Het Begint Bij: Experienced Experts

Eindrapportage, februari 2026

Mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van:

Boschuysen, Fonds 1818, Pro Juventute, Haagse Groene Kruis,

Kinderzorg Den Haag-Rotterdam en de gemeente Den Haag



Interview met Mohini uit 2022

“Jaaah, ik ben heel enthousiast! Ik heb er zelf veel aan gehad. Mijn kindje is nog klein en ik had veel vragen, was ook bang het verkeerd te doen. Dat komt misschien ook doordat ik in de jeugdhulp heb gezeten. Doe ik het wel goed genoeg als moeder?”

Hoe heb je de bijeenkomsten ervaren?

“We hadden een hele diverse groep, met verschillende culturen en leeftijden. En met kinderen van verschillende leeftijden. Eerst vond ik dat jammer, maar dat was juist heel fijn. We hebben heel veel mooie dingen uitgewisseld. De trainer deelde ook over haar eigen ervaringen. We hielpen elkaar om dingen te begrijpen. Ik vond de oefeningen die we thuis mochten doen heel goed. Ik gebruik ze nu soms ook zelf in mijn werk, bijvoorbeeld die van de 5 liefdestalen.”

Waarom wil je zelf ook trainingen HBBM gaan geven?

“Als ervaringsdeskundige en ExpEx kan ik andere jonge moeders bereiken. Ik gun ze ook zo’n positieve boost voor zichzelf en voor hun kinderen. Bij mij heeft het veel in gang gezet en ik heb er veel van geleerd. Bijvoorbeeld om ook mild te zijn voor mijzelf. De training gaat eigenlijk over veel meer dan over opvoeden. Het helpt je als mens.”

1. Inleiding

Kern

Ons project was erop gericht om (toekomstige) jonge ouders die zelf zijn opgegroeid in kwetsbare posities en die deelnemen aan het programma ExpEx (zie ook bijlage 1 op te leiden tot trainer Het Begint Bij Mij en hen voor te bereiden om als zelfstandig trainer aan de slag te kunnen gaan. Hierdoor wilden wij hen ook extra mogelijkheden bieden om hun ervaringsdeskundigheid in te zetten om andere jongeren en (toekomstige) ouders te steunen.

In 2023 gingen we van start met de uitvoering van dit project met een gedeelde visie dat alle jeugdigen de kans moeten krijgen om op te groeien tot zelfredzame volwassenen, die naar vermogen kunnen meedoen aan de samenleving.

Aanleiding

Het eerste zaadje voor ons initiatief werd in 2022 al geplant door één van de ExpEx. In een interview sprak Mohini de wens uit om aan andere jonge ouders door te kunnen geven wat zij had geleerd in de Het Begint Bij Mij-training voor ouders (zie hiernaast).

Het interview met Mohini leerde ons dat de groepstraining van Het Begint Bij Mij ook bij jonge ouders echt bijdraagt in het opbouwen van vertrouwen in hun rol als ouder en opvoeder.



ExpEx bij hun certificaat na afronding van hun opleiding, met ExpEx-coördinator Fietje Schelling (midden) en opleider José Koster.

2. Resultaten

Voortraject: basistraining volgen

Deelnemers aan dit project hebben ter voorbereiding al twee trainingen gevolgd:
- de training 'Werken met je eigen ervaring als ExpEx' (waarbij een aantal van de kandidaten ook de 'train-de trainer'-module heeft gedaan),
- de basistraining 'Het Begint Bij Mij' voor ouders.

De ervaring leert dat je alleen een goede trainer kunt worden van Het Begint Bij Mij, wanneer je alle oefeningen een keer zelf hebt uitgevoerd en de meerwaarde ervan in je eigen leven en/of werk hebt ervaren. Om mee te kunnen doen aan de opleiding is het dan ook een vereiste dat je zelf als deelnemer aan de groepstraining hebt mee gedaan.
ExpEx-ers die de basistraining voor ouders nog niet hadden gedaan, moesten deze training eerst volgen op één van de plekken waar deze al door professionals wordt aangeboden. Dit heeft voor enige vertraging gezorgd in de uitvoering van ons project.

Zes ExpEx opgeleid tot trainer

Na een relatief lange periode van werving en vooral plannen van de opleiding, rekening houdend met het volle leven (zowel privé als in hun werkzaamheden voor o.a. ExpEx) van de deelnemers, hebben wij in de eind 2024 zes ExpEx opgeleid tot trainer Het Begint Bij Mij. In de eerste plaats was dit natuurlijk Mohini. Daarnaast hebben Ravi, Mannus, Judith, Regina en Inger de opleiding succesvol afgerond. Aanvankelijk waren 5 van hen afkomstig uit de regio Den Haag. Inger verhuisde vlak na afronding van de opleiding naar Apeldoorn.



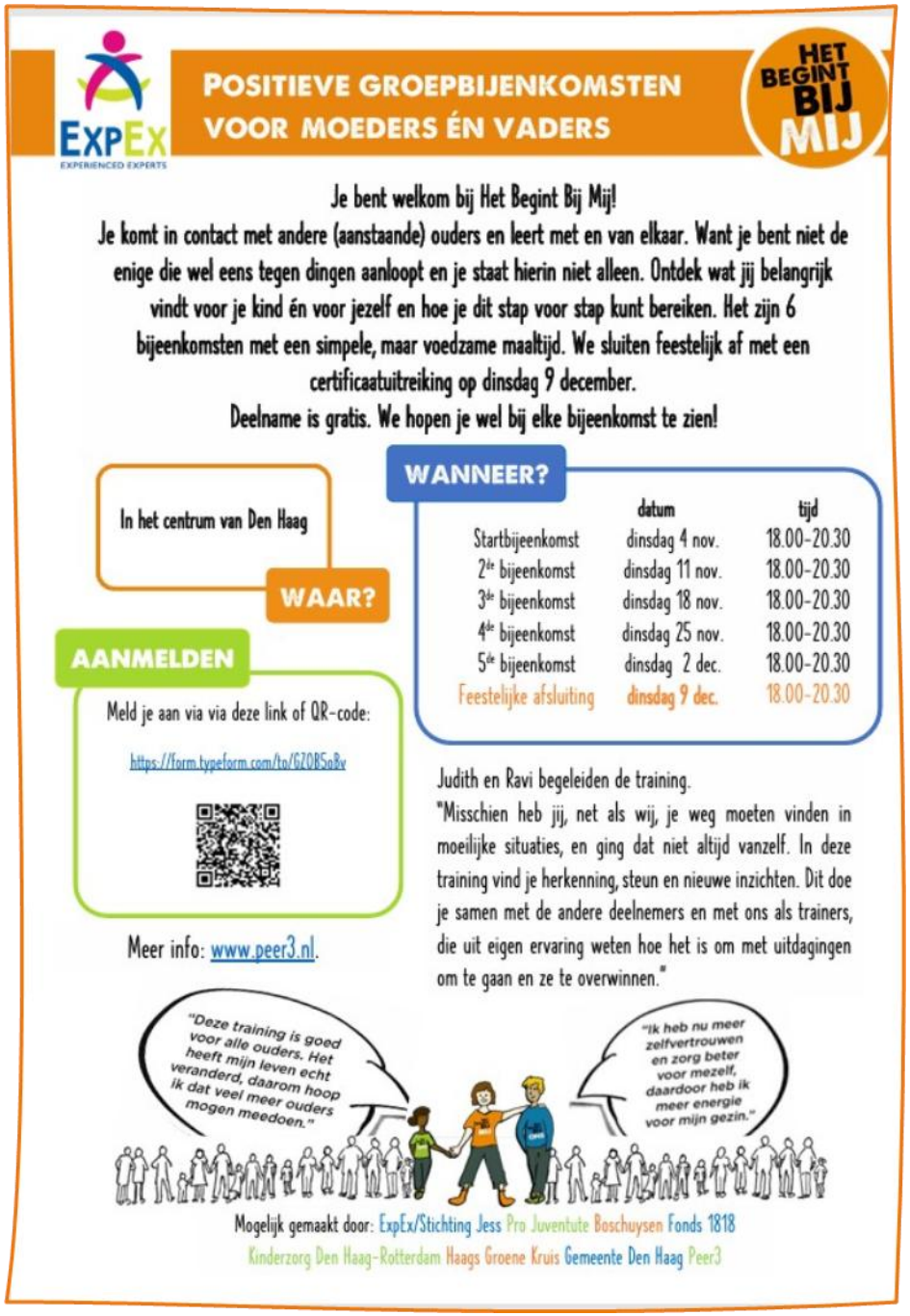
Zelf drie Het Begint Bij Mij-trainingen uitgevoerd

Uit ervaring weten we dat het een grote stap is om de training Het Begint Bij Mij helemaal zelf te dragen. Daarom hebben we ervoor gekozen om de nieuwe trainers eerst in duo's, aan de slag te laten gaan. Overigens was het door de volle agenda's van de nieuwe trainers en rekening houdend met de mogelijkheden van de doelgroep, extreem moeilijk om tot een planning te komen voor de uitvoering van drie trainingen. Om die reden is verlenging van het project aangevraagd bij de betrokken fondsen.

De eerste groep, bestaande uit 7 jonge moeders, werd begeleid door twee ExpEx samen. Deze training werd door hen georganiseerd in samenwerking met het Loket voor Jonge Moeders (zie hiernaast).
De andere twee groepen (8 deelnemers, respectievelijk 7 deelnemers) werden begeleid door een ExpEx samen met een ervaren trainer/coach van Het Begint Bij Mij. Twee van deze trainingen vonden alle plaats in Den Haag. De derde vond plaats in Rijswijk.
Een vierde training die was gepland in Den Haag (zie volgende pagina), heeft uiteindelijk geen doorgang gevonden omdat het aantal aanmeldingen het minimum van 6 niet haalde.
Bij de organisatie en het uitvoeren van de trainingen werden de nieuwe trainers ondersteund en gecoached vanuit Het Begint Bij Mij.

Waardering deelnemers

Elke training wordt geëvalueerd via digitale vragenlijsten. De deelnemers gaven de training gemiddeld een rapportcijfer 9 en scoorden gemiddeld 5 sterren (op een vijfpuntsschaal) op de vraag hoe nuttig de training voor hen is geweest.



Reflectie van de trainers

Eén van de trainers verwoorde het als volgt:
"Deze training bevestigde hoe belangrijk een veilige en ondersteunende sfeer is. Ik heb geleerd dat flexibiliteit en aansluiten bij de belevingswereld van jonge moeders essentieel zijn. Daarnaast heb ik inzicht gekregen in wat ik nodig heb voor een goede samenwerking en waar verbetering mogelijk is."

Regina:
"De cursus Het Begint Bij Mij betekent veel voor mij. Als ExpEx helpt deze cursus mij om mijn eigen ervaringen beter te begrijpen en te plaatsen, en om bewuster stil te staan bij wie ik ben en wat ik nodig heb. Ik leer mijn kracht en grenzen herkennen en hier verantwoordelijkheid voor te nemen, wat mij meer rust en vertrouwen geeft. De veilige en respectvolle sfeer zorgt ervoor dat ik mij kan openen en groeien, en de inzichten die ik opdoe neem ik mee in mijn dagelijks leven én in mijn rol als ExpEx. Deze cursus helpt mij om sterker en bewuster stappen vooruit te zetten in mijn herstel en persoonlijke ontwikkeling."

Wat ik niet doorgeef

Gedicht van Mohini, over haar persoonlijke reis met Het Begint Bij Mij

Ik kom uit een verleden, waar liefde soms stil bleef,

waar woorden harder sneden, dan iemand ooit toegaf dat het deed.

Een jeugd waarin dragen normaal was,

waar overleven een tweede natuur werd,

Waar niemand vroeg: hoe gaat het met je?

maar iedereen verwachtte dat je sterk werd.

En nu… sta ik hier

met een kind in mijn armen en een keuze in mijn handen.

Want ik weet: wat niet wordt aangekeken, wordt doorgegeven.

Maar ik… ik kies anders.

Ik kies om te voelen wat ik jarenlang heb verstopt,

om te kijken naar stukken van mijzelf die ik liever had gedropt,

om niet weg te rennen maar te blijven.

Ook als het schuurt ook als het pijn doet

Ook als het oude mij probeert te verleiden om weer te verdwijnen.

Ik volgde geen makkelijke weg,

ik volgde een training maar eigenlijk… volgde ik mezelf terug.

Terug naar dat meisje

dat nooit leerde dat ze genoeg was.

En daar, tussen tranen en spiegels

tussen vallen en opnieuw proberen

leerde ik iets dat alles veranderde:

Dat liefde voor een kind

begint bij liefde voor jezelf.

Want hoe leer ik mijn kind dat ze waardevol is

als ik mezelf nog steeds tekort doe?

Hoe leer ik haar zacht te zijn

als ik mezelf alleen maar hard behandel?

Dus ik begon opnieuw.

Niet als moeder…

maar als mens.

En langzaam zag ik het gebeuren.

In de manier waarop ik haar vasthoud,

zonder haast.

In hoe ik luister zonder oordeel.

In hoe ik haar laat voelen:

je bent veilig precies zoals je bent.

En toen besefte ik…

Dit is groter dan mij.

Want ik ben niet de enige moeder

die dit probeert,

die zoekt, die struikelt

en toch weer opstaat

met liefde als kompas.

Dus ik werd trainer.

Niet omdat ik alles weet, maar omdat ik weet hoe het voelt

om het niet te weten en tóch door te gaan.

En in elke training zie ik haar weer…

De moeder die voorzichtig haar masker laat zakken,

die voor het eerst hardop zegt: ik vind dit moeilijk.

Ik zie ogen die zachter worden

wanneer ze zichzelf niet langer veroordelen

maar beginnen te begrijpen.

Ik zie vrouwen die hun eigen kracht herontdekken,

talenten die jarenlang verstopt zaten, ineens weer durven ademen.

En elke keer denk ik:

Kijk ons. Kijk hoe we breken wat ooit onbreekbaar leek.

Kijk hoe we kiezen om niet door te geven

wat ons heeft gevormd, maar niet hoeft te bepalen.



Want moederschap…

is geen perfect plaatje.

Het is zoeken en vallen en opnieuw proberen

met liefde als richting.

Het is zeggen: ik weet het niet altijd

maar ik ben hier.

En misschien…misschien zit daar wel de echte perfectie.

In de imperfectie die we durven te dragen zonder onszelf kwijt te raken.

Ik geef mijn kind geen perfect leven.

Maar ik geef haar iets beters:

Een moeder die blijft leren, blijft voelen blijft groeien

en haar leert dat liefde

niet iets is wat je verdient

maar iets wat je bent.

Mohini, april 2026

Samenvatting aan de hand van de doelstellingen	
Doelstelling	**Resultaat**
6 tot 8 ExpEx zijn opgeleid tot trainer Het Begint Bij Mij.	Doel bereikt: 6 trainers zijn opgeleid
Waarvan minimaal de helft uit (regio) Den Haag	5 van het zijn aan het eind van het project werkzaam in Den Haag (1 is gedurende het project verhuisd naar Apeldoorn)
Deze trainers geven 3 trainingen in duo of met een coach	Behaald
Samen hebben deze nieuwe trainers hiermee minimaal 24 (jonge) ouders (3 groepen van 8) bereikt.	3 groepen bereikt met in totaal 22 deelnemers (dus 2 minder dan beoogd).
De nieuwe trainers kunnen in de toekomst de groepstraining Het Begint Bij Mij uitvoeren binnen de lokale context waarin zij werkzaam zijn. We verwachten dat elke trainer de komende jaren één tot twee keer per jaar de training zal geven.	De nieuwe trainers zijn in staat om de training Het Begint Bij Mij te geven aan andere (jonge ouders). De trainers die nog geen praktijkervaring hebben kunnen opdoen, kunnen dit alsnog doen als co-trainer. Gezien hun volle agenda's (zowel in hun werk als privé, is het niet aannemelijk dat elke trainer één of twee trainingen zal geven. Gemiddeld 1 per jaar is realistischer.

3. Terugblik en doorkijkje naar de toekomst

Zoals de doorlooptijd van het gehele project en het verlenging van de looptijd al toont, was het een hele uitdaging om de opleiding en uitvoering van de trainingen te plannen. Hoewel de ExpEx echt geïnteresseerd waren, vormden volle agenda's een obstakel. Daarnaast waren er zowel op werkgebied als in privé-sfeer regelmatig omstandigheden die voor extra uitdagingen zorgden.
Zo is één van hen van baan gewisseld, verhuisde één van hen naar Apeldoorn en waren er perikelen in de persoonlijke en relationele sfeer. Al met al zijn wij zeer dankbaar dat de fondsen hebben ingestemd met verlening van het project. Dit gaf de nieuwe trainers de kans om het geleerde daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

De trainers hebben aangegeven dat zij ook in de toekomst de training Het Begint Bij Mij willen uitvoeren. Zij richten zich als ExpEx dan het liefst op deelnemers die, net als zij, een hobbelige jeugd hebben gehad. Eén van de nieuwe trainers: "Sommige jongeren twijfelen aan hun kinderwens, omdat ze hun negatieve ervaringen niet willen doorgeven. Anderen ervaren dat zij zichzelf weer tegenkomen door hun verleden, zodra ze een kind krijgen."

Wat onze nieuwe trainers met elkaar gemeen hebben is dat zij heel open zijn over hun verleden, hun struggles, over hun aangeleerde negatieve patronen, over hun onzekerheid en hoe zij daarmee omgaan. Zij delen op een prachtige manier hun ervaringen en kunnen zo een inspirerend voorbeeld zijn voor de deelnemers in hun groepen.

BIJLAGE 1 Experienced Experts (ExpEx)

Experienced Experts is een landelijk platform van getrainde ervaringsdeskundige jongeren die allemaal zelf ervaring hebben met jeugdzorg of jeugd-ggz. Ze zetten zich in als maatje of als adviseur voor instellingen en overheden. Het doel van Stichting ExpEx is de jeugdzorg* verbeteren vanuit het perspectief van de jongeren zelf. Wij willen dat de inzet van ervaringsdeskundigheid in de jeugdzorg vanzelfsprekend is. En we dromen van een liefdevolle jeugdzorg, waarin gelijkwaardig wordt samengewerkt en ook professionals hun ervaringskennis delen.

*Onder de jeugdzorg verstaan wij alle (preventieve) hulp voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen tot 27 jaar. Hieronder valt de GGZ, jeugdbescherming en jeugdreclassering, zorg bij licht verstandelijke beperking en een deel van de maatschappelijke opvang .

Meer informatie over de ExpEx: **www.expex.nl**
Een voorbeeld van hun inzet rond jonge ouders:
youtu.be/O8PdLcqUIM4

BIJLAGE 2 Het Begint Bij Mij

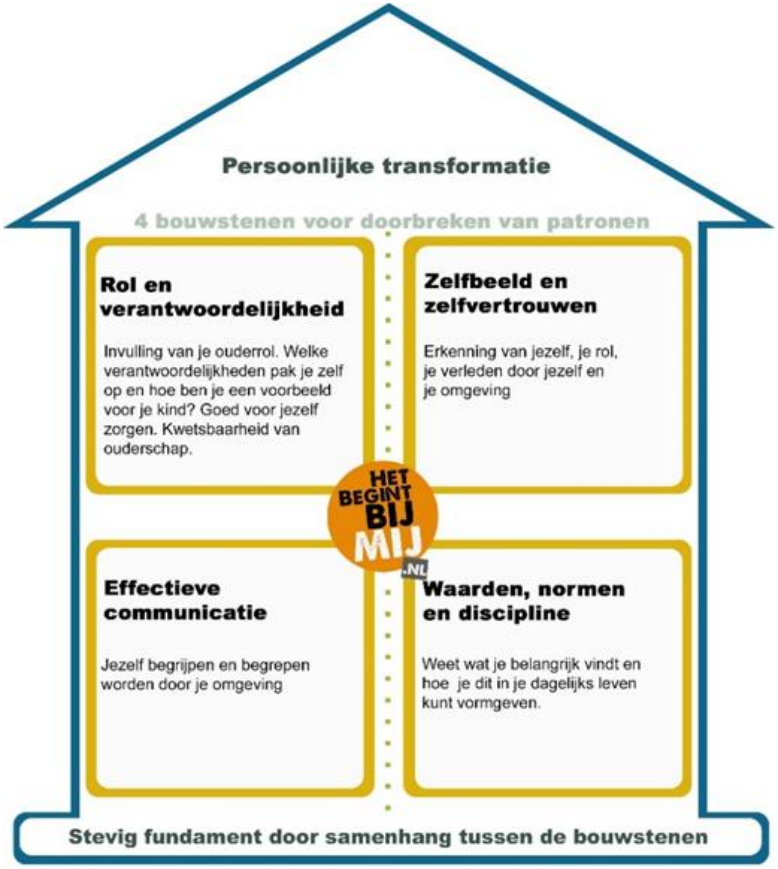
Visie

Ouders en medeopvoeders hebben een belangrijke en verantwoordelijke taak: het groot brengen van onze kinderen en jongeren. Dat is meestal een hele leuke taak die veel plezier en voldoening geeft, maar het is zeker niet altijd makkelijk. Ouders staan voor grote uitdagingen: hoe zorg ik ervoor dat mijn kinderen goed op de toekomst zijn voorbereid, zichzelf kunnen zijn, weerbaar worden en hun talenten kunnen ontplooien? Hoe geef ik hen mijn waarden en normen mee en hoe houd je ook tijdens de puberteit goed contact? Iedere ouder wil het beste voor zijn of haar kind, maar het valt niet altijd mee om te bepalen waar je goed aan doet in deze hectische en complexe wereld. En als je al weet hoe je de opvoeduitdagingen het beste kunt aanpakken, is het soms moeilijk om die aanpak consequent toe te passen. Dat geldt voor alle ouders, maar zeker voor hen die in beslag worden genomen door financiële problemen of stress op het werk, ouders die worstelen met oud zeer uit hun eigen jeugd of om welke andere reden dan ook de handen vol hebben aan hun eigen persoonlijke worstelingen.

De groepstraining Het Begint Bij Mij heeft zijn oorsprong in Zuid-Afrika. Het biedt geen makkelijke oplossingen voor allerlei maatschappelijke of persoonlijke problemen, maar helpt wel bij de structurele aanpak, door te beginnen bij de basis: de relatie tussen ouders en mede-opvoeders enerzijds en de kinderen en jongeren anderzijds. Onder het motto ‘Het begint bij mij!’ helpen wij de kinderen van gisteren om verantwoordelijke ouders van de toekomst groot te brengen. Bij Het Begint Bij Mij gaat het echter niet om het aanleren van opvoedvaardigheden als het toepassen van belonen en straffen, maar om wezenlijke aspecten als zelfbewustzijn en autonomie: wie ben ik, hoe heb ik mijn eigen jeugd ervaren, wat vind ik belangrijk, wat wil ik mijn kinderen meegeven en hoe pak ik dat dan aan?

Aanpak en inhoud van de training

De training bestaat in opzet uit zes groepsbijeenkomsten van circa 3 uur. Deze wordt begeleid door één of twee van onze gecertificeerde Het Begint Bij Mij-trainers. De groepen bestaan uit ongeveer 8 ouders, jongeren of mede-opvoeders. De eerste bijeenkomst bestaat uit een uitgebreide kennismaking en het opstellen van de gezamenlijke regels voor de groep, zodat er een sfeer van vertrouwen en veiligheid ontstaat. Tijdens de daarop volgende bijeenkomst staan achtereenvolgend de volgende bouwstenen centraal:



Bouwsteen 1: Mijn rol en verantwoordelijkheid als ouder / mede-opvoeder

- Hoe houd ik mijn (energie)tank vol en hoe doen mijn groepsgenoten dat?
- Bij wie gaan mijn kinderen 'liefde' halen als ik ze geen aandacht geef?
- Nadruk op positieve patronen en eigen kracht: verandering, het begint bij mij!
- Ontwikkelingsfasen van een kind- Opvoedstijlen: hoe ben ik opgevoed en wat voor ouder/mede-opvoeder wil ik zijn?- Wat doen we allemaal wel niet voor ons gezin? (rollen in het gezin)

Bouwsteen 2: Zelfvertrouwen en zelfbeeld

- Waar komt mijn zelfbeeld vandaan?
- Wat heeft mijn zelfbeeld voor effect op (mijn) kind(eren)?
- Hoe creëren kinderen zelf hun zelfvertrouwen en zelfbeeld? (invloed ouders en omgeving)
- Hoe kan ik mijn zelfvertrouwen vergroten?

Bouwsteen 3: Effectieve communicatie

- Belang van effectieve communicatie: thuis en in mijn omgeving
- Hoe kom je over, als je maar half luistert?
- Verschillende liefdestalen: hoe uiten mensen liefde? En herken ik de liefdestaal van anderen?
- Poortwachtersfunctie van ouders: wat is mijn invloed en hoe ver reikt deze?

Bouwsteen 4: Normen, waarden en regels

- Waar sta ik voor?
- Hoe uit je je normen en waarden naar je sociale omgeving?
- Hoe kom ik, en hoe komen anderen aan hun normen en waarden?
- Discipline; wat is dat eigenlijk? Waarom is consequent zijn zo moeilijk?

Tot slot: Continuïteit via de supportgroep

- Wat is een supportgroep? Hoe houden we in de toekomst contact met elkaar?
- Welke afspraken maken we met elkaar?
- Kiezen van een supportgroep-leider

Door de praktische oefeningen, de gebruikte videoclips en de manier waarop de informatie is verpakt, in beeldspraak, steeds terugkomende rijmpjes of motto's en met humor, is de training heel toegankelijk voor alle doelgroepen: uit verschillende sociale milieus en met verschillende culturele achtergronden. Daarnaast zet het echt aan tot actie. Door het groepsproces en gezamenlijke oefeningen die de deelnemers tijdens de bijeenkomsten doen en door de huiswerkopdrachten, ontwikkelen zij niet alleen inzicht in bijvoorbeeld verschillende opvoedstijlen, maar ervaren zij ook tijdens de training al welk effect hun eigen gedragsverandering heeft op hun gezin of omgeving. De deelnemers worden uitgedaagd om oude, negatieve patronen om te buigen in positief gedrag. Daar hoort bij dat zij de mensen uit hun eigen gezin en sociale netwerk deelgenoot maken van deze veranderingen en dat zorgt voor steun en duurzaamheid van de veranderingen. En dankzij onze vrijwilligers, die er als supportgroep-leiders voor zorgen dat na afloop van de vijf trainingsbijeenkomsten de groep bij elkaar blijft komen, gaat het positieve veranderproces verder.

Voor wie?

Uit ervaring weten wij dat deze training voor veel ouders geschikt is. De training is inmiddels succesvol aangeboden aan o.a. jonge moeders, ouders met kinderen op het primair onderwijs, ouders van kinderen met een chronische ziekte en ouders die zijn doorverwezen door een lokaal jeugdteam. Het is bij uitstek geschikt voor ouders met diverse culturele achtergronden (zie ook: http://hetbegintbijmij.nl/eerste-resultaten-ouder-en-kindteams-amsterdam).

Belangrijk is wel dat de deelnemers:

- op vrijwillige basis meedoen;
- zij kunnen reflecteren op hun eigen handelen;
- hiertoe ook de ruimte hebben;
- de Nederlandse taal enigszins machtig zijn;
- niet in een crisissituatie verkeren;
- er geen ernstige veiligheidsissues spelen.

Bij de groepssamenstelling is het belangrijk dat de meerderheid van de deelnemers in staat is een actieve houding aan te nemen tijdens de training.

Monitoring en evaluatie

Om continu de vinger aan de pols te houden wat betreft de kwaliteit en de effecten van het programma, beschikt Het Begint Bij Mij over een uitgebreide M&E-systematiek. Dit is nuttig voor de feedback aan de trainers en de resultaatmeting voor het programma. De analyse van de evaluaties door 100 ouders (de eerste deelnemers sinds de implementatie in Nederland), toont aan dat 93% van de deelnemers een positieve invloed in hun dagelijkse leven ervaart na afloop van de training. 61% van hen zegt zelfs veel positieve invloed te ervaren. Zij geven onder meer aan dat zij er klaar voor zijn om meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun leven en zij meer vertrouwen hebben in de toekomst.

Meer informatie over Het Begint Bij Mij: **Oudertraining: Aanpak en inhoud - Peer3**