M e i
2 0 2 0

# Vlugschrift

*Informatiebulletin van de stichting meer kleur en kwaliteit*

## Hulplijn voor ouderen 030-3400600

Voor iedereen is het in deze periode van Lockdown moeilijk. Er leven veel vragen en mensen zijn onzeker. Zowel de overheid als organisaties geven regelmatig informatie over de stand van zaken en hoe te handelen. Lokaal ontstaan er veel initiatieven om mensen te helpen. Maar al die informatie is voor oudere mensen met een taalachterstand of zieke mensen moeilijk te volgen. Waar kunnen zij die informatie wel halen?

Speciaal voor migranten ouderen hebben diverse landelijke organisaties (KBO-PCOB en NOOM) de handen in elkaar geslagen en een hulplijn gelanceerd.
Bellers worden - indien gewenst in de eigen taal - te woord gestaan door een vrijwilliger die zelf een Caribische, Chinese, Italiaanse, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond heeft.

Uiteraard mag u altijd contact met onze organisatie opnemen bij vragen
( 06 24577287 / info@smkk.nl )

## SMKK nieuwsbrief digitaal

U bent van ons gewend om de nieuwsbrief als papieren versie te ontvangen. We krijgen meer en meer het verzoek om ook via de digitale weg onze informatie te (gaan) verspreiden. De digitale nieuwsbrief komt er binnenkort dan ook aan. Op deze wijze kunnen we u vaker en directer informatie van onze organisatie en van collega-organisaties verstrekken.

Wilt u onze nieuwsbrief en informatie over activiteiten van SMKK digitaal ontvangen, dan horen we dat graag. U kunt dan een berichtje sturen aan mdaniels@smkk.nl
Uiteraard houden wij bij het verzamelen van de emailgegevens de privacywetgeving in acht.

**Colofon**

**Samenstelling en Redactie:**
Bestuur SMKK
Marjo Daniels

**Informatie nodig?**
Wilt u op een of meerdere artikelen reageren, dan kunt u contact opnemen met SMKK:

T 06 24577287
E info@smkk.nl
I www.smkk.nl

Postadres:
Poststraat 8-10
6135 KW Sittard

Deze uitgave komt tot stand dankzij een financiële bijdrage van de Provincie Limburg.

provincie limburg

stichting meer kleur en kwaliteit
SMKK

# Hulplijn voor ouders #goedverbonden

#GOEDVERBONDEN
Hulplijn 085-864 01 64

Om als gezin goed verbonden en veilig door deze coronacrisis te komen is voor velen een uitdaging. Niet alleen voor kwetsbare kinderen en kwetsbare ouders. Nu iedereen genoodzaakt is thuis te blijven kan de spanning oplopen en kan je als individu en gezin flink ontregeld worden.
De grote vraag waar alle hulpverleners zich op dit moment voor gesteld zien is hoe de gezinnen te bereiken die geholpen zouden zijn met wat extra ondersteuning. Met de gezinnen die vóór de coronacrisis al bekend waren bij de verschillende hulpinstanties wordt nu uiteraard actief contact gezocht en onderhouden.
Maar wat te doen met de gezinnen die niet eerder een hulpvraag stelden? Het antwoord van Stichting Kinderleven is de beweging onder de naam #goedverbonden, in nauwe samenwerking met de instellingen Playback en Gezin in Beweging.

Onder #goedverbonden verschijnen elke week 3 columns van de hand van gezinspsycholoog Paulien Kuipers. Zij beschrijft situaties uit haar praktijk. Want de gebeurtenissen achter de voordeur bij de één doen zich ook voor bij de ander. Het kan lucht geven als je daarover leest. Je realiseert je dat je niet de enige bent met vragen. De columns geven verder praktische handreikingen aan.

#goedverbonden heeft een telefoonlijn 085-864 01 64. Als dit nummer wordt gebeld is er direct contact met een gekwalificeerde professional aan wie een vraag of ervaring kan worden voorgelegd. Iedereen van het gezin kan bellen. Maar ook het hele gezin kan gezamenlijk een vraag voorleggen.

**Reeds verschenen columns:**

**HET BEHANG**
"Ik wil niet", "Houd je erbuiten". Dit kunnen opmerkingen van kinderen zijn met wie je al bijna drie weken vierentwintig uur per dag samen in huis bent. En we horen onszelf zeggen: "Doe dit" en "Doe dat niet". Op zichzelf is dat niets bijzonders. Zo gaan ouders en kinderen wel vaker met elkaar om. Het wordt echt vervelend als dit de toon wordt die de 'ouder-kind dialoog' deze dagen in coronatijd vooral gaat bepalen. De irritaties die daarbij komen kijken, kunnen hoog oplopen. Je kunt de kinderen -en zij jou- wel achter het behang plakken. Uiteindelijk deel je misschien een fikse straf uit. Of nog erger: klappen.
Dat we af en toe geïrriteerd raken is logisch. We kunnen niet voldoende ontsnappen aan het fulltime samenzijn. Voorheen zorgden de school, ons werk en onze hobby's ervoor dat we voldoende afstand van elkaar konden nemen, waardoor we onze negatieve stemming konden ombuigen. Nu is die cool-down periode er niet. De spanningen lopen gemakkelijk op.
Dat is niemands schuld. Het kind lijdt net als de ouders onder het binnenblijven. Het kind is op zichzelf niet slecht, noch zijn ouders per definitie slechte ouders. Het komt door de situatie. Die heeft de schuld. Het is menselijk om spanningen op elkaar af te reageren. "Als jij nou es wat minder..." "Als jij nou es wat meer...", "…. dan voel ik me beter". Maar dat verbetert de situatie niet. En klappen? De zijn voor iedereen slecht. Die brengen schade, zowel als kinderen hun ouders slaan als omgekeerd, de ouders het kind.
Er is één ding dat wel gaat helpen: afstand nemen. Doe even iets voor jezelf. Koel af. Verzet je zinnen. Zoek afleiding. Kinderen hebben dat trouwens ook nodig. Even met een vriend of vriendin samen zijn, skypen of bellen. Want ze missen de leerkracht, de klas, de structuur, de speeltuin,

Foto: Freeimages.com

of de juf van de kinderopvang. Boze ouders maken kinderen bang. Sterke pubers maken ouders onmachtig. Even niet met elkaar bezig hoeven zijn doet wonderen.
Maar als er klappen vallen, of als er vóór de coronatijd al klappen vielen en als dat nu erger wordt, deel dan daarover je zorgen vooral met anderen. Bel met vrienden, of met een telefoonlijn van een hulpinstelling: de luisterlijn, de telefoon van het Centrum voor Jeugd en gezin. Je hoort dan waardevolle tips. En wellicht kan je kind weer voor een paar uurtjes per dag naar school gaan, omdat dat beter voor jullie is.
En buren: als je merkt dat een gezin naast je moeilijke tijden doormaakt: vraag vooral of je kunt bijspringen. Boodschappen doen, even opletten op de kinderen bij het buitenspelen. Alles wat de situatie verbetert, kan de lucht klaren.

## GROMMEND KIND

Mama mag ik nog wel hoesten of word ik dan ziek? Deze vraag stelt een meisje van zes jaar aan haar moeder. Het is de ouders opgevallen dat ze al een paar dagen een grommend geluid maakt: ze heeft zichzelf verboden met open mond te hoesten uit angst om zelf besmet te raken.
Dit voorbeeld laat zien hoe kinderen een eigen verhaal creëren van de halve zinnen die ze van volwassenen horen. De woorden 'ziek', 'besmetting' en 'hoesten' waren voldoende om een eigen verhaalversie van het besmettelijke coronavirus te maken.
Het is belangrijk dat we als volwassenen ons realiseren dat kinderen op grond van onduidelijke informatie angstig kunnen worden van hun eigen fantasieverhalen. We lezen dagelijks in de krant adviezen van professionals, die stellen dat we kinderen zo min mogelijk met informatie moeten belasten en op hun vragen slechts geruststellend moeten reageren.
Maar kinderen hebben veel meer door dan we denken. Als informatie helder verstrekt wordt zonder dat daarbij de ouders zelf in paniek zijn, werkt dat voor kinderen beter. Zij voelen zich daardoor serieus genomen en zullen minder de behoefte hebben om gaten in de informatie met eigen bedenksels op te vullen. Tegen dit meisje zouden haar ouders kunnen zeggen: "Je mag best lekker hoesten, alleen dan wel in je ellenboog. Zo besmet je anderen niet en het is ook nog netjes. Van het hoesten krijg je absoluut niet zelf het coronavirus. Dat kan je het beste voorkomen door na het eten, of na het buitenspelen je handen goed te wassen".
Dit meisje is ook bang. Bang om besmet te worden. Alles in de wereld draait er nu om ervoor te zorgen dat men niet besmet raakt. Als grote mensen zich zorgen maken, komt dat bij kinderen hard binnen. Zij snappen wel de ernst, maar niet de reikwijdte van de coronacrisis. Hun angst serieus nemen is belangrijk. Iets zeggen als: "Je bent bang om Corona te krijgen. Dat begrijpen we heel goed. Wij zijn dat ook. Daarom nemen we alle voorzorgsmaatregelen. Meer kunnen we niet doen". Maar daarnaast kan je het ook wat relativeren met de opmerking: "Er zijn wel mensen ziek, maar nog steeds zijn er veel meer mensen kerngezond. Die hebben het virus niet onder de leden. En kunnen elkaar ook niet besmetten". Of: "Gelukkig worden de meeste mensen die wel ziek worden ook weer beter".

## BABYBLUES

Aanstaande ouders dromen in de zwangerschapsperiode van een gezellige kraamtijd. Van een blozende baby in de wieg en van trotse grootouders die hun baby komen bewonderen. Van broers en zussen die met hun kinderen het nieuwe nichtje of neefje welkom willen heten. Maar in deze coronatijd gaat het allemaal anders.
Vooral ouders met een eerste kindje ontberen de verwachte steun van de buitenwereld, omdat ze nog geen ervaring in het ouderschap hebben. Kraamvisite is verboden. Ook opa's en oma's zijn in verband met besmettingsgevaar niet welkom. Er is maar mondjesmaat kraamzorg en huisbezoeken vanuit het consultatiebureau zijn noodzakelijkerwijs tot het minimum beperkt.
Alle beginnende ouders zijn onzeker: slaapt de baby niet te veel? Niet te weinig? Krijgt hij of zij wel genoeg voeding? Huilt de baby van de kou? Van de honger? Voor al die kleine en grote vragen biedt het sociale netwerk in de regel uitkomst. De kersverse ouders voelen zich daardoor gezien en gehoord. Zo wordt de zorg voor het nieuwe gezin door meerderen gedragen. Ouders hoeven het niet alleen te doen.
In de eerste weken staan alle jonge ouders voor de uitdaging om hun kind te 'adopteren'. Je krijgt een baby, maar als je het iets langer kent, wordt dat míjn kind. En daarmee wordt juist in de eerste weken de basis voor de ouder-kind band gelegd.
Gelukkig ontwikkelt deze band zich meestal goed, ondanks de coronacrisis. Maar toch. Nu is er in deze tijd meer spanning en onzekerheid bij de prille ouders. En spanningen kunnen een goede 'adoptie' in de weg staan. Er is extra aandacht en liefde nodig : voor ouders én voor hun pasgeboren kind.
Daarom een oproep aan alle familie en vrienden die om kraamouders heen staan: toon optimale betrokkenheid. Stuur bloemen, cadeau's en kaartjes. Zwaai bij hen voor de ramen of bewonder de baby via skype. Bedenk iets creatiefs. Zodat we de baby met zijn allen adopteren. En zeg vooral dat de baby het erg getroffen heeft met die superlieve ouders!

# Website KIEK LIMBURG online

KIEK LIMBURG is een nieuwe online zoekmachine voor/over initiatieven van burgers en organisaties in Limburg.
Het doel is om via deze website initiatieven in en voor Limburg(ers) zichtbaar EN vindbaar te maken.

Ook jij kunt een initiatief posten op deze website. Simpel door je aan te melden en je eigen account aan te maken.
Ga naar www.kieklimburg.nl en meld je aan.

kiek Limburg

# ONLINE TRAININGEN

**In deze periode van "intelligente lockdown" is het helaas niet mogelijk om trainingen te organiseren waar deelnemers fysiek bij elkaar komen. FAM! en SMKK hebben gekeken naar een andere invulling en die is gevonden in 2 online trainingen, die in april van start zijn gegaan: BEWUST BEINVLOEDEN en STERK ONDERHANDELEN.**
**In de trainingen gaan de deelnemers thuis aan de slag aan de hand van een daarvoor ontwikkelde app. Elke 2 weken krijgen zij een challenge aan de hand waarvan zij zelf een opname maken die ze vervolgens insturen. Mw. Ilona Eichhorn van Debat.nl geeft tips en trucs om de vaardigheden van de deelnemers te versterken.**
**Beide trainingen sluiten we af met een grande finale in september.**

## BEWUST BEÏNVLOEDEN

Bewust beïnvloeden is een belangrijke en cruciale vaardigheid voor iedereen die effectief wil zijn in het persoonlijke en zakelijke leven.

Je gaat aan de slag met de volgende CHALLENGES
1. DE ANDER IN HET VIZIER
2. STEEKHOUDENDE ARGUMENTEN
3. STURENDE VRAAG
4. HARD OP DE INHOUD, ZACHT OP DE RELATIE
5. DURF TE BLAFFEN
6. DE ULTIEME FINALE

**Je leert:**
- Hoe je de ander overtuigt
- Welke argumenten steekhoudend zijn
- Hoe je stem en houding inzet om te overtuigen
- Welke do's en don'ts belangrijk zijn om te weten
- Welke woorden je kiest tijdens beïnvloeden
- Hoe je verschillende stijlen ontwikkelt om je doel te bereiken

## STERK ONDERHANDELEN

Onderhandelen is een belangrijke vaardigheid, in het bijzonder nu in de uitdagende economische periode die eraan zit te komen.

Je gaat aan de slag met de volgende CHALLENGES
1. EEN KRACHTIGE OPENING
2. DE KUNST VAN HET VRAGEN STELLEN
3. STEMGEBRUIK TIJDENS DE ONDERHANDELING
4. DOEN VAN EEN REDELIJK VOORSTEL
5. HET HOUDEN VAN REGIE
6. TRAP NIET IN DE VERDEDIGING

**Je leert:**
- Hoe je een onderhandeling sterk opent
- Hoe je zorgt dat je in control blijft tijdens een onderhandeling
- Hoe je stem en houding inzet om de onderhandeling te winnen
- Hoe je psychologische beginselen gebruikt tijdens het onderhandelen
- Hoe je taal wel en niet moet inzetten
- Hoe je omgaat met goedkope trucs tijdens een onderhandeling

# Internationale vrouwendag 2020

**In het kader van Internationale Vrouwendag organiseerden FAM! en SMKK een bijeenkomst in Weert met diverse workshops. Het centrale thema was "Je krijgt wat je onderhandelt !". Naast de workshops was het voor de bezoekers mogelijk om doorlopend een CV check te laten uitvoeren. Diverse HR-professionals waren aanwezig om deze check te doen en je te voorzien van tips en trucs om je CV nog beter te maken.**
**We mogen terugkijken op een succesvolle bijeenkomst. Onze belofte 'vandaag zetten wij vrouwen in hun kracht' hebben we meer dan waar kunnen maken.**

## Een korte terugblik op de workshops:

### 1) Je krijgt wat je onderhandelt!

Merel van der Wouden gaf in deze workshop belangrijke do's & don'ts bij salarisonderhandelingen en bij eventuele tariefbepalingen. Een goede voorbereiding blijkt cruciaal; zorg dat je weet wat je waard bent. Benader een gesprek vanuit je toegevoegde waarde. Durf ook grenzen aan te geven en realiseer je dat je houding meer zegt dan wat je zegt (55% van de impact is lichaamstaal). Ze kwam met concrete handvatten hoe dit aan te pakken en zette de aanwezigen duidelijk aan het denken.

### 2) Loopbaan in eigen hand door Marianne oude Veldhuis

Senior adviseur Marianne oude Veldhuis gaf namens Rieken & Oomen de workshop 'Loopbaan in eigen hand'. Rieken & Oomen is sinds 1988 hét bureau voor werving, selectie en interim, helemaal voor vrouwen. De bakken met ervaring kwam duidelijk naar voren tijdens de workshop waarbij een hoop waardevolle adviezen werden gedeeld.

**Enkele sollicitatietips**

Voeg een duidelijke foto toe met een open en prettige uitstraling. Begin met een goed voorbereide en doordachte pitch. Wees je bewust van wat jouw unique selling point is (wat maakt jou bijzonder) ; iedereen die op gesprek is uitgenodigd voldoet immers aan het profiel, dus wat onderscheidt jou van de rest? Wees bewust van wat je te bieden hebt en bepaal van te voren een range waarbinnen je vindt dat het salaris moet zitten. Vraag naar de secundaire arbeidsvoorwaarden en gebruik deze ook in de onderhandelingen. Maak vooraf een lijstje met zaken die jij belangrijk vindt. Durf kritisch te zijn en vragen te stellen. De lijst met bruikbare tips was oneindig en er werd dan ook hard meegeschreven door vele aanwezigen.

### 3) what colour is yourlife door Madeleine Fontein

Waarom is het belangrijk om te weten welke kleuren het beste bij je passen? Dit is zowel belangrijk voor de buitenwereld als voor jezelf. Als je kleur draagt waarbij je je lekker voelt dan straal je dat ook uit. Passende kleur zorgt dat mensen kunnen zien hoe mooi je bent en wat je goed past, dat zorgt dat je het beste tot je recht komt. In deze workshop vond een globale kleurenanalyse plaats op warme of koele kleuren.

### 4) Videosolliciteren door Paul Fekkes en Inge van den Heuvel

Je kunt je motivatie onderbouwen met beeld. Mensen zijn visueel ingesteld en

Peter Lambrichs | Fotografie

dit helpt recruiters en HR-managers om jou als persoon beter te onthouden. Het onderscheid je van andere kandidaten: de meesten doen het nog niet.
Wat kun je met een sollicitatievideo?
Reageren op een vacature en/of een persoonlijke open sollicitatie maken die eruit springt en opvalt tussen de geschreven sollicitaties, je kunt het delen via social media, je kunt je vrienden en kennissen hiermee duidelijk maken waar je naar op zoek bent, ze kunnen het nog een keer nakijken en ze kunnen het delen met potentiele werkgevers. Dus met andere woorden je kunt het verspreiden via ambassadeurs. Het resultaat van de workshop waren dan ook een aantal mooie sollicitatievideo's!

### 5) Zakelijk fotograferen door Floor Noten

Een goede foto op je CV? Daar heb je geen professionele fotograaf voor nodig, maar kan je na deze workshop heel goed zelf. Met de handige tips en een paar trucjes kom je goed tot je recht op een zakelijke selfie.

### 6) Solliciteren kun je leren door Carla Peters

Carla Peeters van Maacwerk ging in op de voorbereidingen op het sollicitatiegesprek met do's en dont's. Hoewel een aantal tips een vanzelfsprekendheid lijken, blijkt dat in de praktijk toch niet altijd het geval te zijn. Zorg ervoor dat je CV en je brief matchen met jou als persoon. Een hulpmiddel hiervoor is de zgn. STARR methode (Situatie, Taal, Actie, Reflectie, Resultaat). Aan de hand van deze methode kun je met een specifiek eigen voorbeeld een situatie beschrijven die aangeeft waarom jij de geschikte kandidaat voor de betreffende job bent. Bereid je goed voor op het gesprek door je te verdiepen in het bedrijf en de functie. Neem vooraf al een telefonisch contact op (je hebt dan al van je laten horen). Blijf in het gesprek vooral positief en denk in mogelijkheden. Het spreekt voor zich dat je ook aandacht besteed aan de wijze waarop je gekleed gaat bij een sollicitatiegesprek. Past het bij het bedrijf en/of de functie? Maar vooral past het bij jou?
Het is altijd een goede geste om na afloop van het gesprek een korte briefje te sturen om te bedanken voor het prettige gesprek. Gebruik je netwerk als je op zoek bent naar een andere baan. Zie jezelf als een (uniek) product.

Naast de diverse workshops waren er ook HR-managers die persoonlijk advies gaven aan de deelnemers; **Anouk Hendriks**, Accountmanager Flexibility Limburg, **Theo Hendrikx**, Hoofd P&O CITAVERDE College en **Ine Jacobs**, Projectleider Piuspark. Voor deelnemers die een mooie sollicitatie video of zakelijke selfie wilden maken was er ook een aanbod voor visagie door Celeste Dorio.

Voor meer foto's kijk in ons foto album https://www.smkk.nl/foto-s/album/66