

# Ervaringen met stressreductie bij ouders

Werkzame elementen uit de Gezinsaanpak | April 2023



Gemeente  
Rotterdam

# Wat is de Gezinsaanpak?

De Gezinsaanpak is in opdracht van wethouder Grauss in november 2019 gestart in de drie buurten/wijken:

- Bospolder-Tussendijken (Botu)
- Crooswijk
- Tarwewijk; met later een uitbreiding naar Carnisse

De opdracht: 500 gezinnen met armoedeproblematiek signaleren en een intensief ondersteuningstraject aanbieden.

Samenwerking tussen PPMO Frontlijn, gemeente Rotterdam met welzijnsorganisaties Dock (Crooswijk,) en WMO radar (Botu en Tarwewijk/Carnisse).

# Wat doet de Gezinsaanpak?

- Outreachinge eropaf aanpak:

Het benutten van gebruikelijke en ongebruikelijke vindplaatsen in de buurt of wijk om in contact te komen met de beoogde doelgroep gezinnen.

- Integraal samenwerken:

Krachten bundelen van de gemeente, welzijnsaanbieders en lokale partijen om de gezinnen zo goed als mogelijk op meerdere leefgebieden te ondersteunen.

- Stress sensitieve benadering:

- Laagdrempelig en present door in de buurt/wijk aanwezig te zijn;
- Aangaan van langere trajecten (1,5 jaar) met nazorg;
- De tijd nemen om de stress te reduceren binnen het gezin;
- Werken aan een toekomstperspectief vanuit de wens van ouders.



## De gezinsondersteuner kan helpen bij:



Geld



Huis



Werk



Kinderen



Gezondheid



**Fijne toekomst voor ouders en kinderen**



### Vragen?



Neem dan contact op met:

E-mailadres:

Telefoonnummer:



Gemeente Rotterdam

De kracht van  
wij samen



# Voorbeeld van een casus

Stel je voor....je bent een alleenstaande moeder

Vanwege gezondheidsklachten kan je niet werken.

Je leeft van een minimuminkomen en hebt al langere tijd financiële problemen. Je hebt een keer eerder hulp gezocht bij de gemeente om een ontruiming te voorkomen.

Het ging daarna een tijdje goed, maar toch zit je elke maand weer krap.

Helaas lukte het je niet om de eindjes bij elkaar te knopen en knopen en heb je opnieuw een huurachterstand opgebouwd. Je schaamt je om met dezelfde vraag opnieuw aan te moeten kloppen bij de gemeente. Je probeert daarom de achterstand met leningen van vrienden en familie weg te werken. Helaas lopen de bedragen snel op nu ook een deurwaarder betrokken is. Je krijgt opnieuw een brief binnen voor ontruiming.

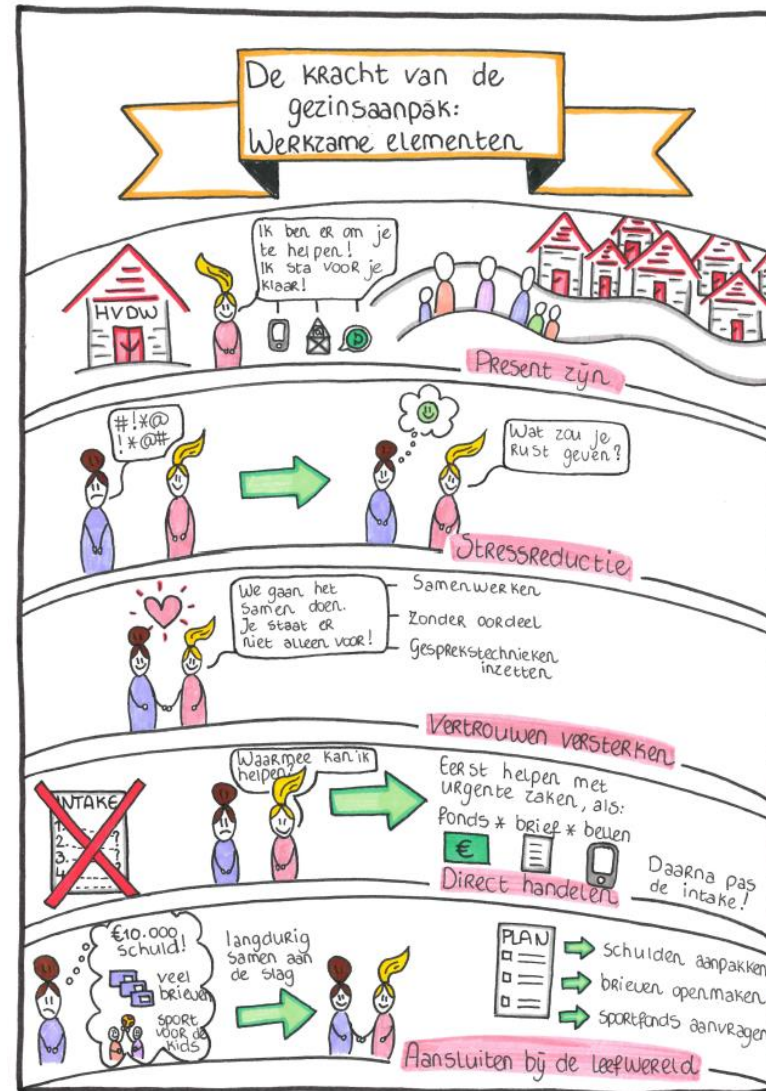
Terwijl je je kinderen op school afzet vraagt de juf hoe het met je gaat.

Je barst in tranen uit.

# Het reduceren van de stress

1. De grootste stressfactor(en) aanpakken
2. Terugkijken met de ouder op het ontstaan van het probleem en zijn/haar handelen. Hoe kunnen we dit in het vervolg voorkomen?
3. In kaart brengen welke vaardigheden de ouder goed beheerst en welke geoefend kunnen worden (bijv. om hulp vragen, lijstje maken)
4. Wensvraag stellen aan de ouder: "Als je morgen wakker wordt en alles gaat goed. Wat is er dan veranderd? Hoe ziet dit eruit? Hoe voelt dit?"
5. De wens meenemen in de verbrede uitvraag per leefgebied;
6. De verbrede uitvraag bestaat uit het verkennen van de krachten en ondersteuningsvragen van de ouder.

# Werkzame elementen van de stressreductie



# Inzichten en geleerde lessen

1. De tijd nemen voor stressreductie (later onderdeel geworden van de fasering);
2. De tijd nemen en de ruimte geven om te werken aan een vertrouwensrelatie;
3. Stress reduceren betekent niet alles overnemen van de ouder. Aandacht blijven houden voor autonomie, betrokkenheid en competentie;
4. Nazorg als onderdeel van het traject: geleidelijk aan stapjes terugnemen.



**Bedankt**  
voor uw aandacht.



Gemeente  
Rotterdam