

## Pleidooi voor een collectieve blik op de eerste 1000 dagen

**KARLIEN CRAPS** is algemeen coördinator bij Home-Start Vlaanderen. Home-Start biedt laagdrempelige, preventieve gezinsondersteuning aan huis bij gezinnen in een kwetsbare situatie, met kinderen onder de twaalf jaar en aanstaande gezinnen. Ze houdt een pleidooi voor een collectieve blik op de eerste 1000 dagen. Hoe zorgen wij als samenleving ervoor dat ouders hun rol als ouder kunnen vormgeven? En dit niet alleen vanuit een sterk geloof in de kracht van een steunend netwerk rond gezinnen, maar ook vanuit een appel op een samenleving die op alle domeinen – van gezondheidszorg en mobiliteit tot ruimtelijke ordening – een sterkere gezinsreflex dient te maken.

**A**nna is 19 en beviel eind vorig jaar van haar dochter. Thuis liep het niet vlot: het contact met haar ouders liep spaak, ze stopte met de middelbare school, ze zocht werk en ging zelfstandig wonen. Tijdens haar zwangerschap kreeg Anna te horen dat ze niet in de studio kon blijven en ze kwam in een crisiswoning terecht. Haar vriend verblijft met tijdelijke verblijfsdocumenten in het land. Ze werd tijdens de zwangerschap regelmatig ziek wat leidde tot ontslag. Voor de jonge mama is het veel om te dragen en te verwerken: de stress rond de huisvesting, het onzekere verblijf van haar vriend, proberen om voldoende inkomen te verwerven, en ook niet te vergeten: haar nieuwe rol als mama.

Anna geeft aan dat haar dochttertje haar een blij gevoel geeft, maar dat ze zich sinds de zwangerschap nooit meer echt ontspannen heeft gevoeld. Het OCMW en Kind en Gezin volgen het jonge gezin van dichtbij op. Die steun wordt, op aanraden van het OCMW, uitgebreid met Home-Startvrijwilliger Liese die Anna wekelijks bezoekt en steunt. Anna vertelt Liese hoe ze haar kraamperiode tot nu beleefde. Liese luistert en vertelt Anna over haar eigen kraamtijd. Ze gaat samen met Anna op zoek naar kinderopvang en brengt Anna in contact

met het Huis van het Kind en de ruilwinkel. Vier maanden na de geboorte van haar dochter start Anna met het behalen van haar rijbewijs. Ze denkt er ook aan om haar opleiding te voltooien via de centrale examencommissie. Liese zoekt samen met Anna naar de mogelijkheden.

## De schroom rond preventie

Home-Startvrijwilligers zoals Liese bieden sociale en opvoedkundige steun aan gezinnen met jonge kinderen. Via wekelijkse huisbezoeken werken ze aan de eigenwaarde, de vaardigheden en het zelfvertrouwen van ouders en kinderen. Een belangrijke pijler daarbij is het zoeken naar verbinding tussen het gezin en de samenleving. Het herstellen of uitbouwen van een sociaal netwerk rond het gezin is daar een belangrijk onderdeel van. Door de zelfredzaamheid en het netwerk van ouders te vergroten, leren ze veel voorkomende vragen en problemen die bij het opvoeden en opgroeien horen, in perspectief te plaatsen en stapsgewijs zelf op te lossen.

Zo wordt vermeden dat alledaagse problemen onoverkomelijke obstakels worden die crisiszorg of andere ingrijpende hulpverlening vragen. Een sterke preventieve én omgevingsgerichte invalshoek dus, en dat al tijdens de eerste 1000 dagen. Door mogelijke ondersteunende elementen in de omgeving te introduceren en faciliteren in het gezin (bijvoorbeeld burens die kunnen inspringen, deelname aan activiteiten in de buurt, vrijetijdsparticipatie van kinderen en ouders), komt de druk minder (exclusief) op de betrokken ouder(s) te liggen.

Toch zijn de gezinscasussen die zich aanmelden bij Home-Start vandaag *van een verder gevorderde aard dan* 'lichte en vaak voorkomende problemen'. Preventief ondersteunen lijkt helaas niet voor de hand te liggen. Vaak reageren we pas als zich een escalatie of complex kluwen van problemen heeft voorgedaan. Een fragmentarische, op een levensdomein of probleemervaring gerichte symptoombestrijding is daarbij gewoonlijk niet aan de orde. Home-Start wordt vaak pas ingeschakeld als gezinnen al een aantal keren aan de alarmbellen trokken of eerder opgestarte hulptrajecten afgerond of stopgezet werden, zoals ook andere verhalen uit deze bijdrage zullen illustreren. De

verhalen zijn uit het leven gegrepen, de namen zijn ter bescherming van de gezinsleden fictief.

## Het verhaal van Isabelle

Isabelle en haar ex-partner zijn al enkele jaren in een zware (v)echtscheiding verwickeld. Ze ziet haar oudste zoon van 11 jaar voornamelijk via WhatsApp. Isabelle heeft het zelf niet makkelijk gehad. Ze groeide op in jeugdhulpvoorzieningen en heeft een zware rugzak door negatieve ervaringen als kind en jongere. Intussen leerde ze Bart kennen. Bart heeft ASS. Acht maanden geleden kregen ze samen een zoontje. Isabelle is opnieuw zwanger. Isabelle en Bart willen een nieuwe start nemen met hun baby's door zich goed te (laten) omringen, te luisteren naar de adviezen die hen gegeven worden en snel hulp te vragen waar en wanneer dat nodig blijkt.

Het gezin wordt al een tijd ondersteund door verschillende hulpverleners, maar toch loopt het fout. De zorg voor de baby, de stress over een dreigende uithuiszetting wegens onbewoonbaarheid, de vechtscheiding van Isabelle en het werk van Bart wegen zwaar door, zodanig zelfs dat de arbeidsgeneesheer Bart in tijdelijk ziekteverlof plaatst. Bart staart vaak voor zich uit en lijkt apathisch. Een document voor de mutualiteit wordt verkeerd ingevuld, waardoor het vervangingsinkomen op zich laat wachten. De rekeningen stapelen zich op, vooral de kinderopvang is duur. Isabelle kampt intussen met een ernstige angststoornis. Na de laatste zorgtafel die de hulpverleners regelmatig organiseren met het gezin, raadt de huisarts Isabelle een opname aan en de baby een verblijf in een crisisleegzorggezin. Isabelle en Bart vrezen dat ze, naast de oudste zoon van Isabelle, ook hun baby niet meer zullen zien. Ze gaan voorlopig niet op het aanbod in.

Home-Startvrijwilliger Lydia komt wekelijks langs, biedt een luisterend oor voor de ouders en neemt enkele zorgtaken voor de baby over zodat Isabelle en Bart kunnen rusten. Ze doet samen met het gezin boodschappen, want Bart en Isabelle hebben geen auto. Ze helpt Bart en Isabelle in hun zoektocht naar een geschikte woning en met het opstellen van een gezinsbudgetplanner.

## Het maakt uit wie je bent én waar je wieg staat

Dat de eerste 1000 dagen van een mensenleven bijzonder belangrijk zijn, kunnen we met z'n allen beamen. Op geen enkele manier kennen we in ons latere leven zo'n ongelofelijke ontwikkeling – zowel op neurologisch als biologisch vlak – als in die eerste 1000 dagen. Het is een bijzonder samenspel van psychologische, biologische en sociale factoren die bepalen wie we zijn en worden.

Genen bepalen mee hoeveel last je ondervindt van een risicovolle omgeving, maar ook hoeveel je profiteert van een kansrijke omgeving. Omgekeerd bepaalt je omgeving of een bepaalde genetische aanleg (sterkte of kwetsbaarheid) wel of niet tot uiting komt. Onze genetische aanleg wordt gevormd door onze omgeving, leefomstandigheden en opvoeding. De sociale omgeving kan behoorlijk wat gewicht in de schaal leggen. Krachtige omgevingsfactoren zoals voedselschaarste of emotionele verwaarlozing kunnen genen tijdelijk of blijvend uitzetten. Hoe meer trauma's een kind oploopt, hoe groter het risico op bijvoorbeeld alcoholisme of hartziekten.

Onze genen beïnvloeden ons gedrag, omgevingsfactoren bepalen mee onze genen, en via onze houding en voorkeuren geven we die omgeving ook mee vorm: een dynamisch samenspel. Al van in de buik krijgt ons leven op die manier richting, kleur en vorm. Kinderen die tijdens de zwangerschap vaak worden blootgesteld aan stress, zullen geboren worden als baby's met een lager geboortegewicht, baby's die sneller stresssignalen oppikken, alerter zijn of meer huilen.

Kinderen hebben zelf geen invloed op de (economische) situatie waar ze in opgroeien. Dit betekent niet dat we alle verantwoordelijkheid bij de ouders leggen. Structurele oorzaken zoals een ongelijke toegang tot essentiële voorzieningen, discriminatie en vooroordelen in de samenleving belemmeren een aantal gezinnen met jonge kinderen om op eigen kracht deel te nemen aan die samenleving.

Waar je wieg staat bepaalt ook vandaag je kansen. De Nederlandse 'Kansenkaart' toont hoe de locatie en de omstandigheden waarin een Nederlands kind

geboren wordt, invloed heeft op geboortegewicht, vroeggeboorte en perinatale sterfte, maar ook nadien op domeinen als onderwijs, gezondheid en de mogelijkheden om armoede achter zich te laten op latere leeftijd.

## Een brede ondersteuning

De opvoeding van en de zorg voor de kinderen is voor Home-Start de toegang tot het gezin, maar de aanpak is breed en integraal en vooral stressreducerend. Ouders die onder druk staan omdat een aantal basisbehoeften (zoals woonzekerheid, voldoende voeding, zich een deel van een gemeenschap voelen via arbeid of een andere bijdrage) niet ingevuld zijn, hebben net als wij dromen voor de toekomst van hun kinderen, maar het ontbreekt hen aan 'ruimte', middelen en ondersteuning om daarin verdere stappen te zetten of meer concrete initiatieven te nemen. Het zoeken van creatieve oplossingen die het runnen van het huishouden en het opvoeden van kinderen vraagt, is dan erg moeilijk. Ze hebben vaak het gevoel de grip op de situatie te verliezen en voelen zich machteloos.

Door wekelijks en liefst zo vroeg mogelijk aanwezig te zijn in het gezin en activiteiten met kinderen en ouders te ondernemen, ontstaat er een vertrouwensrelatie die toelaat bruggen te slaan naar een breder netwerk, zoals organisaties en de buurt, of relaties met hun netwerk te herstellen. Home-Startvrijwilligers gaan best ver in hun aanpak: paren begeleiden bij de medische zwangerschapsconsultatie, alleenstaande mama's bijstaan tijdens de bevalling, de kinderen laten kennismaken met een jeugdbeweging of sportclub, helpen met de administratie of zoektocht naar werk, ouders begeleiden in hun zoektocht naar betaalbare kinderopvang in de buurt enzovoort.

## Het 'effect' van ondersteuning

Vrijwilligers zijn echter geen hulpverleners. Complexe gezinssituaties vragen natuurlijk expertise en overleg tussen verschillende sectoren en een volgehouden afstemming en samenwerking tussen het formele en het informele netwerk om een integrale steun en zorg op maat te kunnen bieden. Met de

vorige zin zal in principe iedereen akkoord gaan, maar dat betekent dan wel dat we de preventieve gezinsondersteuning meer moeten waarderen en ons tegelijk moeten behoeden voor een ‘over-professionaliseren’, zodat het informele karakter van de ondersteuning behouden blijft. Want het is net dat informele, wat morsige karakter dat heel wat ouders over de streep trekt. Morsig, ja, want moet het effect van de ondersteuning transparant (of extern) vastgesteld kunnen worden in een verandering van beleving, gedrag of vaardigheden bij de ouders en/of kinderen?

Eerder lijkt de opdracht van vrijwillige gezinsondersteuners toch ergens anders te liggen. Bijspringen bij het opvoeden, even meedraaien in het gezinsleven, ouders en kinderen (opnieuw) hun weg laten vinden in de samenleving lijken de meest oorspronkelijke en centrale taken van het (onder)steunen van gezinnen. Wat dan ook betekent dat gezinsondersteuners zich moeten verdiepen in wat betrokken opvoeden eigenlijk voor hen en voor de gezinnen waar ze langs gaan inhoudt, en wat hun rol in het dagdagelijkse samenleven als een gezin daarbij zou kunnen zijn.

Heel wat elementen van het opvoedingsgebeuren en het gezinsleven onttrekken zich echter aan de blik en de invloed van gezinsondersteuners. Alleen startende, wat idealistische vrijwilligers proberen soms nog de persoonlijkheid van ouder of kind te veranderen of de ouder-kindinteracties te modelleren naar de op dat moment heersende ideeën over goed (genoeg) ouderschap. Meer ervaren gezinsondersteuners begrijpen dat ondersteunen in de eerste plaats ‘meelopen’ is – nabij zijn en meelopen met het gezin, en tijdens het meelopen ontzag hebben voor de achtergrond, de geschiedenis en de context van mensen en voldoende tegenwicht bieden tegen wat er is misgelopen (of nog fout kan gaan). Wat ondersteuning per definitie een langdurig proces maakt.

In het ondersteunen komen de vragen van ouders zelf op de eerste plaats. Die ‘vrijwilligheid’ verdwijnt toch een beetje bij een aantal vormen van (verplichte) hulpverlening waarbij meer systematisch en planmatig rond een vooraf bepaalde kwestie wordt gewerkt. Als de ouders erom vragen, vangt de gezinsondersteuner mee de kinderen op. Als de ouders erom vragen, wordt er gekeken naar de briefwisseling met de school. Gezinsondersteuners die langskomen ondernemen zelden of nooit uit eigen beweging pogingen om de opvoedingsstijl systematisch en planmatig te veranderen. Toch kan onder

meer Home-Start, maar ook andere initiatieven van mobiele gezinsondersteuning, positieve effecten voorleggen: op persoonlijk vlak, op schools vlak, en op maatschappelijk vlak gaan op lange termijn heel wat gezinnen erop vooruit.

Dit soort langetermijnresultaten overstijgen dan wel de eerste 1000 dagen, ‘vroegge interventie’-projecten en -initiatieven die de laatste jaren in snel tempo worden uitgerold. Bij een aantal van die (preventieve) initiatieven ligt de focus net wel op (aanstaande) ouders informeren, voorlichten, trainen, psycho-educatie en ontwikkelingsstimulering. Terwijl het meelopen en nabij zijn – ook als zaken ‘uit de hand lopen’, en men soms de neiging voelt om het over te nemen en ‘vooruit’ te lopen, de weg te banen – nog de meest duurzame vorm van preventie blijkt.

### **Het verhaal van Sonna**

Het gezin van Sven en Sonna telt vier kinderen. De oudste, uit Sonna’s eerste huwelijk, is zeven. De drie jongsten zijn drie, twee en één jaar. Sonna zorgt overdag voltijs voor de kinderen. De Nederlandse taal krijgt ze moeilijk onder de knie. Sven werkt voltijs met daarnaast een flexi-job op vrijdagavond en in het weekend om hun schulden af te betalen. Omdat Sonna geen rijbewijs heeft, doet hij de boodschappen en brengt hij de kinderen naar school. Als dat niet lukt door de vroegge werkshift, neemt Sonna met de vier kinderen de bus.

Door de moeilijke busverbinding komen ze regelmatig te laat op school. De school gaat in gesprek over het gedrag van de zoon van drie. Na een zoveelste incident geeft de school aan dat ze het gedrag niet meer aankunnen. Hun zoon is volgend schooljaar niet meer welkom. Sonna weet er zich geen raad mee. De combinatie van twee jobs en schuldaflossing legt veel druk op Sven. Hij kan zich moeilijk concentreren in lange gesprekken over de zorgen rond de zoon.

Home-Startvrijwilliger Redouan merkt dat er op verschillende terreinen wat stress verlicht kan worden in het gezin. Als brugfiguur gaat hij samen met Sonna in gesprek met de school en er wordt een zorgplan opgesteld. Het CLB volgt mee op dat het plan wordt uitgevoerd. De kinderen van de burens van Sonna en Sven gaan naar dezelfde school. Tijdens een buurtfeest, waar

Redouan het gezin naar mee troonde, geraken beide burens in gesprek met elkaar. De burens engageren zich om de kinderen twee keer per week een ochtend mee naar school te nemen. Hierdoor geraakt Sonna één keer per week tijdig in de mama-babbelgroep naast de kinderopvang van de twee jongsten, waar ze haar Nederlands verder kan oefenen en andere mama's leert kennen.

## Het (ver)weven van een netwerk

Verbinding voelen met anderen en met de samenleving is cruciaal. Dat geldt voor iedereen en zeker voor gezinnen met jonge kinderen in een kwetsbare situatie. Ze leven vaak geïsoleerd, kunnen niet of onvoldoende terugvallen op een netwerk dat praktische en emotionele steun biedt. Een sterk netwerk functioneert als beschermende factor voor gezinnen, maakt ouders zelfzekerder en gezinnen weerbaarder. Ouders kunnen steunen op mensen in de buurt als ze het moeilijk hebben, maar zelf ook betekenisvol zijn voor anderen.

Home-Startvrijwilligers engageren zich om minstens een jaar lang wekelijks enkele uren bij het gezin langs te gaan en handelen vanuit hun 'gewone' menselijke kwaliteiten: positieve betrokkenheid, presentie, luisterend, respect en waardering. Het engagement is niet vrijblijvend: inzetten op vertrouwen en informeel contact is cruciaal en dat vraagt een volgehouden inzet en tijd. De regie blijft echter bij het gezin: zij bepalen het tempo. Door gezinnen te informeren, bevestigen en aanhoudend te steunen en motiveren worden ouders weer in hun kracht gezet en wordt er een veilige en stimulerende omgeving gecreëerd voor ouder en kind.

Steun aan gezinnen moet niet noodzakelijk of alleen bij beroepskrachten worden gezocht: vrijwilligers, familie en burgers vervullen hier een belangrijke rol. En deze steun hoeft zich niet alleen in de gezinscontext of vanuit het nabije netwerk van een gezin te manifesteren en stopt ook niet na de eerste 1000 dagen. Ook in de verdere levensloop of bij latere transitie momenten is kunnen terugvallen op een steunende omgeving essentieel.



## Een opdracht voor onze samenleving

Een kindvriendelijk ingerichte stad of gemeente, gezonde huisvesting, voldoende kinderopvang, toegankelijk onderwijs, gezinsvriendelijke werkgevers, toegankelijke maatschappelijke voorzieningen en juridische bescherming voor wie er het meeste nood aan heeft, overheden die investeren in preventie en zorg en naar structurele oorzaken van ongelijkheid kijken, de waardering voor zorgberoepen, voorzieningen die de kindreflex maken, gezinsvriendelijke werkgevers en een middenveld dat een gezinsondersteunend aanbod uitwerkt zijn allemaal contexten en rechten die impact hebben op het gezinsleven en bijdragen aan een veilige en stimulerende omgeving voor kinderen en ouders. Zulke contexten bieden de ruimte en steun om een identiteit als ouder in een samenleving te kunnen ontwikkelen en ouders te versterken in hun opvoedingsrol.

Gaandeweg en op verschillende manieren verbreedt ook de omgeving rond een kind en daarmee ook het beeld op de wereld: door interactie met anderen, door nieuwe competenties te zien en te leren, door in dialoog te gaan of andere manieren van onderhandelen te ontdekken, door te ervaren welke impact bepaald gedrag op de omgeving kan hebben. Daarvoor hebben we een ‘village’ nodig: een veilige context die dat verhaal mee kan vormgeven, ruimte en steun voor ouders om te zorgen én ruimte en steun voor kinderen om te leren en te groeien.

Vandaag is de collectieve dimensie nog vaak onderbelicht. Hoe zorgen wij als samenleving voor onze kinderen? Hoe benaderen wij ouders in een kwetsbare situatie? Zien we hun kwetsbaarheid en spreken we hen aan in hun waardigheid? Wat gebeurt er na de eerste 1000 dagen? Op elke leeftijd zijn er opvoedingsincentives nodig om zo goed mogelijk te ontwikkelen en de stap te kunnen zetten naar een volgende ontwikkelingsfase. Hoe zorgen wij als samenleving ervoor dat álle ouders hun kinderen kunnen laten opgroeien in waardige omstandigheden en op een plek die kansen biedt? Die verantwoordelijkheid kan je niet alleen bij de ouders leggen, daar draagt een hele samenleving aan bij. Een samenleving heeft er op haar beurt ook baat bij dat elk kind zijn potentieel kan ontwikkelen en benutten.

Pasgeborenen verdienen vanaf dag één de boodschap: ‘Jij bent welkom en naast je ouders zijn er nog een heleboel liefdevolle volwassenen die jou de moeite waard vinden.’ Ook de jonge ouders worden in hun waarde aangesproken en aangemoedigd in hun ouderschap: ‘Dit draag je niet alleen, de eerste 1000 dagen niet en ook niet nog vele duizenden dagen nadien.’

## Over de auteur

Karlién Craps is algemeen coördinator Home-Start Vlaanderen. Home-Start Vlaanderen is een preventief gezinsondersteunend initiatief, waarbij opgeleide vrijwilligers wekelijks een gezin met jonge kinderen aan huis ondersteunen en dit al vanaf de zwangerschap.

E-mail: [karlien.craps@homestartvlaanderen.be](mailto:karlien.craps@homestartvlaanderen.be)