

Informele steun in de eerste 1000 dagen

Voor het eerst ouder worden is een van de grootste veranderingen in een mensenleven en kan voor ouders heel stressvol zijn. Daarom is juist in deze eerste 1000 dagen sociale steun van groot belang. Gelukkig hebben veel (aanstaande) ouders deze steun wel vanuit hun omgeving maar dit is niet altijd passend en/of toereikend. En voor ouders in kwetsbare situaties is sociale steun helemaal niet zo vanzelfsprekend.

De Universiteit van Amsterdam onderzocht de rol van informele steun vanuit het programma Home-Start in deze cruciale fase. Hun bevindingen laten zien dat persoonlijke, laagdrempelige steun door vrijwilligers niet alleen ouders helpt, maar ook bijdraagt aan de gezonde ontwikkeling van hun kind.

Veel ouders ervaren na de geboorte van hun kind stress door vermoeidheid, financiële zorgen of veranderingen in hun relatie. Deze stress kan van invloed zijn op de band met hun baby en de ontwikkeling van hun kind. Sociale steun, thuis of in de omgeving, kan een beschermende factor zijn. Ze vermindert ouderstress en vergroot het zelfvertrouwen van ouders.

Uit onderzoek van Cohen (2004) blijkt dat aanstaande ouders behoefte hebben aan betrouwbare informatie, emotionele steun en praktische hulp. Toch is deze steun niet altijd vanzelfsprekend en hulpverleners kampen met wachtlijsten en hoge werkdruk. Daarom is het belangrijk om te kijken naar de kracht van het informele netwerk: mensen die er gewoon zijn voor ouders.

Het programma Home-Start biedt (aanstaande) ouders een luisterend oor, praktische hulp en vriendschappelijke steun van ervaren vrijwilligers. Deze aanpak voorkomt dat kleine zorgen uitgroeien tot grote problemen.

Hoewel de effectiviteit van Home-Start al vaker is aangetoond, was nog weinig bekend over de betekenis van het programma in de allereerste fase van het ouderschap. In een kwalitatieve studie zijn tien moeders met een eerste kind en twaalf vrijwilligers geïnterviewd over hun ervaringen met Home-Start.



Deze studie bevestigt wat het onderzoek van Cohen ook al liet zien: ouders die voor het eerst een kind krijgen hebben behoefte aan vier vormen van steun:

1. Emotionele steun: een luisterend oor, geruststelling en erkenning van onzekerheden.
2. Informatieve steun: praktische adviezen over babyverzorging, voeding en gezondheid. Vrijwilligers fungeren als klankbord, niet als expert, wat het vertrouwen bevordert.
3. Instrumentele steun: kleine concrete handelingen die een groot verschil maken in een periode van overbelasting.
4. Sociale steun: het gevoel er niet alleen voor te staan, het opbouwen van nieuwe contacten en het versterken van het eigen netwerk.

Vooraf deze laatste component is van grote waarde. Ouders gaven aan dat het programma hen hielp zich minder eenzaam te voelen en beter verbonden met hun omgeving.

Ouder: *'Ik had niemand anders om mee te praten of ervaringen mee te delen over het opvoeden van mijn kind. Niemand. Dat raakt me nog steeds.'*

De vertrouwensband tussen ouder en vrijwilliger vormt de kern van de steun. Gelijkwaardigheid, acceptatie, geen oordelen, openheid en oprechte interesse zorgen dat ouders zich veilig voelen om hun zorgen te delen. Vrijwilligers die zelf ervaring hebben met opvoeden, herkennen en erkennen vaak de emoties die ouders doormaken.

Vrijwilliger: *'Als vrijwilliger is er gewoon 'zijn' al genoeg. Soms kan een kop koffie en een kort gesprek een ouder opvrolijken.'*



Door samen te lachten, ervaringen te delen of praktische hulp te bieden, ontstaat vertrouwen. Ouders durven meer los te laten en krijgen ruimte om te groeien in hun nieuwe rol.

Vrijwilliger: *‘Ouders moeten zich op hun gemak voelen om hun zorgen en ongemak te delen, en daarom moeten ze je vertrouwen.’*

Vrijwilligers voelden vaak de angst en onzekerheid van ouders tijdens de overgang naar het ouderschap en onderstreepten het belang van het geruststellen van ouders dat ze het goed doen.

‘Wanneer de moeder voor haar baby zorgt, sta ik gewoon naast haar en troost ik haar. Wanneer ze gestrest is, raak ik haar gewoon op de schouder aan om haar te kalmeren.’

Ook praktische hulp is nodig, bijvoorbeeld luiers verschonen, even met de baby rondlopen wanneer het huult, een ouder kind van school of opvang halen, een wasje vouwen of alle benodigdheden voor de baby bij elkaar zoeken.

‘Ouders met jonge kinderen zijn erg druk. Het is niet de typische Home-Start aanpak, maar een beetje hulp in het huishouden kan erg nuttig zijn.’

De resultaten bevestigen dat informele steun een essentiële rol speelt in het versterken van de veerkracht van ouders en het bevorderen van een gezonde ontwikkeling van jonge kinderen. Het programma draagt niet alleen bij aan het zelfvertrouwen van ouders, maar ook aan positieve ouder-kindinteracties en uitbreiding van hun sociale netwerk.

HOME



START

Thuis in gezinnen

Bij het schrijven van dit artikel is gebruik gemaakt van het onderzoek “Tailoring the Home-Start program to the needs of first-time parents: A qualitative study”.

Bijlsma, A.M.E.; de Vries, L.M.; Drent, R.S.; Lange, A.M.C.; Overbeek, G. (2025)

Dit artikel is gepubliceerd in Infant Mental Health Journal en is [hier](#) te lezen

Wil je meer weten over Home-Start, ga naar de website www.home-start.nl

Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. American Psychologist, 59, 676–684.

Gerda Groen

Programma manager Home-Start Nederland

Oktober 2025