

Meet the Parents

MEET THE
PARENTS

ALMERE POORT

Ontspannen

Ontmoeten

Ondersteunen

Een handboek om
kwetsbare eenoudergezinnen
te ondersteunen

Voorwoord

Als wethouder Jeugd in Almere maak ik me hard voor een gezonde leefstijl van onze inwoners. Dit doen we bij voorkeur samen met de inwoners en professionals. Dit handboek beschrijft een aanpak om eenoudergezinnen beter te bereiken en te ondersteunen bij een gezonde leefstijl.

FNO heeft de ontwikkeling van deze aanpak mogelijk gemaakt. Ons is hiermee de unieke gelegenheid geboden om extra aandacht te kunnen geven aan deze soms kwetsbare en moeilijk te bereiken groep. We hebben daardoor meer zicht op het bereiken, ondersteunen, ontmoeten en ontspannen van een-ouders. Dimensies van positieve gezondheid zijn immers meedoen en zingeving, naast een dak boven je hoofd, voldoende inkomen om te kunnen eten en aandacht voor je lichamelijk functioneren. Met dit handboek willen we de geleerde lessen van Meet the Parents overdragen aan professionals in

de wijk en teams voor Jeugd en Gezin. In deze tijd van zelfredzaamheid en eigen regie blijft het nodig om bepaalde groepen extra steun in de rug te geven en ze te blijven stimuleren om onderdeel te zijn van onze complexe samenleving.

Onderlinge samenwerking van professionals en ouders is daarbij van groot belang. Dat lukt het beste door elkaar regelmatig te ontmoeten, te zien en te spreken.

Ik bedank FNO voor de geboden mogelijkheid en de projectgroep voor alle inspanningen voor de een-ouders in Almere Poort.

Roelie Bosch

wethouder

Welzijn, Jeugd, Onderwijs, Ouderen en Gezondheid
Gemeente Almere



Inhoud

1. Inleiding	4
1.1 Wat is de interventie Meet the Parents?	4
1.2 Waarom eenoudergezinnen?	4
Context	4
1.4 Evaluatie	4
1.5 Dankwoord	4
1.6 Leeswijzer	4
2. Meet the Parents in vogelvlucht	5
2.1 Waarom kiezen voor Meet the Parents?	5
2.2 Op welke problemen speelt Meet the Parents in?	6
2.3 Doel van Meet the Parents	6
2.4 Doelgroep	7
2.5 Wie voert Meet the Parents uit?	8
3. De aanpak	8
3.1 Inventarisatie van de behoefte	8
3.2 Modulaire opbouw	9
3.3 Activiteiten	9
3.4 Competentie uitvoerders	12
3.5 Randvoorwaarden	13
3.6 Begroting	13
Geraadpleegde bronnen	14

Colofon

Auteurs:
Cas Barendregt
Alex Boonstra
Renate Spruijt
Elske Wits

Met dank aan de ouders en aan alle betrokken medewerkers die mee hebben gewerkt aan de ontwikkeling van Meet the Parents.

De ontwikkeling van Meet the Parents is gefinancierd door
Fonds NutsOhra.



1. Inleiding

1.1 Wat is de interventie Meet the Parents?

Meet the Parents is een sociale interventie die zich richt op het ondersteunen van ouders die er in de opvoeding alleen voor staan, en op het versterken van hun netwerk. Onder het motto: ontspannen, ontmoeten en ondersteunen faciliteert Meet the Parents wekelijkse contacten en gezamenlijke sociale en sportieve activiteiten. Voor deze ouders blijkt dit een goede manier om meer grip op hun leven en gezondheid te krijgen. In de huidige vorm ligt de uitvoering bij een sociaal werker van een wijkteam, ondersteund door een welzijnsorganisatie.

De aanpak is mede door de ouders zelf ontwikkeld. De naam Meet the Parent is verzonnen door een ouder die aan het begin van het FNO-project veel voor de ontwikkeling van Meet the Parents heeft betekend.

1.2 Waarom eenoudergezinnen?

De interventie is ontwikkeld omdat eenoudergezinnen zich vaker in een sociaal kwetsbare situatie bevinden dan meeroudergezinnen. Vooral wanneer het eenoudergezin net ontstaat, door een scheiding of door geboorte van een kindje, zijn eenoudergezinnen extra kwetsbaar en verdienen ze een steuntje in de rug.

1.4 Evaluatie

Dit handboek is het resultaat van drie jaar ervaring met Meet the Parents. Vanaf het begin is de ontwikkeling ervan begeleid door onderzoek vanuit onderzoeksinstituut IVO (Barendregt, Martinelli & Wits, 2019; Barendregt & Lucas, 2018; Barendregt, Wits, & Van de Mheen, 2016). De tussentijdse resultaten van de procesevaluatie leidden telkens tot reflectie en verbetering. Uiteindelijk heeft de evaluatie er mede voor gezorgd dat de werkwijze goed is beschreven, geborgd en overdraagbaar gemaakt via deze handleiding.

1.5 Dankwoord

Meet the Parents is mogelijk gemaakt dankzij financiële ondersteuning van FNO, dat met het programma Gezonde Toekomst Dichterbij de gezondheidsachterstand wil verkleinen van gezinnen in sociaal kwetsbare omstandigheden. Zonder FNO, maar vooral ook zonder alle ouders en professionals die vanaf het begin betrokken zijn geweest bij de ontwikkeling van Meet the Parents, zou dit handboek er niet zijn. Dank daarvoor!

“ Je kan je uiten. Je kan vragen, je kan praten. En je krijgt advies. Je krijgt informatie. Het is niet alleen maar gezellig er wordt echt veel gedaan. Er komt echt van alles aan de orde. ”

- Uitspraak van een deelnemer van Meet the Parents -

1.3 Context

Meet the Parents is ontstaan in Almere Poort, een nieuw stadsdeel van Almere (gebouwd vanaf 2005) dat nog steeds groeit. In juli 2019 telde de wijk bijna 15.000 inwoners. Door de in verhouding grote beschikbaarheid van sociale huurwoningen kwamen hier relatief veel alleenstaande ouders wonen. Het percentage eenoudergezinnen is in Almere Poort 11%, enkele procenten hoger dan het stedelijk gemiddelde van 9% (O&S gemeente Almere, november 2019).

1.6 Leeswijzer

In dit handboek beschrijven we wat Meet the Parents is, wat nodig is om het project succesvol te maken en waarmee de keuzes van de interventie zijn onderbouwd. Het handboek is bedoeld voor alle professionals en vrijwilligers die in hun wijk, buurt of stad(sdeel) eenoudergezinnen willen ondersteunen. Hoofdstuk 1 richt zich op de aanleiding en noodzaak voor Meet the Parents. In hoofdstuk 2 gaan we in op wat Meet the Parents is en voor wie het noodzakelijk is. In hoofdstuk 3 besteden we aandacht aan de uitvoering en wat nodig is om het te laten slagen.

2. Meet the Parents in vogelvlucht



2.1 Waarom kiezen voor Meet the Parents?

Meet the Parents is uniek in de keuze voor de doelgroep (eenoudergezinnen) en de combinatie van ontspannen, ontmoeten en ondersteunen die precies aansluit bij de behoefte van deze doelgroep. Eenoudergezinnen vinden bij Meet the Parents ontspanning die zij in hun eentje niet of zelden zouden krijgen. Ontspanning is belangrijk, omdat de ouders en kinderen in deze gezinnen vaak (langdurig) stress ervaren als gevolg van de situatie waarin zij zich bevinden. Een groot deel van de alleenstaande ouders is gescheiden. Een scheiding is een stressvolle gebeurtenis die vaak jarenlang veel impact heeft. Het gaat soms gepaard met een verhuizing naar een nieuwe buurt of wijk.

Ouders hebben niet alleen de zorg voor de kinderen, maar ook voor het onderhouden of opbouwen van nieuwe relaties, het combineren van werk en de zorg voor kinderen.

De verhouding met de uitwonende ouder (mede-opvoeder) kan problematisch zijn. Vaak moeten ouders met een relatief klein budget rondkomen en soms zijn er schulden. Door ontspanning, ontmoeting en ondersteuning ontstaat er ruimte om aan de gezondheid te werken.

2.2 Wat maakt de interventie zo goed bruikbaar?

Bij Meet the Parents ontmoeten ouders andere ouders die in een vergelijkbare situatie verkeren. Maar ook meeroudergezinnen doen mee, waardoor alleenstaande ouders hun informele netwerk nog beter kunnen versterken. De ontmoetingen worden gefaciliteerd door sociale professionals, die ook een ondersteunende functie hebben. Deze combinatie blijkt helpend voor het in je eentje runnen van het gezin en het handelen van de vaak ingewikkelde relatie met ex en/of (ex)familie/betrokkenen. Ouders hebben behoefte om zorgen en belemmeringen die zij ervaren op informele wijze met anderen te delen. Als hiervoor geen partner of familie beschikbaar is, vormt de ontmoeting met gelijkgestemden en ervaringsdeskundigen, en een professional met wie je informeel kunt spreken een belangrijke uitlaatklep.

De ervaring met Meet the Parents leert dat samenkomsten niet alleen oplucht, maar dat er ook kennis en ervaring wordt uitgewisseld die helpend is in het leven van alledag. Ouders steunen elkaar. Alleenstaande ouders hebben vaak behoefte om hun ervaringen met andere alleenstaanden te delen (lotgenotencontact) en zullen met andere alleenstaande ouders daarom sneller een sociaal netwerk ontwikkelen (Ypeij 2009; Terhell e.a. 2004; Kúti e.a. 2004).

Door deel te nemen aan Meet the Parents worden ervaringen en tips onderling uitgewisseld en worden praktische adviezen gegeven.

De aanwezige professionals geven waar nodig advies en helpen met doorverwijzingen naar hulp als dat nodig is. Tips en adviezen zijn vaak gerelateerd aan gezondheid, financiën (goedkope boodschappen), opvoeding, wegwijs worden in de wijk en wijkvoorzieningen (waar ze gebruik van gaan maken).

De kracht van de interventie is vooral het laagdrempelige, informele karakter. De sfeer is ontspannen en niet bureaucratisch. Je hoeft niets en je mag je onzekere kant laten zien. De grootste kans op succes bij moeilijker bereikbare groepen is als moeders binnen een veilige omgeving bij elkaar worden gebracht met een aanbod dat een opstap kan zijn naar een vervolgactiviteit of gericht aanbod aan activiteiten, zoals bijvoorbeeld een cursus of workshop (Distelbrink, 2012).

Het benaderen van de eenouder als unieke doelgroep spreekt hen aan, waardoor je de kans dat je ze bereikt vergroot. Zonder deze specifieke aandacht blijkt het lastig om deze doelgroep te bereiken. De specifieke aandacht zorgt ervoor dat de doelgroep op de juiste manier wordt aangesproken, wat de interventie goed bruikbaar maakt.

2.3 Op welke problemen speelt Meet the Parents in?

De interventie is zoals gezegd ontwikkeld omdat eenoudergezinnen zich vaker in een sociaal kwetsbare situatie bevinden dan meeroudergezinnen. Het verwerken van een scheiding, de 'overlevingsmodus', het alleen voor allerlei lastige opvoedvragen staan, en de (veel voorkomende) financiële stress hebben een negatieve invloed op het probleemoplossend vermogen. Het maakt dat alleenstaande ouders vaker moeite hebben met het maken van keuzes. Alleenstaande ouders lopen bovendien tegen beperkingen aan in hun sociale activiteiten, doordat ze altijd in hun eentje de zorg voor hun kind(eren) hebben.

Daardoor kunnen ze bijvoorbeeld niet makkelijk naar ouderavonden op school als ze geen ondersteunend netwerk hebben en geen oppas kunnen betalen. Of, als ze nog kleine kinderen hebben, kunnen ze niet makkelijk naar bijeenkomsten of sport wanneer daar geen (betaalbare) opvang voor kinderen is.

Door de vaak zware combinatie van taken (opvoeden, huishouden, werk) en de belemmeringen voor sociale activiteiten ligt eenzaamheid op de loer. Er is weinig tijd over om sociale contacten te leggen en te onderhouden, om zo een ondersteunend netwerk op te bouwen. Gevoelens van eenzaamheid treden op als het persoonlijk netwerk niet overeenkomt met de sociale behoeften en wensen van mensen. Emotionele en sociale tekorten kunnen mensen als stressvol ervaren, wat een negatieve invloed heeft op de gezondheid (Machielse, 2016).

Alleenstaande ouders hebben twee keer zoveel taken als ouders die samen de opvoeding en het inkomen verzorgen. Daardoor laten ze hun kinderen vaak wat vrijer en hebben wat lossere regels voor tv kijken, bedtijden of huiswerk maken. De kinderen bepalen meer hun eigen dagindeling, want de alleenstaande ouder is niet altijd thuis en er is geen tweede ouder die de kinderen opvangt (NJI, 2014).

Dankzij financiële ondersteuning van FNO was er ruimte om extra aandacht te besteden aan deze gezinnen. Een rondgang langs sociale professionals in Almere Poort maakte duidelijk dat zij eenoudergezinnen opvallend kwetsbaar vonden. Vanuit die constatering is een passend aanbod voor en samen met deze doelgroep ontwikkeld.



Na een experimentele periode waarin gezondheid op de voorgrond stond, ontwikkelde de aanpak zich tot focus op ontspanning, ontmoeting en ondersteuning. Deze elementen bleken belangrijk om eenoudergezinnen echt te bereiken. Het bleek effectiever om eenoudergezinnen aan het project te binden met leuke dingen en gezondheid integraal 'mee te nemen', zonder dat het de overhand krijgt. Wanneer mensen stress ervaren door hun omstandigheden is het belangrijk daarin verlichting te brengen en om niet te hameren op gezonde keuzes. Pas wanneer mensen uit de 'survival mode' komen, ontstaat er ruimte voor gezonde(re) keuzes. Uit onderzoek is bovendien bekend dat ouders met een goed sociaal netwerk meer ontspannen in de opvoeding staan, meer zelfvertrouwen hebben en positievere relaties met hun kinderen aangaan (Bartelink & Verheijden, 2015). Ook blijkt dat ouders meer behoefte hebben aan informele steun bij de opvoeding (De Winter, 2008). In wijken waar meer sociale samenhang is, blijken risicovolle opvoedingssituaties - zoals kindermishandeling - af te nemen. Almere Poort (zeker in de startfase) is te kenmerken als een (nieuw) stadsdeel met een geringe sociale samenhang. Netwerkontwikkeling is de vierde trede van de 'contactladder' (Boonstra & Van der Graaf, 2006), ontmoeting de eerste.

2.4 Doel van Meet the Parents

Hoofddoel: verbeteren van de leefstijl en ervaren gezondheid bij eenoudergezinnen. Een gezonde(re) levensstijl is een rode draad door alle activiteiten van Meet the Parents.

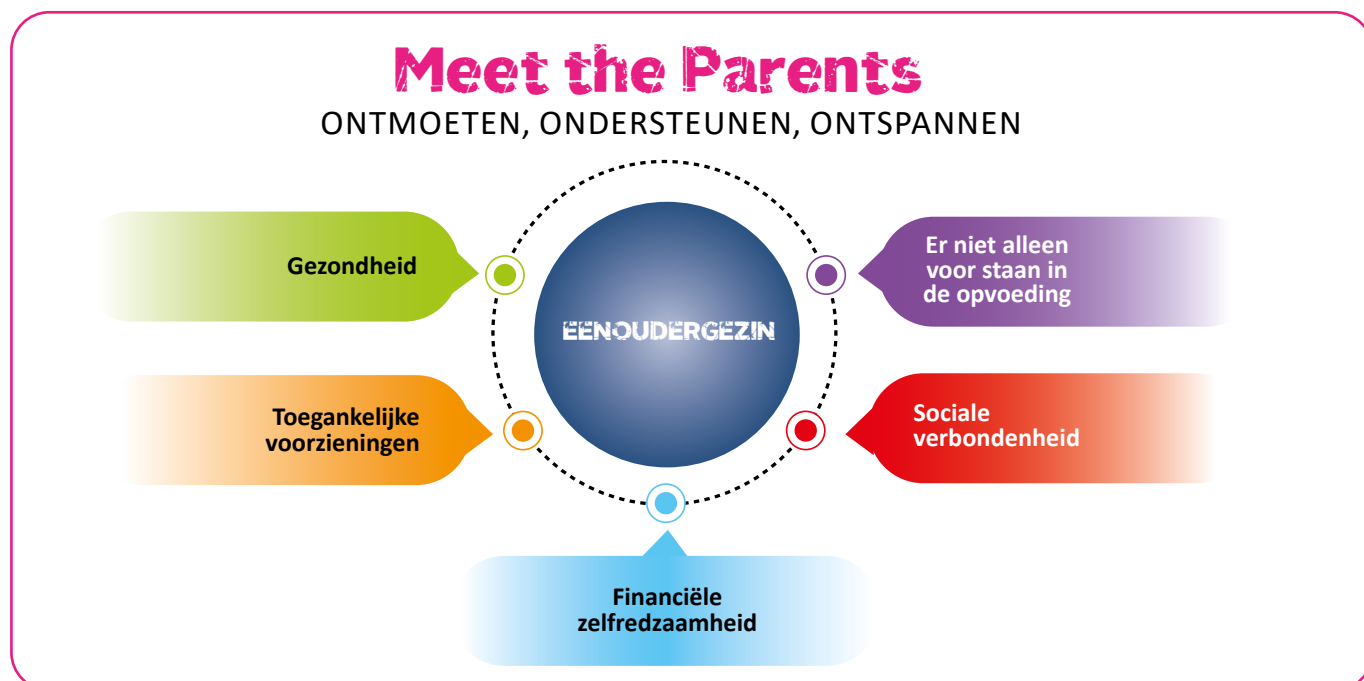
Of het nu gaat om gezond eten, bewegen, afvallen of hoe om te gaan met stress (veel ballen die ze in de lucht houden), als alleenstaande ouder sta je niet altijd stil bij dagelijkse keuzes en de invloed ervan op gezondheid voor jezelf en de kinderen. Door ontspanning, ontmoeting en ondersteuning ontstaat er ruimte om hier meer aandacht aan te besteden.

Subdoelen voor de een-ouders:

- Bieden van ontspanning, ontmoeting en ondersteuning.
- Versterken van het sociale netwerk.
- Bieden van functionele informatie over allerlei zaken waar een-ouders tegenaan lopen.
- Ruimte in het leven van een-ouders om (samen) op een positieve manier bezig te zijn met een gezonde levensstijl.
- Positieve aandacht voor de (leefstijl van de) kinderen.

2.5 Doelgroep

De primaire doelgroep van Meet the Parents bestaat uit eenoudergezinnen met minderjarige kinderen. In de praktijk van Meet the Parents blijkt dat zij zich vaak in sociaal kwetsbare situaties bevinden en geen of een klein sociaal netwerk waarop zij een beroep kunnen doen. Lang niet altijd hebben de deelnemers (vast) werk, vaak is er sprake van diverse hulpverleningscontacten en vaak ook is er sprake van een nog recente scheiding en/of moeizame relatie met de ex-partner. In de praktijk nemen vooral vrouwen deel aan de interventie.



Eenoudergezinnen hebben over het algemeen een lager huishoudinkomen dan meeroudergezinnen. Landelijke cijfers laten zien dat 28% van de eenoudergezinnen een besteedbaar inkomen heeft tot € 20.000 (CBS, 2015).

Bij een hoog inkomen kan een parttime baan overdag voldoende zijn. Bij een laag inkomen is de combinatie van arbeid en zorg veel moeilijker, doordat men meer uren moet werken.

Laagbetaald werk (zorg, horeca, schoonmaak) gebeurt bovendien meestal op tijden waarop formele kinderopvang niet wordt aangeboden, nog los van de betaalbaarheid daarvan (factsheet Eenoudergezinnen, NJi, 2014). Jonge kinderen uit eenoudergezinnen, gezinnen van niet-westerse herkomst en gezinnen met een laag inkomen hebben de meeste kans op nadelige gevolgen van armoede op hun welbevinden (Stevens, Pommer, Kempe, & Zeijl, 2009).

Hoewel Meet the Parents zich primair richt op eenoudergezinnen, staan onderdelen ervan open voor meeroudergezinnen. De aanname hierbij is dat een gemengd netwerk een grotere kans biedt op het ontstaan van ondersteunende relaties.

Ook werkende vrouwen (alleenstaande ouders) maken deel uit van het Meet the Parents netwerk. Zij nemen bij Meet the Parents in Almere Poort niet of nauwelijks deel aan de koffie-uurtjes, die in de huidige vorm overdag worden georganiseerd. Zij nemen wel deel aan activiteiten en uitjes die buiten werktijd worden georganiseerd. Ook deze ouders ervaren stress of druk om het huishouden te runnen, juist omdat ze werk en zorg voor de kinderen moeten combineren.



2.6 Wie voert Meet the Parents uit?

Meet the Parents past goed in de activiteiten van een wijkteam en past goed bij de competenties van een opbouwwerker. Meet the Parents kan bijvoorbeeld worden uitgevoerd door een sociaal werker van een welzijnsorganisatie die onderdeel uitmaakt van het wijkteam. Extra professionele ondersteuning kan komen van bijvoorbeeld een maatschappelijk werkende vanuit de betreffende welzijnsorganisatie.

Het wijkteam is de 'hofleverancier' van Meet the Parents, zij verwijzen veel ouders door: wanneer wijkteammedewerkers op huisbezoek gaan, of ze ontvangen een alleenstaande ouder op kantoor, dan nodigen zij die persoon uit voor het koffie-uurtje of wijzen ze op de andere activiteiten van Meet the Parents.

In de Jeugdwet is vastgelegd dat de verantwoordelijkheid voor het voorkomen van, de ondersteuning, hulp en zorg bij opgroei- en opvoedingsproblemen, psychische problemen en stoornissen, de uitvoering van de kinderschermingsmaatregelen en de jeugdreclassering bij de gemeente ligt. Het gaat tevens om te komen tot betere samenwerking van hulpverleners rond gezinnen, eerdere ondersteuning bij opgroei- en opvoedingsproblemen, psychische problemen en stoornissen, hulp op maat en meer ruimte voor professionals en tot het demedicaliseren, ontzorgen en normaliseren van de jeugdsector, waarbij het uitgangspunt is dat de verantwoordelijkheid voor het gezond en veilig opgroeien van jeugdigen allereerst bij de ouders en de jeugdige zelf ligt.

Meet the Parents geeft hulpverleners van het wijkteam gelegenheid om eenoudergezinnen meer te bieden dan de strikte hulpvraag vereist. De ontspanning en ontmoeting die Meet the Parents biedt, past bij situaties waarin eenoudergezinnen die bij het wijkteam aankloppen zich bevinden. Het past in een visie waarin iemand 'meer is dan de optelsom van zijn of haar problemen'. Maar Meet the Parents is bovenal ook gericht op preventie, het samen met mensen in dezelfde situatie oplossingen bedenken voor de uitdagingen die je als alleenstaande ouder tegenkomt.

3. De aanpak

3.1 Inventarisatie van de behoefte

Wanneer (het opzetten van) een interventie voor eenoudergezinnen wordt overwogen, is er hoogstwaarschijnlijk een idee of vermoeden dat er behoefte is aan een aanbod voor deze doelgroep. Het is belangrijk om zeer zorgvuldig te onderzoeken of dat vermoeden klopt en hoe groot de doelgroep is. De manier waarop dit het beste kan worden gedaan is beschreven in de methode WijkscanPlus van onderzoeksinstituut IVO (Hammink, Barendregt, Wits & Van de Mheen, 2015). Hierbij wordt de situatie in de wijk beschreven op basis van cijfers uit (gemeentelijke) registraties (bijvoorbeeld waar staat je gemeente en epidemiologisch onderzoek én het verhaal achter deze cijfers. Nadat kerncijfers over de wijk in beeld zijn gebracht, worden diverse professionals en vrijwilligers in de wijk (docenten, welzijnswerk, jeugdgezondheidszorg, religieuze en culturele instellingen, vrijwilligersorganisaties) en bewoners geraadpleegd over hun visie op de problematiek. Dit kan worden vormgegeven als actieonderzoek, waarbij ook (sociale of zorg-)professionals, vrijwilligers of bewoners in een team aan de slag gaan om de problematiek in de wijk te verkennen. Dit gebeurt via gesprekken met sleutelinformanten in de wijk. Het grote voordeel van deze werkwijze is dat hiermee tegelijk een lokaal netwerk wordt opgebouwd. Bovendien hebben degenen die het onderzoek uitvoeren meer gevoel gekregen voor drijfveren van bewoners en andere wijkpartners. In het lokale netwerk:

- Zijn formele en informele netwerken met elkaar in contact gebracht;
- Hebben de deelnemers al van gedachten gewisseld over de psychosociale of gezondheidsproblematiek in de wijk;
- Is draagvlak aanwezig voor een vastgestelde aanpak van de problemen.



Het resultaat is een concreet actieplan waar de betrokkenen in een wijk mee aan de slag kunnen.

3.2 Modulaire opbouw

Meet the Parents is een modulair opgebouwde interventie. Dit houdt in dat de hieronder beschreven activiteiten niet per se allemaal hoeven te worden uitgevoerd (of in dezelfde vorm) om de kern van de interventie overeind te houden. De kern is ontspannen, ontmoeten en ondersteunen. De exacte vorm en frequentie van de activiteiten hangt af van de behoefte van eenoudergezinnen in een gegeven context.

3.3 Activiteiten

De kern van Meet the Parents wordt gevormd door het wekelijkse koffie-uurtje. Een moment en een plaats om andere ouders te ontmoeten, om zorgen te delen en op een informele manier vragen aan het wijkteam te stellen. Aandachtspunt van de interventie is ook om het professionele en culturele netwerk in een wijk (denk aan scholen, jeugdgezondheidszorg en opvoedhulp, sport, cultuur- of religieuze instellingen, de wijkagent) te betrekken, zodat zij in hun activiteiten (meer) rekening gaan houden met deze doelgroep. Ook kunnen zij ouders doorverwijzen naar Meet

De volgende soorten activiteiten zijn onder de vlag van Meet the Parents ontstaan:

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Wekelijks koffie-uurtje 1 | exclusief eenoudergezinnen |
| 2. Uitjes naar 'attracties' | exclusief eenoudergezinnen |
| 3. WhatsAppgroep | exclusief eenoudergezinnen |
| 4. Wekelijks koffie-uurtje 2 | open |
| 5. Wekelijkse beweegactiviteit | open |
| 6. Laagdrempelige toegang tot een lifestyleprogramma | open |
| 7. Activiteiten rondom feestdagen | open |
| 8. Workshops/ themabijeenkomsten | op maat |

the Parents (intermediaire rol).

Sommige activiteiten zijn alleen bedoeld voor eenoudergezinnen, andere staan ook open voor meeroudergezinnen. Hieronder worden de verschillende activiteiten in detail beschreven.

Koffie-uurtje

Het wekelijkse koffie-uurtje is een kernactiviteit van Meet the Parents, omdat het op een vaste tijd en vaste locatie plaatsvindt én omdat hier, in samenspraak met de deelnemers, activiteiten worden bedacht en georganiseerd. Het koffie-uurtje is relatief 'kostbaar' omdat hier veel personele inzet mee is gemoeid.

Om het koffie-uurtje succesvol te organiseren is het volgende nodig:

- Een min of meer centrale, goed bereikbare en vertrouwde locatie. Een vertrouwde en goed bereikbare locatie is voor kwetsbare eenoudergezinnen belangrijk omdat ze voor vervoer vaak afhankelijk zijn van het OV. Liever nog zouden zij, gezien de kosten, lopend of fietsend het koffie-uurtje willen kunnen bereiken. Uitgaande van jonge, schoolgaande kinderen is een locatie in (de buurt van) een basisschool een pré maar ook een buurthuis, een wijkgebouw, of een welzijnslocatie is geschikt.
- Een geschikt tijdstip. Het tijdstip van het koffie-uurtje bepaalt mede wie de deelnemers zullen zijn. Wanneer bijvoorbeeld (ook) op woensdag of vrijdag een koffie-uurtje wordt georganiseerd kunnen veel werkende ouders ook deelnemen (woensdag en vrijdag zijn typische dagen dat deeltijdwerkers een dag(deel) vrij hebben).
- Professionele inzet (zie ook: Competenties uitvoerders op p. 12)
 - Voorbereiding 1 uur, uitvoering 1 uur, afronding

1 uur. De praktische voorbereiding bestaat uit het regelen van de ruimte, het aansturen van de (vrijwillige) gastvrouw of -man en zorgen voor de (gezonde) versnaperingen. De sociale voorbereiding bestaat uit het aanmoedigen van de deelnemers om te komen (WhatsAppgroep). Het blijkt dat deze aanmoediging voor veel ouders nodig is. Door de deelnemerslijst (van de vorige keer) na te lopen, schat de uitvoerder in of er ouders zijn die nog een persoonlijke aanmoediging nodig hebben (WhatsApp of bellen). Deze aanmoedigende activiteiten zijn noodzakelijk om een goede opkomst te bewerkstelligen en het gevoel van verbondenheid en 'ik ben welkom' te stimuleren.

- Als de groep groot is (+10) is een tweede animator wenselijk.
- Een gastvrouw die de ruimte voorbereidt, zorgt dat er (ook) gezonde versnaperingen zijn en koffie en thee schenkt. Dankzij de gastvrouw kunnen de uitvoerders zich volledig richten op de interactie met de deelnemers. Een vrijwilliger voert deze taak uit, bijvoorbeeld in het kader van een participatieproject. Het kan zijn dat de gastvrouw ook een alleenstaande ouder is. De praktijk laat zien dat het helpt wanneer de gastvrouw zich op haar taak concentreert en haar deelname aan de interactie goed doseert.
- Gezonde versnaperingen (snoeptomaatjes, worteltje, komkommer). Deze zenden de boodschap uit dat gezond ook lekker kan zijn. Gezonde leefstijl is een onderwerp dat verweven is met Meet the Parents en ook al gaat het koffie-uurtje niet primair over gezonde leefstijl, de gezonde snacks zorgen ervoor dat het onderwerp niet wordt vergeten.

Uitjes

Vanuit Meet the Parents worden uitjes georganiseerd, zoals Efteling (kick off), zwembad, speeltuin of Nemo.

Dit soort uitjes komen er bij eenoudergezinnen vaak niet van, omdat er onvoldoende geld is, geen vervoer en omdat men er alleen voor staat. Mede door dagelijkse stress ontbreekt de energie om het zelf te regelen. De uitjes bieden ontspanning, compenseren de dagelijkse stress en zorgen voor verbinding met 'lotgenoten'. Er ontstaan tussen de verschillende eenoudergezinnen informele contacten en vriendschappen (ouder en kind) met als effect wederzijdse steun, begrip en binding.

Het uitje wordt samen met betrokken eenoudergezinnen georganiseerd en sluit daardoor aan bij de behoefte. Het samen organiseren geeft voorpret en zorgt voor verbinding. Als er geen aanvullende subsidie is voor uitjes, moet het uitje vanzelfsprekend passen bij de financiële mogelijkheden van de groep.

Voor de professional betekent een uitstapje een ander en vaak intensiever contact. Dit komt door de ongedwongen sfeer waarin je samen bent en met elkaar praat. Dit geeft meer openheid en minder stress, wat weer een positief effect heeft op de vertrouwensrelatie en de mogelijkheid om dingen bespreekbaar te maken. De uitjes zijn een goede manier om nieuwe contacten te leggen, eenoudergezinnen te werven en te netwerken.

Een uitstapje kost een halve tot een hele dag. Het kost meer geld en voorbereidingstijd dan bijvoorbeeld een koffieochtend. Daarentegen is de frequentie lager.

WhatsAppgroep

De WhatsAppgroep is een zeer belangrijk ondersteunend communicatiemiddel bij de interventie. Het is een essentieel onderdeel van de interventie. Het is laagdrempelig en maakt het betrekken en het vasthouden van de een-ouders makkelijk. Op WhatsApp vindt uitruil van informatie plaats zowel tussen de professional en de doelgroep als de doelgroep onderling. Voor de professional is het een belangrijk hulpmiddel om de doelgroep adequaat en persoonlijk te benaderen en hen

bijvoorbeeld via een reminder te attenderen op het eigen programma of op activiteiten en mogelijkheden van anderen. Er is ook sprake van het aanbieden van goederen (veelal gratis) of het elkaar attenderen op buitenkansjes. De communicatie vergt wel extra aandacht van een professional, soms ook buiten werktijden. Het vraagt om sturing en bewaken van de dynamiek van de communicatie. Soms zijn persoonlijke interventies, en mediatie en moderatie door een professional nodig. Sommige onderwerpen aangedragen in de groep bespreek je 1 op 1.

Teveel communicatie via WhatsApp kan deelnemers binnen de groep doen besluiten om af te haken en uit de groep te stappen. Dit is een risico. Om hen weer te betrekken is het nodig om weer persoonlijk contact te leggen.





Wekelijkse beweegactiviteit en laagdrempelige toegang tot een lifestyleprogramma (Hello to healthy)

In de initiatieffase hebben we eenoudergezinnen geïnterviewd en gevraagd waar zij behoefte aan hadden. Een van de behoeftes die daarbij naar expliciet voren kwam was sporten en bewegen. Niet alleen voor hunzelf maar ook voor hun kinderen.

Sporten is een belangrijk onderdeel van het aanbod van Meet the Parent. Sporten is gezond, bestrijdt moeheid, maakt dat je beter in je vel zit. Regelmatig sporten bestrijdt stress, verbetert je conditie en maakt je weerbaarder en geeft energie. Samen sporten met je kind is leuk en maakt dat je een band opbouwt met je kind en je als eenouder rolmodel bent.

Te weinig geld en weinig vrije tijd zijn belangrijke factoren waarom eenoudergezinnen niet sporten. De ervaring leert dat het een eenouder soms aan energie en discipline ontbreekt om altijd/regelmatig aan een activiteit deel te nemen. Het is belangrijk dat je als professional hier rekening mee houdt. Het helpt als je hierover in contact blijft en de ouder steunt in het maken van keuzes. Niet deelnemen, mag niet als drempel worden ervaren waardoor een eenouder afhaakt. Het bieden van kinderopvang tijdens een activiteit kan helpen.

Sporten is gezond, bestrijdt moeheid, maakt dat je beter in je vel zit.

Voorbeelden van activiteiten:

- Hello to healthy (programma gericht op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl)
- Bootcamp
- Kickboksen
- Zumba
- Sporten ouder en kind (activiteit is via netwerkpartner (buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen Sport) speciaal voor eenoudergezinnen ontwikkeld en gratis en aangeboden)
- Empowerment training
- Cursus Zen en meditatie
- Workshop omgaan met stress

Via het contact met de alleenstaande ouders kwamen verschillende ondersteuningsbehoeften naar voren. Rondom verschillende van deze behoeften zijn activiteiten ontwikkeld (training of een workshop) en waar nodig gratis aangeboden. Er is dus sprake van vraaggericht werken. Eenoudergezinnen worden o.a. via persoonlijk contact of Whatsapp hierop geattendeerd en gemotiveerd om deel te nemen.

Talentontwikkeling een-ouder

Door een cursus voor bootcampinstructeur aan twee deelnemers aan te bieden, hebben deze een certificaat gehaald voor het geven van bootcamptrainingen. Vervolgens verzorgde een van de een-ouders als tegenprestatie gratis bootcamptrainingen voor eenoudergezinnen. Door oog te hebben voor de passie en het talent van een-ouders en vervolgens de mogelijkheid te geven om dit talent te ontwikkelen bied je hen kansen om stappen te maken. De investering die je doet verdienen je terug door hier een tegenprestatie aan te verbinden. Dat iemand deze stap heeft gemaakt kun je als rolmodel gebruiken om anderen te stimuleren.

Activiteiten rondom feestdagen

Activiteiten rondom de feestdagen zijn een mooie aanleiding om de ouders te activeren om zelf iets te organiseren. Denk aan: Moederdag, Kerstmis en Sinterklaas. Er bestond vanuit de groep behoefte om samen iets rondom deze dagen te organiseren.

Workshops/themabijeenkomsten

In aansluiting op de koffieochtenden worden er workshops en themabijeenkomsten georganiseerd. Het aanbod sluit aan bij vragen, behoeften, belevingen, ervaringen en oplossingen van eenouders zelf. Het aanbod is meestal gericht op het versterken van de mogelijkheden en vaardigheden van eenouders. Daarnaast zijn zij waar dit kan betrokken bij de organisatie en worden zij geactiveerd om zelf een situatie te verbeteren. Voorbeelden van Workshops en thema's zijn: Kookworkshop 1x per maand (ouder en kind) en workshop gezonde voeding, omgaan met sociale media en financiën en de Ken je kracht training. [Een training waarin je leert over kwaliteiten, communicatie, timemanagement en manieren om te ontspannen. Je wisselt ervaringen uit met andere vrouwen en leert problemen aan te pakken. Je maakt een stappenplan om je doelen te verwezenlijken.]

Een activiteit kan afhankelijk van de keuze van het onderwerp aan een brede doelgroep worden aangeboden. Vertrekpunt bij het bepalen van bovenstaande activiteit is de behoefte van eenoudergezinnen. Daarnaast kan het zo zijn dat eenoudergezinnen o.a. via de bijeenkomsten als koffieochtenden en de WhatsAppgroep geattendeerd worden op een voor hen aantrekkelijk aanbod.



3.4 Competentie uitvoerders

De professionele ondersteuning vindt plaats vanuit het wijkteam (sociaal werker/opbouwwerker) en vanuit het welzijnswerk (sociaal werker/opbouwwerker), of uit het netwerk daar omheen. Afhankelijk van de lokale situatie en beschikbaarheid van geschikt personeel kunnen dit buurtsportcoaches zijn, maar bijvoorbeeld ook leefstijlcoaches of medewerkers jeugdgezondheidszorg. De ondersteuners moeten over de volgende competenties beschikken:

- Organisatievermogen
- Een goede kennis hebben van het wijknetwerk (professionals, vrijwilligers, activiteiten)
- Luisteren (en eigen behoefte om gehoord te worden uitstellen)
- Vertrouwensband op kunnen bouwen met deelnemers
- Hulpvragen kunnen verbinden met formeel en informeel wijknetwerk
- Complimenten kunnen geven en kunnen aanmoedigen
- Op informele wijze moeilijke onderwerpen bespreken
 - Eigen ervaringen gedoseerd en functioneel inzetten
- WhatsAppgroep kunnen modereren, ook buiten de Meet the Parents uren
 - Een WhatsAppgroep staat nooit (op) stil



Vrijwilligers kunnen een rol hebben in de uitvoering. Dit kan ook iemand zijn die zelf eenouder is en ervaring wil inzetten voor anderen.

3.5 Randvoorwaarden

Om Meet the Parents te laten slagen moet aan verschillende randvoorwaarden worden voldaan.

- Toegankelijkheid: activiteiten zijn laagdrempelig: er zijn geen financiële drempels en activiteiten zijn goed toegankelijk wat betreft fysieke ruimte, bereikbaarheid en tijdstip. Ruimtes zijn geschikt voor het organiseren van ontmoeting en ontspanningsactiviteiten en sport. Geschikt zegt ook iets over de sfeer en mogelijkheden.
- Tijd: interventies en activiteiten vanuit het welzijnswerk zijn vaak groepsgericht. De professional moet echter ook (voldoende) tijd en aandacht hebben voor het opbouwen van een functionele individuele vertrouwensrelatie.
- Netwerk: het uitvoerend team moet beschikken over een 'warm netwerk' van ketenpartners ten behoeve van werving en verwijzing naar hulp.
- Publiciteit: belangrijk is regelmatige bekendheid en publiciteit geven aan Meet the Parents. Quotes met ervaringen van deelnemers helpen om de een-ouders te werven. Ook is regelmatig een mondelinge toelichting nodig in wijk- en buurtteams over het doel, de doelgroep en de mogelijkheden van Meet the Parents.
- Kwaliteit: de organisatie die Meet the Parents uitvoert bewaakt - volgens de reguliere methoden - de kwaliteit van de uitvoering.

3.6 Begroting

Voor het uitvoeren van Meet the Parents moet rekening worden gehouden met de volgende kostenposten:

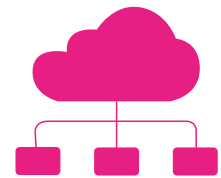
- Personeelskosten (10 - 12 uur per week)
- Kwaliteitsbewaking/coördinatie (circa 2 uur per week)
- Inzet derden: 750 uur
- Overhead
- Activiteitenkosten: 2.500 - 3.000 euro
- Organisatiekosten: 1.850 euro

Introductie en ontwikkeling (implementatie) van de interventie in beginfase: bekostigd uit ontwikkeling nieuw beleid, eventueel (aangevuld) door bijdrage fonds. Schatting 3.000 – 5.000 euro.

De genoemde bedragen zijn gebaseerd op de werkwijze van Meet the Parents in het boekjaar 2019. De bedragen zijn een indicatie.



Geraadpleegde bronnen



Barendregt, C., Martinelli, T. & Wits, E. (2019). Meet the Parents, Almere Poort - ontmoeten, ontspannen en ondersteunen. Procesevaluatie 2018 – 2019. Den Haag: IVO.

Barendregt, C. & Lucas, P. (2018). Nieuwe wegen naar een gezond leven in Almere-Poort
Tussenrapportage procesevaluatie Meet the Parents
September 2017 – mei 2018. Den Haag: IVO.
<https://ivo.nl/publicaties/nieuwe-wegen-naar-een-gezond-leven-in-almere-poort/>

Barendregt, C., Wits, E. & Van de Mheen, D (2016). De Poort open voor een gezonde wijk
Een startfoto van eenoudergezinnen in Almere Poort. Rotterdam: IVO.
<https://ivo.nl/wp-content/uploads/2018/01/2016-01-Startfoto-Almere-Poort.pdf>

Bartelink, C. (2010). Eigen Kracht-conferentie. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Bartelink C. & Verheijden, E. (2015). Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen? Utrecht: NJI. www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/Watwerkt_Sociaalnetwerkversterken.pdf

Beenackers, M., Nusselder, W., Oude Groeniger, J., & Van Lenthe, F. (2015). Het terugdringen van gezondheidsachterstanden: een systematisch overzicht van kansrijke en effectieve interventies. Rotterdam: Erasmus MC.

Boonstra, N. & Van der Graaf, P. (2006). Ladder kan sociale cohesie tastbaar maken. In: City Journal 6, p.20-23.

De Winter, M. (2008). Het moderne van kindermishandeling. In W. Koops, B. Levering & M. de Winter (Eds.), Opvoeding als spiegel van de beschaving. Amsterdam: SWP.

Distelbrink, M. (2012). Beter samenwerken rond alleenstaande moeders. Een handreiking. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Duivenvoorden, A. & Heemskerk, J. (2017). Uitkomsten versnellingsessie Nieuwe wegen naar gezond leven in Almere Poort. Den Haag: Platform31 (intern document).

Hamminck, A., Barendregt, C., Wits, E. & Van de Mheen, D. (2015). Wijkscan Plus: lokaal gedragen preventie van middelengebruik onder kwetsbare jongeren. Rapid Assessment and Response als basis voor preventie op wijkniveau. Rotterdam: IVO.

Kloosterman, R. (2015). Familie is de belangrijkste bron voor hulp en steun. Sociaaleconomische Trends. Den Haag / Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Kúti, K., Colpin, H., A. De Munter en L. Vandemeulebroecke (2004), 'Als je er alleen voor staat: Opvoeden binnen een eenoudergezin'. Tielt, Lannoo. In: NJI (2014). Factsheet eenoudergezinnen.
<https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Eenoudergezinnen.pdf>

Machielse, A. (2016). Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek (oratie).

Masomi, A. (2019). Meet the Parents. Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van alleenstaande ouders met de interventies van Meet the Parents en de invloeden daarvan op hun kinderen (afstudeerscriptie Social Work). Almere: Hoge School Windesheim.

NJI (2014). Factsheet eenoudergezinnen.
<https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Eenoudergezinnen.pdf>

Jungmann N. & P. Wesdorp (2017). Mobility Mentoring®. Hoe inzichten uit de hersenwetenschap leiden tot een betere aanpak van armoede en schulden. Den Haag/Utrecht: Platform31/Hogeschool Utrecht.

Projectgroep Meet the Parents (2016). Nieuwe wegen naar gezond leven in Almere Poort. Plan van aanpak fase 2, 1 juni 2016 - 31 december 2019. Rotterdam: IVO.

Stevens, J., Pommer, E., Van Kempen, H.m Zeijl, E., Woitiez, I., Sadiraj, K., Gilsing, R. & Keuzenkamp, S. (2009). De jeugd een zorg. Ramings- en verdeelmodel jeugdzorg 2007. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.

Terhell, E.L., M.I. Broese van Groenou en T. van Tilburg (2004), 'Network dynamics in the longterm period after divorce', in: 'Journal of social and personal relationships', 21, p. 719-738. In: NJI (2014). Factsheet eenoudergezinnen.
<https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Eenoudergezinnen.pdf>

Ypeij, A. (2009), 'Single motherhood and poverty: The case of the Netherlands'. Amsterdam, Aksant. In: NJI (2014). Factsheet eenoudergezinnen.
<https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Eenoudergezinnen.pdf>



Meer informatie:

De Schoor, Welzijnswerk Almere
Haagbeukweg 153
1318 MA Almere
Postbus 1220
1300 BE Almere

 036-5278500

 MTP@deSchoor.nl

 www.deschoor.nl

 www.facebook.com/MTPAlmerePoort

