



**GEZOND IN ...**

STIMULERINGSPROGRAMMA GIDS  
LOKALE AANPAK GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN

## 'What's in it for them': elkaar ontmoeten en ondersteunen

Interview over het project Meet the Parents in Almere Poort, naar aanleiding van de leerkring Armoede en gezondheid

Door: Annette Duivenvoorden en Lydia Sterrenberg (Platform31)

**Een netwerk van alleenstaande ouders die activiteiten voor elkaar organiseren en hulpverleners die op hun handen zitten. Dat was het ideaal van het project Meet the Parents, onderdeel van 'Nieuwe wegen naar gezond leven in Almere Poort'. “Een ‘life event’ als een scheiding is een van de moeilijkste momenten in je leven. Andere alleenstaande ouders kunnen elkaar daarin**

**ondersteunen zoals een professional niet kan. Dat geeft de ouders rust om ook nog aan andere dingen te denken zoals gezonde voeding en de kinderen naar sport brengen”. In een interview leggen Alex Boonstra, Renate Spruijt en Silvia Morren uit hoe deze ervaringsdeskundige ouders elkaar en zichzelf ondersteunen in het project.**

“We werken aan het verkleinen van gezondheidsachterstanden”, vertelt Renate Spruijt, werkzaam bij GGD Flevoland . Op basis van statistische data van de gezondheid van inwoners gesprekken met professionals en alleenstaande ouders is in 2015 een ‘startfoto’ gemaakt van de wijk Almere Poort. Deze laat zien dat alleenstaande ouders in de wijk een steuntje in de rug kunnen gebruiken rondom opvoeden, eetgewoonten en financiën. In samenwerking startten de GGD, de Schoor Welzijn, Tactus en de gemeente Almere met subsidie van Fonds NutsOhra met Meet the Parents. Onderzoeksinstituut IVO monitort de resultaten. “Hierdoor krijgen we meer inzicht in wat écht speelt bij één-oudergezinnen in een nieuwbouwwijk waar nog weinig sociale netwerken bestaan”, legt Renate uit.

Na de startfoto is met de betrokken alleenstaande ouders in 2016 begonnen met het vormen van een kerngroep. Deze ouders organiseerden groepsactiviteiten en enthousiasmeerden andere ouders om aan te sluiten. “De activiteiten hadden te maken met thema’s zoals voeding, financiën en opvoeding.



We werkten vanuit de gedachte van de schaarste-theorie en wilden stress bij de ouders wegnemen. Maar het organiseren van de bijeenkomsten leverden hen juist meer stress op en het enthousiasme nam af”, aldus Alex Boonstra, werkzaam bij de Schoor Welzijn. Het netwerk van ouders kromp dramatisch, er werden minder activiteiten georganiseerd en in de Whatsapp-groep bleef het stil.

### **What’s in it for them**

“Uit de versnellingsessie kwam naar voren dat we meer moesten kijken naar wat voor de ouders belangrijk was om mee te doen, *what’s in it for them?* De ouders wilden graag nieuwe mensen ontmoeten”, vertelt Alex. “Het bleek dat wij als professionals een aantal verkeerde aannames hadden. We stonden te weinig stil bij het feit dat het alleenstaande ouders zijn met weinig draagkracht in dynamische situaties zoals werkloos raken of problemen rondom de omgangsregeling. We richtten ons niet op de directe belangen van de ouders”. Voor de groep bleek het opbouwen van het sociaal netwerk het belangrijkste. Sindsdien zijn de bijeenkomsten gericht op het ontmoeten, met vaak nog steeds een link naar gezondheid. Verschil is dat de activiteiten ook gewoon leuk mogen zijn zonder gezondheidsdoelstellingen voorop te stellen.

Illustratief voor deze nieuwe insteek is het gezamenlijke uitje naar de Efteling. Silvia Morren, werkzaam bij Meet the Parents en het wijkteam: “Dat was de kers op de taart. We kregen hele positieve reacties. Je ziet vriendschappen ontstaan. Dan komen ouders erachter dat niet alleen de kinderen een klik hebben, maar ook zijzelf.” En het sociale netwerk dat op deze manier ontstaat is zo belangrijk volgens Alex: “De ouders helpen elkaar nu met dingen. Dan passen ze op wanneer iemand naar de dokter moet of geven ze elkaar boodschappenadvies”. Dit helpt bij het wegnemen van de stress waardoor de ouders meer ruimte hebben om over andere dingen na te denken.

### **Andere rol professional**

Ook de rol van de professional is veranderd. “Deze heeft niet alleen een faciliterende rol, maar organiseert ook activiteiten”, aldus Alex. De professionals werken samen met een netwerk van andere organisaties, zoals het wijkteam en de combinatiefunctionarissen sport. Er wordt ook gekeken naar financiële regelingen, zoals bij werk en inkomen, het Sportfonds en andere ondersteuningstrajecten.

“Elke maandag is er een koffieochtend in een buurtcentrum voor de ouders. Er is dan een sportdocent die met de kinderen, die nog niet op de basisschool zitten gymt. Terwijl de kinderen lekker bewegen is er de tijd en een gemoedelijke sfeer om met elkaar in gesprek te gaan. Dan komen de ouders zelf met onderwerpen aan”, vertelt Silvia. “Een moeder geeft nu

een workshop ontspanningsmassage.” Silvia helpt waar nodig met de organisatie, ondersteunt en coacht op de achtergrond. “Dit helpt de ouders zelfverzekerder te worden.” De koffieochtenden bieden een moment waarop allerlei (gezondheids) onderwerpen besproken kunnen worden. Wekelijks wordt daarnaast aan de deelnemende ouders een beweegactiviteit aangeboden onder leiding van een sport en beweeg-coach.

### **Nieuwe wegen**

Deze werkwijze heeft effect. Momenteel is het netwerk van Meet the Parents gegroeid naar 50 betrokken gezinnen. De ouders zijn zelf de ambassadeurs van het project. Alex: “Mond-tot-mondreclame werkt toch het beste. De ouders vertellen anderen over hoe leuk de activiteiten zijn. Er is weer enthousiasme. Elke week komt er nu wel een aanmelding.” Hij vertelt dat de volgende stap is dat de ouders meer zelf organiseren. “Nu gaan we kijken hoe de rol van de ouders groter kan worden, rekening ermee houdende dat ze kwetsbaar zijn. De ouders die weer meer draagkracht hebben, daar vraag je meer van.” De volgende grote bijeenkomst was de Sinterklaasmiddag. Er wordt nu onderzocht of er ouders open staan om dit te organiseren. Ook kleinschalig ontstaan initiatieven zoals een hardlooptroepje.

Het project sluit goed aan bij de vragen die er zijn in de wijk en maakt nu een integraal onderdeel uit van de wijkaanpak. Alex eindigt: “Het project loopt nog tot eind 2019. Het gaat ook om ervaring opdoen, om te leren. Er mogen dingen misgaan en gelukkig hebben we nog even.”

Bron: Platform31