



# ‘Je bent juist stérk als je hulp vraagt’

Barbara van der Meij de Bie is in 2018 begonnen als coördinator van Buurtgezinnen Velsen. Zij koppelt gezinnen die steun kunnen gebruiken bij de opvoeding van hun kinderen aan gezinnen die deze hulp kunnen bieden. ‘In een gezinsleven ervaren we allemaal weleens lastige perioden. En ik ervaar ook dat iedereen bereid is om hulp te bieden, wanneer je erom durft te vragen. Hier in de gemeente Velsen zijn de mensen zo lief en behulpzaam. We redden het wel met z’n allen!’

## OPVOEDEN DOEN WE SAMEN

Oma zei het al: ‘Ieder huisje heeft z’n kruisje’. Niet ieders leven loopt vlekkeloos van begin tot eind. Dan zijn er wel eens momenten dat je niet de energie kunt opbrengen om je kinderen de aandacht te geven die ze verdienen. Dat je even, al is het maar een dagje of zelfs een paar uur, rust wil. Tijd voor jezelf nodig hebt zodat je je gedachten even op wat anders kunt focussen. Vroeger, toen niet alles beter maar soms wel anders was, kon je dan een beroep doen op ‘de buurt’. En ook nu is er vaak wel familie, een lieve buur of een fijne vriend aan wie je hulp kunt vragen. Maar ook wel eens niet en dan sta je er alleen voor als ouder of gezin. Dát hoeft dus niet. Buurtgezinnen brengt steungezinnen samen met gezinnen waarin iets tegenzit. En hulp vragen is nooit een teken van zwakte. Barbara: ‘Je bent juist sterk als je hulp vraagt. Iedereen voelt zich wel eens machteloos, heeft moeite alle ballen hoog te houden, dat hebben we de afgelopen twee jaar allemaal wel ervaren. En als in een gezin de zorgen boven het hoofd groeien dan lijden de kinderen mee. Even lucht is dan zo prettig. En het is meer dan alleen die zaterdag of die middag dat het steungezin je kind opvangt. Je leert elkaar kennen, deelt ervaringen. Jij hebt een steuntje in de rug en je kind een leuke tijd bij het steungezin.’

‘Buurtgezinnen  
brengt steungezinnen  
samen met gezinnen  
waarin iets tegenzit.’

## POSITIEVE RESPONS

De gezinnen worden heel zorgvuldig gekoppeld en Barbara spreekt niet alleen met de ouders maar de kinderen worden ook overal bij betrokken. Barbara: ‘Voor de kinderen uit de gezinnen die steun bieden is het ook een andere situatie. Ze leren in ieder geval dat niet alles vanzelfsprekend is in het leven. En dat delen van aandacht, tijd en spullen geen verlies is maar wat oplevert. Het moment dat er een match is, dat is zo’n gaaf gevoel. Of dat er iemand appt: ‘Wat een lieve kinderen, we hebben het zo leuk gehad!’ Die positieve respons op jouw kind alleen al. Dat heb je nodig. En er is overleg tussen de gezinnen op hetzelfde niveau, dat geeft herkenning en erkenning. Van beide kanten.’

[WWW.VELSEN.NL/PROJECT-BUURTGEZINNEN](http://WWW.VELSEN.NL/PROJECT-BUURTGEZINNEN)