Onderzoeksverslag Interventie training Het Begint Bij Mij

peer3
DE KRACHT VAN SAMEN

In dit verslag:

- Resultaten vragenlijsten voor deelnemers einde training
- Interviews met deelnemers
- Interviews met trainers / uitvoerders
- Conclusies over de impact, uitvoering en bereik van de training
- Geleerde lessen / Inzichten
- Uitdagingen



Resultaten uit de Vragenlijsten 2023-juni 2024



Onderzoeksopzet

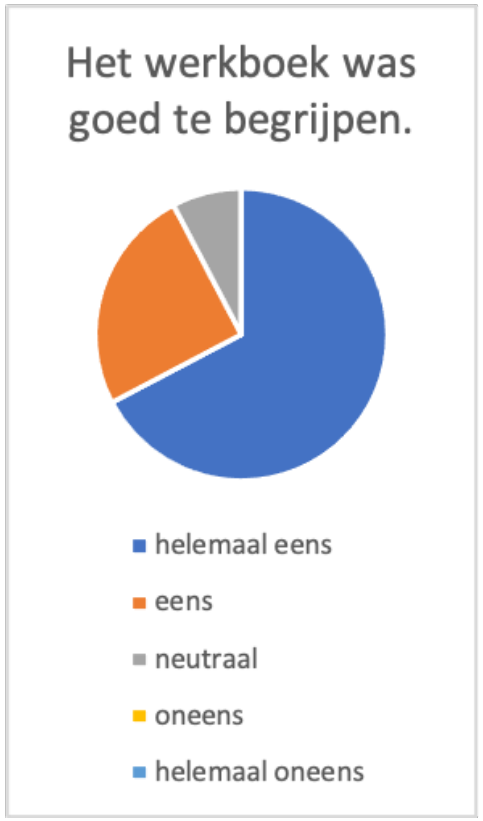
- Doelgroep: Ouders die hebben deelgenomen aan oudertraining
- Methode: invullen digitale vragenlijst na afloop van de training
- Periode: 2023 t/m juni 2024
- Respons: 52 ouders uit 9 verschillende trainingsgroepen
- Organisatie: Peer3

Uitval onderzoek

Het invullen van een digitale vragenlijst blijkt (te) ingewikkeld voor ouders die de Nederlandse taal niet machtig zijn. Daarnaast is er een groep die achterdochtig is en geen vertrouwen heeft in de veiligheid van zijn/haar gegevens in digitale vragenlijsten. Ouders die eenmaal gestart zijn met de vragenlijst hebben hem ook helemaal ingevuld.

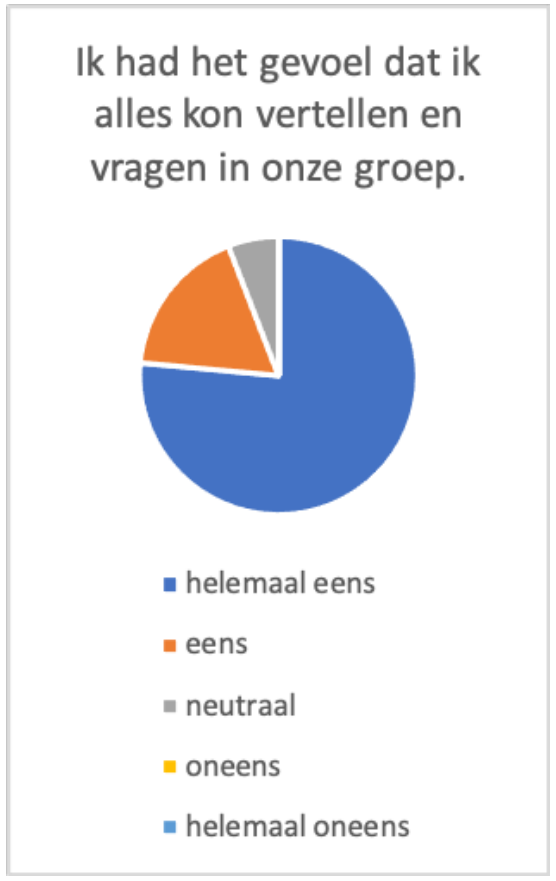
Resultaten over de uitvoering





Resultaten over de uitvoering



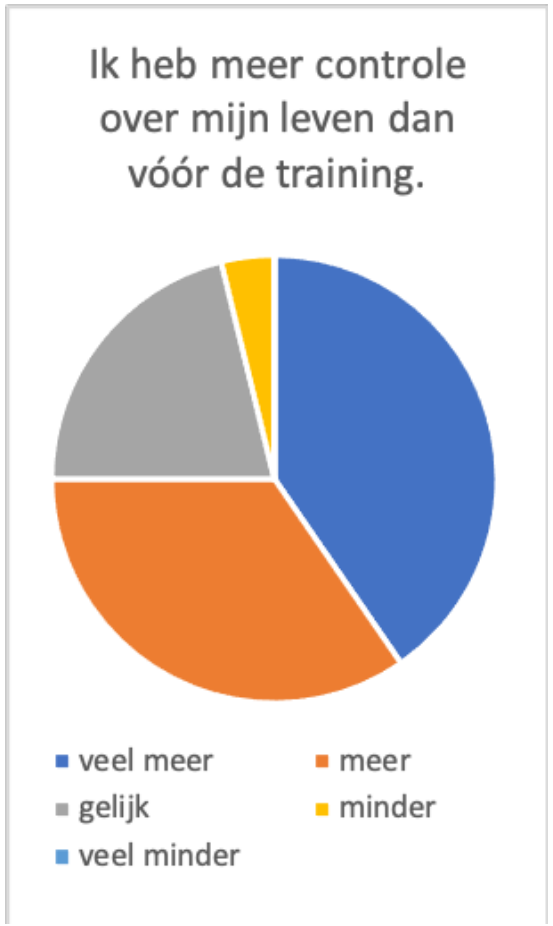




Resultaten over de effectiviteit







Resultaten over de effectiviteit



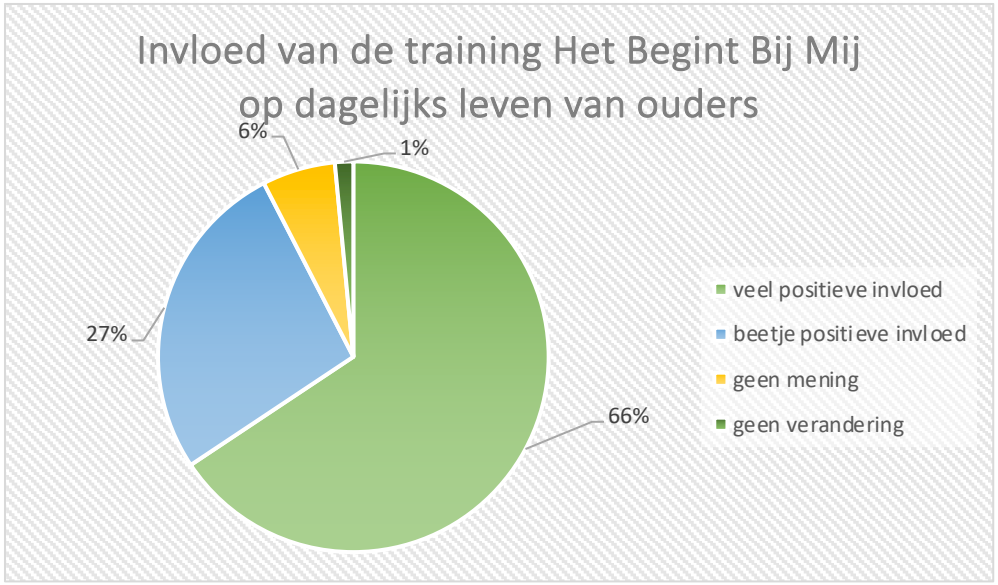


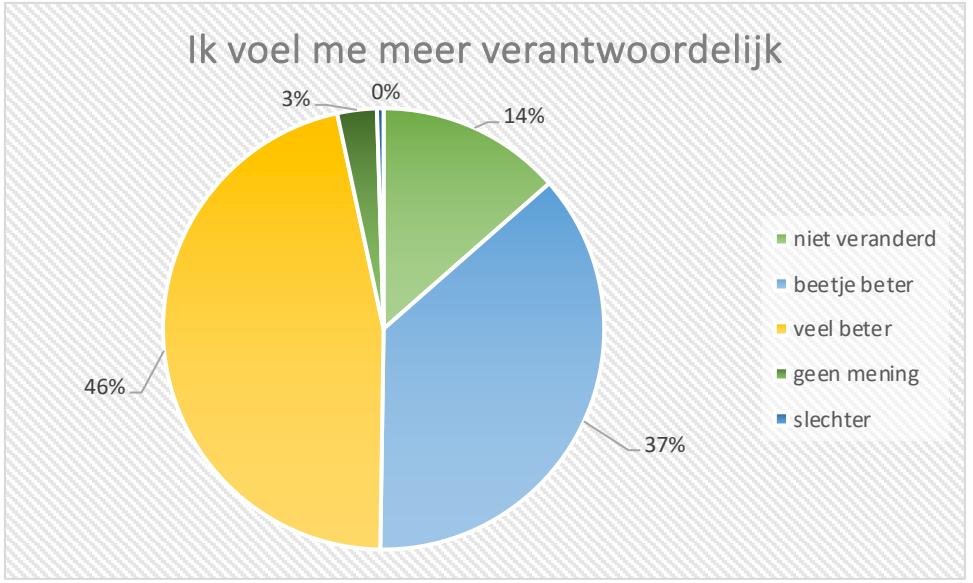
Resultaten uit de Vragenlijsten 2013 t/m 2021

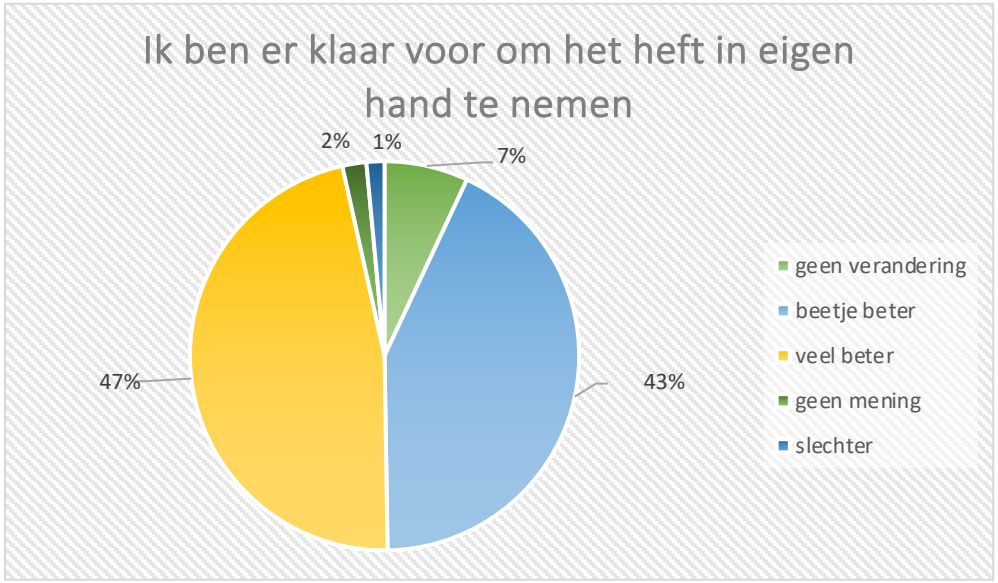


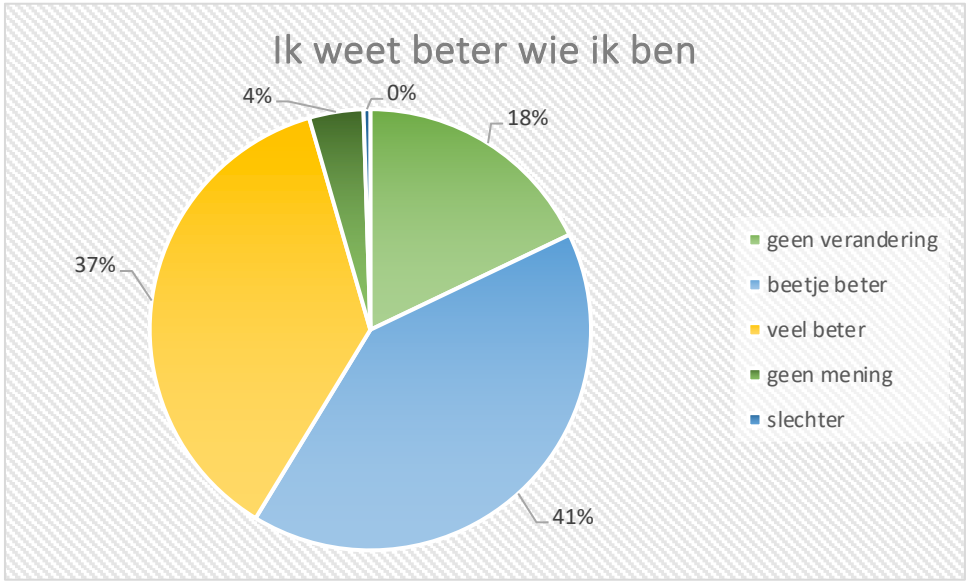
Onderzoeksopzet

- Doelgroep: Deelnemers oudertraining zowel prof. als ouders
- Methode: digitale vragenlijst aan einde training
- Periode: 2013 t/m feb. 2022
- Respons: 212
- Organisatie: Peer3

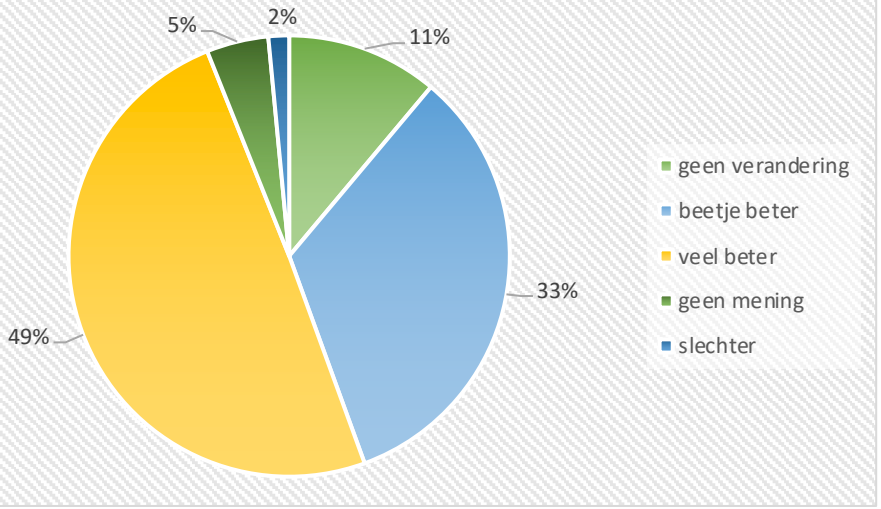

Invloed van de training Het Begint Bij Mij op dagelijks leven van ouders
6%
1%
27%
66%
veel positieve invloed
beetje positieve invloed
geen mening
geen verandering


Ik voel me meer verantwoordelijk
3%
0%
14%
46%
37%
niet veranderd
beetje beter
veel beter
geen mening
slechter

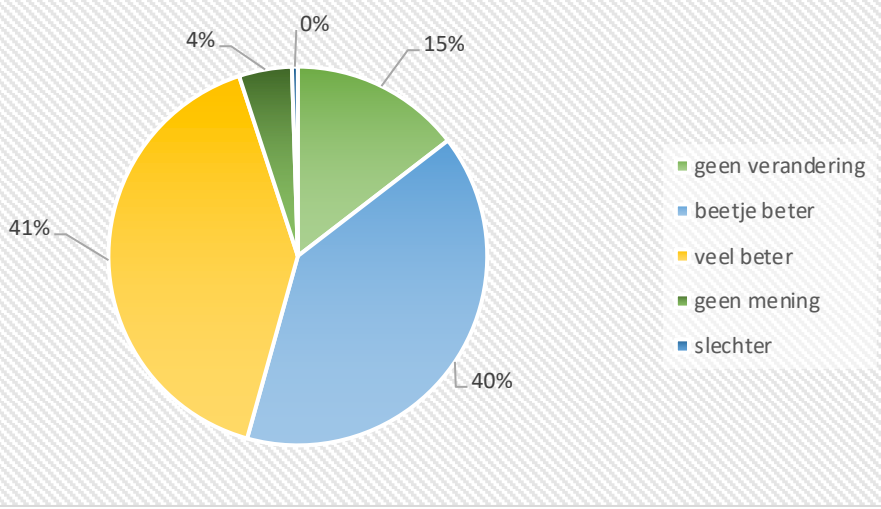

Ik ben er klaar voor om het heft in eigen hand te nemen
2%
1%
7%
47%
43%
geen verandering
beetje beter
veel beter
geen mening
slechter


Ik weet beter wie ik ben
4%
0%
18%
37%
41%
geen verandering
beetje beter
veel beter
geen mening
slechter

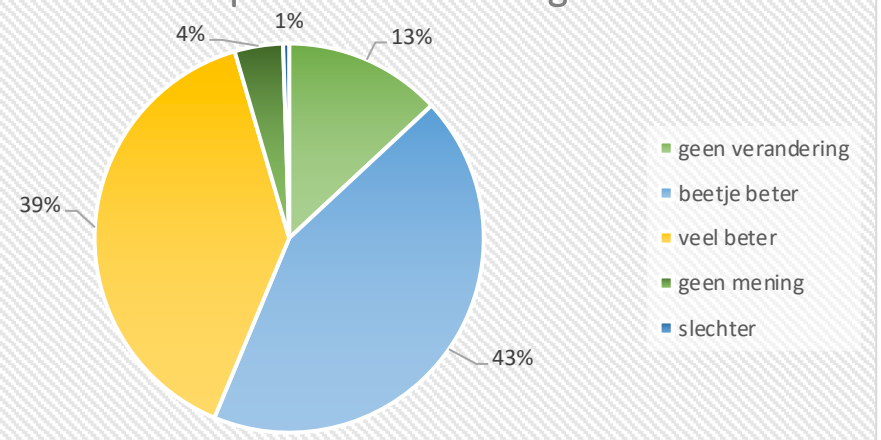
Ik heb meer vertrouwen in de toekomst



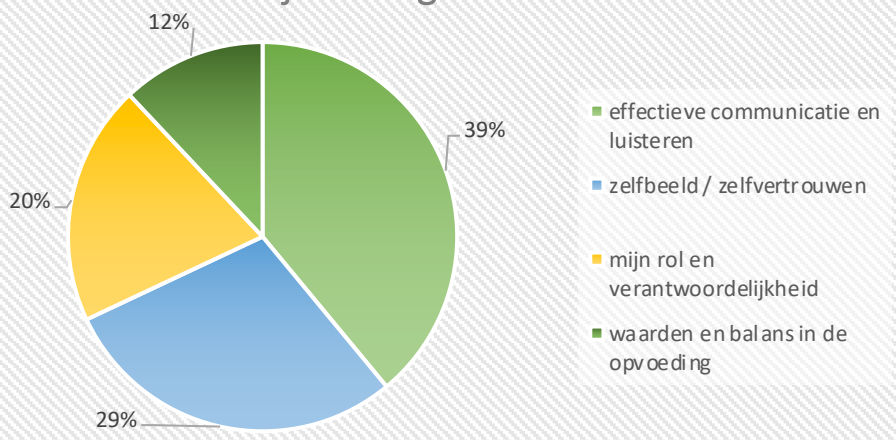
Ik voel mij als ouder zekerder van mezelf



Ik voel me sterker om met uitdagingen en problemen om te gaan



Wat is het belangrijkste thema waarover je hebt geleerd?



Interviews met deelnemers

Aanvullend op de digitale vragenlijsten hebben we een aantal ouders geïnterviewd over hun deelname aan de training Het Begint Bij Mij. Hun verhalen brengen de cijfers uit de vragenlijsten tot leven.

Onder ieder interview staat gevisualiseerd op welke dimensies van positieve gezondheid de ouder een positieve impact heeft ervaren.





Hala is moeder van 5 kinderen tussen de 17 en 5 jaar oud, zij volgde de training Het Begint Bij Mij in 2019.



Hala, jij zei dat je het belangrijk vindt dat iedereen een keer meedoet met de oudertraining van Het Begint Mij Mij. Ik ben benieuwd waarom. *"Soms zie je zelf niet wat er beter kan, dus ook ouders die denken dat ze geen probleem hebben leren van deze training. Door er te zijn en te luisteren ontdek je nieuwe dingen."*

Wat heb je zelf ontdekt? *"Het belangrijkste dat ik heb geleerd is dat ik mijn verwachtingen uit moet spreken. Ik was thuis altijd alles aan het doen zoals voor de kinderen zorgen, koken, opruimen terwijl mijn man op de bank zat. Altijd was ik boos dat hij niks deed, ik irriteerde mij daar echt heel erg aan. Waarom komt hij niet helpen? Dit kwam tijdens de training ter sprake en toen vroeg Lilian onze trainster of ik dat al eens tegen mijn man had gezegd dat ik het fijn zou vinden als hij mee zou helpen in huis. Nee, dat had ik niet, want ik dacht: Hij ziet toch dat ik hulp nodig heb? Eenmaal thuis praat ik met mijn man hierover, zegt hij: "Ik dacht dat jij niet wilde dat ik meehielp" Sindsdien praten we hier vaker over, vraag ik vaker hulp en doen we de dingen meer samen. De sfeer in huis is echt beter geworden"*

Is er nog meer veranderd bij jullie thuis? *"We praten meer, bijvoorbeeld over de regels in huis. De kinderen zijn allemaal verschillend van karakter. Het is belangrijk om rekening te houden met die verschillen en erover praten helpt echt om elkaar te begrijpen. Ik heb ook geleerd dat ik mag laten zien dat ik ook maar een mens ben, dat ik soms ook moe ben. Ik geef mijn eigen grenzen nu veel beter aan. Als ik het niet lukt, doe ik het niet. Ik zorg dat mijn eigen tankstation vol genoeg blijft. Ik besef dat dit belangrijk is voor mijn kinderen. Ik wil voor mijn kinderen een veilige plek zijn, dat ze bij mij terecht kunnen. Soms is dit best lastig, buitenshuis ben je vaak de gelukkige versie van jezelf en dan kom je moe thuis. Je irritaties uit je dan thuis. Juist daarom moet je ook goed voor jezelf zorgen en jezelf goed kennen. Als je jezelf goed kent kun je anderen beter helpen. Het begint echt bij jezelf!"*

Is er nog iets veranderd in je werk of in relaties met anderen? *"In mijn werk niet echt. Dan was ik altijd al aan het vragen wat mensen nodig hebben. Ik werk met oudere mensen die soms moeten wennen dat iemand zoals ik van een hele andere cultuur voor hen zorgt. In relatie met anderen is wel iets veranderd. Ik zeg nu vaker "nee" en maak me er minder druk om als iets me niet lukt."*

Hoe vond je het om de training samen met andere ouders te volgen? *"Dat was juist heel fijn. Je luistert naar andere ouders en denkt: "Ah, ik ben niet de enige met dit probleem" Wat ik bijvoorbeeld heel fijn vond om te horen is dat andere ouders ook moeite hebben om hun kinderen hun kamer op te laten ruimen en dat kinderen van anderen soms ook slecht luisteren. Je leert van elkaar, tips kunnen direct of indirect gegeven worden. Gewoon door er te zijn en te luisteren hoor je altijd iets waar je iets aan hebt. Dus daarom vind ik Het Begint Bij Mij belangrijk voor iedereen!"*

De training heeft positieve impact op Hala als het gaat om:

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

ZINGEVING

KWALITEIT VAN LEVEN

MENTAAL

Voordat mijn interview begint, vertelt Lizette over haar vrijwilligerswerk in de wijk Mariahoeve. Een keer per week begeleidt ze daar samen met een andere vrijwilliger en iemand van de gemeente, een groep ouders van Antilliaanse afkomst. Ze vindt het heel leuk om te doen, samen koken, spelletjes doen etc. Dan zegt Lizette spontaan: ”Dat had ik zonder de training Het Begint Bij Mij nooit gedaan.”



“Oh nee?” *“Nee, dan zou ik nergens zin in hebben. Dan zou ik nog steeds denken dat ik niks kan. Ik zou bang zijn en niks doen. Mezelf opsluiten in mijn kamer en denken dat ik de enige ben die niets kan. Ik zou met niemand hierover praten.”*

“Jeetje…” *“Ja, zo ging dat toen twee jaar geleden. Ik had veel hulpverleners, maar toch ging het niet goed met me. Ik praatte er ook niet over met mijn kinderen van 13 en 25 jaar nu. Ik sloot mijzelf op en er waren geen regels in huis. Het was echt een rotzooi bij mij thuis, eerlijk gezegd.”*

“En hoe kwam je met op het idee om de training Het Begint Bij Mij te gaan volgen?” *“Een medewerker van Sociale Zaken en Werkgelegenheid zei dat ik een workshop kon volgen. Lilian van Westering gaf deze workshop en ik werd geraakt. Ik had toen meteen al dingen geleerd die ik thuis kon gebruiken en daar wilde ik meer van horen. Meteen heb ik me opgegeven voor de training. En na de training wilde ik ook heel graag assistent-trainer worden, want ik wilde anderen vertellen over wat ik had geleerd. Ik vind dat iedereen deze training moet kunnen volgen. Je leert er echt zoveel van.”*

“Hoe kan het dat het je ineens wel lukte?” *“Ik begreep dat ik moest blijven proberen. Mijn hulpverleners zeiden vaak ook dingen, doe eens dit, doe eens dat. Dan deed ik dat een keertje, maar als het niet meteen werkte of lukte, stopte ik ook meteen weer. In de training leerde ik dat als je echt wilt veranderen, je moet blijven proberen. Ik hoorde ook de verhalen van anderen en besefte dat ik niet de enige was die het moeilijk vindt. Na een aantal bijeenkomsten heb ik tegen mijn hulpverleners gezegd: ‘Ik ga het nu alleen proberen, jullie hoeven niet meer te komen.’ Zij vonden dat spannend en waren bang dat het mis zou gaan, maar nu twee jaar later gaat het nog steeds goed. Als er echt een probleem is kan ik ze altijd bellen, maar tot nu toe heb ik ze nog niet gebeld.”*

“Ongelooflijk….” *“Ja, ik ben zoveel veranderd door Het Begint Bij Mij. Ik durf nu te praten en voor mezelf op te komen. Ik kan nu andere mensen bij wie ik dezelfde problemen die ik had, herken, zeggen dat er hulp is. Het is nooit te laat om te proberen. Ik heb 10 jaar hulpverlening gehad en het is mij ook gelukt. Dadelijk na mijn operatie, ga ik starten in de kinderopvang. Zorgen voor baby’s dat lijkt mij echt heel leuk. Als het lukt ga ik 3 dagen werken en 1 dag opleiding. De gemeente heeft dit geregeld.”*

“En bij jouw thuis met je kinderen, hoe gaat dat nu?” *“De communicatie is echt wel beter geworden. Het is nog steeds niet gemakkelijk, we hebben veel discussie en die van 13 wordt ook wel boos omdat hij niet meer alles mag. Als ik nu nee zeg, blijft het nee. Ik leg uit waarom en als hij zich niet aan de regels houdt die we hebben afgesproken, dan mag hij bijvoorbeeld volgende week niet tot zo laat naar buiten. Hij vraagt nu waarom en als ik het uitleg, dan begrijpt hij het uiteindelijk wel. Maar het is niet gemakkelijk.*

En ook die twee samen maken soms ruzie. Dan leg ik ook uit dat ze afspraken moeten maken met elkaar. Als ze gaan stoeien bijvoorbeeld een eentje heeft geen zin meer, dat de ander dan moet luisteren en stoppen. Dit gaat ook steeds beter, er zijn steeds minder ruzies.”

“Kun je verder nog vertellen wat je in de training hebt geleerd?” *“Eigenlijk heb ik van iedere bouwsteen iets geleerd. Iedere keer kon ik iets meenemen dat ik thuis kon veranderen. Belangrijkste is misschien wel het tankstation, ik ben echt beter voor mezelf gaan zorgen. Ik besef nu dat ik pas voor een ander kan zorgen, als ik goed voor mezelf zorg. Ik heb veel meer zelfvertrouwen en energie.*

Ik kan andere ouders vertellen: ‘Je bent niet alleen’. Mensen zeggen ook: ‘Je straalt helemaal als je over Het Begint Bij Mij praat’ Dat is ook echt zo, het heeft mijn leven veranderd, het heeft mij veranderd. Dat gun ik echt iedereen.”

De training heeft positieve impact op Lizette als het gaat om:



Fosia en Asha vertelden hoe zij, voordat zij de training hadden gedaan, vaak moe thuis kwamen. Ze hadden vaak geen energie meer om bezig te zijn met hun kinderen. Liefst gingen ze op de bank zitten en wilden met rust gelaten worden. Hun energie werd opgeslokt door allerlei verplichtingen. Vanuit hun cultuur is het een teken van respect dat je anderen helpt, dat je komt op een feest of dat je bijvoorbeeld geld opstuurt naar familie in Somalië. Als dit niet lukt, wordt daar wat van gezegd.



Door Het Begint Bij Mij besefte Asha dat ze vaak over haar grenzen heen ging. Ze was altijd bezig met wat anderen zouden denken. "Ik probeerde iedereen tevreden te houden". Ze voelde dat haar tank leeg was en dat ze hierdoor als moeder tekortschoot. *"Voor de training was ik tevreden als ik gekookt had en mijn kinderen op tijd naar bed gingen. Tijdens de training leerde ik dat ik als moeder, veel meer invloed heb op mijn kinderen dan ik dacht. Ik koos er daarom voor om de dingen voortaan anders te doen. Ik neem meer tijd om te praten met mijn drie kinderen en ik neem sindsdien bewust momentjes om met ze te kletsen, na schooltijd en onderweg van en naar school. In plaats van alleen te zeggen dat iets niet mag ga ik nu het gesprek met mijn kinderen aan. Als de kinderen vertellen over een voorval op school vraag ik bijvoorbeeld 'Hoe zou je het vinden als jou dit zou overkomen?' Of als de kinderen woorden gebruiken die ze op school hebben gehoord vraag ik 'Weet je wat dat woord betekent?'*

Ik vroeg laatst aan mijn kinderen 'Wat zou je later willen worden?' En weet je wat het mooie is? Ze zeiden: 'Ik wil doen wat jij doet mama' Ik neem ze binnenkort mee naar mijn werk, zodat ze kunnen zien waar ik werk en wat ik doe. Ik ben zo blij dat ik deze training heb mogen volgen, ik hoop dat heel veel anderen deze kans ook krijgen. Mijn leven is echt veranderd en dat van mijn kinderen ook! Het maakt mij niet uit wat mijn kinderen later worden, maar ik hoop wel dat ze iets gaan doen dat waardevol is voor de samenleving. Ik probeer te laten zien dat het belangrijk is om van betekenis te zijn voor anderen. Ik leer ze om na te denken over hun eigen rol en verantwoordelijkheid. Ik ben blij dat ik nu bewust een positief voorbeeld kan zijn voor mijn kinderen

Ook op mijn werk hebben ze verschil gemerkt. Ik durf meer te zeggen wat ik denk. Mijn collega's zeggen dat ze het heel fijn vinden om met mij samen te werken. Ik ga binnenkort als vrijwilliger meedoen aan een project tegen eenzaamheid. Daar heb ik echt veel zin in!"

Fosia is alleenstaand moeder van 5 kinderen. *Door de metafoor van het tankstation besefte Fosia dat haar kinderen te weinig positieve brandstof van haar kregen. Ze besloot dat ze meer tijd en aandacht wilde geven aan zichzelf en haar gezin. Tijdens het eten ging ze meer vragen stellen. Ook keek ze per kind wanneer het een goed moment was om te praten. Zo bleek bij de jongste bijvoorbeeld dat ze vooral begon te kletsen als ze samen televisie kijken. Haar kinderen zeiden op een gegeven moment tegen haar: 'Mama waar komt al die energie van jou ineens vandaan?'. Fosia is er trots op dat het haar gelukt is om dit te veranderen. De band met haar kinderen is er beter op geworden en de sfeer in huis is fijner.*

Ze weet nu dat ze zelf niet alle problemen kan en moet oplossen. "Als ik wat kan doen, dan doe ik dat, maar als het niet lukt laat ik het los."

De training heeft positieve impact op Asha en Fosia als het gaat om:

ZINGEVING · MENTAAL WELBEVINDEN · DAGELIJKS · KWALITEIT VAN LEVEN · MEEDOEN

Sabrine ging naar het opvoedsteunpunt, omdat ze vragen had over hoe ze om kon gaan met het gemekker van haar kinderen tegen elkaar. Bij het opvoedsteunpunt zei iemand dat deze oudertraining weleens goed zou zijn voor haar. Ze had er zelf helemaal geen zin in, omdat ze eerder een groepscursus met ouders had gehad en dat had totaal geen impact gehad. Aangezien ze moeite heeft met 'nee' zeggen is ze wel gegaan"



En …hoe was het? *"Nou tijdens de kennismaking in de eerste bijeenkomst waren andere vrouwen al emotioneel, dat vond ik echt heftig en deprimerend. In de pauze van die eerste bijeenkomst ben ik daarom meteen naar de trainers gegaan en heb ik gezegd dat ik dacht dat dit echt niks voor mij was. De reactie van de trainers was dat ik gewoon mocht gaan, maar dat ze mij aanraadde het wel een kans te geven en deze bijeenkomst te blijven. Toen ging er een knop bij mij om, ik ben gebleven en daar ben ik achteraf zo blij om. Na die eerste bijeenkomst vroeg ik: Wat is het huiswerk? De trainers zeiden: Je bent hier voor jezelf hè? Het is je eigen reis. Jij kiest wat je gaat doen. Dit werkte voor mij zo motiverend! Ik ging fanatiek aan de slag met alle oefeningen in het werkboek. Ik had alles al gedaan voor de volgende bijeenkomst. De wijze waarop alles is beschreven in het werkboek gaf mij zoveel inzichten. De vragen die in het werkboek staan gaven mij ruimte om het op verschillende manieren te bekijken. Ik voelde dat er meerdere interpretaties mogelijk zijn. Ik herkende zoveel uit mijn eigen situatie."*

"En de groepsbijeenkomsten, had je die nog wel nodig?" *"Jazeker, zoveel weerstand als ik in het begin voelde voor al die emoties, zoveel steun en (h)erkenning vond ik bij de groep. Iedereen vertelde een eerlijk verhaal, niemand deed zich beter voor. Ik voelde dat ik niet de enige ben, die onzeker is of bij wie niet altijd alles lukt. Ik stelde mij open, werd zelfs zelf emotioneel. Waar ik voor weg wilde lopen, heeft mij zoveel gebracht. Soms verdrinken we in onze eigen misère, dan helpt het om met anderen te praten."*

"Wat is er thuis veranderd?" *"Nou, heel veel! Ik dacht bijvoorbeeld dat mijn dochter van 6 opzettelijk gemeen tegen mij deed. Ik dacht: Ik heb toch gezegd dat ik het niet fijn vindt als ze dit doet en dat ze het dan toch deed om mij te pesten. Ik geloofde zelfs dat zij mij haatte. We leken wel in oorlog met elkaar. Door de informatie over de emotionele ontwikkelingsfasen van kinderen besefte ik dat haar hersenen nog niet zover zijn. Dat zij nog helemaal niet als volwassen persoon kon nadenken. Dat haar hersenen nog als een spons zijn en van alles opnemen. Ik leerde dat ik haar gedrag los moest zien van haar persoon. Ik ging nadenken wat haar gedrag betekent, wat wil ze zeggen? De informatie over opvoedstijlen is daarbij ook heel verhelderend geweest. Ik had nog nooit over verschillende opvoedstijlen gehoord. Zelf ben ik op een autoritaire wijze opgevoed door een vader die zich niet in een ander kan inleven. Ik heb weinig herinneringen uit mijn jeugd, maar heb wel heel veel (onbewuste) negatieve patronen aangeleerd. Ze zitten een soort van in mijn genen. Ik doe nu zelf dingen in de opvoeding waarvan ik wel voelde dat het niet goed is, maar ik wist niet hoe ik het anders kon doen. Ik wilde dat mijn kind naar mij luisterde. Ik probeerde macht te hebben. Ik was echt autoritair aan het opvoeden en mijn kinderen werden eigenlijk bang voor mij. Door Het Begint Bij Mij besefte ik het gevolg van mijn gedrag voor mijn kinderen. Ik besefte dat als ik het anders wilde, dat het dan bij mij begint. In plaats van te zeggen: "Omdat ik het zeg" ging ik uitleggen waarom ik wilde dat ze iets doen. Mijn oudste dochter van 10 jaar vraagt nu ook als ze ergens niet mee eens is, waarom moet dat? En dan ga ik nu de dialoog aan. Doordat ze nu voelt dat ik open sta voor een gesprek komt ze ook spontaan naar me toe om me een knuffel te geven. Dat is iets waar mijn dochter veel behoefte aan heeft, maar wat ik haar nooit kon geven. Het is zo bijzonder dat dit is gebeurd."*

"Is jouw verhaal zo compleet of is er nog meer dat je zou willen delen?" *"Ja, dit is nog niet alles! De metafoor van het tankstation heeft de manier waarop ik naar mezelf kijk en voor mezelf zorg, heel erg veranderd. Mijn tankstation was altijd leeg, waardoor ik erg mopperig was. Nu weet ik dat ik aan mezelf moet werken, dat ik mezelf aandacht moet geven. Dat ik een voorbeeld ben voor mijn kind, dat mijn kind bij mij schone brandstof moet kunnen krijgen. De manier waarop ik me voel, waarop ik praat, heeft invloed op mijn kinderen.*

Ik ben een tijdje geleden begonnen met bootcamp. Dit is voor mij echt een omslag in het denken over mezelf geweest. Ik besefte: Ik vind mezelf het waard om hier geld aan uit te geven. Ik kies om te investeren in mezelf. Ik ben hier echt zo blij mee."

"Hoe denk je dat je (gezins)leven eruit zou hebben gezien zonder deze training?" *"Nou, een stuk deprimerender! Ik kan dit met een heftig voorbeeld toelichten. In de kerstvakantie is iets naars gebeurd tussen mijn vader en mijn dochter. Mijn dochter vertelde mij hierover en ik kon echt naar haar luisteren. Ik kon haar steunen. Ik kreeg van de hulpverlening zelfs complimenten, over hoe ik haar kon opvangen. Ik ben nu een anker voor mijn dochter, dat had ik zonder Het Begint Bij Mij nooit kunnen zijn. Ik zit echt op de goede weg, ook al gaat niet altijd alles goed. Ik wil graag meer met Het Begint Bij Mij bezig blijven, want ik weet dat het mij helpt. Daarom was ik ook blij dat je belde. En ik heb behoefte om te bouwen aan een positief netwerk."*

De training heeft positieve impact op Sabrine als het gaat om:



Asia Johanna Adamska is een van de vrouwen die is opgeleid tot assistent trainer in de Schilderswijk in Den Haag. Asia heeft een Poolse achtergrond en volgde een aantal jaar geleden de training Het Begint Bij Mij als ouder en zegt daarover:



"Ik was zelf in een negatieve spiraal terechtgekomen met mijn zoon. Gelukkig heb ik via het consultatiebureau Indra Jankie ontmoet. Zij ging naar mijn verhaal luisteren en zij heeft mij gevoel "Ik zie je" gegeven. Ik volgde bij Indra de groepstraining Het Begint Bij Mij voor ouders. Zij zei tegen mijn dat ik een deskundige van mijn kind ben. Dat vergeet ik nooit. Zij was erg een lichtpunt in mijn donkere periode. Na de training HBBM heb ik als prioriteit bijtankstation in mijn leven gesteld. Deze verandering heeft de meeste impact in mijn dagelijkse leven gemaakt. Ik ben meer in balans. Ik zorg goed voor mezelf, ik ben milder voor mijzelf geworden. Ik ben een betere moeder, mens, vriendin, buurvrouw en dochter geworden. Ik heb vertrouwen dat ik een positief verschil in mijn omgeving kan maken."

Asia werd supportgroepleider van een groepje vrouwen met wie ze samen de training volgde. *Ze zijn er echt voor elkaar en ontmoeten elkaar regelmatig. De vrouwen zeggen: "Jullie voelen echt als familie. Onze bijeenkomsten helpen mij echt, veel meer dan de adviezen van hulpverleners."*

Asia vertelde dat haar droom is dat ze in de toekomst, net als Indra, een lichtpuntje kan zijn voor andere ouders die niet meer weten wat ze moeten doen. En dat zij hen kan helpen om hun negatieve spiraal te doorbreken. Deze droom gaf haar de moed om uit haar comfort zone te gaan en de opleiding tot assistent-trainer te volgen. Dit is wat zij daarover zegt:

"Ik heb ontzettend veel geleerd van deze opleiding, zowel van de andere moeders als van de trainers. De kracht van ontmoeting van vrouwen van verschillende landen en onze ervaring uitwisselen is erg leerzaam en motiveert mij enorm. Ik heb geleerd dat ieder persoon anders is, iedereen heeft een eigen verhaal. Na deze opleiding ben ik trotser op wie ik geworden ben.

Mijn leven is veranderd, ik durf stappen te nemen om nieuwe dingen te leren en te doen. Ik heb mijn angsten overwonnen. Ik sta sterker in mijn schoenen. Ik geniet meer van mijn kind, van mijzelf en van het dagelijkse leven. Ik kan echt zeggen dat ik pas op leeftijd van 46, eindelijk grenzen kan stellen. Het Begint Bij Mij heeft niet alleen mijn leven veranderd, maar ook dat van mijn zoon. Hij is rustiger geworden en kan beter slapen. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen. Ik ga niet meer aan iedereen advies vragen en reageer minder gestreststst in moeilijke situaties. Ik kan zelf nu praktische adviezen aan moeders geven.

Ik wil een goed voorbeeld zijn voor mijn zoon. Ik voed mijn zoon bewust op, zodat hij in de toekomst een mooi mens met verantwoordelijkheidsgevoel zal zijn. Ik hoop dat hij eerder zijn talenten gaat ontdekken dan ik."

Asia is ondertussen begonnen als assistent trainer en stuurde ons dit bericht:

"Beste dames! Mijn eerste training is net voorbij. Ik wil alleen delen dat ik met volle teugen geniet van alle dames en van de uitwisseling van ervaringen. Ik kan doorgeven wat ik heb geleerd. Wij lachen veel samen. Ik gebruik leuke energizers uit het boek🤪Deze training is weer verrijking van mijn leven. Het geeft mij veel energie en positieve vibes🤪. Mijn zenuwachtig gedrag is totaal in een verleden gebleven. Het voelde na paar keertjes daar voor de klas te staan zo natuurlijk💪. Ik geniet zo veel van mijn medetrainer Indra. Ik wens jullie allemaal zo prachtige ervaring. Echte aanrader. Ik wilde alleen dit even delen. Mijn zelfvertrouwen is nog groter💪💪💪Dikke kus💋Groet Asia"

De training heeft positieve impact op Asia als het gaat om:



Irina is moeder van 4 kinderen en volgde de training 4 jaar geleden. Ze zou de training eens uitproberen omdat Yvonne haar vroeg of ze mee wilde doen. Dat dit zo'n impact op haar leven zou hebben had ze nooit verwacht. Irina vertelt:



"Het was de start van een nieuw tijdperk in mijn leven, ik heb geleerd meer van mezelf te houden en beter voor mezelf te zorgen. Wat zo mooi is aan deze training is dat niemand vooraf weet wat het doel is. Je krijgt handvatten en informatie, bekijkt filmpjes en praat met elkaar. Bij iedereen zie je dat er gedurende de training een eigen veranderproces op gang komt. Ik ben iemand die bij trainingen meestal snel denk: "Pff… schiet eens op!" Ik word ongeduldig, raak afgeleid en voel me daarna futloos. Daar heb ik bij Het Begint Bij Mij geen moment last van gehad. Het is gewoon een fijne bundeling van van alles wat goed werkt en je krijgt als deelnemer de ruimte om te kiezen wat jij nodig hebt. Ik gun het iedere ouder om hieraan mee te mogen doen!

Ik vind het bijzonder hoe José Koster, onze trainster, in zo'n korte tijd van ons een fijne, hechte groep wist te maken. Ik voelde me zo veilig dat ik moeilijke, onuitgesproken dingen heb durven delen. Door Het Begint Bij Mij ben ik met mezelf aan de slag gegaan.

Het principe van het tankstation was voor mij een eyeopener. Ik besefte dat mijn tank meer dan leeg was. Dat ik altijd meer energie gaf dan bijtankte. Ik besefte dat ik alles alleen deed: de zorg voor de kinderen, het huishouden en het samenzijn met mijn man. Achteraf gezien zat ik tegen een burn out aan waar ik niet aan toe wilde geven. Ik bleef altijd doorgaan om alle ballen in de lucht te houden en voor iedereen te zorgen.

Ik moest beter voor mezelf moest zorgen, zodat mijn kinderen weer bij mij konden bijtanken. Ik sprak tijdens de training voor het eerst uit dat ik wilde scheiden. Ik had er nog met niemand over gepraat, maar besefte dat mijn huwelijk mij te veel energie kostte. Achteraf is ons huwelijk gebaseerd geweest op mijn behoefte om voor anderen te zorgen. Ik heb (onbewust) in mijn jeugd geleerd om te pleasen, om mezelf weg te cijferen. Dit is wat mijn vader deed in de jaren dat mijn moeder leed onder de gevolgen van een postnatale depressie na mijn geboorte. Mijn moeder was veranderd na mijn geboorte en ik voelde dat zij vond dat dat mijn schuld was. Over dit jeugdtrauma had ik nog nooit gepraat, het mocht er niet zijn van mezelf. En tijdens de training bij de oefening over je jeugd schreef ik het op en drong het tot me door: "Dit is wat ik heb meegemaakt, mijn verdriet mag er zijn." Ik besefte hoezeer ik, ook nu nog, beïnvloed wordt door deze ervaringen. Ik vond de moed om hierover met mijn broers te praten. Zij herkende mijn beeld helemaal niet, hun herinneringen aan onze moeder zijn enkel positief. Het waren moeilijke gesprekken, waarin we elkaar soms niet begrepen, maar na een tijd ontstond toch wederzijds begrip. Het voelt fijn dat mijn ervaringen als kind nu erkend worden.

Ik was een emotioneel, spontaan kind in een gezin waarin hiervoor geen ruimte was. Over gevoelens en emoties werd niet gepraat, zij wisten niet hoe met mij om te gaan. Ik weet nu dat het geen onwil was, maar onmacht. Het is aan mij om dit een plekje te geven en te kiezen hoe ik hiermee omga. Door de training besef ik hoe belangrijk ik het vind om met mijn kinderen te praten over hoe ze zich voelen. We hebben tegenwoordig regelmatig gezinsgesprekken waarin we stilstaan hoe iedereen zich voelt in ons gezin.

Na de training zijn wij gescheiden. Dat was geen gemakkelijke keuze, maar ik merk dat ik nu meer ruimte heb om zelf bij te tanken. Mijn man heeft ook de training Het Begint Bij Mij gedaan, dat helpt. We kunnen goed met elkaar praten en stellen het belang van de kinderen allebei voorop. Onze kinderen zeggen: "We hebben het fijn bij jou èn ook bij papa!" Dat is natuurlijk fijn om te horen als moeder.

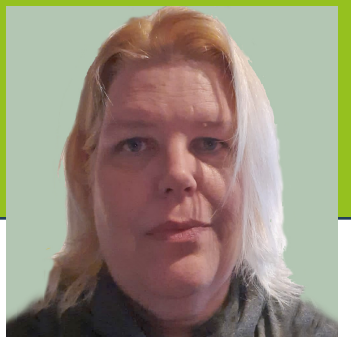
Ik heb een aantal fijne contacten overhouden aan de training en vertel anderen over wat ik heb geleerd. Laatst bijvoorbeeld heb ik mijn broer nog verteld over de oefening van de 5 liefdestalen. Dit heeft de band tussen hem en zijn dochter goed gedaan. Ze begrijpen elkaar hierdoor beter.

En ik heb na de training besloten om mezelf te laten opereren, waardoor ik nu al 50 kilo kwijt ben. Ik heb therapie gevolgd om mijn trauma's te verwerken. Ik ben echt een ander mens geworden!"

De training heeft positieve impact op Irina als het gaat om:

KWALITEIT VAN LEVEN · LICHAAMSFUNCTIES · MEEDOEN · DAGELIJKS · MENTAAL WELBEVINDEN · ZINGEVING

Rebeccah volgde de training Het Begint Bij Mij in 2019 bij Marjon. Zij was een van de ouders die HBBM trainer Marjon als hulpverlener bij Enver begeleide.



Wat heeft Het Begint Bij Mij voor jou betekend? *"Door de training heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Dit komt vooral omdat ik in de groep ontdekte dat ik niet de enige ben die problemen heeft. Onze trainer en een ander met een goede baan vertelden dat ze dezelfde zorgen hebben als ik. Ik had altijd een minderwaardigheidsgevoel omdat ik geen werk heb. Ik dacht dat anderen het vast beter zouden doen, maar iedereen loopt weleens ergens tegenaan in de opvoeding van zijn of haar kind. We hebben allemaal weleens problemen. Vooral de openhartigheid van onze trainer vond ik heel fijn!"*

Wat heeft Het Begint Bij Mij voor jouw gezin betekend? *"Er zijn minder ruzies thuis. Ik ben door de training beter gaan luisteren, ik probeer mijn man en kinderen te begrijpen. Ik vraag naar de mening van mijn kind en sta open voor andere oplossingen. Vooral de oefening van een rollenspel waarin de ander jou expres moest negeren gaf mij het inzicht hoe vervelend het voelt om genegeerd te worden. Voor de training luisterde ik niet naar de kinderen als ik bijvoorbeeld aan de telefoon zat. Nu geef ik ze dan wel even aandacht.*

We eten nu ook altijd aan tafel met elkaar. Dit was wel even wennen, maar mijn man en ik waren van vroeger wel gewend om samen te eten en vonden het belangrijk om onze kinderen ook te leren dat samen eten gezellig is. Daarom doen we dat nu eigenlijk altijd en praten we ook meer met elkaar."

Hoe heeft Het Begint Bij Mij jouw leven veranderd? *"De relatie met mijn man en kinderen is beter geworden. Ik laat mezelf niet meer als deurmat gebruiken en kan vertellen wat ik belangrijk vind. Ik zeg niet meer altijd ja tegen iedereen en als ik iets doe voor een ander zeg ik ook wat ik van de ander nodig heb.*

Een andere belangrijke verandering gaat over mijn wens om in mijn geboorteland Zweden te gaan wonen. Mijn man kreeg ik tot nu toe nooit zover, maar nu is hij ook om. Hij beseft nu hoe belangrijk het voor mij en onze kinderen is om ook mijn familie en achtergrond te leren kennen. We hebben eigenlijk veel meer familie in Zweden dan in Nederland. De kinderen zouden dan hun neefjes en nichtjes van dezelfde leeftijd kunnen leren kennen. Die paar keer dat ze elkaar hebben gezien was er meteen een klik. Ik ben naar werk aan het kijken in Zweden, hopelijk gaat het lukken. Ik kijk daar echt naar uit!"

Welke tip heb jij voor andere opvoeders? *"Ik zou tegen andere ouders willen zeggen: Probeer het gewoon en je zult merken hoeveel je dan leert. Ik vond heel veel dingen eerst ook een beetje moeilijk of gek, maar omdat iedereen het doet deed ik toch mee. We hadden zoveel lol samen en leerden er allemaal wat van. Mijn tip voor andere ouders is dan ook: Laat je problemen ff thuis en doe in het hier en nu in de groep mee."*

De training heeft positieve impact op Rebeccah als het gaat om:

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

MENTAAL WELBEVINDEN

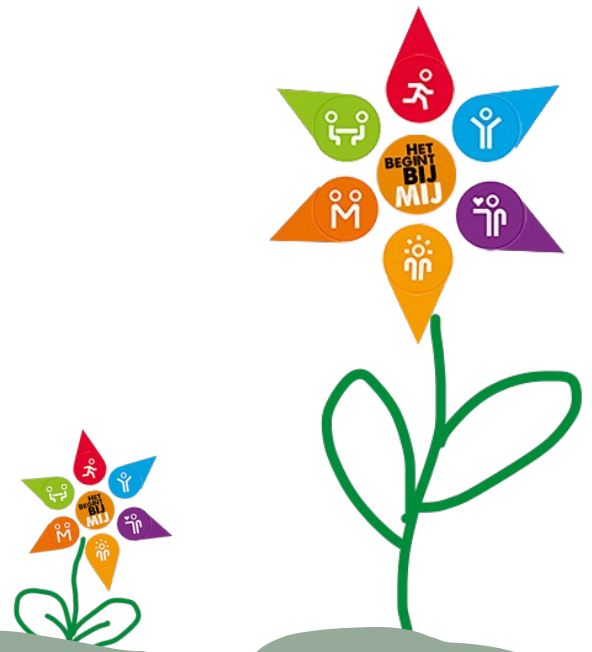
MEEDOEN

KWALITEIT VAN LEVEN

ZINGEVING

Conclusies

Uit de evaluaties en interviews met ouders



Conclusie 1

Deelnemers komen tot bloei.



De impact van de training Het Begint Bij Mij vergelijken we daarom met het ontkiemen van een zaadje.

“Het Begint Bij Mij vergroot het (zelf)vertrouwen van ouders in hun rol als opvoeder.”

Conclusie 2

Het Begint Bij Mij heeft een positieve impact op meerdere dimensies van positieve gezondheid.

Ouders kiezen zelf wat zij veranderen, uit de verhalen blijkt dat veranderingen op alle dimensies van positieve gezondheid kunnen liggen.

Op de volgende pagina zie je een afbeelding met enkele citaten uit de verhalen van ouders waarin dit zichtbaar wordt. (Zie eerder in deze rapportage de verhalen waarbij we ook de dimensies zichtbaar hebben gemaakt met de symbolen.)

De impact heeft vaak niet alleen een positieve invloed op henzelf, maar eveneens op hun gezin en omgeving.

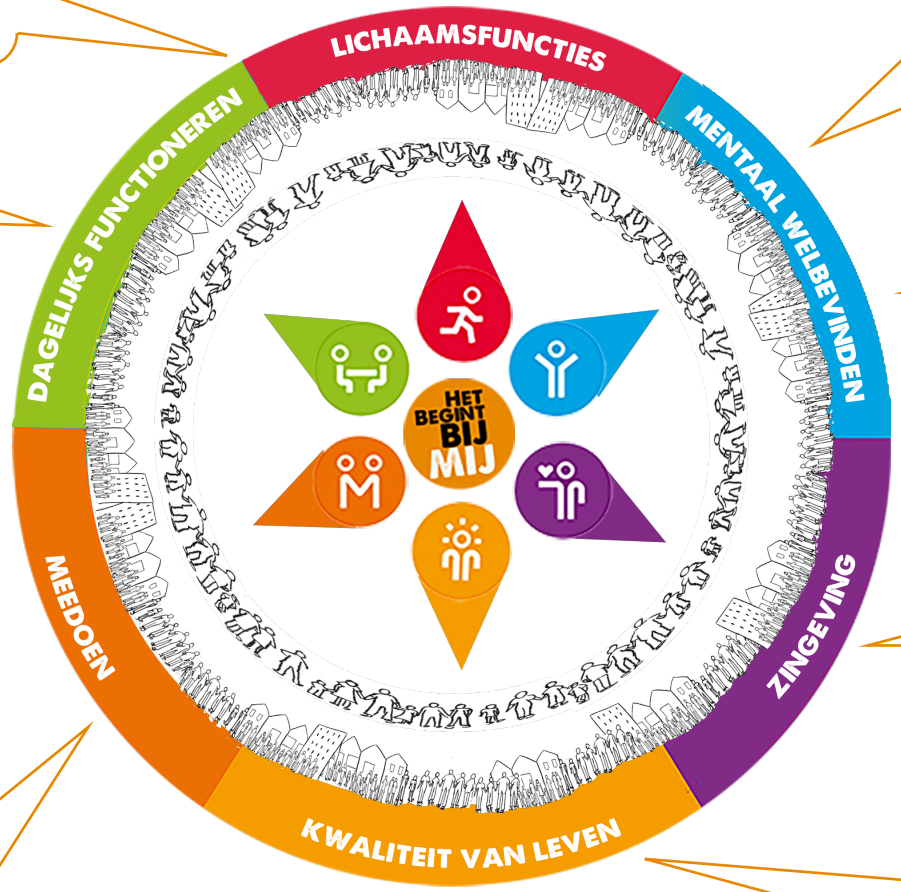


Sabrine: “Ik ben begonnen met bootcamp.”

Fosia: “Als ik wat kan doen, dan doe ik dat, maar als het niet lukt, laat ik het los.”

Hala: “Het belangrijkste dat ik heb geleerd is dat ik mijn verwachtingen uit moet spreken.”

Lizette: “Ik doe nu vrijwilligerswerk in Mariahoeve en ik ga in de kinderopvang werken.”



Irina: “Het drong tot me door: dit is wat ik heb meegemaakt, mijn verdriet mag er zijn.”

Joanna: “Ik ben meer in balans. Ik zorg goed voor mezelf, ik ben milder voor mijzelf geworden.”

Lizette: ”Als assistent-trainer kan ik de deelnemers vertellen: je bent niet alleen.”

Farida: “Ook thuis zijn er dingen veranderd. Vooral in de communicatie.”

CONCLUSIE 3

BIJNA ALLE DEELNEMERS ZIJN ZEER TEVREDEN OVER:

- het werkboek en materialen
- de trainer
- de sfeer in de groep
- wat zij hebben geleerd



Interviews met trainers

Om meer te leren over de impact, mogelijkheden en ervaringen van onze trainers hebben we een aantal van hen geïnterviewd. Uit hun verhalen blijkt wat zij als de waarde van deze training zien .

Onder ieder interview staan in een paar steekwoorden de inzichten en lessen die we hebben geleerd van de ervaring van de trainer.



Ik ga met Monique in gesprek omdat zij Het Begint Bij Mij juist heeft gegeven aan oudergroepen met een andere culturele achtergrond en ook de training aan een Ghanese vadergroep heeft gegeven. Ik ben benieuwd naar haar ervaringen. Monique werkt bij de Ouder en Kind Teams (OKT) in Amsterdam.

"Het ouderprogramma van Het Begint Bij Mij zit beter en steviger in elkaar dan elk ander programma dat ik ken. Die basis geeft mij als trainer veel ruimte om te kunnen reageren op wat een groep nodig heeft. Ik vind het belangrijk om te kijken, voelen en te vragen wat een groep nodig heeft. Toen ik een groep vrouwen met een islamitische achtergrond trainde heb ik hen bijvoorbeeld gevraagd om een afspeellijst van liedjes die zij graag wilden horen. Die muziek speel ik dan bij oefeningen waarin ze rustig moeten nadenken en dingen op moeten schrijven. Dit geeft meteen een bijzondere sfeer.

Dat vind ik nou zo fijn aan dit programma, dat de oefeningen bij HBBM verlevendigt (kunnen) worden met gedichten, muziek, dansen, filmpjes, zingen en kleien. De boodschap komt veel beter over hierdoor, zeker bij de doelgroepen waar ik mee werk.

Zelfs toen ik de training gaf aan een groep die niet goed Nederlands sprak, konden zij er heel veel uithalen. Ouders gaan elkaar ook helpen, dat is mooi om te zien.

Wat ik ook doe is de thema's die bij hen leven als start nemen voor de bijeenkomsten. Bijvoorbeeld als zij graag willen praten over wat zij belangrijk vinden in de (Islamitische) opvoeding van hun kinderen of over gemis van je familie zoals ouders die niet in Nederland wonen, dan begin ik daarmee. Het programma kun je heel mooi aan laten sluiten bij alle soorten religies en culturen. Dat is belangrijk omdat deelnemers er veel meer uithalen wanneer je aansluit bij hun eigen behoefte.

En.. natuurlijk is het element van samen eten heel belangrijk als je werkt met groepen uit andere culturen! Ik zorg dan ook altijd voor wat lekkers en we sluiten de training af met samen eten, iets dat past binnen hun tradities."

Wat zie je voor resultaten?

"Wat ik merk is dat groepen hechter worden door de training en dat ze eigenlijk niet willen dat de training ophoudt. Ze willen graag meer! Ze worden ook echt aan het denken gezet over thuis, over de ouder die ze zijn en de ouder die ze zouden willen zijn.

Wat ook leuk is om te vertellen: Een keer deed een oma mee in mijn groep, die was daarna zo enthousiast dat ze mij ging helpen met het flyeren voor een volgende groep. Zij vond dat alle ouders deze training zouden moeten volgen!

Oma's zijn in sommige culturen echt de opvoeders van kinderen en zouden eigenlijk een goede doelgroep zijn voor Het Begint Bij Mij. Kinderen gaan na schooltijd vaker naar opa en oma omdat hun ouders vaak veel moeten werken. Zouden we daar niet een aanbod voor moeten hebben?

Heb je zo al genoeg? Ik kan er wel over door blijven praten namelijk!"

Programma zit stevig in elkaar

Ruimte om oefeningen te verlevendigen met bv muziek

Groep wordt hechter



Marjon werkt als ambulant hulpverlener en HBBM trainer bij Enver. Marjon is een van onze eerste opgeleide trainers van Het Begint Bij Mij in Nederland. Zij heeft veel ervaring met het geven van de HBBM training aan ouders.

"Ik werk nu 18 jaar in de jeugdhulpverlening, en ik heb in deze jaren veel cursussen gevolgd. Van alle trainingen die ik gevolgd heb, heeft de HBBM training de meeste impact op mijn leven. De HBBM training zit zo ontzettend goed in elkaar en geeft mensen de handvatten en het vertrouwen om tot verandering te komen.

Ikzelf ga nu sneller uit mijn comfort zone, ik durf meer zichtbaar te zijn en ik ga staan voor waar ik in geloof. Als ik ergens tegenaan loop, bedenk ik me "wat kan ik doen, wat is mijn verantwoordelijkheid, mijn mogelijkheid… want Het Begint Bij Mij!" Ik vind het fantastisch om de training te geven, en het gedachtegoed van Adéle (de oprichtster van HBBM) en alle positieve energie en warmte die ik van haar heb gekregen, door te kunnen geven.

Mijn ervaring is dat elke ouder met enige zelfreflectie mee kan doen. Wij bieden de training aan, aan ouders die bij ons 'in zorg zijn', bijvoorbeeld omdat zij gezinsbegeleiding krijgen of hun kind speltherapie krijgt. Ouders geven vaak zelf aan dat ze willen deelnemen, soms motiveren we ouders om mee te doen. De thuissituatie van ouders die succesvol aan mijn trainingen hebben meegedaan waren heel verschillend. Denk aan ouders die beter wilden samenwerken, ouders met een driftige peuter of puber, of onzekere ouders. Maar ook ouders met uit huis geplaatste kinderen, huiselijk geweld of ouders die zelf een onveilige jeugd hebben gehad. Voor al deze ouders is deze training heel nuttig.

Ik kan me nog goed herinneren dat in 2015 een moeder meedeed, die veel hulpverlening kreeg vanuit het gedwongen kader. Na 2 bijeenkomsten riep zij: "Ik heb hier nu al meer geleerd dan in 5 jaar hulpverlening!" Ze had na de training minder hulp nodig en de dreigende uit huis plaatsing was van de baan."

Kun je uitleggen hoe het kan dat deze training zoveel impact kan hebben?

"Heb je even? Dat is namelijk niet in 1 zin uit te leggen, ik licht er 5 punten uit"

1. De combinatie van een goed programma met een open houding en persoonlijke verbinding van de trainer zorgt dat deelnemers geraakt worden in hun hart.

Alle onderwerpen uit de training zijn verbonden met elkaar en de boodschap wordt niet alleen verteld, maar echt voorgeleefd door de trainer. Een voorbeeld hiervan is het basisprincipe: "jij bepaalt". Dit betekent bijvoorbeeld dat een deelnemer zelf bepaalt wat hij/zij deelt in de groep. Maar ook dat hij/zij zelf bepaalt hoe en hoe snel zij hun proces lopen. Iedereen loopt zijn eigen proces, zijn eigen route. Toen ik zelf de training volgde heb ik mogen ervaren wat dit met je kan doen. Ik deelde een heftige ervaring uit mijn jeugd wat weinig mensen wisten. De reactie van Adéle was begripvol, maar zij liet het mijn proces zijn. Ze zei niet wat ik ermee moest doen of dat het erg was dat ik er jarenlang niet over had gesproken. En dat was geweldig. Ik voelde me gezien en gesteund, er ontstond voor mij ruimte om er zelf mee verder te gaan. De training biedt tal van handvatten en ik koos zelf wat ik hiervan wilde gebruiken.

Training raakt trainers en deelnemers in hun hart

Ik kom sneller uit mijn comfortzone

Training zit goed in elkaar



2. Geen training is precies hetzelfde

Het programma geeft richtlijnen, maar als trainer kijk je steeds welke onderwerpen spelen in een groep. Zo bepaal je welke oefening meer aandacht krijgt, welke persoonlijke verhalen je kunt delen, en hoe je de deelnemers kunt ondersteunen in hun proces. Bij een training merkte ik dat het helpend was dat ik mijn eigen kwetsbare kant liet zien. Ik zong bijvoorbeeld een liedje terwijl ik dat echt spannend vind. En bij een andere training heb ik een andere deelnemer gemotiveerd om meer zichtbaar te zijn, waarop zij op het idee kwam een eigen gedicht voor te dragen. Door in te spelen op de groep ziet geen training er hetzelfde uit.

3. Het Begint Bij Mij is een totaalpakket, het gaat over je hele leven en jouw voorbeeldrol

De training Het Begint Bij Mij laat je zien en voelen dat je verantwoordelijkheid kunt nemen. Als trainer laat ik zien dat je elke dag opnieuw jezelf kunt herpakken. Als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt, kun je bedenken: Wat kan ik doen? Wat is eigenlijk mijn rol in deze situatie? Door mijn eigen ervaringen hierin te delen als trainer, vervelende en positieve, ben ik een voorbeeld voor ouders. En als ouder ben je natuurlijk een voorbeeld voor je kinderen, maar eigenlijk is iedereen continu een voorbeeld voor anderen. Stop je bij het stoplicht of rijdt je door rood of hoe reageer je in de supermarkt als iemand voordringt? Door deze training word je je bewust van de invloed van jouw voorbeeldrol.

4. Het Begint Bij Mij gaat meer over 'Mij' dan over de 'Ander'

Wat raakt mij positief of negatief? Wat voor ouder wil ik zijn, en hoe doe ik dat? Welke bagage neem ik mee uit mijn eigen jeugd? De ouder zelf komt veel aan bod tijdens de training. Daarom kunnen ouders meedoen met kinderen van alle leeftijden. En alle ouders leren weer veel van elkaar. Er is aandacht voor de ouder zelf, maar ook hoe kinderen zich ontwikkelen en wat zij nodig hebben qua communicatie, liefde en contact, zelfvertrouwen en normen en waarden. En hoe je ondertussen goed voor jezelf kan zorgen als ouder.

5. Het Begint Bij Mij gaat over liefde en aandacht

Elkaar zien als mens. Jij mag er zijn. Jouw verhaal mag er zijn. Niet om vingers te wijzen of anderen (of jezelf) de schuld te geven. Maar zodat je ontdekt wat jou gevormd heeft, om daarna te bepalen hoe je er mee om wil gaan.

Ruimte om te doen wat groep nodig heeft

Jij mag er zijn, jouw verhaal mag er zijn

Totaalpakket, gaat over je hele leven



Vorige week kregen 9 professionals van de ouder en kind teams in Amsterdam hun certificaat als trainer van Het Begint Bij Mij. Hieronder vertellen zij in hun eigen woorden over hun ervaringen. Deze ervaringen geven een mooi inkijkje in de inhoud en de werkwijze van Het Begint Bij Mij.

"Met de deelname aan HBBM heb ik echt een keer bewust de stap gedaan om in mezelf te investeren en hierdoor tegelijkertijd ook in de ouders en gezinnen waarmee ik werk. De training heb ik als een verdere verrijking ervaren voor mijn persoonlijke groei en zelfvertrouwen. De contacten met collega's waren mij dierbaar en hebben mij verrijkt."

"Een positieve impact maken in mijn omgeving begint bij mezelf. Allereerst moet ik in mezelf geloven, in wie ik ben en wat ik kan. Dan kan ik de training aanpassen aan mijn eigen stijl en aan de groep die ik voor me heb."

"De bouwstenen van HBBM zijn prachtig en vormen de basis voor een leven in welbevinden van ouder en kind maar ook voor de mensheid in het algemeen. Je moet eerst bewust worden van je eigen rol als ouder, welke verantwoordelijkheden heb ik, ben ik een goed voorbeeld voor mijn kinderen, zorg ik goed voor mezelf, wie kan mij ondersteunen als ik even zelf niet kan? Daarna verdiep je je in jezelf om uit te zoeken over je zelfbeeld en zelfvertrouwen. Hoe is zelfbeeld en zelfvertrouwen ontwikkeld, door welke invloeden van jezelf, door je verleden en door je omgeving. Wanneer je eigen rol en verantwoordelijkheden weet en je zelfbeeld kent kan je invulling geven aan je effectieve communicatie met je gezin en je omgeving. Je kijkt naar jezelf en je gezin om jullie eigen communicatie patroon te ontdekken. Hier past klei oefening erg goed bij.

Ken je liefdestaal van je partner en je kinderen, weten ze jouw liefdestaal? Geef je goede voorbeeld aan je kinderen hoe je effectief met elkaar kan communiceren? Daarna kom de bouwsteen waarden, normen en regels. Als ik mijn kinderen willen leren wat belangrijk is in hun leven, helpt om goed te weten wat mijn waarden en normen zijn. Als ik dat weet kan ik ook regels aan koppelen aan mijn waarden en normen. Naast onze eigen waarden en normen hebben we ook te maken met waarden en normen van onze familie, kennissen en de maatschappij."

"Voor mij is nogmaals bevestigd dat het belangrijk is om vertrouwen te hebben in de ander. Het vertrouwen... dat ieder mens zijn eigen proces doorloopt en dat het toevoegt aan wie ze worden of willen zijn! Een persoon wordt gevormd door zijn of haar ervaringen. Dat maakt elke persoon uniek. Dat personen zelf verantwoordelijk zijn voor de keuzes die zij maken in hun leven en het recht hebben om hun eigen richting te bepalen en tempo hierin. Door dit met elkaar te delen kreeg een ieder bevestiging en erkenning, dat je mag zijn wie je bent."

"Door HBBM ben ik meer bewust van; luister eerst aan degene die tegenover je zit, blijf nieuwsgierig in zijn/haar verhaal en niet meteen vanuit mijn ervaring/kennis met een oplossing komt."

Belangrijk om als professional te investeren in jezelf

De bouwstenen vormen de basis voor welbevinden van ouder en kind



"Het principe tankstation spreekt me erg aan omdat het zo helder en beeldend is. Ik ben het al aan het gebruiken bij mijn andere trainingen of thema's die ik aan ouders geef en hoor ik ouders ook zeggen dat een mooie metafoor is. En ze zeggen achteraan dat ze echter niet willen dat hun kinderen ergens anders hun benzine gaan tanken. Dat is dan mooie ingang om verder met ze in gesprek te gaan en vragen te stellen "Hoe wil je dat dan doen", "Wie zou jouw daarmee kunnen helpen? ", "Wat doe je nu?".

"Het onderwerp 'Bijtanken' sprak mij enorm aan en ik merkte hoe het mis kan gaan als ouders niet de juiste benzine kunnen geven die de kinderen nodig hebben. In onze samenleving zien we veel jongeren die in de criminaliteit belanden, maar dit kan allemaal wijzen op de verkeerde benzine die de kinderen hebben getankt bij vreemden dan hun ouders. Als moeder neem ik nu bewust tijd voor mezelf om te tanken zodat mijn tankstation niet leeg raakt."

"Ik geloof dat als mensen weten waar ze vandaan komen, ze zelf kunnen beslissen waar ze heen willen. Ouders hebben het recht om na te denken over hoe ze zijn opgegroeid en hoe ze willen dat hun kinderen opgroeien. Door actief te luisteren en kritische vragen te stellen, kunnen ouders inzicht krijgen in hun eigen situatie en zelf beslissen of ze iets willen veranderen of niet. Dit is een onmisbare stap in het veranderingsproces, en in het leven."

"Deelname aan HBBM heeft mij doen beseffen hoe belangrijk ouders zijn in het leven van hun kinderen en de blijvende impact die zij hebben op diens welbevinden."

"Ik denk dat het in deze training extra belangrijk is om jezelf te zijn. In deze training wordt meer gevraagd om jezelf mee te nemen, jezelf open te stellen dan in een training waarin je vooral een aantal vaardigheden overbrengt. Er wordt meer gevraagd om de training van jezelf te maken dan bijvoorbeeld in een Triple P training die van begin tot einde is uitgeschreven. Ik denk dat deze training om een andere manier van leren vraagt, meer door ervaren dan door middel van theorie.

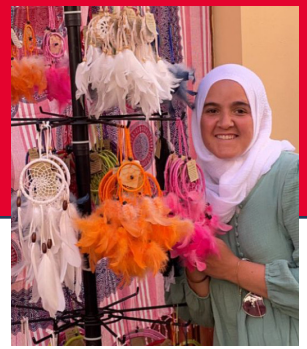
Ik had bij de voorbereiding voor de presentatie van vandaag lang nagedacht hoe ik een inleiding kon geven in de vorm van een persoonlijk verhaal. Dit maakt dat je zelf ook goed stilstaat bij hoe je met je eigen kind bezig bent geweest met het onderwerp, hoe ik haar dingen heb meegegeven. Ik merk tot nu toe bij de training dat dat soort oefeningen eigenlijk onverwacht leuk zijn om te doen."

"Wat fijn was tijdens de training is mijn eigen bewustwording van hoe ik zelf de bouwstenen toepas in mijn leven. Ik ben me nu bewuster van mijn eigen gedrag. Ook tijdens de training heb ik bepaalde negatieven patronen kunnen omzetten naar het positieve."

Belangrijk om jezelf te zijn

Ook toepasbaar in mijn gewone werk

Onverwacht leuk om te doen



Farida heeft een passie voor de wereld van kinderen en bewust ouderschap. Ze had al allerlei boeken gelezen en trainingen gehad voordat ze meedeed aan de groepstraining voor ouders van Het Begint Bij Mij. Ze vertelt over haar ervaring met Het Begint Bij Mij.

"Inhoudelijk herkende ik veel van wat ik al wist, maar wat de grote meerwaarde van HBBM is, dat je het met elkaar SAMEN DOET. Iedere ouder is met dezelfde zoektocht bezig, ervaart vergelijkbare struggles. De trainers, de oefeningen en de bouwstenen helpen om met elkaar in gesprek te gaan. Er ontstaat al snel een gevoel van verbinding, je komt dichterbij elkaar en dichterbij jezelf. De training blijft niet oppervlakkig, maar raakt je van binnen. Je gaat nadenken over wat je doet en keuzes maken waar je achter staat.

HBBM maakt gebruik van de kracht van mensen. Het gaat echt om jou, om wat jij wilt en wie jij bent. Er wordt niks opgelegd, de veranderingen komen vanuit jezelf.

Vooral bouwsteen 4 over waarden, normen en discipline heeft een positieve impact op mij gehad. In de huidige tijd is het erg moeilijk om bij jezelf te blijven. We hebben het gevoel dat we heel veel moeten en er veel van ons wordt verwacht. We staan constant aan. Hierdoor raak je steeds meer van jezelf verwijderd, met als gevolg dat je niet meer weet waar je voor staat en welke waarden je belangrijk vindt.

HBBM heeft mij geholpen om hiervan weer bewust te worden, doordat ik 'gedwongen' werd om diep naar binnen te gaan. Van binnenuit bewuste keuzes maken om veranderingen in gang te zetten. Dat voelt enorm waardevol!

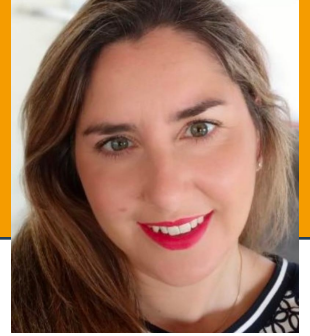
In mijn werk in de kinderopvang komt wat ik heb geleerd bij HBBM goed van pas. Het is belangrijk om als pedagogisch medewerker stil te staan bij de vraag: 'Wat betekent kinderopvang eigenlijk voor mij?'. Ik denk daar bewust over na en wil begrijpen wat de reden is achter beleid en regels.

Ik benader kinderen tegenwoordig met meer nieuwsgierigheid. Luister naar wat zij willen en naar de oplossingen die zij zien. Als ik iets niet prettig vind ga ik in gesprek, in plaats van iets te verbieden. Ik vertel waarom ik liever niet wil dat ze iets doen, bijvoorbeeld omdat er dan veel chaos ontstaat. En ik houd niet van chaos, dus daarom is dat voor mij niet fijn. Dan vraag ik hen of zij mee kunnen denken over hoe we het dan op kunnen lossen. Ik heb gemerkt dat kinderen dan zelf met hele mooie oplossingen komen. De ruimte is van ons allemaal, we komen er samen altijd wel uit. Ik denk dat dit voor veel pedagogisch medewerkers goed zou zijn.

Ook thuis zijn er dingen veranderd. Vooral in de communicatie. Ik gebruik meer plaatjes en beeldspraak om iets uit te leggen. Voor mijn zoontje was het plaatje van de leerkuil echt een AHA momentje. Als hij iets spannend vindt begint hij er liever niet aan, door het plaatje begreep hij waarom. Ik luister ook meer naar mijn kinderen in plaats van mijn mening en informatie te geven. Ik laat mijn kinderen zelf praten en oplossingen bedenken. Het is heel mooi om te horen hoe zij dingen ontdekken en vertellen over wat ze voelen en wat ze willen.

Ik wil graag starten met het geven van HBBM trainingen aan ouders. Als het zou kunnen zou ik dat het liefste fulltime willen doen, ik krijg zoveel energie van Het Begint Bij Mij!"

Ik krijg er zoveel energie van!



Ligia werkt als ambulant hulpverlener bij Enver. Zij is een van onze eerste opgeleide trainers van Het Begint Bij Mij in Nederland en is nog steeds heel enthousiast over de impact van dit programma. Ligia gooide nadat zij HBBM had gevolgd in 2014 het roer om. Ze verhuisde naar Portugal zodat zij en haar kinderen dichterbij haar familie konden zijn.

Uit de training is haar vooral bijgebleven dat je geen rijke ouder hoeft te zijn om een goede ouder te zijn. En dat liefde niet zit in spullen, maar in de tijd en aandacht die je voor elkaar hebt. Juist dit deed Ligia in 2020 besluiten om weer terug te keren naar Nederland. In Portugal moest zij zoveel uren werken dat ze eigenlijk zelf weinig tijd had voor haar kinderen. En gelukkig kon ze weer aan de slag bij haar oude werkgever Enver en mocht ze ook haar lievelingstraining weer geven aan ouders: Het Begint Bij Mij.

“Ik krijg zelf zoveel energie van het geven van deze training! Alles wat je leert bij HBBM blijft jarenlang en in allerlei situaties zijn vruchten afwerpen."

"HBBM helpt mij bijvoorbeeld in mijn individuele trajecten om sneller patronen te herkennen bij ouders en kinderen. Ik praat met ouders over wat ze in hun eigen opvoeding hebben meegekregen. Dit levert mooie inzichten op. Ik gebruik de grondhouding die ik bij HBBM als training heb meegekregen: “No blaming, no shaming”, niet oordelen. Het erkennen van het gevoel van de ouder, zonder dit meteen op te willen lossen: “terecht dat je je moe voelt”. Een van de tools die ik vaak benut is die van de 5 liefdestalen als het gaat om het verbeteren van de communicatie tussen ouder en kind.

Doordat ik vertel mijn collega’s vertel over HBBM komen zij steeds vaker met vragen naar mij toe. Ook persoonlijke vragen die ik meestal met HBBM kennis en tools kan beantwoorden.

Eigenlijk past deze training zo goed bij de missie van Enver en de normatieve professionalisering die zij voor ogen hebben. Dat is precies wat het programma HBBM voor elkaar krijgt, juist bij professionals. Je gaat echt verantwoordelijkheid nemen als je ziet dat er iets misgaat. Dingen bespreekbaar maken, opstaan voor wat je belangrijk vindt. Maar ook jezelf kwetsbaar opstellen door bijvoorbeeld ook eigen voorbeelden te delen van uitdagingen waar je zelf als ouder mee te maken hebt. Dit zorgt voor gelijkwaardigheid in de relatie met ouders en erkenning dat opvoeden voor niemand altijd makkelijk is."

Ik weet uit ervaring dat Het Begint Bij Mij dus niet alleen voor ouders maar juist ook voor professionals heel waardevol is! Door HBBM sta ik bewuster in het leven en stel mezelf vaker de vraag: Wat is belangrijk?”

Het is ook waardevol voor de professional zelf



Diane Messemaker is pedagogisch adviseur en zet zich in voor ouderparticipatie in de wijk Escamp in Den Haag. Twee jaar geleden is Diane opgeleid tot trainer van Het Begint Bij Mij en nu mag zij 2 keer per jaar een groep ouders het programma HBBM aanbieden.

Is het lastig om ouders te vinden en te motiveren om mee te doen? *"Nee hoor helemaal niet. In mijn werk op scholen en in de wijk spreek ik veel ouders en zodra ik denk dat HBBM wel waardevol zou kunnen zijn voor een ouder, zeg ik meteen: "Ik geef ook trainingen en ik denk dat dit echt iets is voor jou. Zal ik jou laten weten wanneer ik weer een groep start?" En ik heb ook altijd kopieën uit het werkboek van de cirkel van invloed en het tankstation in mijn tas. Die helpen mij om deze onderwerpen met ouders te bespreken en als ze het helpend vinden zeg ik dat ik ook een training geef hierover en dan zijn ze eigenlijk altijd enthousiast. Ik informeer voordat ik ga starten ook iedereen die werkt in Escamp: de gezinscoaches, al mijn collega's en de scholen. Via hen krijg ik dan ook een aantal extra aanmeldingen. Het valt me op dat ouders het helemaal niet erg vinden om voor deze training een stukje verder te moeten reizen, dus ook als het niet in hun eigen wijk is komen ze. Wel wissel ik de dagen, dagdelen en locaties steeds per groep zodat alle ouders een kans krijgen om mee te doen."*

Bij welke ouders denk je: "HBBM zou echt iets voor jou zijn!"? *"Ouders die veel hebben meegemaakt in hun verleden. Dit kunnen verschillende dingen zijn zoals huiselijk geweld of een slechte relatie met hun eigen ouders. En vrouwen met weinig zelfvertrouwen, vrouwen die zich eenzaam voelen."*

En waarom kies je bij deze groep voor HBBM en niet voor een andere oudertraining die jij geeft zoals weerbaar opvoeden? *"Bij HBBM loopt een rode draad door het programma die ouders uitnodigt om terug te kijken naar vroeger. Herinneringen en moeilijke onderwerpen komen sneller op tafel, door de onderwerpen die besproken worden zoals opvoedstijlen en de oefeningen die daarbij horen. Ik merk dat er altijd heel snel een veilige en open sfeer ontstaat in de HBBM training. De groep is echt van meerwaarde voor elkaar en de impact is daardoor veel groter.*

Ik zal twee voorbeelden geven om dit duidelijk te maken.

- *In mijn vorige groep vertelde een vrouw over het huiselijk geweld dat zij had meegemaakt, vervolgens deelden drie anderen ook hun ervaringen. Dit waren ouders die ik al jaren kende, maar hierover hadden we het nog nooit gehad. Dat is de kracht van HBBM!*
- *In mijn eerste groep zat een moeder uit Marokko die erg teruggetrokken was. Gedurende de training veranderde zij, ze ging sporten en haar hele uitstraling veranderde. Ze besefte dat zij een rolmodel kon zijn en wilde zijn voor haar zoon. De verandering begon echt bij haar!*

En ik vind het werkboek van HBBM echt mooi, met fijne oefeningen en filmpjes!"

Ouders doen graag mee

Ouders stellen zich snel open

Ouders komen tot verandering



Twee studenten pedagogiek, Carl en Sam, hebben meegedaan aan een oudertraining Het Begint Bij Mij bij Quiet Den Haag, waar zij stage lopen. Stichting Quiet Den Haag zet zich in tegen armoede. We vroegen hen naar hun ervaringen.

“Het is leerzaam om eens te kijken vanuit het perspectief van de ouder.” Carl vertelt dat hij het leerzaam vond om vanuit het perspectief van de ouder te kijken. De focus in de training ligt bij hoe het met de ouder gaat, in plaats van hoe het met het kind gaat. In de opleiding staat het kind centraal en gaat het wel over ouders, maar dan vooral over hun rol als opvoeder en wat zij moeten doen.

“Ik heb nu meer begrip van en voor de zoektocht van ouders.” Sam vult aan dat zij zich door mee te doen aan training, bewust werd van het feit dat ouders het ook maar voor de eerste keer doen. Ze besefte dat dit niet alleen voor de ouders in de groep gold, maar ook voor haar eigen moeder. Dit besef gaf haar meer begrip voor haar eigen moeder. Ouders hebben zoveel verschillende rollen, en die rollen kunnen per kind verschillen. Dit is echt een zoektocht voor ouders.

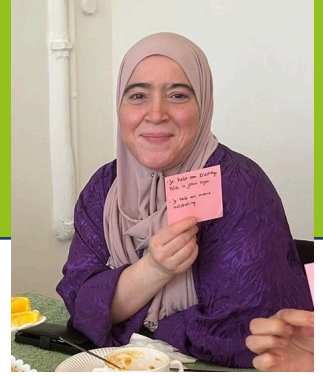
Het is daarom heel fijn dat ouders in deze training ervaren dat het erbij hoort om fouten te maken en niet alles te weten. Dat opvoeden ingewikkeld is en ouders mogen zoeken. Dat iedere ouder dus ook weleens een verkeerde keuze maakt. De focus in onze opleiding Pedagogiek ligt vooral op hoe het allemaal zou moeten. We hebben dit ook in de opleiding besproken. Dit geldt namelijk niet alleen voor ouders, maar ook voor onszelf als toekomstig professionals. Hoe waardevol is het als je weet dat ook jij als (toekomstig) professional fouten zult gaan (mogen) maken. Wat heel helpend is, is als docenten en trainers zelf anekdotes vertellen over situaties waarin ze het ook even niet meer wisten. Of over keuzes die ze hebben gemaakt en die achteraf toch niet zo verstandig bleken; over welke lessen ze daaruit hebben geleerd.

Ik heb gezien hoe de persoonlijke voorbeelden van de trainers hen toegankelijk, menselijker maakten voor de deelnemende ouders. Hierdoor ontstond vertrouwen om eigen ervaringen te delen en zo te leren van elkaar.

“Ik hoef geen oplossing te bedenken.” Sam moest wel even schakelen omdat er in de training zoveel ruimte is voor deelnemers om hun verhaal te delen. Ze vertelt hoe zij in het begin dacht: “Moeten we niet meer bij de stof blijven?” Geleidelijk ervaarde ze steeds meer rust, ze hoefde alleen maar te luisteren. Ze hoefde niks te doen. Ze zag hoe ouders, doordat ze hun verhaal aan het vertellen waren, zelf af en toe ook oplossingen bedachten. Ze besefte dat het soms beter is, om niet in de oplossing te willen schieten als hulpverlener. Dit is een waardevolle les die ze meeneemt, je hoeft niet altijd iets te doen. Aandacht, tijd en ruimte is soms al genoeg. Een andere les die ze hieruit meenemen is, dat je beter langer stil kunt staan bij 1 ding, dat ze dan ook echt begrijpen. In plaats van veel informatie delen en maar hopen dat er iets van blijft hangen bij de ander.

“Als je ouders de ruimte geeft, bedenken ze zelf wat ze willen veranderen.” De trainers geven je ruimte om erover na te denken en te laten ziet dat het ook anders kan. We zagen dat in deze groep vooral de informatie over opvoedstijlen en de verschillende rollen die je als ouder hebt veel herkenning teweegbracht. De ouders leerden er allemaal weer wat anders van, zelfs bij eenzelfde onderwerp kan de impact heel verschillend zijn. Carl geeft als voorbeeld de informatie over opvoedstijlen. De ene deelnemer kwam tot inzicht dat ze meer discipline wil hebben richting de kinderen en een ander dat ze meer in contact wil zijn met haar (klein)kinderen. Zo zie je dat iedereen iets hoort in het licht van hoe je zelf bent opgevoed en zijn of haar eigen situatie.

Zet ouders in hun kracht



Ouarda is een van onze trainers met ervaringskennis die in 2023 is opgeleid tot trainer. Ze vertelt in een interview met de lokale omroep RTV over haar ervaring met Het Begint Bij Mij. Ouarda is betrokken en denkt graag mee over wat (voor haar) helpt om HBBM nog beter te kunnen overbrengen. Zo kwam zij met het idee voor een koffer met HBBM tools.

Waarom een HBBM koffer met tools? *Ouarda vertelde dat aan het einde van haar oudercursus Het begint bij Mij de moeders behoefte hadden om de zogenaamde "supportgroep" in een ander jasje te stoppen. De vraag was of de groep wekelijks bij elkaar kan komen om het geleerde levend te houden. Ouarda gaf aan dat het haar erg zou helpen om een koffer te hebben met daarin materiaal van HBBM. Zij vindt het prettig om meteen iets te kunnen laten zien en doen met de moeders. Zo is het idee voor de HBBM Koffer ontstaan.*

In de koffer vind je mappen met inhoud die betrekking hebben op de 4 bouwstenen die je terug kan vinden in het werkboek. Verder zitten in de koffer bijbehorende materialen (klei, stiften, luciferdoosjes) die tijdens de cursus worden gebruikt. We hebben nu 3 koffers gemaakt. Verschillende trainers zullen deze gaan gebruiken om te ontdekken of dit handig is bij het vormgeven van supportplekken in de wijk en voor de werving.

Ouarda: "Wat ik zelf een meerwaarde vind van de koffer is dat deze ondersteuning biedt bij het uitleggen van de oudercursus aan anderen. Een voorbeeld is dat ik tijdens een lunch met de buurtmoeders uit Moerwijk interactief aan de slag kon en ze een voorproefje kon geven van de oudercursus. Zo krijgen de moeders een goed beeld van de cursus. Ik merk dat de moeders enthousiast raken en bereid zijn zich op te geven voor de cursus. Er zijn nu al 15 buurtmoeders die mee willen doen voor de oudercursus. Deze zal na de zomervakantie starten in de Buurtkamer BijBetje in Moerwijk."

Bekijk het interview met Ouarda via de onderstaande link:

https://youtu.be/fej7xsUIPrI?si=IsfrPxo2uu7T6XQu

Samen bouwen we aan een pedagogische basis

Ouders kunnen elkaar steunen

Conclusies

Op basis van de ervaringen van trainers



CONCLUSIE 4

UITVOERING VAN DE INTERVENTIE IS DOOR TRAINERS FLEXIBEL AAN TE PASSEN AAN DE DIVERSE DOELGROEPEN.

- De duidelijke basisprincipes en de bouwstenen vormen een stevig fundament.
- Aan dit fundament kunnen trainers hun eigen verhalen en creativiteit toevoegen zodat het goed aansluit bij de groep aan wie zij op dat moment training geven.
- Doordat alle trainers het programma zelf hebben doorleeft kunnen zij een rolmodel zijn voor ouders.
- Het Begint Bij Mij kan zowel worden ingezet binnen preventie en het versterken van wijken als binnen de jeugdhulpverlening. De (levens)ervaring van de trainer is belangrijker in deze afweging dan de methodiek.



Conclusie 5

Het Begint Bij Mij kan bijdragen aan een stevige pedagogische basis in de wijk

- Door gelijkwaardig samen te werken in de wijk met ouders en professionals, levert Het Begint Bij Mij een bijdrage aan het versterken van de pedagogische basis in de wijk.
- HBBM bereikt, mede door inzet van (assistent-) trainers met ervaringskennis, een diverse groep ouders en mede-opvoeders.
- HBBM-tools kunnen laagdrempelig worden benut in de wijk in de vorm van ouderbijeenkomsten ten behoeve van supportgroepen, werving of ervaringen uitwisselen en ontmoeting.



STAD → WIJK → SCHOOL → FAMILIE → THUIS → IK → THUIS → FAMILIE → SCHOOL → WIJK → STAD

FIJNE SAMENLEVING VOOR KINDEREN EN JONGEREN OM OP TE GROEIEN

Conclusie 6

HBBM heeft impact op de uitvoerders

- Zowel op trainersdagen als in de interviews blijkt dat Het Begint Bij MIJ een positieve invloed heeft op diegene die zijn opgeleid tot trainer. Zij ervaren meer werkplezier en krijgen energie van het werken met het programma.
- Ook in hun privéleven heeft de training impact, zij maken bewust andere keuzes. De communicatie in hun gezin verbetert. Zij hebben meer zelfvertrouwen.
- De basisprincipes en tools van Het Begint Bij Mij kunnen ook goed benut worden buiten de trainingssetting.



Geleerde lessen / inzichten

Afgelopen jaren hebben we samen met onze trainers en op basis van de evaluaties met ouders en onze trainers veel geleerd. Dit heeft geleid tot de nodige aanpassingen in ons werkboek en de ontwikkeling van nieuwe materialen. Daarnaast hebben we steeds beter zicht op de werkzame factoren gekregen en de opleiding van trainers op basis hiervan aangepast.

We beschrijven kort onze belangrijkste lessen en welke uitdagingen we nog zien.





Aanpassingen Werkboek en materialen

- Alle teksten en plaatjes zijn zo geschreven en getekend dat er geen waardeoordeel in zit en iedereen zich erin kan herkennen.
- Er is een werkboek met Arabische ondertiteling.
- Er zijn tools en extra bladen beschikbaar om te gebruiken voor ouders die de taal niet machtig zijn. Voor de oefeningen zijn dan ook veel pictogrammen te gebruiken zodat ouders niet hoeven te schrijven, maar kunnen knippen en plakken wat zij bedoelen.
- Er is een nieuwe versie van het handboek voor een supportgroep waarin een aantal bijeenkomsten al is uitgewerkt.
- Er is een fysieke toolbox ontwikkeld.
- In het digitale portaal staat een gevarieerd aanbod aan filmpjes en plaatjes die trainers kunnen gebruiken in de training.
- Er is een concept-versie van het werkboek voor ‘mensen in het algemeen’ zodat je ook mee kunt doen als je nog geen ouder bent.





OVERZICHT WERKZAME FACTOREN

Aansluiten bij bestaande initiatieven/ bestaande groepen

Ruimte voor trainers om te kunnen doen wat nodig is, denk aan locatie, inhoud, werkvorm

Spelenderwijs

DOEN

Start vanuit verbinding

Tijd voor contact

Trainers met Netwerk in wijk

Positief

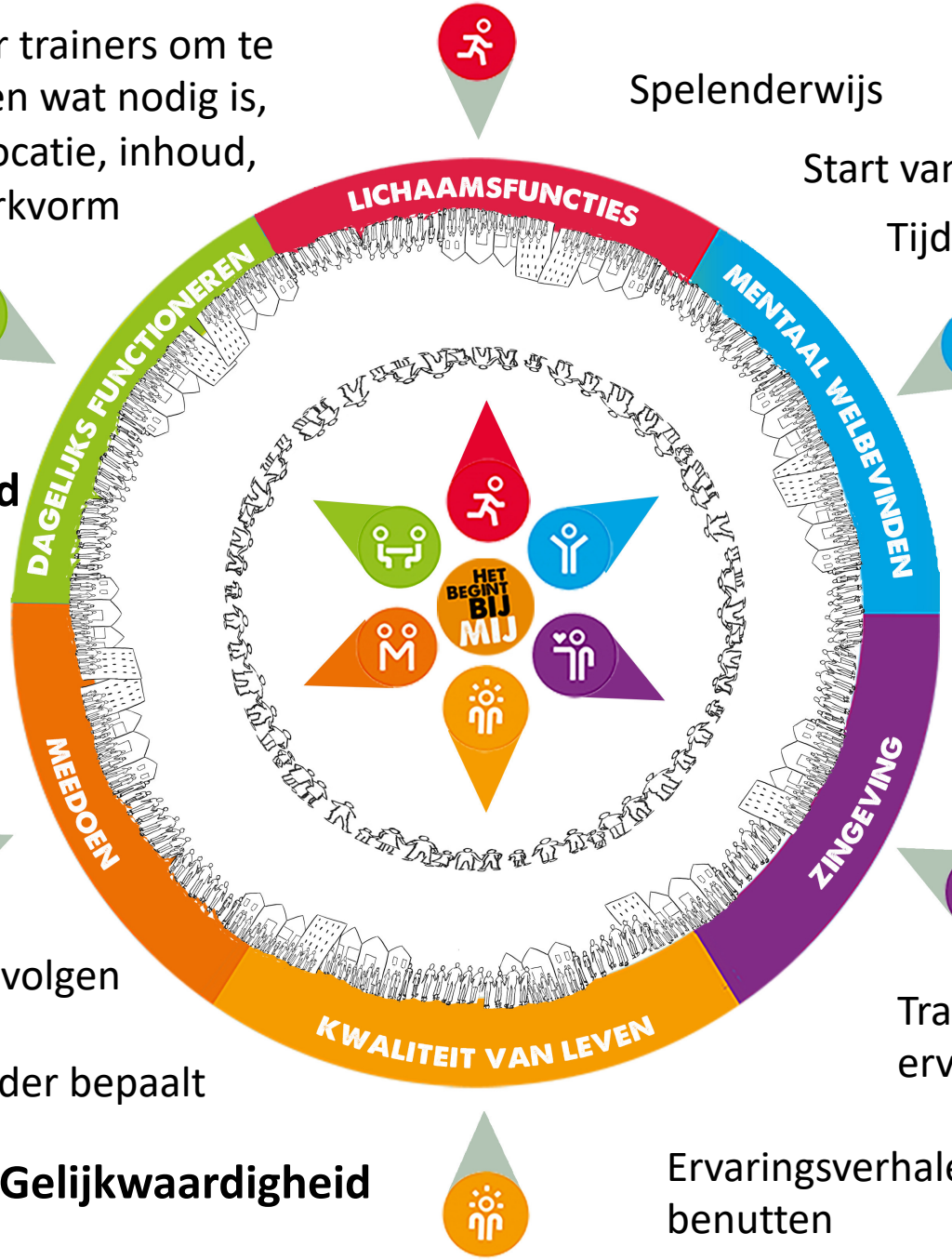
Voorbeeld gedrag

Vertrouwen

Zelfde taal

Support Groepen

Tools koffer digitaal



Trainers sluiten aan bij culturele achtergrond van deelnemers

Zelf training volgen

Trainers met ervaringskennis

Mensgericht

Ouder bepaalt

Gelijkwaardigheid

Ervaringsverhalen benutten

AANPASSINGEN OPLEIDING / UITVOERING

- Voordat trainers worden opgeleid, doen zij zelf mee met de training.
- In de opleiding is veel aandacht voor oefenen en gebruik van eigen verhalen.
- In de opleiding wordt veel tijd besteed aan reflectie en je kwetsbaar op durven stellen.
- Er is een hand-out gemaakt van de belangrijkste principes, doelen en oefeningen.
- In verbinding zijn met de doelgroep voor de werving en gedurende de training is belangrijk. De nadruk ligt op hoe je als trainer een rolmodel bent.
- Herkenbaarheid in de trainer en zijn levenservaring is hiervoor erg belangrijk, daarom leiden we ook ouders met ervaringskennis op tot trainer.
- Ontwikkeling van een Het Begint Bij Mij-training gericht op professionals.

UITDAGINGEN VOOR HBBM

- Zorgen voor een goede voedingsbodem: hoe blijven we ouders faciliteren en stimuleren om elkaar te blijven steunen?
- Hoe doen we dit in samenwerking met alle betrokken organisaties in de wijk?
- Balans zoeken tussen vrijheid en verantwoordelijkheid geven aan onze (assistent-)trainers en kwaliteitscontrole en –borging.

