ouders de balans vinden tussen de zorg voor hun kinderen en de grootouder, zonder dat de druk op hen te groot wordt. Dit voorkomt dat het gezin overbelast raakt en verdere hulp nodig is.

“De steunouder gaf ons niet alleen tijd voor onszelf, maar ook de ruimte om de zorg voor oma goed te organiseren.”

Quote van de ouders casus 84

CASUS 85 • STEUNOUDER

ELKAAR ONDERSTEUNEN – STATUSHOUDERS ALS VRIJWILLIGE STEUNOUDER

- Gezinssituatie** **Twee statushoudergezinnen in dezelfde wijk.** Beide gezinnen hebben jonge kinderen en vinden het lastig om tijd vrij te maken voor taallessen en school door de zorg voor hun kinderen.
- Alledaagse uitdaging** De ouders hebben moeite om de Nederlandse taal te leren en zich te integreren in de samenleving, omdat ze geen sociaal vangnet hebben en weinig tijd overhouden door de zorg voor hun kinderen. Dit zorgt voor een gevoel van isolatie. Daarnaast missen ze de herkenning van gewoonten uit hun eigen cultuur.
- Vorm van informele steun** De steunoudercoördinator heeft de twee gezinnen aan elkaar gekoppeld, waarbij ze elkaars vrijwillige steunouder zijn. Ze vangen om beurten elkaars kinderen op, waardoor ze twee dagdelen per week de tijd krijgen om naar school te gaan en taallessen te volgen. De kinderen genieten ook van de herkenning en spelen samen spelletjes die ze nog uit hun geboorteland kennen.
- Meerwaarde** Deze vrijwillige ondersteuning stelt beide gezinnen in staat om de Nederlandse taal te leren en zich beter in de maatschappij te integreren zonder formele kinderopvang in te schakelen. Ondertussen hebben de kinderen de kans om samen te spelen en vriendschappen op te bouwen in hun eigen buurt.

CASUS 86 • STEUNOUDER

BALANS IN HET GEZINSLEVEN – GEZIN MET HB KIND EN EEN BABY OP KOMST

- Gezinssituatie** **Een gezin verwacht hun tweede kind, terwijl ze al zorgen voor hun zevenjarige hoogbegaafde zoon.** De ouders merken dat het intensief is om hun aandacht te verdelen tussen hun zoon en de voorbereidingen voor de komst van de baby. De ontwikkeling van hun zoon verloopt grilliger dan ze hadden gedacht en gehoopt.
- Alledaagse uitdaging** De ouders maken zich zorgen hoe ze de aandacht voor hun zoon kunnen verdelen, nu de komst van de baby steeds dichterbij komt. Dit geeft vooral veel stress bij de moeder; vader werkt in wisseldiensten. Ze vragen zich af of hun zoon voldoende aandacht zal krijgen, wat mogelijk gevolgen kan hebben voor zijn welzijn.
- Vorm van informele steun** De zoon is één middag in de week welkom bij de steunouder. Rond de geboorte van de baby kan hij in de eerste paar weken zelfs twee keer per week komen, waarna dit geleidelijk weer wordt teruggebracht naar één keer per week. Dit geeft de ouders de ruimte om zich voor te bereiden op de baby, terwijl er ook aandacht blijft voor hun zoon. De steunouder herkent veel in de hoogbegaafdheid van de jongen en snapt goed wat hij nodig heeft. Hij leert het jongetje schaken, ze geocachen en hij biedt het jongetje de ruimte om te praten over zijn specifieke interesses.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder kan het gezin zich met minder stress voorbereiden op de komst van de baby. De zoon kan een middag per week op een fijne plek spelen, wat rust brengt binnen het gezin. Vooral de moeder ervaart verlichting doordat ze weet dat haar zoon een fijne plek heeft, terwijl zij zich kan focussen op de voorbereidingen voor de baby.

CASUS 87 • STEUNOUDER

STEUN BIJ EEN NIEUWE START – TIENERMOEDER

Gezinssituatie Een tienermoeder van negentien jaar zorgt voor haar jonge kind. Ze wil haar leven weer oppakken en een opleiding volgen, maar heeft moeite om hulp te vragen vanwege eerdere oordelen uit haar netwerk.

Alledaagse uitdaging De moeder ervaart veel druk omdat ze haar leven wil opbouwen, maar niet durft te vragen om hulp. Ze voelt zich onzeker over haar capaciteiten als moeder en over haar toekomst zonder de juiste steun.

Vorm van informele steun De steunouder biedt de moeder wekelijks hulp door haar kind op te vangen. Dit geeft haar de ruimte om aan haar opleiding te werken en tegelijkertijd haar zelfvertrouwen op te bouwen. Daarnaast heeft ze gesprekjes met de moeder om haar te bekrachtigen en ondersteunen in het moederschap.

Meerwaarde De steunouder biedt de tienermoeder de kans om haar leven opnieuw in te richten zonder dat ze afhankelijk is van formele instanties. Dit voorkomt dat de moeder in een vicieuze cirkel van onzekerheid en stress terechtkomt.

CASUS 88 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MET OVERBELASTE MOEDER IN ZWARE OMSTANDIGHEDEN

Gezinssituatie Een gescheiden moeder van twee kinderen, waarvan één een jonge baby, is overbelast en voelt zich schuldig. Ze heeft een zwaar jaar achter de rug nadat haar partner vorige zomer in een psychose belandde en werd opgenomen. Sindsdien wonen ze gescheiden. De moeder heeft nu een burn-out en slikt slaapmedicatie. Ze wil deze afbouwen, maar is bang dat ze zonder de medicatie weer slaapproblemen krijgt en daardoor geen goede moeder kan zijn.

Doelformulering De moeder zoekt vooral troost en een luisterend oor. Ze heeft haar verhaal al vaak gedeeld met vrienden en familie, en besloot daarom De Oudertelefoon te bellen.

Oplossingsrichting Het gesprek richtte zich op het vergroten van haar zelfinzicht (bewustwording van haar eigen rol/handelen), zelfsturing (in staat zijn de volgende stap te zetten), en zelfvertrouwen (geloven dat ze het aankan).

Actie na gesprek met De Oudertelefoon Tijdens het gesprek is vooral gesproken over zelfzorg en ontspanning, en hoe ze dat voor zichzelf kan realiseren. Onderwerpen die aan bod kwamen: helpende en niet-helpende gedachten, acceptatie, activiteiten waar ze blij van wordt, sport, en ontspanningsmethoden. Ze realiseerde zich dat ze perfectionistisch is en zichzelf daarmee niet helpt.

“Ik voel me zoveel beter nu dan aan het begin van het gesprek. Dankjewel. Het geeft me veel inzichten en ik zie nu in wat er al zo goed gaat en hoe ik een voorbeeld ben voor mijn zoontje.” Quote moeder casus 88

CASUS 89 • SAMEN OPLOPEN

OUDERS TERUG IN HUN KRACHT – STEL MET EEN ZOONTJE EN EEN BABY OP KOMST

- Gezinssituatie** Een jong gezin, bestaande uit ouders en hun zoontje, verwacht binnenkort hun tweede kindje. De moeder heeft een laag IQ met een disharmonisch intelligentieprofiel, waardoor ze onzeker is en moeite heeft met het onthouden van informatie. De vader heeft zorgen over de zwangerschap, voornamelijk vanwege financiële beperkingen en de ruimte in huis. Het sociaal wijkteam vraagt Samen Oplopen om het gezin te ondersteunen bij hun uitdagingen.
- Alledaagse uitdaging** De ouders vinden het moeilijk om structuur aan te brengen in hun dagelijks leven en de opvoeding van hun zoontje. Ze zien de opvoeding als een grote uitdaging en maken zich zorgen over de komst van hun tweede kindje.
- Vorm van informele steun** Een vrijwilliger met ervaring in de psychiatrie wordt gekoppeld aan het gezin en bezoekt hen wekelijks. Ze bouwt een vertrouwensband op met de ouders en biedt ondersteuning bij het huishouden en de opvoeding. Samen werken ze aan het toepassen van opvoedingstips en het organiseren van hun gezinsleven.
- Meerwaarde** De taakverdeling tussen de ouders is beter in balans, wat zorgt voor meer rust, regelmaat en een positievere sfeer in huis. De ouders kunnen nu meer genieten van hun zoontje en kijken met vertrouwen uit naar de komst van hun tweede kindje. Dankzij de ondersteuning is extra inzet van GGZ voorkomen.

“Ik kijk nu weer met vertrouwen naar de toekomst en zie uit naar de komst van ons tweede kindje.”

Quote vader casus 89

CASUS 90 • BUURTGEZINNEN

OPA EN OMA IN NEDERLAND – GEZIN STATUSHOUDERS

- Gezinssituatie** Een Syrisch gezin, bestaande uit een vader, moeder en drie zonen van 4, 8 en 10 jaar, is onlangs herenigd in Nederland. Ze hebben net een verblijfsstatus en wonen in een grote stad. Het gezin heeft een traumatisch vluchtverleden, en vooral de 8-jarige zoon heeft het hier moeilijk mee. Hij voelt zich verdrietig en mist zijn leven in Syrië, vooral zijn opa en oma.
- Alledaagse uitdaging** De ouders maken zich grote zorgen om hun middelste zoon en willen hem graag helpen om weer gelukkig te worden.
- Vorm van informele steun** Buurtgezinnen koppelt het gezin aan een ‘bonus’ opa en oma in de buurt, waar de jongen wekelijks naartoe gaat. De band tussen hen is direct sterk en de jongen geniet zichtbaar van de aandacht en de rustige, liefdevolle omgeving.
- Meerwaarde** De jongen bloeit op door de steun van zijn nieuwe opa en oma, wat ook een positief effect heeft op zijn ouders. De bonus grootouders ervaren ook veel voldoening; ze voelen zich nuttig en waardevol in hun rol, vooral na hun pensioen.

CASUS 91 • HOME-START

WANDELEN, BESLUITEN EN HERNIEUWD DOORGAAN

Gezinssituatie	Een moeder is samen met haar tweede man en hun zoontje verhuisd naar een ander deel van Nederland. Haar volwassen kinderen uit een eerder huwelijk zijn niet meeverhuisd. Ze heeft moeite om zich thuis te voelen op haar nieuwe plek, maakt zich zorgen over haar kinderen en ervaart relatieproblemen.
Alledaagse uitdaging	De moeder voelt zich niet thuis in haar nieuwe omgeving, maakt zich zorgen over het game-gedrag van haar jongste zoon en voelt zich radeloos.
Vorm van informele steun	Ze nam zelf contact op met Home-Start en kreeg ondersteuning van een vrijwilliger.
Meerwaarde	Elke week maakten ze samen een lange wandeling, wat haar veel opluchtte. De vrijwilliger gaf haar het vertrouwen om haar leven een positieve wending te geven. Ze voelt zich nu beter en heeft met hulp van de vrijwilliger een aantal belangrijke beslissingen genomen, waaronder de keuze om op termijn terug te keren naar haar oorspronkelijke woonplaats. Ook heeft de vrijwilliger haar aangemoedigd om zelf vrijwilliger te worden bij Home-Start. Inmiddels heeft ze de training gevolgd en zegt ze dat ze zichzelf beter heeft leren kennen en geleerd heeft hoe ze met anderen kan omgaan.

“Ik vond het heel knap dat de vrijwilliger altijd luisterde zonder iets voor me te willen oplossen. Tijdens ons contact groeide mijn zelfvertrouwen en gaf ze me elke keer de energie om er weer tegenaan te gaan. Ik ben haar heel dankbaar.” Quote moeder casus 91

CASUS 92 • STEUNOUDER

RUST EN VEILIGHEID VOOR EEN GETRAUMATISEERD SYRISCH GEZIN

Gezinssituatie	Een Syrisch gezin, bestaande uit vader, moeder en twee kinderen, is gevlucht uit een oorlogsgebied. Door de traumatische ervaringen van de oorlog durft de moeder haar huis niet in te richten, omdat ze constant leeft met angst dat ze het land weer moet verlaten. Deze stress maakt het voor haar moeilijk om voor de kinderen te zorgen.
Alledaagse uitdaging	De moeder heeft het gevoel dat ze haar kinderen niet voldoende veiligheid kan bieden door haar eigen angst. De kinderen voelen haar spanning aan, wat hen onrustig maakt.
Vorm van informele steun	De steunouder vangt de kinderen op vaste momenten op, zodat de moeder kan rusten en aan haar eigen herstel kan werken. Voor de kinderen is de steunouder een veilige plek waar ze even aan de spanningen thuis kunnen ontsnappen. De kinderen van de steunouder omarmen de Syrische kinderen waardoor ze kennismaken met allerlei Nederlandse gewoontes en activiteiten. De kinderen bouwen vriendschappen op en leren de Nederlandse taal snel.
Meerwaarde	De kinderen ervaren rust en plezier in een veilige omgeving, terwijl de moeder de tijd krijgt om haar angsten beter te beheersen. De informele steun werkt aanvullend op de professionele hulpverlening.

CASUS 93 • STEUNOUDER

VADER MET BURN-OUT VINDT RUST – GEZIN MET JONGE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een vader zit thuis met een burn-out en heeft veel stress door de dynamiek binnen het gezin. Hij voelt dat hij faalt als vader omdat hij de zorg voor zijn kinderen moeilijk kan dragen. De voortdurende druk zorgt ervoor dat hij weinig tijd voor zichzelf heeft en zijn herstel wordt belemmerd. Hij heeft co-ouderschap met zijn ex-vrouw, maar zij kan niet meer voor de kinderen betekenen dan ze al doet.
- Alledaagse uitdaging** De vader ervaart dat hij de zorg voor zijn kinderen en het draaiende houden van het gezin niet aankan door zijn burn-out. Hij voelt zich schuldig en machteloos, wat zijn herstel in de weg staat en de sfeer binnen het gezin negatief beïnvloedt.
- Vorm van informele steun** De steunouder biedt elke vrijdagmiddag opvang voor de kinderen, waardoor de vader tijd heeft om te rusten, aan zijn herstel kan werken en ze daarna samen fijn het weekend kunnen starten. De kinderen krijgen de ruimte om even te ontspannen in een andere gezinsomgeving. Het steungezin is actief bij de plaatselijke carnavalsvereniging en de kinderen houden enorm van fantasiespel. Ze vermaken zich enorm met verkleeden, knutselen en het opvoeren van zelfbedachte toneelstukjes.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder ervaart de vader meer rust. Hij krijgt zo de ruimte om zijn burn-out aan te pakken, zonder dat hij zich zorgen hoeft te maken over de zorg voor zijn kinderen. Dit voorkomt dat de situatie verder escaleert naar intensievere zorg.

CASUS 94 • STEUNOUDER

DRUK OP RELATIE VERMINDEREN – GEZIN MET VIER KINDEREN

- Gezinssituatie** Een gezin met vier kinderen ervaart veel druk, wat voor spanningen tussen de ouders zorgt. Het gevoel dat ze het niet aankunnen leidt tot ruzies en de ouders hebben het idee dat ze geen recht hebben op formele hulp, omdat ze denken 'er zijn ergere situaties'. Ze maken zich zorgen dat de situatie uit de hand loopt.
- Alledaagse uitdaging** De ouders voelen zich overweldigd door de zorg voor hun vier kinderen en de druk van het gezinsleven. Dit veroorzaakt spanningen en ruzies, wat de sfeer in huis negatief beïnvloedt. Ze willen hulp, maar eigenlijk geen formele ondersteuning.
- Vorm van informele steun** Er zijn uiteindelijk meerdere steungezinnen betrokken bij dit gezin. Buren vangen de twee jongste kinderen regelmatig op, die spelen graag samen met buurkinderen en de oudste twee kinderen kunnen terecht bij een gezin in een naastgelegen wijk. Zij doen aan outdoor-sport en de oudste twee kinderen mogen om beurten wel eens mee om te mountainbiken, paardrijden of kitesurfen op de plas. Zo ervaren de ouders dat ze het niet alleen hoeven te doen en hebben ze tijd om aan hun relatie te werken en de druk in huis te verminderen. Dat lukt hen nu doordat ze na kunnen denken over duidelijke structuren waardoor het allemaal wat soepeler verloopt.
- Meerwaarde** Dankzij de steunouder krijgen de ouders ruimte om tot rust te komen en hun relatie te versterken. Hierdoor wordt voorkomen dat de situatie verder escaleert en dat formele hulpverlening nodig is.

“De steunouders geven ons de tijd om op adem te komen en weer in balans te komen als gezin. Zo hebben we weer de denkracht om ons gezinsleven gestructureerder neer te zetten.” Quote ouders casus 94

CASUS 95 • STEUNOUDER

RUST EN HERSTEL NA DE TOESLAGENAFFAIRE – GEWOON MOE!

Gezinssituatie Een gezin met drie kinderen is zwaar getroffen door de toeslagenaffaire en is overbelast en op. Ze hebben jarenlang gevochten voor hun rechten en willen nu vooral rust. De ouders zijn moe en hebben behoefte aan tijd voor zichzelf.

Alledaagse uitdaging De ouders hebben jarenlang gestreden tegen onrecht, wat hen fysiek en mentaal heeft uitgeput. Ze verlangen naar rust, maar zonder hulp lopen de spanningen op. Ze willen liever geen formele instanties inschakelen.

Vorm van informele steun De steunouder biedt de kinderen een veilige plek om te spelen en tot rust te komen. Dit werkt enorm bevrijdend voor de ouders, want eigenlijk vertrouwen ze niemand meer. Bij de steunouder worden de kinderen meegenomen in het dagelijks leven en genieten ze af en toe van een leuk uitje. Afgesproken is dat de ouders tijdens deze momenten niets hoeven te doen en zelfs mogen (bij)slapen als dat nodig is.

Meerwaarde Dankzij de steunouder ervaren de ouders rust en kunnen ze even opladen zonder schuldgevoel. Dit helpt hen hun energie terug te vinden en voorkomt dat zwaardere zorg nodig wordt.

CASUS 96 • DE OUDERTELEFOON

TELEFOONGESPREK MOEDER VAN PEUTER - GRIP TERUGKRIJGEN OP HET LEVEN

Gezinssituatie Moeder, biologische ouder in een twee-ouder gezin met één kind (3 jaar). Ze voelt zich oververmoeid, gestrest en gefrustreerd. Moeder is langdurig ziek en haar partner doet weinig in het huishouden en met hun kind. Hij is veel van huis, waardoor moeder aan huis gebonden is. Er is mogelijk sprake van huiselijk geweld en de partner dreigt met echtscheiding. Moeder heeft eerder geprobeerd hulp te zoeken bij andere instanties.

Doelformulering Moeder wil weten wat ze kan doen om weer grip op haar leven te krijgen.

Oplossingsrichting Het gesprek was gericht op het vergroten van zelfsturing (ik ben in staat de volgende stap te zetten), het versterken van haar zelfvertrouwen (je kan het), verbeteren van communicatievaardigheden en vragen om steun uit haar omgeving. Er is ook een verwijzing gedaan naar VeiligThuis.

Actie na gesprek met De Oudertelefoon Moeder heeft besloten het gesprek met haar partner aan te gaan over zijn afwezigheid en hun relatie sinds de geboorte van hun kind. Ondanks de frustratie dat haar partner weinig betrokken is, en ondanks haar eigen ziekte, wil ze goed voor zichzelf en haar kind blijven zorgen. Ze gaat steun blijven zoeken bij familie en vrienden.

“Ik zag het helemaal niet meer zitten toen ik belde, maar nu ben ik rustig en ga een plan maken om dingen te doen en het gesprek met hem aan te gaan.” Quote moeder casus 96

CASUS 97 • SAMEN OPLOPEN

ALLES IN ÉÉN – ALLEENSTAANDE MOEDER MET DRIE KINDEREN

- Gezinssituatie** Een alleenstaande moeder heeft drie kinderen van 4, 6 en 8 jaar. Ze heeft een zware vechtscheiding achter de rug, zit in de schulden, en de stapel post groeit dagelijks. Ze raakt vaak in paniek door de stress van haar financiële situatie en een ingewikkelde nieuwe relatie. Tot overmaat van ramp heeft haar middelste kind een ernstige stofwisselingsziekte. Via maatschappelijk werk wordt Samen Oplopen ingeschakeld om haar te ondersteunen.
- Alledaagse uitdaging** De moeder heeft moeite om alles in haar eentje te regelen. Ze heeft geen overzicht over haar financiën, kan geen werk vinden, en de stress beïnvloedt haar opvoeding, waardoor ze regelmatig haar geduld verliest.
- Vorm van informele steun** Gezinsvrijwilliger komt wekelijks langs. In de eerste weken gaan ze vaak samen wandelen en bespreken ze wat er moet gebeuren om de kinderen te helpen en grip te krijgen op de financiële situatie. De vrijwilliger helpt met het ordenen van achterstallige post en begeleidt de moeder bij afspraken met instanties. De coördinator van Samen Oplopen overlegt met hulpverleners en biedt ondersteuning aan de vrijwilliger.
- Meerwaarde** De moeder vindt een baan, de financiële situatie is overzichtelijker, en de weg naar schuldsanering is ingezet. De kinderen doen het beter op school en de moeder voelt zich rustiger en meer in controle over haar leven.

“Ze hielp mij in mijn eigen huis, waardoor ik overzicht kreeg en haar durfde te vertrouwen.” Quote van moeder casus 97

VOORBEELD 98 • BUURTGEZINNEN

TIME-OUT PLEK – GEZIN MET TIENERS

- Gezinssituatie** Een 16-jarige jongen woont samen met zijn moeder, stiefvader en twee oudere stiefzussen. Thuis zijn er veel conflicten, vooral tussen hem en zijn stiefvader. De jongen trekt zich steeds meer terug op zijn kamer en de spanningen binnen het gezin lopen hoog op.
- Alledaagse uitdaging** De ouders weten niet meer wat ze moeten doen. De vele ruzies zorgen voor onrust in huis, en iedereen, inclusief de jongen, verlangt naar rust en een betere sfeer.
- Vorm van informele steun** Buurtgezinnen vindt een time-out plek bij een ouder stel waarvan de kinderen al lang uit huis zijn. De jongen komt er meerdere keren per week, soms blijft hij er slapen. Tijdens het klussen aan zijn scooter met de steunvader, worden er ook gesprekken gevoerd.
- Meerwaarde** De jongen is erg blij met deze rustige plek. Zowel hij als zijn ouders merken een positief verschil. Thuis zijn er minder aanvaringen en hij brengt meer tijd door in de woonkamer. Er is een duurzame vriendschap ontstaan met het steungezin en hij heeft zelfs een eigen sleutel van hun huis.

“Ik ben deze mensen zo dankbaar, ik was bijna vergeten dat ik eigenlijk een heel leuk kind heb.” Quote moeder casus 98

CASUS 99 • HOME-START

IN DEZELFDE SITUATIE STERKER VERDER DOOR LUISTEREN

- Gezinssituatie** Een moeder woont samen met haar man, zoon en pasgeboren dochter. Na een periode van miskramen en het verlies van een kind, werd de geboorte van hun dochter een langverwachte gebeurtenis. Echter, de periode na de geboorte was zwaar; de moeder was lichamelijk uitgeput en haar dochter sliep nauwelijks. Op aanraden van het consultatiebureau kwam ze in contact met Home-Start.
- Alledaagse uitdaging** De moeder is van nature zelfstandig en gewend om voor zichzelf op te komen, maar had de behoefte om haar gevoelens te delen met iemand die naar haar luisterde. In haar omgeving had ze die steun niet, omdat ze als oudste van een groot gezin al vroeg verantwoordelijkheden op zich nam.
- Vorm van informele steun** Ze werd gekoppeld aan een Home-Start vrijwilliger, die als een ervaren en zorgzame steun fungeerde.
- Meerwaarde** Dankzij de vrijwilliger vond de moeder eindelijk een plek om haar verhaal te doen. De wekelijkse gesprekken brachten rust en hielpen haar om beter te slapen en de situatie helderder te zien. Samen maakten ze wandelingen, wat haar nieuwe energie gaf om de dagelijkse uitdagingen aan te gaan. Hoewel niet alles direct werd opgelost, voelde de moeder zich sterker en meer uitgerust.

“Praten lijkt iets kleins, maar is iets heel groots.”

Quote van moeder casus 99

CASUS 100 • STEUNOUDER

STEUN VINDEN BIJ ELKAAR

- Gezinssituatie** Twee alleenstaande moeders, elk met een dochter van 8 en 10 jaar, wonen in dezelfde straat. Ze kennen elkaar niet, maar beiden hebben te maken met dezelfde uitdagingen: werk combineren met de opvoeding van hun dochters en omgaan met de dagelijkse zorgen. Beiden missen een netwerk en zoeken naar manieren om het leven wat lichter te maken.
- Alledaagse uitdaging** De moeders worstelden met het gevoel alles alleen te moeten doen. De balans tussen werk, school en thuis zorgt vaak voor stress, en er is weinig tijd voor henzelf. De dochters merken de spanningen en reageren daarop door meer aandacht te vragen, wat de druk op beide moeders verder verhoogd.
- Vorm van informele steun** Via de steunoudercoördinator zijn de moeders aan elkaar gekoppeld. Tot hun verrassing ontdekten ze dat ze slechts een paar huizen van elkaar vandaan wonen. Nu zijn ze elkaars steunouder: op dinsdagmiddag gaat de dochter van moeder 1 naar moeder 2, en op donderdagmiddag andersom. De kinderen spelen samen en draaien mee in het ritme van het gezin. De moeders hebben daarnaast veel aan hun onderlinge contact.
- Meerwaarde** Door deze koppeling is niet alleen praktische steun ontstaan, maar ook een waardevolle vriendschap. Beide gezinnen voelen zich minder alleen en hebben een nieuwe band opgebouwd. De dochters genieten van de middagen samen, en de moeders vinden het fijn om in hun eigen kwetsbare situatie ook iets voor een ander te kunnen betekenen. Het is een win-winsituatie: steun ontvangen én geven, terwijl het vertrouwen in zichzelf en elkaar groeit.

CASUS 101 • STEUNOUDER

HERSTEL VAN RITME EN RUST IN HUIS

- Gezinssituatie** **Vader en moeder leven sinds vader zijn baan verloor in spanning.** Met hun zoon van 10 jaar proberen ze het beste te maken van de situatie, maar de stress in huis is voelbaar. Moeder houdt het gezin draaiende, terwijl vader zich heroriënteert op zijn toekomst. Hun zoon trekt zich steeds meer terug en lijkt moeite te hebben met de spanningen thuis.
- Alledaagse uitdaging** De spanningen maken het moeilijk om rust te vinden. Vader zoekt manieren om de situatie te verbeteren, terwijl moeder zich zorgen maakt over hun zoon. Hij praat minder en trekt zich terug, wat de sfeer in huis beïnvloedt.
- Vorm van informele steun** De zoon gaat één middag per week naar de steunouder. Daar ontspant hij met activiteiten die hij leuk vindt, zoals buiten spelen of een uurtje gamen. De steunouder heeft ook een kind van dezelfde leeftijd, wat het extra leuk maakt. Na het gamen doen ze vaak iets actiefs, zoals een potje voetbal of een korte wandeling. Daarnaast biedt de steunouder een luisterend oor voor de ouders.
- Meerwaarde** De steunouder geeft de zoon een fijne plek waar hij zichzelf kan zijn en plezier heeft. Het gamen en spelen met een leeftijdsgenoot geeft hem een positieve uitlaatklep. Voor de ouders betekent het een middag ademruimte om zich op zichzelf te richten. Het gezin voelt zich sterker en gesteund, zonder dat er formele hulpverlening nodig is.

Colofon

Dit rapport is tot stand gekomen dankzij de inzet en samenwerking van een toegewijd team. Dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan het verzamelen, controleren en uitwerken van de casuïstiek, en aan het neerzetten van een rapport dat de kracht en waarde van informele steun zichtbaar maakt.

OPZET EN INHOUDELIJK ONDERZOEK Asisa Spaans-Boujahma, MBA

VERIFICATIE VAN CASUÏSTIEK Jetske Palm

(EIND)REDACTIE EN OPMAAK Sanne Dresmé, Guido Dresmé, Anna Verkerk

CASUSSEN Bijgedragen door steunoudercoördinatoren, gezinnen en steunouders

In opdracht van Ministerie van VWS



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport