

# Aan de slag

met het ontwikkelen van een sociaal netwerk

een module voor netwerkontwikkeling van  
alleenstaande moeders die verblijven in de  
vrouwenopvang van Xonar VOH

Hogeschool Zuyd  
Kenniskring CESRT  
Anne van den Berg  
Maastricht, juli 2007

Dr. Nol Reverda, lector CESRT / Hogeschool Zuyd

CESRT

Comparative European Social Research and Theory



## **CESRT Comparative European Social Research and Theory**

Comparative European Social Research and Theory (CESRT) is een kenniskring van Hogeschool Zuyd verankerd in de faculteit Sociale Studies. CESRT heeft als doel een bijdrage te leveren aan het curriculum van sociaal werk opleidingen en het professionaliseren van docenten. Door het uitvoeren van toegepast onderzoek biedt CESRT ook een kwaliteitsimpuls aan de sociale beroepspraktijk. Thematisch staat binnen CESRT het proces van sociale uitsluiting en insluiting centraal.

Copyright©CESRT/Hogeschool Zuyd. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van de rechthebbende.

CESRT/Hogeschool Zuyd  
Brusselseweg 150  
6217 HB Maastricht  
Tel. +31 (0)43 346 6600  
Fax + 31 (0)43 346 6619  
<http://www.hszuyd.nl>  
<http://cesrt.hszuyd.nl>  
E-mail: [cesrt@hszuyd.nl](mailto:cesrt@hszuyd.nl)

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	1
<b>Inleiding</b>	2
<b>Deel I</b>	<b>Werken aan sociale netwerken</b> 4
	Wat is een sociaal netwerk 5
	Sociale netwerken vanaf de start in de vrouwenopvang 5
	Doel van dit modulewerkboek 6
	Overwegingen bij het netwerken 6
	Methodiek voor de begeleiding 7
	De sociaal-agogische professional 9
	Hulpmiddelen 10
	Literatuur 12
<b>Deel II</b>	<b>Werkboek: “Aan de slag”</b> 15
	Leeswijzer 16
	Een nieuw sociaal netwerk 18
	Aan de slag 23
	Het sociaal netwerkerterrein: de leefgebieden 26
	1. Sociale omgeving 27
	2. Huisvesting 33
	3. Financiën 38
	4. Opvoeden 42
	5. Juridische zaken 48
	6. Praktisch functioneren 50
	7. Geestelijk welbevinden 55
	8. Lichamelijk functioneren 59
	9. Zinvolle dagbesteding 63
	Hyperlinklijst behorend bij deel II 67
<b>Deel III</b>	<b>Adressenboek</b> 79
	Samenleving 80
	Arbeidsmarkt 84
	Overheidsinstellingen en diensten 86
	Vrij toegankelijke instellingen voor hulp- en dienstverlening 88
<b>De auteur</b>	91

Dit werkboek staat ook op een Cd-rom, waardoor het mogelijk wordt om met een computer via hyperlinks<sup>1</sup> informatie in te winnen en contacten te leggen. Juist voor vrouwen die omwille van hun gezin, niet zo vanzelfsprekend in de gelegenheid zijn naar allerlei instanties toe te gaan, vormt deze Cd-rom een belangrijk middel voor informatie en communicatie.

---

<sup>1</sup> Het is altijd mogelijk dat een website achter de hyperlink veranderd is of niet meer bestaat.

## VOORWOORD

Een van de conclusies uit het onderzoek “Effecten van intensieve hulpverlening naar sociale integratie van alleenstaande moeders” is dat het hen ontbreekt aan een sociaal netwerk dat hen hierbij helpt en ondersteunt (Berg, van den A, 2006).

Het sociale netwerk van alleenstaande moeders is vóór de aankomst in het opvanghuis mede als gevolg van hun problematische omstandigheden vrij klein of niet wenselijk.

Tijdens de opvangperiode wordt het beschikbare sociale netwerk van de vrouw wel gebruikt, maar onvoldoende uitgebreid en bekeken vanuit het perspectief van sociale integratie op langere termijn (Hortulanus, R, 2003). Sociale integratie op langere termijn blijkt voor een aantal moeders moeizaam te verlopen. Wonen in een nieuwe stad, geen of weinig contacten, geen werksituatie of opleiding waarin men actief is, geen club of vereniging waarvan men lid is, maakt dat het zelfstandig functioneren in sociaal-maatschappelijk opzicht beperkt blijft, wat hun sociaal isolement bevordert (Reverda 2004). Het ontbreekt de vrouwen ook aan initiatief om een nieuw netwerk te ontwikkelen.

Professionals staan, eens de vrouw de instelling verlaten heeft, niet langer midden in het alledaagse sociale leven van de moeders en vangen dus ook geen signalen van hun lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden op. Van nazorgmomenten wordt weinig tot geen gebruik gemaakt door de moeders. Men wil de deur achter de hulpverlening duidelijk dicht doen.

Alleenstaande moeders ervaren baat bij hun verblijf in de vrouwenopvang maar de kwaliteit van de hulp- en dienstverlening kan beter. Uit recent onderzoek bleek dat de vrouwen o.a. meer praktische hulp bij huisvesting, inkomen, dagbesteding en meer hulp bij het leggen van sociale contacten willen (Wolf, J. 2006). Op dit moment gebeurt het doelgericht en systematisch werken met de vrouwen, aan het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk in de Nederlandse vrouwenopvang niet of onvoldoende.

Een modulewerkboek voor het ontwikkelen van een sociaal netwerk, dat specifiek is afgestemd op de vraag van de doelgroep, biedt vrouwen in de vrouwenopvang en hun hulpverleners concrete handvatten voor en ondersteuning bij het systematisch en doelgericht werken aan het opbouwen, onderhouden, gebruiken en uitbreiden van hun sociale netwerken. Het draagt bij aan het vergroten van hun zelfstandigheid, biedt kansen tot ontplooiing en bevordert sociale integratie (Freitas e.a. 2005).

## INLEIDING

Het hier voorliggende werkboek “*Aan de slag*” betreft het ontwikkelen van een sociaal netwerk en richt zich specifiek op vrouwen en alleenstaande moeders die een bepaalde tijd verblijven in de vrouwenopvang van Xonar VOH<sup>2</sup>. Zij staan voor de uitdaging een nieuw zelfstandig leven voor zichzelf en hun gezin op te bouwen. Door zich vanaf de start van het hulpverleningstraject ook doelbewust op het ontwikkelen van een sociaal netwerk te richten en gerichte acties te ondernemen, krijgt de vrouw opnieuw greep op haar eigen leven, vergroot ze haar succeschansen voor sociale integratie na de opvang en bevordert zo het welzijn van zichzelf en haar gezin.

Dit werkboek bestaat uit drie delen:

- I. “**Werken aan netwerken**”. Dit deel biedt aan *professionals* informatie over het begrip sociaal netwerk, de doelstelling van deze module, gebieden van sociale netwerkontwikkeling en voorwaarden en methoden voor het gebruik ervan.
- II. “**Aan de slag**”. Een praktisch werkboek voor *cliënten*. Dit geeft informatie over een aantal leefgebieden die relevant zijn voor netwerkontwikkeling en sociale integratie. Er zijn een aantal concrete opdrachten opgenomen. Het werkboek begint met het ontwerpen van een *persoonlijk sociaal netwerkdiagram* en vervolgens kan de gebruiker per leefgebied concreet aan de slag.
- III. Een **adressenboek** met contactgegevens van instellingen, organisaties, stichtingen etc. uit de directe samenlevingsomgeving, van de (lokale) overheid, van vrij toegankelijke vormen van hulp- en dienstverlening en arbeidsmarkt gerelateerde organisaties. Dit deel is zowel door de *cliënt* als de *professional* te gebruiken.

De inhoud van het werkboekdeel is specifiek uitgewerkt naar de sociale omgeving van de vrouwen in Maastricht. De opzet en structuur van het werkboek kan ook inspirerend zijn

---

<sup>2</sup> Xonar Vrouwenopvang & Hulpverlening (VOH) is een voorziening die informatie, hulp, veilige opvang en begeleiding biedt aan mishandelde of bedreigde vrouwen en hun kinderen.

voor anderen in een andere sociale omgeving met andere lokale mogelijkheden en faciliteiten.  
In dat geval moet de inhoud van deel II worden aangepast.

# DEEL I

## WERKEN AAN SOCIALE NETWERKEN

Informatie over sociale netwerkontwikkeling, methoden en hulpmiddelen voor de sociaal agogische professional, ten behoeve van sociale integratie van vrouwen in de vrouwenopvang.

## Sociale netwerken

### *Wat is een sociaal netwerk*

Dit is een groep van mensen met wie één persoon (de centrale actor) min of meer duurzame banden onderhoudt voor de vervulling van noodzakelijke levensbehoeften (Hendriks, 2001). Zo'n netwerk ontstaat door contacten te leggen met andere mensen en daar bepaalde relaties mee aan te gaan. Gedurende het leven doen we dat op allerlei gebieden met familie, partner, burens, collega's, vrienden en in de loop van de tijd treden er veranderingen in op doordat bijvoorbeeld behoeften, interesses of omstandigheden veranderen. Doorgaans maken mensen gebruik van hun netwerk, om beter van te worden: er leuke dingen mee te doen, er hulp aan te vragen, een carrière mee te verbeteren enzovoort. En omgekeerd bieden we dat dan ook aan anderen. Dat lijkt allemaal als vanzelf te gaan, maar niet iedereen heeft als vanzelfsprekend een sociaal netwerk of is als vanzelfsprekend in staat om hulp en steun uit dat netwerk te mobiliseren. Daarvoor dient men te beschikken over bijvoorbeeld sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen, om kunnen gaan met stressoren, beschikken over voldoende zelfsturing en probleemoplossend vermogen.

### *Sociale netwerken vanaf de start in de vrouwenopvang*

In de opvang ervaren vrouwen veelal solidariteit en steun van de vrouwen om hen heen (Berg van den A. 2006) en zij vormen vaak het eerste nieuwe netwerk. Dit netwerk kan actief gebruikt worden voor nieuwe netwerkontwikkeling. Hulpverleners kunnen een belangrijke invloed hebben op de betekenis die hun cliënten hechten aan sociale netwerken. Zij socialiseren cliënten bewust of onbewust door datgene wat zij naar de cliënt uitstralen: zij moet het vooral *zelf doen* en is zelf verantwoordelijk voor haar situatie of is er ook heil van uit de *omgeving* te verwachten?

Vanuit een *empowerment*<sup>3</sup> benadering ligt de nadruk vaak op het eerste aspect. Vrouwen in de opvang, hebben wellicht meer dan anderen, het idee dat ze er alleen voorstaan, alleen verantwoordelijk zijn voor hun situatie en de opvoeding hun kind(eren). Door stressoren<sup>4</sup> is de balans tussen draagkracht en draaglast<sup>5</sup> verstoord en door allerlei omstandigheden hun

---

<sup>3</sup> Empowerment is een leerproces waarbij mensen meester worden over hun eigen bestaan en in toenemende mate zelf keuzes maken, binnen hun eigen sociale context.

<sup>4</sup> Stressvolle gebeurtenissen waarmee de cliënt te maken heeft gehad, nog mee te maken heeft of in de toekomst nog mee te maken krijgt.

<sup>5</sup> Taken en verantwoordelijkheden van elke dag waarvoor de vrouw zich geplaatst ziet

sociale netwerk klein of ongewenst. Het kost tijd om de meestal zeer ingrijpende gebeurtenissen te verwerken. Door vanaf de start te werken aan de opbouw van een (nieuw) sociale netwerk zullen hun protectieve factoren<sup>6</sup> versterken omdat ze vriendschap, hulp en steun kunnen ervaren aan (nieuwe) contacten die ze leggen; dit kan de vrouw reële perspectieven geven voor haar toekomst.

#### *Doel van dit modulewerkboek*

De module is een middel waardoor de vrouw, zelfstandig, samen met andere vrouwen of onder begeleiding van een professional, op een systematische wijze kan werken aan het ontwikkelen van haar sociale netwerk. Hierdoor zal ze:

- inzicht krijgen in de omvang en kwaliteit van haar huidige netwerk
- haar netwerk kunnen uitbreiden door contacten aan te gaan met andere individuen, groepen, organisaties, verenigingen, instellingen, centra etc. in diverse leefgebieden
- actief leren participeren in netwerken, er gebruik van maken, ze onderhouden en er de vruchten van plukken.

Het voorkomt dat ze na vertrek uit de vrouwenopvang, sociaal in een isolement raakt, omdat ze in een nieuwe omgeving geen contacten heeft en de vrouwen uit het opvanghuis vertrokken zijn.

Het *werkboekdeel* (deel II) is een boek waarmee de vrouw effectief zelf aan de slag gaat. Het ordent haar leefomgeving in een aantal essentiële leefgebieden en geeft daarin onderwerpen aan die voor de vrouw relevant zijn om bij stil te staan. Het biedt concrete ideeën voor sociale contacten, geeft adressen en websites en besteedt aandacht aan reflectie en evaluatie.

#### *Overwegingen bij het netwerken*

Bij het opbouwen en in stand houden van een sociaal netwerk spelen een aantal factoren een belangrijke rol. Allereerst moet de vrouw bepalen met welk *doel* ze contact wil leggen en wat ze van het contact *verwacht*. Besluit ze dat verder contact hebben perspectief biedt en ze zich wil aansluiten bij een groep, zijn er een aantal zaken die ze verder kan bekijken: - de samenstelling van de groepsleden, (wat bindt hen, bijv. lotgenoten zijn, of een geloof), - is er

---

<sup>6</sup> Het geheel van *individuele eigenschappen* zoals zelfvertrouwen, zelfbeeld, humor, autonomie, sociale weerbaarheid, levenservaring etc. in combinatie met *omgevingsfactoren*: medemensen, levenspartner, gezin, familie, kennissen, sociaal netwerk, etc.

voldoende evenwicht in onderlinge afhankelijkheid, - de bereikbaarheid (voldoende mogelijkheid om met elkaar in contact te komen), - gevarieerdheid van de samenstelling (homogeen of heterogeen) en de - dichtheid: mate van onderlinge verbondenheid

Een andere overweging waar de netwerker bij stil kan staan is de *functie* die de contacten uit dat netwerk vervullen of gaan vervullen. Biedt het netwerk:

- emotionele steun: begrip, aandacht, liefde betrokkenheid, solidariteit, bemoediging.
- cognitieve steun: krijgen van informatie, advies, feedback
- waardering: bevestiging, vertrouwen, waardoor stressoren constructief tegemoet getreden kunnen worden.
- normatieve steun: normen, waarden, voorbeelden, gedragsadviezen,
- sociaal contact: ergens bij horen
- materiële steun: geld, onderdak, goederen ...
- praktische steun: oppassen, schoonmaken, boodschappen doen, kinderopvang.
- sociale en maatschappelijke invloed: bij anderen gedaan krijgen wat alleen niet lukt.

In de beginfase zal de vrouw zeker stimulans van haar begeleiders en de andere vrouwen kunnen gebruiken, om aan de slag te gaan met netwerkontwikkeling en door te zetten. Het is van belang dat de vrouw zelf aangeeft wat ze wil bereiken en hoe dat denkt te kunnen doen. En elk behaald succes, hoe klein ook, is een positief resultaat.

Het kunnen gebruiken van een modern communicatiemiddel als een computer en kunnen surfen op het internet zijn vaardigheden die, als een vrouw daar niet over beschikt, zij zich als een van de allereerste zaken, zou kunnen eigen maken.

#### *Methodiek voor de begeleiding*

In de beginfase van het verblijf in het opvanghuis wordt samen met de vrouw een toekomst gericht Persoonlijk Ontwikkel-Plan (POP) of methodisch hulpverleningsplan opgesteld. Hier staat vakkundig in uitgewerkt wat er zoal aan de hand is, welke doelstellingen gerealiseerd gaan worden en welke weg men daarvoor denkt te bewandelen zodat de vrouw opnieuw een zelfstandig leven kan opbouwen. In deze fase introduceert de *professional*<sup>7</sup>, ook al is de

---

<sup>7</sup> Sociaal-agogische professionals zijn er voor opgeleid om mensen de regie over hun eigen bestaan te laten behouden of opnieuw te laten verwerven.

vrouw zich niet onmiddellijk bewust van de noodzaak en de waarde van een variëteit aan sociale relaties voor haar toekomst, deel II: het werkboek "**Aan de slag**". De vrouw kan daarmee zelf een start maken met het ontwerpen van haar persoonlijk sociaal netwerkdiagram en krijgt zo een visueel beeld van haar eigen sociale netwerk. Als de ideeën uit het werkboek systematisch worden gebuikt, geeft de vrouw zichzelf de mogelijkheid bewust nieuwe relaties aan te gaan en te experimenteren met haar sociale vaardigheden.

Uit onderzoek blijkt dat het niet vanzelfsprekend is dat vrouwen, verblijvend in de vrouwenopvang, zelfstandig nieuwe en wenselijke contacten aangaan (Berg, van den A, 2006 en ook Wolf, J. 2006). Hier liggen kansen voor de beroepskracht om de vrouw vanuit een *empowermentbenadering* stapsgewijs te ondersteunen. In het begin zal de professional waar nodig, sturing bieden, ideeën lanceren en activiteiten ontplooiën om de vrouw te motiveren en drempels te verlagen. Naarmate de vrouw zelf de regie overneemt, kan de professional zijn begeleidingsaanbod geleidelijk afbouwen. Door zelf mee te lezen in het werkboek en mee te denken over zinvolle acties voor netwerkontwikkeling, raakt de professional zeker geïnspireerd, zal dit uitstralen en ook overdragen op de vrouw.

Werken van uit een *oplossingsgerichte benadering* (Cladder, H. 1999) door de hulpverlener is in deze context sterk aan te bevelen. In deze benadering staat bijvoorbeeld niet het zoeken van fouten (wat mis gaat of ontbreekt) centraal maar is juist het ontwerpen van oplossingen belangrijk. Ook wordt motivatie niet betwijfeld maar juist opgespoord ("*hoe zou jij dit willen oplossen*") en gebruikt ("*hoe zie jij dat je dat kunt aanpakken?*"). De focus richt zich niet op het verleden maar op de toekomst en kleine veranderingen zijn voldoende. De professional werkt niet zozeer confronterend maar accepteert de visie van de cliënt en vraagt eerder: "*hoe helpt dit?*" Betekenisgeving leidt tot gedrag en betekenisverandering voor de cliënt leidt tot ander gedrag. De professional richt zich op die betekenisgeving door het stellen van vragen.

In deze benadering werkt men bij een probleem met *beoordelingsschalen* van 1 tot 10: "*Als een 10 betekent dat jij het probleem helemaal opgelost hebt en een 1 dat het probleem jou in handen heeft, waar sta je dan op dit moment, welk cijfer zou je jezelf nu geven?*" De cliënt is de expert op het eigen probleemgebied en geeft dat weer in het toekennen van een cijfer. Door vervolgens in te gaan op hoe de cliënt denkt dichter bij een volgend, hoger cijfer te kunnen komen, zoekt de cliënt naar een passende en bereikbare verbetering.

Verder is het evident dat er in de begeleiding wordt gewerkt vanuit de culturele achtergrond van de vrouw en vanuit een genderperspectief <sup>8</sup>.

Om in het werkboek systematisch aan netwerkontwikkeling te werken, kunnen bij elk leefgebied de hierna aangegeven stappen achtereenvolgens uitgevoerd worden:

- *oriënteren*, met behulp van het sociaalnetwerkdigram wordt het sociale netwerk voor het leefgebied in beeld gebracht.
- *analyseren*, hier wordt de kwaliteit van het huidige netwerk bekeken, wat valt daarbij op, wat is nodig, wat zou men wensen, wat ontbreekt.
- *doelbepaling*, wat wil de vrouw bereiken, hier worden besluiten genomen, prioriteiten vastgesteld en acties ontworpen (een plan hoe het doel te bereiken).
- *actie*, de bruikbare ideeën worden uitgevoerd en de ervaringen gecommuniceerd.
- *evaluatie en reflectie*, de resultaten worden besproken, positieve ervaringen benadrukt en conclusies geformuleerd.
- *opnieuw proberen*, voorafgaande stappen worden herhaald en aangepast.

In het werkboek staat na elk leefgebied een werkblad “Kernpunten” opgenomen waarin deze systematiek vertaald is en door de vrouw direct kan worden gebruikt.

#### *De sociaal-agogische professional*

Deze is er voor opgeleid om mensen de regie over hun eigen bestaan te laten behouden of opnieuw te laten verwerven. Vrouwen in de vrouwenopvang zijn niet altijd gewend aan een zelfstandig leven waarin zij zelf keuzes maken. Als dit niet of onvoldoende op eigen kracht gaat, hebben zij een steun in de rug nodig van iemand die met hen op zoek gaat naar nieuwe sporen, nieuwe kracht en inspiratie om de toekomst in eigen hand te nemen. De professional biedt diensten aan die erop zijn gericht het proces van zelfstandigheids van de vrouw te bevorderen.

Willen en kunnen zijn in dit verband twee belangrijke begrippen. *Willen*, staat voor de intrinsieke motivatie van de vrouw, vanuit zichzelf gemotiveerd zijn, eigen doelen hebben. Vaak is het feit dat de vrouw een gezin heeft waar ze verantwoordelijk voor is, een belangrijke motivatiebron. *Kunnen*, betekent zelfvertrouwen hebben, over vaardigheden beschikken, informatie hebben of weten te vinden, op de hoogte zijn van voorzieningen etc.

---

<sup>8</sup> Culturele constructies van mannelijkheid en vrouwelijkheid

De eerder genoemde protectieve factoren kunnen tijdens de opvangperiode versterkt worden. Dit werkboek richt zich vooral op het ontwikkelen van een sociaal netwerk, als een van deze factoren. Kunnen werken met een computer en surfen op het internet zijn hiervoor belangrijke vaardigheden.

### *Hulpmiddelen*

Het werkboek is het allereerste hulpmiddel en daarin zijn bij elk leefgebied concrete opdrachten en een open werkblad "Kernpunten" opgenomen. Ze kunnen de vrouw helpen bij het structureren van haar gedachten en het maken van keuzes. Het is de bedoeling dat de vrouw ook echt *werkt* met het werkboek.

Bij het ontwikkelen van sociale netwerken helpt het als je er ook ideeën over krijgt. Het werkboek geeft daarvoor wel suggesties, maar het is wenselijk dat de vrouw zoveel mogelijk met haar eigen ideeën werkt. Deze kunnen zowel positief (wat kan ik ondernemen) als negatief (wat kan me allemaal overkomen) van aard zijn. Belangrijk is dat ze benoemd worden en het realiteitsgehalte ervan besproken wordt. De volgende hulpmiddelen kunnen in elke fase waar het past ingezet worden:

- **ideeën oproepen** - om bij een bepaald onderwerp ideeën te krijgen, kan het, behalve door er over te praten, ook stimulerend werken om een *creatieve brainstorm* te doen op een flap-over of *wenskaarten* te maken. Een *droomtekening* maken of *de ideale leefomgeving* schilderen, kan gesprekstof opleveren door te reageren op wat er op de producten te zien is. Een *stellingenspel* kan reacties losmaken, wanneer gevraagd wordt het wel of niet eens te zijn met een stelling. Een *checklist* kan gebruikt worden, of zelf gemaakt worden.

De verkregen informatie kan geordend worden naar thema's en geplaatst bij de verschillende leefgebieden.

- **een gesprek voeren** - om vaardiger te worden in het aangaan en op gang houden van een gesprek, kan de vrouw in een *rollenspel* met de professional of met de andere vrouwen een bepaald gesprek vooraf oefenen. De aard van het gesprek is bepalend voor de rolinvulling en het gespreksonderwerp. Het maakt wel wat uit of het een sollicitatiegesprek betreft, een gesprek met de schooljuffrouw, een vriendin of een kind. Tijdens het rollenspel kan gelet worden op haar houding en lichaamstaal, het taalgebruik en de gesprekston, de

concreetheid van de gespreksinhoud, de verhouding tussen spreken en luisteren van beide sprekers, de helderheid van de afspraken, binnenkomst en vertrek, etc.

- **Reflecteren** - terugkijken op een gebeurtenis waarbij de vrouw betrokken was en waar ze niet tevreden was over haar eigen gedrag, kan door eenvoudig het moment waarop ze wil terugkijken, opnieuw op te roepen:

- *wat gebeurde er precies* (zo precies, alsof de verteller het naspeelt); vervolgens wordt gevraagd bij een of meer cruciale momenten van interactie aan te geven:
- *welke gedachten en gevoelens dat moment bij haar opriep*, hierbij niet selectief te werk gaan maar alles wat er omging, benoemen.
- *welke waardering* geeft de vrouw aan dat moment, wat vindt de vrouw er van.
- *wat was de reactie* van de vrouw, wat deed zij.
- *hoe liep het af*, hoe eindigde de gebeurtenis.

In het begeleidingsgesprek dat hierna volgt, kan de vrouw vervolgens aangeven hoe zij op deze situatie *achteraf* terugkijkt, of haar gedrag in de situatie vergelijkbaar is met andere situaties die ze meemaakte, of ze haar gedrag in de toekomst zo wil handhaven of dat ze het wil veranderen. In dat laatste geval kan ze alternatieven aangeven en eventueel in een rollenspel uitproberen.

- **computergebruik** - is voor netwerkontwikkeling eigenlijk onontbeerlijk. Stichtingen, instellingen, bedrijven, verenigingen, winkelketens, groepen en individuen presenteren zichzelf aan ons allen ook via het internet. Het internet is niet meer uit het dagelijks leven weg te denken en ook de vrouwen uit de vrouwenopvang worden er mee geconfronteerd. Het gebruiken ervan verandert ons leven, het maakt zaken gemakkelijker, efficiënter, toegankelijker. Voor vrouwen in de vrouwenopvang geldt dat ze ook actief aan netwerkontwikkeling kunnen doen via het internet. Dit betekent dat ze basisvaardigheden op een computer dienen te beheersen en weten hoe te surfen op het internet. Trajekt Maastricht kan de vrouwen op verzoek, zo'n cursus aanbieden.

- **de vrouwengroep** - de in de vrouwenopvang aanwezige vrouwen kunnen voor elkaar een bron van steun en hulp zijn, door samen te werken bij het ontwikkelen van sociale netwerken. Door de professional kan gestimuleerd worden dat vrouwen in duo's of groep met het werkboek aan de slag gaan.

## Literatuur

Armoede plan Maastricht 2006 - 2010. (2006) Gemeente Maastricht [http://www.groningen.nl/assets/pdf/nota\\_maastricht.pdf](http://www.groningen.nl/assets/pdf/nota_maastricht.pdf) (bezoekt 15 februari 2007).

Berg, van den A. (2006) *Alleenstaande moeders en effecten van intensieve hulpverlening voor hun sociale integratie*. Maastricht, CESRT/HSZUYD <http://cesrt.hszuyd.nl>

Berlo van, W. Wijsen, C. en Vanwessenbeeck, I. (2005) *Gebrek aan regie, een kwalitatief onderzoek naar de achtergronden van tienerzwangerschappen*, projectnummer 61-501, Utrecht, Rutgers Nisso groep.

Brouns, M. Verloo, M. Grünell, M. (1995) *Vrouwenstudies in de jaren negentig. Een kennismaking vanuit verschillende disciplines*. Bussum, Couthinho.

Cladder, H. (1999) *Oplossingsgerichte korte psychotherapie*, Lisse, Swets & Zeitlinger B.V.

Freitas. M.J. , Reverda. A. en Riga. A. (2005) *Notitie sociale integrale Limburg. Ten behoeve van sociaal ontwikkelingsbeleid Provincie Limburg*. Maastricht, CESRT / Hogeschool Zuyd.

Halsema, A. en Jacobs, G. (2002) *Over kracht gesproken: empowerment en diversiteit in zorg en welzijn*, Utrecht, Universiteit voor Humanistiek.

Heel, A. van en Warmer, S. (1997) *Gericht op de toekomst; toekomstgericht begeleiden van cliënten van opvangvoorzieningen bij sociale integratie*, Utrecht, NIZW.

Hendriks, H. (2001) *Bouwen aan netwerken, leer en werkboek voor het bevorderen van sociale steun in de hulpverlening*, Soest, H. Nelissen.

Hortulanus, R., Machielse, A. en Meeuwessen, L. (2003) *Sociaal isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*, 's-Gravenhage, Elsevier Overheid.

Leefgebiedenwijzer, (2006) webpagina, bezocht op 16 september 2006.

<http://www.8-fasenmodel.nl/8FasenModel/Docs/Leefgebiedenwijzer%208FM.doc>

Leeuwen - den Dekker, P. van, Heineke, D. (2004) *Het 8-fasenmodel, planmatig werken in de maatschappelijke opvang*, Utrecht, NIZW.

Machielse, A. (2006) *Sociaal isolement is een gigantisch taboe*, publicatie in Nieuwsbrief Zorg + Welzijn 15, 14-04 2006. [www.zorgwelzijn.nl](http://www.zorgwelzijn.nl).

Reverda, A. (2004) *Regionalisering en mondialisering, een cultuursociologische analyse van het regionale perspectief in een Europese context*, Delft, Eburon.

Salemans, F. (2003) *Projecthandleiding SPH, projectgericht leren werken met de schijf van vijf*, Soest, Nelissen.

Schelling, S. , Visser, Y., Borghuis, M. en Rouwenhorst, E. (2006) *Heft in eigen hand, praktijkmap voor begeleiders van bijeenkomsten voor jonge moeders*, Stichting Ambulante Fiom, <http://www.fiom.nl/heftineigenhand>

Service.jz, (2006) *Kwetsbare jonge moeders. Bestuurlijke handreiking*, Roermond, Service Jeugdzorg.

Service.jz, (2006) *Kwetsbare jonge moeders. Handreiking voor beleid en activiteiten*, Roermond, Service Jeugdzorg.

Service.jz, (2007) *Hulp voor jonge moeders. Wat is er allemaal in Zuid-Limburg*, Roermond, Provincie Limburg, Service Centrum JZ.

Wolf, J. Greshof, D. Jager, J. (2003) *Aan de voordeur van de vrouwenopvang; een onderzoek naar de instroom*, Utrecht Trimbos-instituut.

Wolf, J. (2005) *Wat de opvang wil weten. Kennisprogramma maatschappelijke opvang en vrouwenopvang*. Amsterdam, SWP.

Wolf, J. , Jonker, I., Nicholas, S., Meertens, V. en Pas, te S. (2006) *Maat en baat van de vrouwenopvang. Onderzoek naar vraag en aanbod*. Amsterdam, SWP.

Woudenberg, S. van, ( 2006) *Op eigen benen. Intensieve woontraining voor dak- en thuisloze jongeren.* Utrecht, Stichting Stade.

Xonar Vrouwen Opvang en Hulpverlening, (2006)

[http://www.xonar.nl/siten/index.php?option=com\\_content&task=view&id=16&Itemid=32](http://www.xonar.nl/siten/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=32)

# DEEL II

## “AAN DE SLAG”

Individueel werkboek voor vrouwen in de  
vrouwenopvang van XONAR-VOH

## Leeswijzer: hoe je dit werkboek kunt gebruiken

### *Waar je mee begint*

In ieder geval word je aangeraden te beginnen met het lezen van de inleiding op de volgende bladzijde. Dan krijg je een idee waar het eigenlijk om gaat in dit werkboek en je kunt ook al de eerste opdracht uitvoeren.

### *Waar je mee verder gaat*

Het maken van een sociaal netwerkdiagram is de volgende uitdaging. Het geeft je een beeld van de mensen die voor jou belangrijk zijn en die je kunt betrekken bij de plannen die je maakt. Neem voldoende tijd om je eigen netwerkdiagram te maken. In de tekst vind je alle aanwijzingen. Je kunt je mentor om ondersteuning vragen.

### *Verkennen van je omgeving*

Dan ben je klaar om te gaan werken aan de leefgebieden. In dit werkboek zijn het er 9. Het eerste leefgebied: "sociale omgeving" kun je twee keer gebruiken. Je kunt er nu meteen mee beginnen en dan gaat het vooral om de sociale omgeving in en rond Xonar VOH en de stad Maastricht.

In een latere fase, als je weet waar je definitief gaat vestigen, kun je het opnieuw gebruiken. Dan kun je het zelf aanpassen aan de stad en buurt waar je dan woont.

### *Kiezen waar je aan werkt*

Uit de andere leefgebieden kun je een keuze maken, je kunt ze allemaal uitwerken, of een keuze maken voor het leefgebied dat jij voorop wilt stellen. Je kunt ook bij elk leefgebied voor die stukjes kiezen die jij het eerst wilt doen en op een later moment een ander onderdeelje uitwerken. Kortom, het is jouw werkboek en jij hebt de regie.

### *Werken met een plan*

Na elk leefgebied is een werkblad opgenomen getiteld: "Kernpunten waaraan ik wil werken bij .... ". Hier kun je de zaken die voor jou belangrijk zijn, opschrijven. Het is wel handig vooraf een kopie te maken van het nog lege blad. Het kan zijn dat je bij een bepaald leefgebied meer werkbladen wilt gebruiken. Schrijf ook altijd even op wat je van het resultaat vindt. Ben je tevreden, dan ga je verder. Ben je niet tevreden, dan kun je besluiten om opnieuw een poging te wagen of het over een heel andere boeg te gooien.

### *Jezelf een cijfer geven*

Hen kan helpen om jezelf een cijfer te geven, zoals je dat vroeger op een schoolrapport kreeg. Geef je jezelf een 1, dan heb je nog helemaal niets bereikt wat je zou willen en geef je jezelf een 10 dan heb je het maximale binnengehaald van wat jij wilde bereiken. Meestal zal het cijfer ergens tussen in liggen. Je kunt al beginnen met jezelf bij het onderwerp van je keuze, een *startcijfer* te geven, bijvoorbeeld een 3 of een 4. Vervolgens bedenk je wat je kunt doen om één nummertje hoger te komen. Dat ga je dan uitproberen en na afloop geef je jezelf opnieuw een cijfer. Is het hoger? Hetzelfde? Wil je nog verder? Dit doe je net zo vaak totdat je uitkomt bij wat je wilt bereiken. Natuurlijk moeten je doelen wel door jou te bereiken zijn, realistisch zijn dus, maar dat kun je zelf heel goed schatten.



## Een nieuw sociaal netwerk

### *Inleiding*

Als alleenstaande vrouw of alleenstaande moeder heb je onlangs onderdak gevonden bij Xonar Vrouwenopvang en hulpverlening (VOH) en wil je een nieuwe start gaan maken. Dat is een behoorlijke uitdaging en het ligt voor de hand dat je gaat bekijken welke van de mensen die jij kent jou daarbij zouden kunnen helpen. Ook al sta je er op dit moment misschien alleen voor, dat betekent nog niet dat je geen heil vanuit je omgeving zou kunnen verwachten.

Dit werkboek kun je gebruiken bij het nadenken over zaken waar mee je zoal te maken krijgt als je (weer) op jezelf woont en zou willen uitzoeken welke leuke dingen er zoal te doen zijn, wat je woonbuurt te bieden heeft, hoe je aan werk of aan een opleiding kunt raken, hoe je nieuwe vrienden kunt maken of voor je kind speelkameraadjes vindt. Omdat er in dit opvanghuis ook andere vrouwen zijn die datzelfde willen gaan uitzoeken, ligt het voor de hand om samen met hen ook iets te ondernemen. Zij zijn jouw eerste nieuwe contacten en misschien worden sommigen wel een *goede vriendin*.

### *Wat is een sociaal netwerk?*

Iedereen heeft een *sociaal netwerk*, het kan uit meer of minder mensen bestaan, maar iedereen



kent mensen waarmee contact wordt onderhouden, waar ervaringen aan verteld worden, waar informatie of hulp aan gevraagd wordt of waar je leuke dingen mee kunt doen. Sommigen noem je vrienden, anderen kennissen, of burens, collega of familie. De benaming zegt nog niet erg veel over de betekenis die deze personen in je leven hebben. Iemand een "beste vriend" of "beste vriendin" noemen, zegt al meer aan over de kwaliteit van de relatie. Ook al verblijf je tijdelijk in de vrouwenopvang, je hebt daarbuiten mensen die je kent of familie waar je contact mee hebt. Jij hebt dus ook een sociaal netwerk.

### *Hoe krijg je een sociaal netwerk?*

Waarschijnlijk heb je deze mensen leren kennen doordat je samen in dezelfde situatie was, bijvoorbeeld samen op dezelfde afdeling werkte, in het zelfde café kwam, dezelfde school bezocht, in dezelfde straat woonde of iets dergelijks. Of je kent elkaar omdat je familie bent, of oude vrienden, of oude klasgenoten. Met deze mensen kun je een praatje maken, ergens naar toe gaan, een feestje vieren, een kopje koffie drinken enzovoort. Met sommigen kun je over 'problemen' praten of je hart eens luchten. Afwisselend zal het initiatief om met elkaar om te gaan van jou of van die ander uitgaan. Om contact te krijgen en te onderhouden moet je je inspannen: je moet naar iemand toegaan, of bellen of schrijven en laten weten dat je die ander wilt zien of spreken. Andersom doen anderen dat dan ook bij jou. Omdat je onmogelijk allerlei adressen en telefoonnummers van mensen uit je netwerk en de afspraken die je maakt, kunt onthouden, is het gebruiken van een **agenda** een must. Daarin kun je deze zaken opschrijven. Iedereen heeft het namelijk "druk", het voorkomt gewoon teleurstelling omdat jij iets "vergeten" bent.

#### *Mijn persoonlijke agenda maken*

*Je hebt al een agenda die je gebruikt, of misschien moet je er nog een aanschaffen. Het is handig als*



*je agenda niet te klein is en je bij een afspraak op een bepaalde datum nog genoeg ruimte hebt om iets op te schrijven. Agenda's waar twee of drie dagen op een bladzijde staan gepropt geven minder ruimte dan een agenda waar 1 dag op 1 bladzijde staat. Ze zijn misschien wat dikker, maar je kunt er veel in kwijt. Kijk even of er voldoende ruimte is gereserveerd voor adressen en telefoonnummers. En een jaarkalender in een*

*agenda is ook altijd handig. Je kunt al meteen beginnen met het invullen van verjaardagen van mensen die je kent en namen, adressen en telefoonnummers. Denk ook aan instanties of contactpersonen die voor jou of je kind(eren) belangrijk zijn.*

### *Heb je een sociaal netwerk voor altijd?*

Je sociale netwerk is van tijd tot tijd aan verandering onderhevig. Familieleden zijn meestal een vrij constante factor en goede vrienden heb je gewoonlijk ook voor langere tijd. Maar als omstandigheden veranderen, heeft dat ook gevolgen voor je sociale netwerk. Veranderingen gebeuren door een verhuizing of door ander werk, door een relatiebreuk of een sterfgeval of gewoon door het afnemen van je interesse voor het contact met een persoon. Als je ver van elkaar woont, kan het zijn dat het moeilijk wordt om het contact te onderhouden. Als je dicht bijwoont, maar niet vaak gebruik maakt van het contact, dan kan het verdwijnen omdat het niet veel betekenis heeft. *Gemakkelijk bereikbaar* zijn en elkaar *vaker ontmoeten* zijn twee belangrijke zaken die een rol spelen bij het in stand houden van je netwerk.



Gelukkig kun je zelf je sociaal netwerk vernieuwen, zodat er steeds mensen om je heen zijn waar mee je kunt praten en waarop je een beroep kunt doen.

### *Wat heb je aan een sociaal netwerk?*

Mensen zijn sociale wezens en zijn graag in elkaars gezelschap. Ze zijn meestal wel op hun individuele vrijheid gesteld; ze willen graag zelf de dingen doen die ze belangrijk vinden en daar ook zelf verantwoordelijk voor zijn. Maar mensen doen ook graag dingen met anderen samen, dat stimuleert om actief te zijn, het levert vaak waardering en aanzien op, het geeft een goed gevoel van nuttig te zijn enzovoort. Je kunt van anderen steun verwachten of praktische hulp krijgen. Aan mensen waar je vaker mee omgaat, kun je vriendschap of inspiratie ervaren.

Anderen kunnen je ook personen of organisaties kunt maken; kunnen je dingen die jij wilt leren, computer werken of die voor jou van belang de hoogte brengen van die ook op jou van



in contact brengen met waar jij gebruik van wegwijs maken in bijvoorbeeld met een informeren over zaken zijn, bijvoorbeeld je op bepaalde regelingen toepassing zijn.

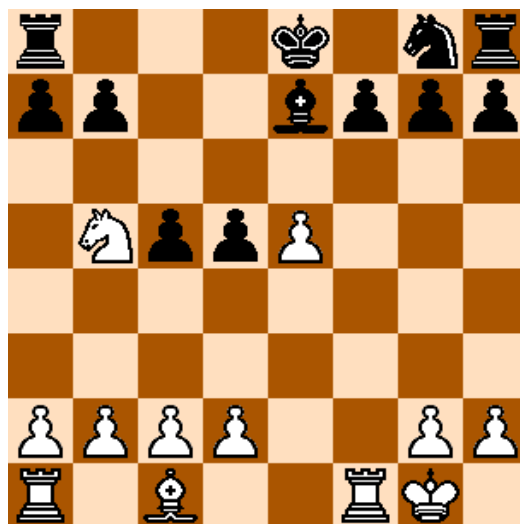


*Wie krijgt een plaats in jouw netwerkdiagram?*

Je kiest zelf welke mensen er in jouw netwerkdiagram een plek krijgen en wáár je ze plaatst, dicht bij jou of eerder verder weg. De plaats maakt iets duidelijk over jouw waardering over de betreffende persoon. Je kunt mensen een plaatsje geven omdat:

- ze je steunen, aandacht geven, je begrijpen, je aanmoedigen etc.
- omdat ze veel weten en goed advies kunnen geven over bijvoorbeeld de verzorging van kinderen, over voeding en gerechten, klussen in en om het huis, regelingen kennen of iets over subsidies weten etc.
- je hun waardering en bevestiging ervaart en dat je zelfvertrouwen versterkt
- ze je sociale contacten zijn; je het gevoel geven erbij te horen, je met ze uit kunt gaan bijvoorbeeld
- je materiële steun ervaart: je krijgt geld, onderdak, goederen etc.
- ze je praktische steun geven door oppassen, schoonmaken, boodschappen of klussen doen
- ze een voorbeeld voor je zijn in hoe ze met dingen omgaan en je er wat van kunt leren
- of een combinatie van deze zaken of nog andere redenen.

Kortom die mensen waar je om een of andere reden in positieve zin wat aan hebt.



## Aan de slag

Je kunt nu je eigen netwerkdiagram gaan maken. In dit werkboek zit materiaal waarmee je dat kunt doen. Voor personen kun je kiezen uit grotere of kleinere bollen. Daarmee geef je aan of iemand meer of minder belangrijk voor je is. Vervolgens kun je de naam van de persoon in de bol schrijven of er een fotootje van die persoon op plakken.

### Mijn netwerkdiagram

*De grootste bol kies je voor jezelf en je plaatst jezelf in het midden van het werkolak. De anderen plaats je er omheen en je verbindt ze met een lijn of een draad met je eigen figuur. Je kunt net zo lang met de bollen schuiven totdat je er tevreden over bent.*

*Als personen elkaar kennen en ook onderling contact met elkaar hebben, kun je ze dicht bij elkaar zetten en die relatie met een verbindingslijn duidelijk maken.*



Je kunt er wel een tijdje mee bezig zijn. Als je tevreden bent over de posities van de personen, kun je ze op een vel papier bevestigen (behangpapier of flip-over vel) of met punaises op een prikbord prikken. Het is van belang dat je er regelmatig naar kunt kijken en als het nodig is, er veranderingen in kunt aanbrengen.

Als je moeder bent van een of meerdere kinderen kun je voor hen een apart netwerkdiagram

maken of ze een duidelijke eigen plek geven in jouw netwerkdiagram. Werk dan bij voorkeur met een andere kleur.

### *Bekijken van het resultaat*

Je sociaal netwerkdiagram is klaar! Het ligt voor je of het hangt op en terwijl je het zo bekijkt, kun je er over nadenken met behulp van onderstaande vragen:

- ben ik echt tevreden over het resultaat?
- is er iets dat me er aan opvalt?
- hoe ervaren ik dit netwerk? Is het steunend of belemmert het me juist?
- welke functies vervult dit netwerk voor me? Geeft het voldoende emotionele steun? Voldoende waardering? Praktische hulp?
- geeft het voldoende sociale contacten? Zijn het ook de contacten die ik wens?

- hoe bereikbaar zijn de netwerkliden voor me?
- als er netwerkliden onderling met elkaar verbonden zijn, wat betekent dat voor mij?
- hoe afhankelijk ben ik van sommige netwerkliden?
- zit er veel variatie in of is het bijvoorbeeld allemaal familie, of vrouwen uit de opvang?
- zijn er contacten die ik wil activeren? Of juist verminderen of liever wilt beëindigen?
- wat vind ik dat er ontbreekt aan dit netwerk?
- Andere zaken?

### *Bespreken van het resultaat*

Nu je eerst zelf hebt nagedacht over je sociale netwerk kun je er met anderen over gaan praten, bijvoorbeeld met je mentor of met andere moeders. Je kunt hen om te beginnen, vragen naar hun indrukken en die vergelijken met jouw eigen idee. Wat valt je hierbij op? Wat is je conclusie? Ben je tevreden over je sociaal netwerk of vind je dat er meer mensen bij jouw netwerk betrokken moeten raken? Waarom wel/niet?

Zo ja, welke functie zouden die dan kunnen vervullen? Welke wensen heb jij nog meer? Fantaseer gerust over je ideale netwerk. Je kunt met een andere kleur op je netwerkdiagram aan geven met welk soort contacten jij je sociale netwerk nog zou willen uitbreiden en je kunt een kruisje zetten door die contacten die je echt niet meer wilt gebruiken.

### *Startklaar*

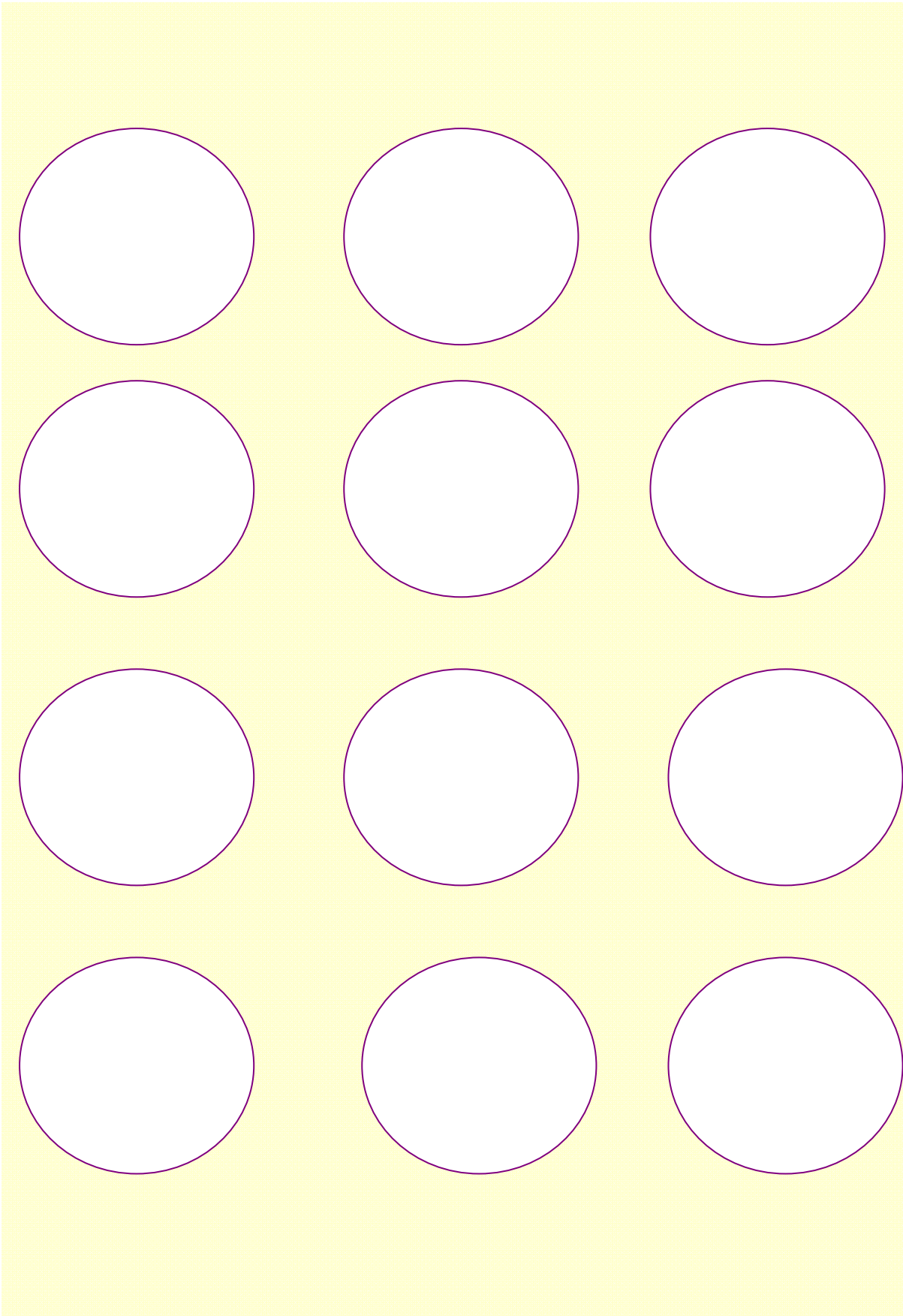
Je sociale netwerkdiagram is voorlopig klaar. Je hebt aangegeven welke contacten je hebt en wat ze voor je betekenen. Je hebt ook nagedacht over contacten die je er nog graag bij zou willen hebben en nu kun je dit netwerk actief gaan gebruiken. Voor je van start gaat, sta je nog even stil bij:

*wie – wat – waar – wanneer – waarom – hoe.*



Contacten kun je leggen door spontaan een gesprekje te beginnen, door iemand een bezoek te brengen, door te bellen of een sms te sturen, een brief of kaartje te schrijven, te chatten via internet of iets anders. Heb je geen internetaansluiting dan kun je internetten in de bibliotheek of in internetcafés. Misschien ook in de cliëntruimte van de opvang. Informeer er naar.

**Netwerkdigram** (om uit te knippen)

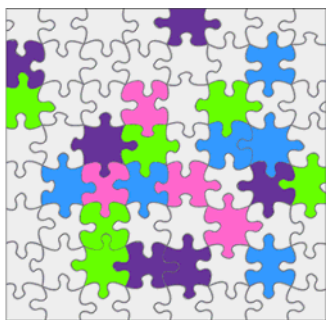


## Het sociaal netwerkterrein: de leefgebieden

*Een overzicht van de leefgebieden.*

Om een idee te krijgen van zaken waar je zoal mee te maken krijgt als je zelfstandig gaat wonen en op jezelf bent aangewezen, werkt het gemakkelijk als je daar een overzicht van hebt. Jij weet zelf het beste wat je zou willen, wat er nodig is, welke mogelijkheden je hebt en wat er moet gebeuren. Vervolgens kun je gaan bekijken welke mensen uit jouw netwerk je zou kunnen aanspreken en inschakelen om je bij bepaalde zaken te helpen.

Als vertrekpunt voor het maken van zo'n overzicht kunnen onderstaande *leefgebieden* gebruikt worden. In dit werkboek wordt gekozen voor:



- *Sociale omgeving* • *Huisvesting*
- *Financiën* • *Opvoeding* • *Juridische zaken*
- *Praktisch functioneren* • *Geestelijk welbevinden*
- *Lichamelijk welbevinden* • *Zinvolle daginvulling*

Ze worden in dit hoofdstuk één voor één besproken. Bij elk van de leefgebieden staat een beetje uitleg om je op weg te helpen. Bij elke genoemde instelling of vereniging is een hyperlink gemaakt zodat je kunt doorklikken naar de website er van. Websites kunnen veranderen of verdwijnen, dan moet je zelf even een alternatief zoeken. Beschik je niet over een computer dan vind je de noodzakelijke informatie in deel III: het *adressenoverzicht* dat bij dit werkboek hoort. De informatie op de websites is vaak uitgebreid en kan je ideeën geven en helpen om keuzes te maken. Het is ook een manier om zelf een leefgebied met eigen onderwerpen aan te vullen.

Bij elk leefgebied vind je opdrachten die je kunt uitvoeren. Er is ook een open werkblad waarop je voor jou belangrijke punten kunt opschrijven. Je kunt het regelmatig bekijken en naar eigen inzicht veranderen. Als je meer werkbladen nodig hebt, maak je een kopie.

## 1. Sociale omgeving

Je hebt een *sociaal netwerkdiagram* gemaakt waarin je jouw gezin, familie, vrienden en bekenden een plaats hebt gegeven. Ook je huidige contacten met de vrouwen in het opvanghuis en de hulpverleners heb je erin verwerkt. En andere contacten die je belangrijk vond, bijvoorbeeld de leerkracht of ouders van de school van je kinderen, mensen uit je (oude) buurt etc. Je hebt ook al ideeën welke acties je in dit leefgebied wilt ondernemen die jouw werken aan je zelfstandigheid kunnen stimuleren.



Je sociale omgeving kun je uitbreiden door buiten de vrouwenopvang nieuwe contacten te zoeken. Er zijn in deze stad verschillende *buurtcentra* waar door Trajekt allerlei activiteiten georganiseerd worden. Soms speciaal voor alleenstaande moeders. Misschien zijn er andere moeders die daar met jou een kijkje willen gaan nemen. In de stad is ook een Vrouwengezondheidscentrum waar speciaal op vrouwen gerichte activiteiten plaatsvinden. Het *moedercentrum* MAMS heeft wekelijks een inloopochtend. Het ontmoetingscentrum *In de Rooden Leeuw* organiseert behalve deze inloop ook andere activiteiten waar je naar toe kunt gaan. Je kunt je er ook melden als vrijwilligster.

Maar er is ook heel wat te beleven op cultureel gebied: in de stad zijn regelmatig eenmalige vaak gratis activiteiten, die je kunt bezoeken. Denk bijvoorbeeld aan het Zomertheater in de Toneelacademie muziekpresentaties in het Conservatorium tentoonstellingen in de Academie voor Beeldende Kunst, in Kumuluz een centrum voor kunsteducatie, of op diverse locaties in de binnenstad.

Met mensen uit je sociale netwerk kun je *leuke dingen doen*. Als je regelmatig in gratis krantjes als: “Week in Week Uit” kijkt of de Trompetter of de Maaspost uitpluist, kun je zelf een *weekagenda* elke dag bekijken of valt wat jouw zijn dat je met enkele weekagenda maakt de voordeur. Daarop activiteiten invullen. Op internet vind je heel wat informatie over wat er allemaal te doen is in de stad. Relevante websites staan in het adressenoverzicht vermeld, kijk bij Maastricht en zoek naar de cultuuragenda.



*Weeklijstje met Leuke – dingen – om – te – doen*

*Maak samen met enkele andere vrouwen een lijstje met leuke – dingen – om – te – doen. Vergeet daarbij de zondag niet. Zoek in de Week-in-week-uit krant, de Trompetter, de Maaspost, of de cultuuragenda op Maastrichtnet (zie boven) naar leuke dingen om te doen. Noteer de activiteit op de betreffende dag, vermeld aanvangstijden, eventuele kosten, hoe je de plaats kunt bereiken en bijzonderheden. Je kunt met een sticker of viltstift de aanduiding nog wat sprekender maken. Kijk ook naar activiteiten voor de kinderen. Deze weeklijst kun je elke week maken en op een centrale plaats ophangen, zodat iedereen er gebruik van kan maken of er iets bij kan schrijven. Aan het einde van de week maak je samen met enkele andere vrouwen een nieuw “weeklijstje” voor de volgende week. Schrijf de activiteiten ook in je eigen agenda.*



Misschien put je kracht uit een geloof en ben je lid van een bepaalde geloofsgemeenschap. In dat geval kun je nagaan of er hier in je omgeving een *moskee* of een *christelijke kerk* is, het kan ook een *spirituele groep* zijn waar jij je bij aan wilt sluiten. Zingen in een *koor* is een activiteit waar je met veel voldoening aan bezig kunt zijn en het is bovendien een manier om contact te krijgen met andere mensen. Stichting Tehvid, een Turks cultureel centrum organiseert activiteiten en je kunt je er als vrijwilligster melden.

Het kan ook zijn dat je helemaal niet gelovig bent en op stressvolle momenten je bestaan zelfs als niet erg zinvol ervaart. Het kan waardevol voor je zijn daar dan toch bij stil te staan en na te denken over dingen die voor jou het leven de moeite waard maken. Zaken waar je

een goed gevoel van krijgt of wensen die je voor jezelf hebt, kun je op een *wensenkaart* schrijven en er een *dromendoosje* mee vullen. Het kan een onderwerp zijn waar je met andere vrouwen of met mensen uit je netwerk over wilt praten.

*Je eigen dromendoosje vullen met wensen en idealen*

*Allereerst heb je een doosje nodig en een stapeltje liefst gekleurde kaarten waarop je kunt schrijven. Het doosje kun je versieren en op de wenskaart schrijf je aan de ene kant je wens en gedachten die je bij deze wens krijgt. Aan de andere kant kun je een figuur tekenen of een afbeelding aanbrengen die voor jou iets met deze wens te maken heeft. De wenskaarten doe je in je droomdoosje. Behalve wensen, bijvoorbeeld een nieuwe vriendin hebben of een leuke hobby vinden, kun je er ook idealen in doen, bijvoorbeeld een optreden hebben voor publiek of in een mooi huis wonen. Het dromendoosje kun je steeds bijvullen.*



*Het is de bedoeling dat je van tijd tot tijd een kaartje uit het doosje haalt en bedenkt hoe je van een wens of een ideaal, een doel kunt maken.*

Een manier om je sociale netwerk actief te gebruiken en ook groter te maken is samen met andere vrouwen en hun kinderen af te spreken om regelmatig iets op het gebied van sport en spel te ondernemen. De stad kent diverse *speeltuinen*: Fort Willem, de Merregelhoof, Speeltuin Heer. Voor de leeftijd tot 14 jaar is het *Steinerbos* in Stein een leuk dagje uit en in Valkenburg vind je het *Sprookjesbos* en de *Valkenier*. Op de site "*Wandelen in Maastricht*" kun je uitgewerkte wandelroutes in en rond Maastricht vinden. *VVV. Maastricht* heeft een website met een maandagenda en ook met *kinderactiviteiten*.

*Een uitstapje plannen*

*Bepaal op welk moment in deze week het geschikt is om samen met andere moeders en hun kinderen een uitstapje te organiseren. Maak een keuze voor het soort uitstap (bekijk hiervoor de eerder aangegeven mogelijkheden) en ga na wat er voor de kinderen leuk is aan de gekozen activiteit. Spreek vervolgens af wie er allemaal mee gaan en hoe jullie de plaats van bestemming het beste kunnen bereiken. Informeer of er kosten aan verbonden zijn.*



Zoek je ook regelmatig terugkerende activiteiten voor kinderen dan kun je informeren bij Trajekt. Die organiseert in verschillende wijken activiteiten voor jeugdigen en op de site van Buurtplaats Maastricht vind je er informatie over. Of je kind wil misschien lid worden van de Scouts. Zij bieden wekelijks tenminste twee uur zinvolle vrijetijdsbesteding aan.

Een kijkje nemen bij Trajekt

Bekijk de website van Trajekt en bepaal welk buurthuis het meest dichtbij gelegen is. Bekijk het activiteitenaanbod en breng een bezoek aan het buurthuis. Je bezoekt tenminste 1 activiteit voor kinderen en 1 voor volwassenen. Kun je er ook iets leren? (taal cursus, fietsen, klussen, kleding maken met de naaimachine, leren koken). Zorg dat je bruikbare folders mee krijgt met informatie over hun aanbod dat voor jou interessant is en vraag naar hun speciale activiteiten of programma's voor alleenstaande moeders.



## Eigen onderwerpen kiezen en zelf opdrachten maken

Je kunt nu uit dit leefgebied: *mijn sociale omgeving* een keuze maken voor onderwerpen waarmee je aan de slag wilt gaan. Je kunt de opdrachten uitwerken die hiervoor al aangegeven werden, maar je kunt ook je eigen opdrachten bedenken en uitvoeren.

Bij elke keuze overloop je de volgende vijf punten:

- *Mijn hoofdpunten voor dit leefgebied, wat doe ik eerst en wat kan later.*
- *Wat ik wil bereiken (iets weten, iets kunnen, op een bepaalde manier zijn).*
- *Wat ik ga doen (welke stappen ga ik ondernemen en hoeveel tijd vraagt dat).*
- *Wie heeft informatie en wie kan mij helpen (sociaal netwerk diagram).*
- *Het resultaat bekijken en vaststellen of mijn doel bereikt is.*

Om je op weg te helpen:

- Buurtverkenning: wonen.

Om te voorzien in je dagelijkse levensbehoeften ligt het voor de hand dat je vanuit het Xonarpannd een buurtverkenning doet naar: winkels voor levensmiddelen en kleding, een bank en een postkantoor, het dichtstbijzijnde busstation etc. Bij het

leefgebied wonen, gaan we verder op in op je definitieve woonsituatie. Je kunt wel nagaan of er in deze wijk een buurtcomité is en of er buurtactiviteiten georganiseerd worden waar je aan deel kunt nemen.

- Buurtverkenning: via Trajekt.

Breng een bezoek aan een spelothek bij jou in de buurt en leen er geschikt speelgoed voor je kind. Er zijn ook 2 buurtlokets in de stad. Zoek uit waar je ze kunt vinden, breng er een bezoek en bespreek wat ze je aan te bieden hebben. Het is altijd gezelliger als er andere moeders meegaan.

- Centra voor vrouwen:

Maastricht kent een moedercentrum *MAMS* dat speciaal ontmoetingsbijeenkomsten organiseert voor vrouwen en alleenstaande moeders. Bezoek met enkele moeders een inloopochtend. Die vinden plaats in het ontmoetingscentrum *Stichting In De Rooden Leeuw*. Deze stichting richt zich op mannen en vrouwen en biedt activiteiten aan in het licht van ontmoeting en inspiratie. Neem gerust contact met ze op en bekijk hun website.

Het *Vrouwengezondheidscentrum* (VGC) richt zich speciaal op lichaam en gezondheid; heeft aandacht voor het vergroten van zelfvertrouwen en zelfstandigheid van vrouwen en werkt aan het verbeteren van de kwaliteit van gezondheid. Breng met een aantal moeders een bezoek aan dit centrum en bekijk of je je in kunt schrijven voor een cursus of een activiteit.

## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn sociale omgeving*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>9</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>9</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 2. Huisvesting

Je gaat op zoek naar een *nieuwe woonplek* waarschijnlijk in een voor jou nieuwe woonomgeving. Je moet eerst weten waar je wilt gaan wonen, welke persoon of instantie je daarvoor moet benaderen en hoe je dat kunt aanpakken. Je gaat nadenken over voorwaarden waaraan je nieuwe woonplek moet voldoen, stad of dorp, welke buurt, dicht bij een school etc. Je zult niet alles kunnen kiezen omdat je voor een deel afhankelijk bent van wat je van een woningbouwvereniging toegewezen krijgt. Maar door er vooraf over na te denken, kun je een aantal *wensen* naar voren brengen. Als je nog nooit zelfstandig gewoond hebt, weet je misschien nog niet goed waar je op moet letten. Andere mensen uit je netwerk weten daar uit ervaring misschien meer over. Hier kun je met hen over gaan praten.



### Wensen voor mijn nieuwe woning

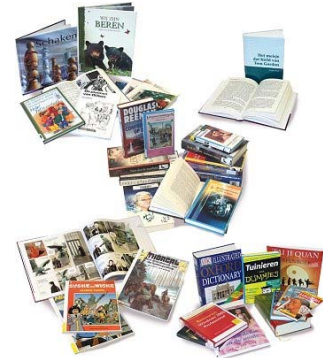
*In je dromendoosje zitten misschien al wensen voor je toekomstige woning. Als je ze nu opnieuw leest, krijg je daar ideeën en gedachten bij die je kunt opschrijven in je "wensen voor mijn nieuwe woning" map en bespreken met andere vrouwen. Sommigen hebben er misschien al heel wat ervaring mee. Je kunt natuurlijk altijd nieuwe wensen toevoegen. Daarbij kun je denken aan – de plaats en de buurt, – de inrichting: hoe je het gezellig kunt maken, welke spullen je hebt of moet aanschaffen. – de speelmogelijkheden voor de kinderen, zowel binnen als buiten, – de praktische zaken: welke klusjes kun je zelf doen, of wil je leren. – veiligheid in en om de woning, – aanwezigheid van openbaar vervoer en scholen, – bezoek kunnen ontvangen, – etc. Stop de wensenkaart in het doosje als hij vol is.*

*Kijk in je sociaal netwerkdiagram met wie je voor het inrichten van je nieuwe woning het liefst contact wilt leggen.*

Zodra er meer duidelijkheid is over waar je gaat wonen, kun je die nieuwe *woonomgeving* verkennen: waar zijn • winkels • de school • het postkantoor • de bushalte • de bibliotheek • het zwembad • enzovoort. Als er een buurtcentrum is, kun je alvast gaan kennismaken en misschien wel meedoen aan activiteiten. Misschien zijn er verenigingen of is er een sportclub waar jij of je kinderen lid van kunt worden.

#### Bezoek aan de stadsbibliotheek

Je gaat samen met enkele andere moeders een bezoekje brengen aan de **stadsbibliotheek**. Vooraf bekijk je even hun website, die geeft je bruikbare informatie. Je kunt zelf lid worden en kinderen tot 17 jaar zijn gratis lid. Schrijf je kind dus zeker in. Bij je bezoek informeer je bijvoorbeeld naar het wekelijkse voorleesuurkje voor kinderen van 4 -8 jaar, bekijk je het boekenaanbod voor jezelf en voor de kinderen. Misschien vind je een bruikbaar boek met kookrecepten of voor het inrichten van je woning.



#### Bezoek aan het zwembad



In Maastricht vind je **Zwembaden** in Heer en Dousberg. Op de website vind je de adressen en openingstijden. Spreek met enkele moeders en kinderen een dag en tijdstip af voor een zwembadbezoek. Beiden zijn te bereiken met de fiets of het openbaar vervoer.

In je “wensenschrift” staan waarschijnlijk ook al ideeën over de *inrichting* van je nieuwe woning. Misschien beschik je nog over spullen, misschien heb je gewoon helemaal niets meer. Afhankelijk van je budget, zul je sommige zaken nieuw kunnen aanschaffen en andere spullen tweedehands op de kop willen tikken. Advertenties in de plaatselijke krant bekijken, of de website [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl) is een optie of kringloopwinkels of rommelmarkten. Ook gewoon vragen aan mensen uit je netwerk of ze nog spullen voor je hebben, of bij hun vrienden en bekenden voor je willen informeren. Het kan allemaal helpen om voor weinig geld toch aan een



leuk ingerichte woning te raken. Bij winkels als Kwantum, Gamma, of Praxis vind je allerlei spullen voor klusjes in en om de woning.

### Het inrichten van mijn nieuwe woning

Bij de voorbereiding voor de inrichting van je nieuwe woning ga je nadenken over zaken als: - waar maak ik een zithoek - waar plaats ik een eettafel - wie slaapt waar - hoe maak ik het gezellig -



hoe maak ik het veilig voor de kinderen - hoe maak ik voldoende speelruimte - waar wil ik bezoek ontvangen, - waar maak ik een rustig plekje voor mezelf - waar spelen de kinderen met hun vriendjes - waar berg ik spullen op etc.

Kijk in je sociale netwerkdiagram welke mensen je kunnen helpen bij de inrichting, spullen kunnen vervoeren, willen sjouwen met meubels, draden willen

aansluiten enzovoort. In ruil voor hun hulp zou je iets terug kunnen doen, bijvoorbeeld eens voor ze kunnen koken.

Misschien is aansluiten bij een *letskring* of de *Matskring Maastricht*<sup>10</sup> iets voor je. Dat is een groep van mensen die elkaar gratis helpt en met wederdiensten betaalt. Gratis hulp dus, en je legt ook nieuwe contacten.

Ook krijg je *nieuwe burenen* en leer je nieuwe mensen kennen in je straat en buurt. Gewoon aanbellen en zeggen wie je bent, is een snelle manier van kennismaken. Maar je kunt ze ook op de koffie vragen, als je dat persoonlijker vindt. Zeker als je kinderen hebt, is het fijn om snel kennis te maken en te weten wie er naast je woont. Met een beetje geluk zijn je burenen goede dienstverleners. Misschien vind je het niet zo gemakkelijk om ze zeggen dat je een alleenstaande moeder bent. Maar als jij daar *niet moeilijk* over doet, dan doen anderen dat meestal ook niet. Praat er eens over met de andere moeders en misschien willen ze je wel helpen bij de eerste ontmoeting. Wijkopvoedpunten van Traject helpen mee bij het leggen van contact met andere wijkbewoners.



---

<sup>10</sup> [contact@matskring.nl](mailto:contact@matskring.nl)

Voor je kind(eren) wil je een goede school vinden, liefst dicht in de buurt. Bekijk de website van de gemeente Maastricht met "*scholen in Maastricht*" en maak een afspraak met het hoofd van de school die jou geschikt lijkt. Op deze site vind je ook informatie over peuterspeelzalen en gemeentelijke *kinderopvang STEPS*. Ook *MIK* biedt professionele kinderopvang.



Er zijn nog een aantal onderwerpen die je aandacht ook nodig hebben. Je kunt hier voor jezelf nog opdrachten van maken:

- contact leggen met woningbouwverenigingen (*Servatius*, *Woonpunt* en *Maasvallei*) en/of particuliere *verhuurders*.
- informeren over inwonen, onderverhuren, begeleid wonen, huurovereenkomsten, huurtoeslag.
- combinatiepakket telefoon, vast of mobiel, tv en internet kabel (*@home* of kijk ook naar andere aanbieders bij *voordeelbundel*).
- aansluiting gas, licht, water (*Nuon*, *Essent*, *WML* ).
- woonomgeving en dienstverlening: huisvuil, zwerfvuil, veiligheidsgevoel.
- *buurt*, buurtcomité, *wijkagent*.

Er zijn in Maastricht allerlei *Verenigingen* en stichtingen waar je lid van kunt worden of waar je informatie kunt krijgen. Ben je speciaal geïnteresseerd in *sportactiviteiten* dan vind je sportscholen via de hyperlink. Voor andere sportmogelijkheden bekijk je deze *link*. Er zijn enkele *toneelverenigingen* en *zangverenigingen* in de stad. En informeer bij *Trajekt*. In het kader van de wet op *Bijzondere Bijstand* verleent de gemeente Maastricht een tegemoetkoming voor kosten voor culturele- en sportactiviteiten. Met een *STERPAS* kun je soms kortingen krijgen. Tenslotte is er een *gemeentegids* waar je nog meer informatie over de stad Maastricht kunt vinden.

## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn eigen woning*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>11</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

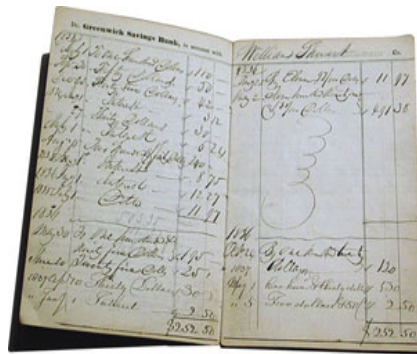
•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>11</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

### 3. Financiën

Nu je op jezelf bent aangewezen en voor jezelf en je kind(eren) zorgt, is het beheren van je *inkomsten en uitgaven* een verantwoordelijke taak. Misschien was je het al gewoon om te doen, maar het kan ook zijn dat het nieuw voor je is. Het is zeker handig om een *kasboekje* te maken waar je de inkomsten en uitgaven per week of per maand in kunt opschrijven. Dan heb je een overzicht van wat je vaste lasten zijn en welk bedrag je vrij kunt besteden. Je krijgt zo een duidelijker beeld waar je geld aan uitgegeven wordt en kun je beter keuzes maken.



#### Mijn kasboekje:

Nu kun je je eigen kasboekje gaan maken: schrijf links je inkomsten, daarbij vermeld je de datum, + waar het geld vandaan komt + het bedrag (zie foto). Rechts schrijf je de uitgaven met datum, + waaraan het geld besteed is + het bedrag.

Als één van de twee bladzijden vol is, tel je de bedragen van beide kanten apart op. Je trekt het laagste bedrag af van het hoogste. Is het bedrag aan de inkomstenkant hoger dan aan de rechterkant, dan heb je nog geld over en noteer je 'saldo tegoed' + het bedrag op de volgende blanco linkerpagina. Als de uitgavenkolom opgeteld hoger is, dan heb je een 'saldo tekort'. Dit noteer je dan + het bedrag op de nieuwe rechterpagina. Noteer nieuwe inkomsten en uitgaven vervolgens of links of rechts daaronder. Het is natuurlijk de bedoeling dat je quitte speelt of geld overhoudt! Als je een 'saldo tekort' hebt, besluit je op welke manier je dit verlies zo snel mogelijk gaat wegwerken.

**Inkomsten** kun je o.a. hebben uit je werk, een uitkering, kinderbijslag, alimentatie, een lening, teruggaaf van de belasting, ouderkorting, tegemoetkoming kinderopvang, huurtoeslag, zorgtoeslag of giften. Het kan zijn dat je op dit moment zonder geld zit of weinig te besteden hebt. Je kunt bij het CWI een uitkering aanvragen of bijstand, of misschien bij iemand uit je netwerk geld lenen. Of je wilt leren zuinig met je geld om te gaan. Er zijn wel boekjes met handige tips, bijvoorbeeld van Hanneke van Veen en Rob van Eeden, dat heet: "*Meer doen met minder*" en er bestaat ook zoiets als een "*Vrekkenkrant*".

### Een eigen Budget plan maken

Nu je een kasboekje hebt gemaakt, is de volgende stap op een plan te maken voor je inkomsten en uitgaven. Je hebt vaste kosten die steeds terugkomen en variërende uitgaven die er af en toe zijn. Allereerst ga je uitreken hoeveel vaste inkomsten je per maand hebt. Dat bedrag verdeel je over 4 ½ week (30 of 31 dagen). Nu weet je hoeveel geld je per week zou kunnen uitgeven. Vervolgens bekijk je eerst de vaste lasten zoals huur, kosten voor gas, licht en water, verzekeringen, uitgaven voor voeding, luiers etc. Geld dat je daarvoor nodig hebt, kan niet uitgegeven worden aan kleding, make-up, mp3-speler, telefoonkosten, of een dvd-speler. Je gaat een duidelijk onderscheid maken tussen noodzakelijke uitgaven en extra's of luxe artikelen waar van je de aankoop nog uit kunt stellen of voor kunt sparen. Uitgaven voor de verzorging van de kinderen (Pampers, babyvoeding, fruit) horen thuis bij vaste kosten.



### Een spaarpottenplan

Ook kan het helpen om een keer per week je weekgeld in eens te pinnen en het bedrag te verdelen in enveloppen of potjes die je gebruikt voor speciale doelen: potje boodschappen, potje verzorging kinderen (luiers, voeding), potje beltegoed, potje met zakgeld om leuke dingen te doen, potje reservering maandelijkse aflossing schulden, etc. Zo houd je het overzicht over hoeveel je wel en niet kunt en mag uitgeven per bestedingsdoel. Kies je eigen spaarpottenplan.



Heb je nog geen eigen bankrekening dan kun je er een openen en zelf beheren. Bekijk of de bank die je uitkiest ook een filiaal heeft bij je nieuwe woning. Je kunt gebruik maken van de Gouden Gids om informatie te vinden. Een digitale versie vind je achter de hyperlink. Als je schulden hebt, kun je advies en begeleiding vragen bij de kredietbank, die helpt je met je schulden of verwijst je door naar TIS, een Team voor Integrale Schuldhulpverlening.

Onderwerpen die je aandacht zeker verdienen:

- verzekeringen (WA, woning, ziektekosten). Bekijk voor verzekeringen op internet ook de Startpagina.nl en bij Independer kun je op een eenvoudige manier verschillende verzekeringen vergelijken

- gemeentelijke regelingen, bijvoorbeeld voor bijzondere bijstand, huurtoeslag, tegemoetkoming studiekosten
- belastingen, alleenstaande ouderkorting en andere aftrekposten
- bij postbus 51 kun je terecht met allerlei vragen aan de overheid.



## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn financiën*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>12</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>12</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 4. Opvoeden

Het grootbrengen van je kinderen is nu voor jou een hoofdtaak geworden of misschien deel je deze verantwoordelijkheid nog met een (ex-) partner. Naast de dagelijkse verzorging moet je nu gaan nadenken over geschikte *dagbesteding en opvang* voor je kind(eren): je kunt zelf intensief met je kind(eren) bezig zijn, maar er moet ook opvang zijn als jij ergens naar toe wilt of gaat werken of een opleiding/cursus gaat volgen. Voor het kind is het een prettige afwisseling om ook andere kinderen te ontmoeten. Het is handig als er enkele mensen uit je netwerk *vaste oppas* willen zijn.



Voor jonge kinderen zoek je liefst in je directe omgeving naar een crèche, een peuterspeelzaal of een (kleuter)school met naschoolse opvang. Informeer bij de gemeentelijke kinderopvang STEPS. Ook MIK en vrije ondernemers bieden professionele kinderopvang. Op tijd inschrijven is heel belangrijk, er zijn namelijk wachtlijsten. Bij je contactpersoon van de sociale dienst kun je een vergoeding aanvragen voor ondersteuning bij de kosten voor opvang. Samen met het MIK kun je een toeslagformulier invullen waarmee je een bijdrage krijgt van de belastingdienst voor kinderopvang.

Op de website: [scholen in Maastricht](#) vind je een volledig overzicht van soorten scholen en de plaats waar ze gevestigd zijn. Een vaste vrijetijdsbesteding voor je kind is zeker aan te bevelen. Informeer eens bijvoorbeeld bij Trajekt.



Voor het oplossen van vragen met betrekking tot de dagelijkse leefsituaties, zul je nu, misschien meer dan voorheen, alleen keuzes gaan maken en beslissingen nemen die de

kinderen betreffen. De moeders om je heen kunnen je daarbij advies geven en ook in je sociale netwerk zullen er mensen zijn die je graag hun ideeën geven over opvoedingszaken

Praten over opvoeden

*Kinderen opvoeden is een zaak waar iedereen een eigen weg in moet gaan vinden. Je leert het door te doen en door er met anderen over te praten. Zelf ben je een product van een bepaalde opvoeding en er zullen zaken zijn die je daaraan als meer of minder aangenaam ervaren hebt. Waar je minder tevreden over was, zul je zelf liever niet willen herhalen. Door met andere moeders van gedachten te wisselen over onderwerpen die bij het opvoeden van je kin(eren spelen, krijg je er meer informatie en meer ideeën over. Organiseer een of meer bijeenkomsten met andere moeders rond thema's als:*

- huiswerk maken
- spelen met vriendjes
- tv kijken
- op tijd naar bed gaan
- ruzie maken en bijleggen
- gezellig samen praten
- luisteren naar elkaar
- speelgoed kopen
- schreeuwen en slaan
- tijd van thuiskomen
- omgaan met regels en afspraken
- gezond eten
- etc.

Soms kan het je ook wel eens teveel worden om alleen voor de opvoedingstaken te staan en zijn er niet altijd mensen in je omgeving om daar over te praten. In dat geval kun je ondersteuning vragen bij bijvoorbeeld wijkopvoedpunten van Trajekt of bij Bureau Jeugdzorg. Dit bureau kan je adviseren en doorverwijzen als er opvoedingsproblemen zijn. Dit gebeurt alleen als je dat als ouder zelf wilt.



Hun advies is niet verplichtend. Je kunt er in de ochtenduren zo binnenlopen zonder afspraak. Ook kan er professionele hulp aan huis ingeschakeld worden. Home-start (Trajekt) biedt opvoedingsondersteuning in wijken van Maastricht. Verder zijn er boekjes en tijdschriften over opvoeden te vinden in de stadsbibliotheek of boekhandel. Bij De Slegte kun je tweedehands

boeken vinden of goedkope uitgaven over *vragen bij het opvoeden* van kinderen. Er is ook een website: ouders-on-line met een overzichtspagina op dit gebied.

### Informereren bij de stadsbibliotheek

*“Opvoeden hoe doe jij dat nou”. De inhoud: opvoeden is niet altijd gemakkelijk. Een driftige peuter, grenzen stellen, opvoeden in twee culturen, ouders kunnen het er soms moeilijk mee hebben. Praten met andere ouders en suggesties.*



*Maar er zijn beslist ook andere boekjes, met duidelijke informatie gericht op de leeftijd van jouw kinderen. Kijk ook wat er bij VOH zelf aanwezig is. Maar een afspraak met andere moeders om er over te praten en naar de bibliotheek te gaan.*

### Samen een DVD bekijken over opvoeden

*De EO heeft een TV programma uitgezonden over opvoeden van kinderen tussen 2 en 8 jaar: "Schatjes". Er is ook een heel praktisch boek van verschenen. Men gaat uit van een positieve benadering van problemen bij het opvoeden van jonge kinderen. De aanpak is meer op de opvoeder dan op de kinderen gericht is en er worden veel handige opvoedtips gegeven. Samen met de moeders kun je deze DVD bekijken en er over van gedachten wisselen. Nodig enkele mentoren of begeleiders uit en vraag of ze met jullie meekijken. Informeer bij de bibliotheek naar het boek en naar de Dvd. Misschien vind je nog andere Dvd's over baby's, oudere schoolkinderen of pubers.*

Met vragen over opvoeding in het algemeen Kun je ook terecht bij de pedagogische hulpverleners van VOH en ook bij medewerkers van de jeugdgezondheidszorg. Misschien heb je er al contacten omdat je er naar het consultatiebureau gaat. Behalve dat, kun je er gebruik maken van (inloop) spreekuren en op verzoek brengt een verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg ook een bezoek bij je thuis.



Naast het aanbod van de afdeling Jeugdgezondheidszorg heeft Groenkruidomicura nog meer aanbod via de afdeling Groenkruidservice.

Kinderen groeien en elke groeifase van kinderen brengt veranderingen met zich mee. Speciaal voor ouders van peuters en kleuters organiseert Groenkruidservice bijeenkomsten waar men ingaat op vragen als: wat gaat er om in mijn peuter? Hoe kan ik mijn kind het

beste belonen? De bijeenkomsten zijn zo ingericht dat wat je er bespreekt ook meteen kunt toepassen in de praktijk. Je kunt er ook met andere ouders van gedachte wisselen.

*Een kijkje nemen op de volgende Groenekruis-sites*



*Eerste hulp bij kindergevallen*

*Omgaan met peuters*

*Kinderen met astma*

*Muziek op school*

*Kinderziekten*

*Peutergym*

Kinderen en jongeren opvoeden is een uitdaging en niet altijd even gemakkelijk. Opgroeien betekent voor kinderen dat er zoveel te leren is, thuis, op school, bij vrienden. Opgevoed worden is ook niet altijd gemakkelijk en als ouder maak je je soms zorgen. Je wilt dat je kind zich goed voelt, voor zichzelf kan opkomen, rekening houdt met anderen en goed voor zichzelf zorgt. Soms kunnen kinderen daar best een beetje hulp bij gebruiken. Daarom verzorgt *GroenekruisService* speciaal voor kinderen bijeenkomsten.

*Een kijkje nemen op de volgende Groenekruis service-sites*



*Zelfverdediging en weerbaarheid voor meisjes*

*Zelfverdediging en weerbaarheid voor jongens*

*Ippie, ik ga bewegen: aquasport voor kinderen met overgewicht*

Nederland is een land geworden van veel verschillende culturen. Misschien is de cultuur die je hier aantreft op sommige punten nogal verschillend van die van jouw land van herkomst. Het is een taak van elke ouder om je kind te leren zich gemakkelijk te bewegen in een multiculturele samenleving ongeacht het land van herkomst. Als je er meer over wilt weten, vind je informatie op de *multiculturele startpagina*. In de stadsbibliotheek vind je zeker ook geschikte boekjes, bijvoorbeeld: "Wij kent geen kleur", een boekje over opvoeden in twee culturen, van Elsie Sloot. Het kan zeker ook een geschikt onderwerp zijn om in te brengen in de themabijeenkomsten met andere moeders.

Als je binnenkort moeder gaat worden wil je je waarschijnlijk goed voorbereiden op de bevalling. Bij Groenekruisservice kun je terecht voor cursussen die je voorbereiden op de komst van de baby. Ze helpen je ook in de periode na de bevalling.

Voorbereiden op de bevalling

Kijk op de website van Groenekruisservice en zoek er naar informatie over:

Zwangerschapscursus, of Zwangerencursus volgens de methode

Mensendieck, Borstvoeding, Postnatale gymnastiek, Shantala-  
babymassage, Muziek op schoot, etc.

Lees de informatie aandachtig en schrijf op wat je hierbij aanspreekt, noteer het adres, bezoek het spreekuur en vraag de nodige informatie.

Informeer bij andere moeders of zij ook interesse hebben.



## Kernpunten waaraan ik werk bij *opvoeding van mijn kind(eren)*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>13</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>13</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 5. Juridische zaken

Er zijn misschien een aantal zaken te regelen rondom je scheiding en je wilt meer informatie hebben. Met de *materieel hulpverlener* <sup>14</sup> van Xonar VOH kun je bepaalde juridische zaken bespreken en deze kan je doorverwijzen naar instellingen op dit gebied. Misschien heb je de hulp van een advocaat nodig.

Bij het Juridisch loket kun je zonder afspraak terecht voor gratis juridisch advies, ze werken ook op afspraak. De Rechtswinkel geeft kosteloos juridisch advies

Mogelijk moeten er afspraken komen over de voogdij van de kinderen, of de bezoeksregelingen. Of je hebt contact met de Raad van de Kinderbescherming. Dat kan bijvoorbeeld betrekking hebben op:

- gezag en omgang na (echt)scheiding. Bekijk de brochure: Scheiding ... en de kinderen
- strafzaken. Bekijk de brochure: Als uw kind in aanraking komt met de politie
- bescherming. Bekijk de brochure: Opvoeden is niet altijd makkelijk.

### Vragen op juridisch gebied

*Inventariseer individueel of in een groep welke vragen er voor jou liggen op juridisch gebied en waar je met deze vraag naar toe kunt. Je kunt ook andere moeders vragen naar hun ervaringen op dit vlak. Vraag ook de materiele hulpverlener van Xonar om advies. Denk ook na over de financiële kant. Maak gebruik van de brochures van de Raad.*

het Juridisch Loket



Op de website van de landelijke politiediensten vind je informatie over een verblijfsvergunning. Op de IND verblijfwijzer vind je actuele informatie over de *weg naar verblijf in Nederland*.

Op Postbus 51 geeft de overheid informatie over

- familie en gezin

- kindbescherming en curatele

- bewind en mentorschap

Tenslotte kun je informatie over taken en bevoegdheden van een gerechtsdeurwaarder vinden bij Wikipedia, een site voor allerlei "weetjes" op het internet.



---

<sup>14</sup> De materieel hulpverlener regelt en ondersteunt rondom materiële zaken zoals huisvesting, uitkering, kinderbijslag, verzekeringen, ziektekostenverzekering e.d.

## Kernpunten waaraan ik werk bij *juridische zaken*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>15</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>15</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 6. Praktisch functioneren

Het praktisch functioneren, betreft vooral die zaken die elke dag aan de orde zijn of kunnen zijn om je huishouden soepel en goed draaiende te houden. Een taak die elke dag zeker terugkomt, is het verzorgen van de *maaltijden*. Het kunnen samenstellen van een gezonde en ook gevarieerde maaltijd is wel van belang. Goede *voeding* geeft je positieve energie, helpt het gewicht mee onder controle te houden en helpt je jonge kinderen stabiel te groeien. Het voorkomt ook ziektes: “*elke dag een appel zeg, houdt je van de dokter weg*” is een volkswijsheid. Het is wel van belang dat je weet welke voeding meer of minder gezond is, wat verstandige producten zijn om te kopen en hoe je op een eenvoudige en aantrekkelijke manier een maaltijd samenstelt. Er worden zoveel verschillende producten aangeboden dat het soms niet gemakkelijk is om een verstandige keuze te maken. Duur is echt niet altijd beter, dus ga je vooral op zoek naar goed en goedkoop. Gelukkig staat er tegenwoordig op elk product vermeld uit welke bestanddelen het is samengesteld. Kijk eens bij de *voedingswijzer*. Met behulp hiervan kun je ideeën krijgen voor een gezonde ‘keuken’ . Misschien kun je ook een “voedingsdeskundige” uitnodigen in de moedergroep.

### *Een kleine keuken studie*

*Maak met behulp van de voedingswijzer enkele wensenkaarten voor je nieuwe keuken. Waar je in ieder geval over na kunt denken:*

- wat betekent de informatie op een product*
- wat zijn gezonde of minder gezonde voedingsstoffen*
- hoe kan voedsel het best bewaard worden*
- wat is belangrijk voor de inrichting van de keuken*
- wat met hygiëne*
- wanneer koken, stomen, grillen of bakken*
- etc.*



### Een weekmenu samenstellen

Ga met enkele moeders samen een weekmenu maken. Maak gebruik van de schijf-van-vijf, dat gaat over gezonde en verantwoorde voeding.

Het voedingscentrum geeft daar bruikbare informatie over. Let bij het samenstellen ook op zaken als: voedselallergieën, vegetariërs, religieuze of culturele gebruiken etc. Als het weekmenu is samengesteld, kun je afspraken maken over inkopen doen, maaltijd bereiden en andere zaken.

### Pizza party met de kinderen

Kinderen zijn graag actief en je kunt ze zeker ook betrekken bij het bereiden van voedsel. Als je dat nog niet zo gewoon bent, kies je liefst een kook- of bakactiviteit die je zelf gemakkelijk klaar kunt maken. Voor de kinderen is het klaarmaken van het eten (met alles er op en eraan) zeker zo interessant als het opeten ervan. Stel deze week samen met je kinderen een menu samen, maak samen het boodschappenlijstje, haal samen de spullen in huis en ga aan de slag. Inspiratie vind je zeker bij Iufjanneke. Ook voor de aankleding van de "party".

Als je er alleen voor staat is het wel gemakkelijk als je ook een beetje handig bent of dat leert worden. Het kunnen repareren van je eigen kleding en die van je kinderen of zelf je gordijnen maken of een tafelkleedje, helpt je uitgaven beperken en het is vaak leuk om te doen. Misschien heeft een van de moeders een naaimachine en zou die jou het gebruik ervan willen leren. Of staat er een bij de vrouwenopvang of in een buurtcentrum. Informeren kun je ook bij Trajekt.



Kleine herstellingen in je eigen woning kun je zelf (leren) uitvoeren: een lamp vervangen, een stopcontact of stekker repareren, plakken, een gaatje boren in de muur slaan, een deur verven of een muur voorstaat, is het aangewezen om een de moeders informeren naar hun kaart op zoek gaan mensen die jou bij Xonar zelf of bij Trajekt naar een wordt dat daar gegeven. Er bestaan inschakelen, dat kost natuurlijk geld. duidelijke afspraken over tijd, materialen



kapot speelgoed maken of een fietsband om er een plug en een spijker in te behangen. Kortom als je er alleen kleine 'doe-het-zelver' te zijn. Je kunt bij technische vaardigheden en in je sociale iets technisch kunnen leren. Informeer cursus: "ik-doe-het-zelf", misschien ook klussenbedrijven die je kunt Maak in dat geval vooraf wel en kosten. Heb je niet een handige

buurman of buurvrouw in je nieuwe woonomgeving? Bespreek eens met de bureu, wie men voor klussen zoal vraagt.



Je eigen *administratie* verzorgen, zelf een brief kunnen schrijven naar de gemeente, het arbeidsbureau, de school van je kind of iemand anders, vergroot je onafhankelijkheid en misschien kun jij dat aan iemand anders leren of kan iemand jou helpen om dit soort zaken onder de knie te krijgen.

Als je nog niet met een *computer* kunt werken, is dat vast wel iets dat je wilt leren. Of als je de Nederlandse taal beter wilt leren spreken en schrijven of dat samen met je kind wilt leren, informeer dan bij Trajekt naar KLLOS.

Op het gebeid van praktisch functioneren, kun je voor jezelf vaststellen welke zaken voor jou op dit moment belangrijk zijn en welke later aan de orde kunnen komen. Je kunt niet alles tegelijk leren.

Als je je niet zo zeker voelt om met onbekenden een *gesprek* te voeren bijvoorbeeld met een medewerker van Bureau Jeugdzorg, van het CWI, met een aanstaande werkgever, een schoolhoofd of iemand anders, kun je met behulp van een kort rollenspel samen met andere vrouwen zo'n gesprek oefenen, waardoor je vaardiger kunt worden in het verwoorden van wat je denkt. Doordat je tegenspeler reageert op wat jij zegt, ervaar je vrijblijvend hoe zo'n gesprek voor jou kan verlopen. Als je het vaker doet, werkt het positief op je zelfvertrouwen. Je vindt ook tips voor sollicitatiegesprekken in deze hyperlinks. Ook bij het CWI worden sollicitatiecursussen gegeven.

#### Een sollicitatiegesprek oefenen



*Met twee andere vrouwen ga je een gesprek oefenen: 1 persoon is de sollicitant, de ander bedrijfsleidster of chef en de derde persoon kijkt hoe het spel verloopt en geeft na afloop reactie. Zoek een geschikte advertentie in de krant en een oefenruimte.*

*Vooraf:*

- *wat houdt de baan precies in (taak, werkuren en dagen, samenwerken)*
- *Bedenk vragen voor de bedrijfsleider*
- *gesprekduur ongeveer 10 minuten.*
- *Richt een hoekje in als kantoor en start het spel met binnenkomen*

*Tijdens het spel bekijkt de toeschouwer:*

- *Duidelijkheid van antwoorden*
- *de toon waarop gesproken wordt*
- *de verstaanbaarheid en tempo*
- *de houding: hoe zit de sollicitant er bij*

*Na afloop het verloop bespreken:*

- *wat was goed en wat kan beter*
- *nog eens spelen en ook rollen wisselen*
- *met een videocamera kun je het spel opnemen en terugzien*
- *probeer een andere advertentie.*

Behalve een sollicitatiegesprek, kun je ook andere gesprekken oefenen. Bedenk je eigen rollenspel en voer het met enkele andere moeders uit. Je kunt er veel plezier aan beleven.

## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn praktisch functioneren*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>16</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

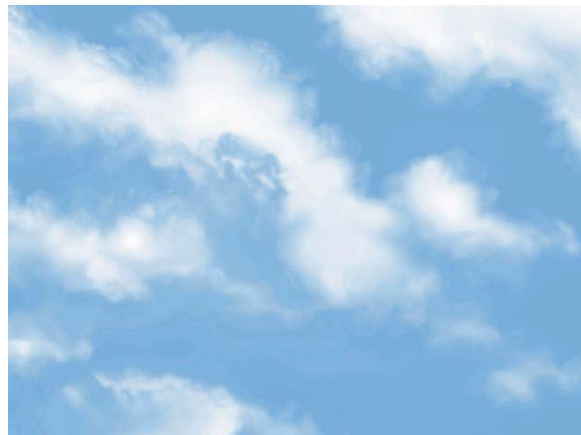
<sup>16</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 7. Geestelijk welbevinden

Het is heel goed denkbaar dat je op dit moment in een stressvolle fase zit en hard aan rust toe bent. Of dat je zelfvertrouwen behoorlijk op de proef werd gesteld en je je onzeker voelt in de situatie en bezorgd bent over je toekomst. Je vertrouwen in anderen heeft mogelijk een flinke deuk opgelopen en eigenlijk heb je het wel even helemaal gehad. Misschien ben je meer gaan roken of drinken, voel je je lusteloos of moe en tot weinig in staat. Er over praten met anderen kan opluchten en je helpen sommige zaken wat anders te bekijken of te relativieren.

Voor traumatische ervaringen vind je gespecialiseerde hulp bij de [RIAGG Maastricht](#). Die is er voor mensen met psychische problemen die niet afdoende geholpen kunnen worden door de huisarts of het [algemeen maatschappelijk werk](#). Bespreek het met je mentor of huisarts. Heb je nog geen huisarts gevonden, kijk dan bij [huisartsen Maastricht](#) of bij [Google](#), dat is een zoekmachine op het internet.

Hoe je je voelt en waar je energie kunt vinden om de draad van je leven weer op te pakken en verder te gaan, is voor iedereen verschillend. Van tijd tot tijd er even bij stil staan bij *hoe jij er bij zit, kan helpen* om goed contact te hebben met jezelf. Elke dag even 10 minuten ontspannen gaan liggen en helemaal-niets-doen (dus ook aan niets denken) kan een aangename oefening zijn. Of op je rug liggend naar de *wolken* kijken om er figuren in te ontdekken kan een leuke en ontspannen activiteit zijn met je kinderen.



Als je regelmatig last hebt van *negatieve gedachten* en daar een somber gevoel van krijgt, kan het helpen om die gedachtegang te doorbreken en bewust aan dingen te denken waar je positieve gevoelens van krijgt. Jan Verhulst heeft een aardig boekje geschreven met de titel "*Ret Jezelf*". Het is een zelfhulp boekje waarmee je op een betrekkelijk eenvoudige manier

irreële gedachten, dat zijn gedachten die je hebt en die niet op concrete feiten gebaseerd zijn, kunt veranderen in reële gedachten.

#### Nadenken over je gedachten

Naast elke irreële gedachte, die dus niet op concrete feiten berust, kun je een reële gedachte plaatsen, door bewust tegen jezelf te zeggen: ik denk nu ..... (irreële gedachte invullen) en ik kan ook iets **anders** denken nl: ..... (een positieve reële gedachte invullen). Als je dit regelmatig bij irreële gedachten doet, verandert je gevoel er over in positieve zin.

Het kan ook zijn dat je vooral negatieve ervaringen 'onthoudt' en de positieve 'vergeet'. In dat geval kun je naast elke negatieve ervaring een of twee positieve ervaring plaatsen die je ook gehad hebt. Dan blijft er een gezond evenwicht bestaan.



#### Het half gevulde glas

Deze oefening kun je alleen doen of met een groepje uitvoeren. Ga rond een tafel zitten. Zet een glas, halfgevuuld met water, midden op de tafel. Kijk naar het glas en schrijf op een stukje papier wat je ziet. Wacht tot iedereen klaar is met schrijven en leg je pen neer. Om beurten wordt voorgelezen wat men opgeschreven heeft. Noteer wat je opvalt.



Na de oefening:

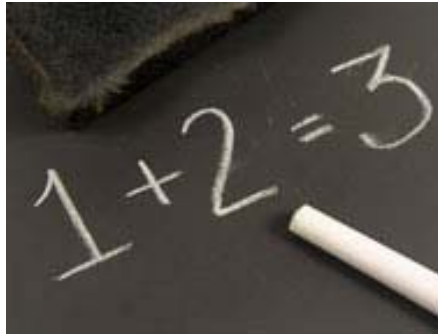
Bespreek samen wat je opgevallen is en praat er samen over.

Waar het bij deze oefening om gaat is na te gaan hoe iedere betrokkene naar het glas kijkt: is dit een halfvol glas of is het een halfleeg glas. In het eerste geval richt je je aandacht op de vloeistof die aanwezig is en die dus beschikbaar is. In het tweede geval gaat je aandacht uit naar datgene wat er niet (meer) is en kijk je naar wat ontbreekt.

Ga bij het bespreken ook na of je deze wijze van kijken ook toepast op andere zaken. Je richten op datgene wat wel bereikbaar is, heeft meestal een positief effect op je denken. Je aandacht richten op datgene wat ontbreekt, heeft vaker een negatief effect op het denken. Beslis of je aan je wijze van kijken naar zaken, iets wilt veranderen.

### Een lijstje met plussen-en-minnen maken

Het opstellen van zo'n lijstje kan helpen bij keuzes maken. Je zult de komende tijd vaker voor keuzes gesteld worden en zul moet nemen. Natuurlijk kun anderen, maar uiteindelijk doorhakken. Het kan je helpen met punten die een positief beslissing en daarnaast een negatieve gevolgen. Je kunt er geven: in een 10 puntenschaal is een 10 zeer positief en een 1 zeer negatief. Je kunt alle cijfers van de schaal gebruiken. Als je vervolgens de punten optelt, kun je zien welke kant het hoogste scoort, dus meer voordelen of juist meer nadelen geeft. Dit resultaat kan je helpen bij het nemen van de beslissing.



je zelf een beslissing je advies vragen aan moet jij de knoop om een rijtje te maken gevolg zijn van je rijtje te plaatsen met ook nog 'punten' aan

Als je je wat down voelt, kun je ook iets leuks gaan doen, alleen of met iemand anders. Het kan vaak helpen als dat concreet is: iets lekkers gaan koken, naar muziek luisteren, een wandeling maken, tekenen of schilderen, een klusje doen, een hobby oppakken, naar een mooie film gaan etc. Kijk ook eens op de website: [leukedingendoen](#). Kies samen met enkele andere vrouwen, welke leuke dingen je kunt doen, voor jezelf of met de kinderen.

Als je vanuit een andere cultuur in Nederland bent komen wonen, dan kan de Nederlandse benadering rondom gezondheid en welzijn je wel eens verbazen. Praat er over met je mentor of informeer bij [Trajekt](#), daar krijg je informatie die afgestemd is op jouw situatie en jouw culturele achtergrond.

Denk ook aan:

- [GGZ](#), een instelling voor geestelijke gezondheidszorg waar je terecht kunt voor advies en hulp.
- [Huisarts, tandarts,](#)
- [GroenekruisDomicura](#)
- [Jeugdgezondheidszorg](#)
- [Groenekruiservice](#)
- [Kerkgenootschappen](#)

## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn geestelijk welbevinden*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>17</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>17</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 8. Lichamelijk functioneren

Hierbij kun je denken aan zaken als je lichamelijke conditie, je gezondheid, gezonde voeding, je uiterlijke verzorging en lichaamshygiëne.

Als je je niet zo prettig voelt omdat je omstandigheden ingewikkeld zijn of je zorgen baren dan zou je het liefst de hele dag binnen willen blijven, de deur niet uit gaan en niemand willen zien. Maar je weet ook wel dat niets doen ook leidt tot niets en dat vergroot het *je-miserabel-voelen* alleen maar.

Om weer *energie* te krijgen, helpt het als je lichamelijk actief wordt. Dat lijkt met elkaar in tegenspraak, maar het helpt echt. Je zou kunnen gaan wandelen. Wandelen kost niets, je bent in de buitenlucht, je kunt de omgeving verkennen en allerlei indrukken opdoen. Er zijn vast wel enkele vrouwen waarmee je een afspraak kunt maken voor een dagelijkse ochtendwandeling of een uurtje dauwtrappen. Je zult merken dat je na zo'n warming up met meer energie aan de dag begint. Er zijn ook wandelmogelijkheden in Zuid Limburg



### Een wandeling uitstippelen

Spreek met enkele vrouwen een dag en tijdstip af om samen te gaan wandelen. Kies een van de Maastrichtwandelingen: Ceramiquewandeling, d'Artagnanwandeling, Stadswandeling etc. Op de website (zie hyperlink wandelen) vind je beschrijvingen van wat je om je heen ziet. Met behulp van een stadsplattegrond maak je zelf een wandelroute. Voor 1 euro kun je er ook een kopen bij het VVV. Andere leuke plekken zijn: de St. Pietersberg, langs de Maas, richting Luik. Het Encibos, Kanne etc.

Je kunt je ook aansluiten bij een sportclub.

Aandacht voor *uiterlijke verzorging*, kan je ook nieuwe energie geven. Er zijn vast wel vrouwen die goed zijn in haarverzorging of make-up aanbrengen. En wie wil er nou

niet leuk uitzien. Jullie kunnen samen afspraken maken over bijvoorbeeld een wekelijkse “beautyavond” of iets dergelijks. Mogelijk kun je haren leren knippen, massageoefeningen doen of iemand opmaken. Daar kun je met elkaar ook heel wat plezier aan beleven. Kijk ook eens op deze [tips-site](#). Er zijn natuurlijk ook andere bronnen. In de bibliotheek vind je informatie over huidverzorging en lichaamshygiëne voor volwassenen en kinderen.



Over *voeding* en aandacht voor de dagelijkse maaltijden hebben we al eerder gesproken. Hier gaat het meer over de invloed van voedsel op je lichamelijk functioneren. Voedsel dat je lichaam beter of minder goed verdraagt. De negatieve effecten van [roken](#) en [alcohol](#). Bekijk de beide hyperlinks eens en besluit of je je gewoontes wilt veranderen. Bespreek daarvoor samen met je mentor een plan.

Of de invloed van ander, onbekend voedsel. Exotisch voedsel kan iets nieuws voor je zijn en er zijn in dit opvanghuis zeker vrouwen die je daarmee kunnen laten kennismaken. Samen maaltijden bereiden en kennismaken met eetgewoonten uit allerlei culturen, is een nieuwe uitdaging en geeft nieuwe ervaringen. Ga eens na wat jij andere vrouwen hierin te bieden hebt en bekijk wat je met de groep kunt organiseren.



Een met zorg gedekte tafel vergroot het eetplezier. Als het fijn is om samen aan tafel te zijn, eten kinderen doorgaans beter en voor jezelf is het ook aangenaam. Dergelijke invloeden kunnen je lichamelijk functioneren positief beïnvloeden.

Lichamelijke beperkingen kunnen in je in het dagelijks functioneren hinderen. [Fysiotherapie](#) kan helpen om je klachten te verlichten. Bij ernstiger lichamelijke aandoeningen of beperkingen kun je contact opnemen met de [Maastrichtse gehandicapten sportvereniging](#)

De gezondheid van je kinderen en hun lichamelijk functioneren is iets wat je zorgen kan baren. Heb je er vragen over, dan kun je terecht bij het consultatiebureau en vanaf 4 jaar bij de GGD. Op de site van GroenekruisDomicura vind je informatie over cursussen voor vrouwen en kinderen. Met betrekking tot voeding kun je terecht bij de afdeling Voeding en diëtetiek, ook voor je kin(eren).

Goede persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging is noodzakelijk, maar moet niet overdreven worden. Kinderen die actief zijn en spelen, maken zich nu eenmaal ook vuil. Belangrijk is die dingen te doen of te laten die voorkomen dat jij of je kinderen verwondingen of ziektes oplopen. Om je er wat meer in te verdiepen kun je naar de bibliotheek gaan en naar een boekje informeren over kinderhygiëne. Ook kun je er een onderwerp van maken voor een themabijeenkomst met de moeders.

#### Hygiëne

*Maak met de moeders een afspraak om samen een themabijeenkomst te organiseren over hygiëne van personen en in het huishouden. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door een stellingenspel. Een stelling is een bewering. Daar kun je het mee eens zijn of niet en je legt uit waarom. Anderen kunnen een andere mening hebben en zo krijg je een gesprek met elkaar. Schrijf elke stelling op een apart kaartje en leg ze omgekeerd op een stapeltje. Elke deelnemer neemt om de beurt een kaartje, leest de stelling voor en reageert. Wijs ook een spelleider aan.*



*Voorbeeld voor stellingen:*

- je handen wassen voor dat je het eten gaat koken is overdreven of*
- elke dag een douche nemen is een must.*
- als mijn kind zijn tanden niet wil poetsen, doe ik daar niet moeilijk over.*
- etc*

*Zoek informatie voor het stellingenspel op in een boek over hygiëne of op een betrouwbare internetwebsite.*

*Medicijnen, hier geldt in de regel hoe minder hoe beter, maar toch even nadenken over welke producten je in je huisapothek wilt hebben. Kind en Gezin uit Vlaanderen geeft duidelijke informatie op de website. Ook even nagaan waar de dichtbijgelegen apothek en drogist te vinden zijn en misschien moet je ook een andere huisarts.*

## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn lichamelijk functioneren*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>18</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>18</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## 9. Zinvolle dagbesteding

Dat wordt gevormd door datgene waar jij jouw dag mee vult: de zorg voor jezelf, je gezin, een hobby, een cursus die je volgt, een baan of vrijwilligerswerk. Uit alle hierboven aangegeven leefgebieden valt voldoende inspiratie te halen om dagelijks zinvol bezig te zijn.

Wat jij echt *zinvol* vindt, bepaal je zelf natuurlijk. Met je blik ook op de toekomst gericht, is het van belang na te denken over je dagbesteding op korte termijn en in de toekomst.

Je aandacht zal nu vooral gericht zijn op het zelfstandig gaan wonen, voor jezelf en je kinderen kunnen zorgen en een nieuw bestaan opbouwen. Wat daar allemaal bij komt kijken, daarover heb je bij de voorafgaande onderwerpen nagedacht.



### Daginulling

*Beschrijf hoe op dit moment je dag ingevuld is, vanaf het moment dat je dag start, totdat je weer gaat slapen. Als je naar het resultaat kijkt, ben je daar dan tevreden over? Wat wil je zeker behouden? Wat veranderen? Hoe zou je dat kunnen doen? Heb je een vast dagritme? Kun je er ook flexibel genoeg mee omgaan? Wat is voor jou een goede balans?*

*Praat er over met andere vrouwen.*

*Denk ook na over de **daginulling** voor je kinderen. Een steeds terugkerend dagritme geeft kinderen duidelijkheid en structuur. Dat biedt hen veiligheid en versterkt hun zelfvertrouwen. Je kunt samen met de kinderen **dagritmekaarten** maken en ophangen in de woonkamer.*

Op termijn zul je ook willen nadenken over het beginnen of afmaken van een *opleiding* of direct gaan **werken** om de kost te verdienen. Dan is het nodig om je te oriënteren op *beroepsmogelijkheden* die bij jou passen. Geschikte informatie kun je vinden bij het **CWI**, bij een **uitzendbureau**, misschien heb je er al voor gewerkt. Wil je eerst liever een opleiding volgen zodat je een diploma hebt, dan zoek je naar een geschikte onderwijsvorm. Met een diploma kun je vaak beter betaald werk vinden. Voor het volgen van een opleiding (ook parttime) kun je informeren bij een **ROC** in de buurt, **Gilde** opleidingen, bij het **Arcuscollege** of **Leeuwenborgopleidingen**. Onderzoek of een opleiding volgen en een beroep leren iets is waar jij in geïnteresseerd bent. Win bij tenminste twee opleidingen informatie in en kijk ook bij **“werken in het MBO”**

### Wensenkaart voor mijn toekomstig beroep

Misschien zitten er al wensenkaarten over je toekomstige beroep in je dromen doosje, zo niet, dan maak je er een paar. Op deze wensenkaart schrijf je enkele beroepen op of banen die je kent en die jij graag zou willen doen. Speur vervolgens op de websites van de scholen naar opleidingen in die in die richting wijzen. Kijk naar het niveau van de opleiding, de duur van de cursus, het aantal lesdagen per week, de kosten, de inschrijvoorwaarden en de sluitingstermijn.



De meeste *opleidingen* hebben een eigen website waarop je de belangrijkste zaken vindt:

- wat je er kunt leren
- hoe lang een studie duurt
- welke eisen er gesteld worden aan vooropleiding, praktijkervaring etc.
- of er betaalde stages zijn
- wat de kosten zijn
- of er een open dag is
- hoe je je moet aanmelden
- wat je met het diploma kunt doen.

Bij de IB groep kun je informeren naar tegemoetkoming in studiekosten. Ook voor inburgeren vind je daar informatie. Er is een regionaal IB servicekantoor in Sittard.

Tegenwoordig wordt er nogal gemakkelijk van uitgegaan dat je met een *computer* kunt werken en als je dat nog niet kunt, is dat wel iets wat geleerd kan worden. Informeer ook bij Trajekt.

*Vrijwilligerswerk* gaan doen kan een geschikte manier zijn om je dag zinvol in te vullen. Je leert nieuwe mensen kennen, je kunt ervaring opdoen in een bepaald werkgebied en het geeft een gevoel van voldoening. Als jou dat aanspreekt, kun je je aanmelden bij de vrijwilligerscentrale van Trajekt. Of bij een zorginstelling. Bij het CWI (centrum voor

werk en inkomen) kun je informeren of je in aanmerking komt voor een re-integratietraject met een stage.



## Kernpunten waaraan ik werk bij *mijn daginvulling*

•wat ik nu wil doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat later kan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•wat ik wil bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hoe ik dat aanpak: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•informatie krijg ik bij \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•hulp vraag ik aan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•de tijd die ik nodig heb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

•mijn startcijfer: \_\_\_\_\_ •mijn eindcijfer: \_\_\_\_\_

•het resultaat vind ik<sup>19</sup>:  zeer goed  goed  slecht  zeer slecht

•mijn doel is:  wel bereikt  gedeeltelijk bereikt  niet bereikt

\_\_\_\_\_

<sup>19</sup> Aankruisen wat van toepassing is.

## Hyperlinklijst behorend bij deel II

Aftrekposten belastingen: <http://www.belastingdienst.nl/zakelijk/aangifte.html> (13-03 2007).

Alleenstaande ouderkorting: <http://www.belastingdienst.nl/particulier/veranderingen2007/veranderingen2007-05.html> (13-03 2007).

Academie beeldende Kunst Maastricht, <http://www.abkmaastricht.nl/website/> (05-04 2007).

Advocaten Maastricht, *overzicht adressen*,

<http://www.ilocal.nl/Advocaten/Maastricht.html> (22-03 2007).

Algemeen Maatschappelijk Werk, Stichting Trajekt, *met een deskundige praten over je Problemen*, <http://www.trajekt.nl/onderwerp/sub/?LONSRI> (22-03 2007).

Bankrekening: banken in Maastricht: <http://www.ilocal.nl/Banken/Maastricht.html> (13-03 2007).

Belastingen: <http://www.belastingdienst.nl/zakelijk/aangifte.html> (13-03 2007).

Buurtloketten: <http://www.trajekt.nl/onderwerp/sub/?KQJNMNJ> (11-05 2007).

Buurt: Buurtplein.nl, *portaal voor buurten en bewoners van Maastricht*,

[https://www.werk.nl/portal/page?\\_pageid=36,125081&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](https://www.werk.nl/portal/page?_pageid=36,125081&_dad=portal&_schema=PORTAL)(11-05 2007).

Bureau Jeugdzorg: <http://www.bjzlimburg.nl/> (13-03 2007).

Bijstand aanvragen Postbus 51, *website waarop je kunt bekijken of je in aanmerking komt voor het aanvragen van bijstand*,

[http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Wat\\_verandert\\_er\\_voor\\_u\\_in\\_2007\\_/vid/0B547BC2-AB1A-1D3A-8E56B15BC4A5F32F#](http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Wat_verandert_er_voor_u_in_2007_/vid/0B547BC2-AB1A-1D3A-8E56B15BC4A5F32F#) (22 - 03 2007).

Bijzondere Bijstand

Maastricht: <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=250071/framenoid=39732> (13-03 2007).

Christelijke kerken <http://www.cuci.nl/~bollen/Maaskerken.htm> (11-05 2007).

Cultuuragenda Maastrichtnet: <http://www.maastrichtnet.nl/> (11-05 2007).

Conservatorium Maastricht,  
[http://conservatorium.hszuyd.nl/index.jsp?locale=en\\_GB](http://conservatorium.hszuyd.nl/index.jsp?locale=en_GB) (05-04 2007).

CWI-Maastricht, *Centrum voor Werk en Inkomen*: Het Bat 12 A, 6211 EX Maastricht.

Tel: 043 7506140, Fax: 043 7506141

<https://www.werk.nl/portal/page?pageid=36,125081&dad=portal&schema=PORTAL>  
(13-03 2007).

De Slegte, *boekhandel in 2<sup>e</sup> handsboeken en goedkope uitgaven*,

<http://www.deslegte.com/store.jsp?sto=134> (15-03 2007).

Diversiteit. *Respect voor diversiteit op school, thuis en in de buurt*. Publicaties kinderopvang,

[http://images.google.nl/imgres?imgurl=http://www.mutant.nl/00\\_images/Jonge%2520kinderen.jpg&imgrefurl=http://www.mutant.nl/03\\_publicaties/01\\_kinderopvang.htm&h=426&w=314&sz=55&hl=nl&start=81&tbnid=DMCyPs-UT-o9gM:&tbnh=126&tbnw=93&prev=/images%3Fq%3Dopvoeden%2Bboeken%26start%3D80%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dnl%26sa%3DN](http://images.google.nl/imgres?imgurl=http://www.mutant.nl/00_images/Jonge%2520kinderen.jpg&imgrefurl=http://www.mutant.nl/03_publicaties/01_kinderopvang.htm&h=426&w=314&sz=55&hl=nl&start=81&tbnid=DMCyPs-UT-o9gM:&tbnh=126&tbnw=93&prev=/images%3Fq%3Dopvoeden%2Bboeken%26start%3D80%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dnl%26sa%3DN) (13-03 2007).

Gemeentegids Maastricht: <http://maastricht.digigids.com/> (13-03 2007).

Gerechtsdeurwaarder, Wikipedia, *taken en bevoegdheden*,

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Gerechtsdeurwaarder> (22-03 2007).

Gezond eten, informatie van het voedingscentrum

<http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/hygi%C3%ABne/> (13-03 2007).

GGD Zuid-Limburg, Geneeskundige gezondheidsdienst,

<http://www.ggdzl.nl/client/1/?websiteid=1&contentid=92> (13-03 2007).

GroenekruisDomicura: [www.groenekruisdomicura.nl](http://www.groenekruisdomicura.nl), (13-03 2007).

Groenekruis service: [www.groenekruiservice.nl](http://www.groenekruiservice.nl), (13-03 2007).

*Voor baby's en peuters:*

- [Eerste hulp bij kindergevallen](#)
- [Omgaan met peuters](#)
- [Kinderen met astma](#)
- [Muziek op school](#)
- [Kinderziekten](#)
- [Peutergym](#)

*Voor kinderen en jeugdigen:*

- [Zelfverdediging en weerbaarheid voor meisjes](#)
- [Zelfverdediging en weerbaarheid voor jongens](#)
- [Ippie, ik ga bewegen: aquasport voor kinderen met overgewicht](#)

*Voor zwangere vrouwen, voor en na de bevalling:*

- [Zwangerencursus Mensendieck](#)
- [Borstvoeding](#)
- [Postnatale gymnastiek](#)
- [Shantala-babymassage](#)
- [Muziek op school](#)

Gouden Gids, startpagina.nl: <http://goudengids.startpagina.nl/> (09-03 2007).

Gratis activiteiten agenda, <http://maastricht.buurtplein.nl/agenda> (11-05 2007).

Homestart-Maastricht, opvoedingsondersteuning Stichting Trajekt, <http://www.homestart.nl/?subac=7&ac=Website&location=16> (13-03 2007).

Huiswerk: <http://huiswerk.startkabel.nl/> (22-03 2007).

Huurtoeslag: <http://www.toeslagen.nl/particulier/toeslagen/> (22-03 2007).

IND verblijfwijzer, Immigratie en naturalisatiedienst, *de weg naar verblijf in Nederland*, <http://www.ind.nl/NL/verblijfwijzer/> (22-03 2007).

IB-groep, uitvoerend orgaan voor onderwijswetten en regelgeving,  
<https://www.werk.nl/portal/page?pageid=36,125081&dad=portal&schema=PORTAL>  
(11-05 2007)

Independer, *advies bij verzekeringen en hypotheeken, eenvoudig vergelijken*, <http://www.independer.nl/> (31-03 2007).

Jeugdgezondheidszorg: <http://www.ggdzl.nl/client/1/?websiteid=1&contentid=15&pagetitle=Jeugd> (22-03 2007).

Jufjanneke: ideeënbron voor activiteiten met kinderen. <http://www.jufjanneke.nl/> (16-07 2007).

Juridisch loket <http://www.hetjl.nl/hetjl/templates/kiesloket.jsp?versionId=null&pageId=224&nodeId=5&languageId=1> (22-03 2007).

Kind en gezin Vlaanderen, *informatie over je huisapothek*, <http://www.kindengezin.be/KG/Themas/Gezondheid/Huisapothek/default.jsp> (22-03 2007).

Kinderactiviteiten: <http://www.vvvmaastricht.nl/Simple/index.php3?volgno=24> (22-03 2007).

Kinderopvang gemeente Maastricht: <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=172870> (22-03 2007).

Kinderopvang MIK: <http://www.mik-online.nl/> (22-03 2007).

Kinderopvang vrije ondernemers, <http://www.maastricht.nl/maastricht/servlet/nl.gx.maastricht.client.http.GetFile?id=285228&file=KO-Register2404071.pdf> (22-03 2007).

Kredietbank: <http://www.brounser.nl/kbl/routemstr.html> (22-03 2007).

Kringloop Zuid Maastricht, *allerlei voor in en om de woning, kleding etc.*, <http://www.woonwebsite.nl/frames2.php?url=http://www.woonwebsite.nl/leveranciers/popup.php?id=7037> (09-03 2007).

Klussenbedrijf Partoe, *hulp voor klussen in en om de woning tegen vergoeding*, <http://www.klussenmetjos.nl/partoe/#hd-2> (12-03 2007).

Kumulus, centrum voor kunsteducatie, <http://www.kumulus.nl/> (05-04 2007)

Koorzang, zangkoren in Limburg

<http://www.koorzangers.nl/index.php?page=groepen&type=1&action=showperprov&prov=Limburg&order=plaats&direction=up> (05-04 2007)

Leuke dingen doen, *ideeën en tips voor activiteiten*, <http://www.leukedingendoen.nl/> (22-03 2007).

Maaskerken Maastricht, <http://members.lycos.nl/maaskerken/> (05-04 2007).

Maastricht, digitale gemeente informatie "*Bericht uit Maastricht*" (2007) <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=40160&> (15-02 2007)

Maastricht: Alles van Maastricht.nl, *informatie over Maastricht op allerlei gebied*: [http://www.maastricht.allesvan.nl/modules.php?name=Company\\_List](http://www.maastricht.allesvan.nl/modules.php?name=Company_List) (09-03 2007).

Maastricht, Buurtplein, *portaal voor buurten en bewoners*, <http://maastricht.buurtplein.nl/> (13-03 2007)

Maastricht, *Cultuuragenda*: <http://www.maastrichtnet.nl/> (09-03 2007).

Maastricht, *evenementen in en rond de stad*: <http://www.maastrichtnet.nl/> (09-03 2007).

Maastricht, Gemeente: *Welkom in Maastricht*

<http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=194900>

<http://maastricht.coolbegin.com/> (09-03 2007).

Maasvallei,

woningstichting: [http://www.maasvallei.nl/\(5hb2fyq03wdmvbbx4cudnbbg\)/Default.aspx](http://www.maasvallei.nl/(5hb2fyq03wdmvbbx4cudnbbg)/Default.aspx) (22-03 2007).

MAMSS, Moedercentrum Maastricht, *ontmoetingsplaats voor vrouwen, met speciale aandacht voor alleenstaande moeders*, <http://www.mamss.nl/> (23-03 2007).

Marktplaats. nl: <http://www.marktplaats.nl/> (22-03 2007).

Mattie's Kringloopwinkel: *tweedehands spullen voor in en om de woning, kleding*, <http://www.mattieskringloopwinkel.nl/> (09-03 2007).

Matskring Maastricht: Sint Servaasbolwerk 30, 6211 NB Maastricht tel: 043 - 3259665  
[contact@matskring.nl](mailto:contact@matskring.nl) (22-03 2007).

MIK, *kinderopvang* : <http://www.mik-online.nl/> (22-03 2007).

Mondiaal Centrum Maastricht: website tijdelijk niet beschikbaar (09-03-2007).

Moskee, Marokkaanse moskee El. Fath, <http://www.kerkgebouwen-in-limburg.nl/view.jsp?content=1369> (05-04 2007).

Multiculturele startpagina: <http://multiculturele.startpagina.nl/> (22-03 2007).

Opleidingen, *Limburg*

*studeert*, [http://www.limburgstudeert.nl/?gclid=COz65M\\_eiIsCFQXilAodLh4tFg](http://www.limburgstudeert.nl/?gclid=COz65M_eiIsCFQXilAodLh4tFg) (22-03 2007).

Opleidingen: Leeuwenborgh, *Middelbaar beroepsonderwijs*, <http://www.leeuwenborgh.nl/> (22-03 2007).

Opleidingen: Gilde Opleidingen, *Middelbaar*

*beroepsonderwijs*, <http://www.gildeopleidingen.nl/default.aspx> (22-03 2007).

Opleidingen: Arcuscollege, *een regionaal opleidingscentrum voor Middelbaar Beroepsonderwijs en Volwasseneducatie*, <http://www.arcuscollege.nl/> (22-03 2007).

Opleidingen: ROC nl, *regionale opleidingscentra in*

*Nederland*, <http://www.roc.nl/default.php?fr=details&id=521&class=MBO&branche=20>  
(22-03 2007).

Opvoedingszaken: <http://www.opvoedadvies.nl/> (22-03 2007).

Ouders online, *overzichtspagina met informatie over boeken en het opvoeden van kinderen*, [http://www.ouders.nl/o\\_offlin.htm](http://www.ouders.nl/o_offlin.htm) (15-03 2007)

Peuterspeelzaal Steps (STEdelijke Peuterspeelzaal Stichting) adres:

Kapoenstraat 30a, 6211KW Maastricht, tel: 043-3270998 website: [www.pszm.nl](http://www.pszm.nl) (22-03 2007).

Pretpark De Valkenier, <http://www.pretpark-de-valkenier.nl/> (13-03 2007).

Politie Limburg Zuid en wijkteams: [http://www.politie.nl/limburg-zuid/projecten/werken\\_met\\_wijkteams.asp](http://www.politie.nl/limburg-zuid/projecten/werken_met_wijkteams.asp) (13-03 2007).

Postbus 51, *vragen aan de overheid*: <http://www.postbus51.nl/> (22-03 2007).

- familie en gezin [http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Familie\\_en\\_gezin/vid/59B16687-C295-519D-17F2CFBE66751A7C](http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Familie_en_gezin/vid/59B16687-C295-519D-17F2CFBE66751A7C) (22-03 2007).

- kinderbescherming en

curatele <http://zoeken.postbus51.nl/pb51result.asp?applid=web&qry=kinderbescherming&zoek=Zoek%21&xe=1> (22-03 2007).

Postbus 51, informatie van de overheid, *Curatele, bewind en mentorschap*

[http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Curatele\\_bewind\\_en\\_mentorschap/vid/5CF6B706-C295-519D-159DF796DFE419C2](http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Curatele_bewind_en_mentorschap/vid/5CF6B706-C295-519D-159DF796DFE419C2) (22-03 2007).

Postbus 51, Informatie van de overheid, *Familie en gezin*,

(<http://www.ind.nl/NL/verblijfwijzer/> (22-03 2007)).

Postbus 51, informatie van de overheid, *Kinderbescherming*,

<http://www.postbus51.nl/index.cfm/t/Kinderbescherming/vid/C26215DD-D29A-5944-2DEE9BE5FDA805F8> (22-03 2007).

Raad voor de kindbescherming,

-Scheiding ... en de kinderen dan? <http://wetwegwijzer.bibliotheek.nl/docs/1.htm> (

-Als uw kind in aanraking komt met de politie <http://wetwegwijzer.bibliotheek.nl/docs/2.htm>

-Opvoeden is niet altijd makkelijk <http://wetwegwijzer.bibliotheek.nl/docs/3.htm> (13-03 2007).

Raad voor de Kinderbescherming,

routebeschrijving, <http://www.kinderbescherming.nl/fbi/flexpage/flexpage.asp?id=4082>

(22-03 2007).

Rechtswinkel Maastricht, *kosteloos juridisch advies* adres: City Centrum

Capucijnenstraat 43, 6211RP Maastricht. Telefoon: +31 43 3288588 (Alleen op

donderdagavond). Ook te bereiken via e-

mail: [info@rechtswinkelmaastricht.nl](mailto:info@rechtswinkelmaastricht.nl) <http://www.rechtswinkelmaastricht.nl/productie/weBSITE/default.aspx> (22-03 2007).

Re-integratie kiezen, *Informatie over re-integratie voor alle belanghebbenden*, <http://www.reintegratiekiezen.nl/index.php> (15 - 02 2007).

Re-integratie kiezen , United restart Maastricht, *Informatie over re-integratie in Maastricht* <http://www.reintegratiekiezen.nl/reintegratiebedrijven-bed.php?id=257> (15 -2 2007).

RIAGG Maastricht, *instelling voor geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen, kinderen en ouderen*, <http://www.riagg-maastricht.nl/html>, (22-03 2007).

Scholen in

Maastricht <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=131777/notextonly=42282> (14-03 2007).

Scouting Regio Maastricht en Mergelland <http://www.regiomaastrichtenmergelland.nl/> (13-03 2007).

Solliciteren, *voorbereidingen voor een*

*sollicitatiegesprek*, <http://www.carrieretijger.nl/carriere/solliciteren/sollicitatiegesprek/voorbereiding/oefenen> (22-03 2007).

Solliciteren, website Unique,

<http://images.google.nl/imgres?imgurl=http://www.unique.nl/1719/getfile.ashx%3Fdownload%3Dfalse&imgrefurl=http://www.unique.nl/558/default.aspx&h=220&w=440&sz=35&hl=nl&start=18&tbnid=ycQLtcvwW8pRSM:&tbnh=64&tbnw=127&prev=/images%3Fq%3Dsollicitatiegesprek%2Boefenen%26svnum%3D10%26hl%3Dnl%26sa%3DG> (22-03 2007).

Speelgoed informatie: <http://www.speelgoedinfo.nl/?id=2> (13-06-2007).

Speelgoed lenen,

startpagina: <http://www.speelgoedlenen.nl/zoekeenspeeltheek/limburg/maastricht.html> (05-04 2007).

Speeltuinen Maastricht, <http://www.uitinlimburg.nl/speeltuinen-limburg.htm#Speeltuin%20Maastricht> (05-04 2007).

Spirituele groep Maastricht en omgeving:

<http://www.spiritueleagenda.info/> (22-03 2007).

Sportscholen en verenigingen in

Maastricht. [http://www.ilocal.nl/Sportscholen\\_en\\_verenigingen/Maastricht.html](http://www.ilocal.nl/Sportscholen_en_verenigingen/Maastricht.html) (22-03 2007).

Sprookjesbos Valkenburg, <http://www.dagjeweg.nl/tip/483/Sprookjesbos> (05-04 2007).

Stadsbibliotheek: <http://www.centreceramique.nl/> (15-02 2007).

Start Uitzendbureau, v. Hasselkade 21, 6211 CD Maastricht

<http://www.fbg.nl/85738> , (15-02 2007).

Startpagina alles op een rijtje

(Uitzendbureaus) <http://www.startpagina.nl/dochter/regio/limburg/> (15-02 2007).

Steiner Bos: <http://www.uitmetkinderen.nl/pages/Recreatiepark-Steinerbos.htm> (13-03 2007).

Sterpas: [http://www.dester-maastricht.nl/nl/de\\_sterpas](http://www.dester-maastricht.nl/nl/de_sterpas) (23-03 2007).

Stichting In de Rooden Leeuw, *biedt gelegenheid tot ontmoeting en inspiratie in de huiskamer*, <http://www.roodenleeuw.nl/> (23-03 2007).

Stichting Tehvid, *Turks Cultureel Centrum*, <http://www.tevhid.nl/tevhid.html> (05-04 2007).

Stichting Tehvid, *Turks Activiteitencentrum* <http://www.tevhid.nl/activ.html>, (05-04 2007).

Studentenvademecum, *allerlei informatie over de stad, uitgaan, wonen, activiteiten etc., ook interessant voor niet-studenten* <http://www.inkom.unimaas.nl/nl/index2.asp?pagina=vademecum/index.html&itel=Vademecum> (09-03 2007).

Tegemoetkoming studiekosten, *informatie van de IB-groep*, <http://www.ib-groep.nl/particulier/index.asp> (09-03 2007).

TIS, *schuldenhulp*

*Maastricht*: <http://www.armoedebeleid.nl/amb/documenten/gezondheid/praktijk/lfs/gezondheid/praktijk/Goede%20voeding%20hoeft%20niet%20veel%20te%20kosten%20Maastricht%20-%202004.doc> (09-03 2007).

Themapark Sprookjesbos Valkenburg <http://www.sprookjesbos.nl/> (13-03 2007).

Trajekt: over Traject <http://www.trajekt.nl/over/> (09-03 2007).

Trajekt vrijwilligerscentrale: <http://www.trajekt.nl/onderwerp/sub/?OOJLLJ> (09-03 2007).

Trajekt wijkopvoedpunten: <http://www.trajekt.nl/onderwerp/sub/?KORMOPI> (13-03 2007).

Toneelacademie Maastricht, *actuele producties* <http://www.toneelacademie.nl/> (05-04 2007).

Valkenier, *pretpark voor kinderen tot 14 jaar, Valkenburg*, [http://www.pretpark-de-valkenier.nl/index\\_nl.html](http://www.pretpark-de-valkenier.nl/index_nl.html) (04-05 2007).

Verblijfsvergunning, website van de Landelijke Politiediensten, *In Nederland*

*blijven*: [http://www.politie.nl/KLPD/PolitieABC/Vreemdelingen/in\\_nederland\\_blijven.asp](http://www.politie.nl/KLPD/PolitieABC/Vreemdelingen/in_nederland_blijven.asp) (22-03 2007).

Verenigingen en Stichtingen in Maastricht

<http://www.zoekned.nl/search.php?what=verenigingen%20en%20stichtingen&where=maastricht> (09-03 2007).

Verhuurders, *Google website met informatie over allerlei woningverhuurders in Maastricht*,

<http://www.google.nl/search?hl=nl&q=wonen+in+maastricht&btnG=Google+zoeken&meta=> (13-06 2007).

Verzekeringen: <http://verzekeringen.startpagina.nl/> (12-03 - 2007).

Voedingswijzer, *informatie over dagelijkse gezonde*

*voeding* <http://www.digischool.nl/vz/Lesmaterialen/voeding/voedingswijzer/wijzer.htm> (22-03 2007).

Vrijwilligers informatiepunt gemeente Maastricht (2007)

<http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=108947> (15-02 2007).

Voordeelbundel: *informatie over voordelen bij het bundelen van tele-communicatie aanbiedingen*:

<http://www.voordeelbundel.nl/> (13-06 2007).

Vrouwengezondheidscentrum (VGC), *een professionele instelling die het welzijn van jou als*

*vrouw wil verbeteren*, <http://www.vrouwengezondheidscentrum.nu/> (23-03 2007).

VVV. Maastricht

Kinderactiviteiten: <http://www.vvvmaastricht.nl/Simple/index.php3?volgno=24> (13-03 2007).

Wandelen in Maastricht: <http://www.wandeleninmaastricht.nl/> (13-03 2007).

Wet werk en Bijstand. (2007) vragenboekje gemeente

Maastricht <http://maastricht.vragenboek.nl/> (15-02 2007).

Wet Werk en Bijstand gemeente

Maastricht <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=132056> (12-03 - 2007).

Wikipedia: een vrije internet encyclopedie: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpagina> (12-03 - 2007).

Woningbouwvereniging Servatius: <http://www.servatius.nl/> (12-03 2007).

Woningbouwvereniging Woonpunt (12-03 2007): <http://www.woonpunt.nl/> (09-03 2007).

Wijkopvoedpunten: <http://www.trajekt.nl/onderwerp/sub/?KORMOPI> (09-03 2007).

Zuinigheid, informatie over: <http://www.grootgezin.nl/budget190403f.php> (09-03 2007).

Zwembaden Maastricht, Dousberg, Heer en

Vijverdal): <http://www.sportfondsen.nl/?sid=2&search=yes&module=address&cache=1&provincie=Limburg> (13-03 2007).

# DEEL III

## ADRESSENBOEK

Samenleving, arbeidsmarkt, overheid en vrij toegankelijke  
instellingen voor hulp- en dienstverlening

## Samenleving

- **Algemeen maatschappelijk werk**, Trajekt, ondernemen in welzijn, Rechtstaat 55, 55, 6221 EG Maastricht. Telefoon: 043 - 3253525, fax: 043 - 325 3134, e-mail [trajekt@trajekt.nl](mailto:trajekt@trajekt.nl) Webpagina: [www.Trajekt.nl](http://www.Trajekt.nl)
- **Bibliotheek Centre Ceramique**, Avenue Céramique 50, 6221 KV Maastricht  
Postadres: Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht . Telefoonnummer Klantenservice 043 350 56 00, faxnummer: 043 350 55 99, e-mail: [mail@sbm.nl](mailto:mail@sbm.nl) en webpagina: [www.centreceramique.nl](http://www.centreceramique.nl)
- **Bibliotheek Malpertuis**, Bezoekadres, Sproetepad 20, 6217 CG Maastricht  
Postadres Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht.  
Telefoon: 043 - 3505609, fax: 043 - 3505599, e-mail: [baliemalp@sbm.nl](mailto:baliemalp@sbm.nl)  
Webpagina: [www.centreceramique.nl](http://www.centreceramique.nl)
- **Bibliotheek Heer**, Concordiastraat 1, 6 226 GD Maastricht,  
Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht  
Telefoon: 043 - 3505608, fax: 043 - 3505599 Webpagina: [www.centreceramique.nl](http://www.centreceramique.nl)
- **Bioscoop Filmtheater Lumière-zoem**, Bogaardenstraat 40 B, 6211 SP Maastricht,  
Telefoon: 043 3214080
- **Bioskoop Minerva**, Wilhelminasingel 39, 6221 BE Maastricht.  
Telefoon: Kassa: 043 32 53 565, Infolijn: 043 32 58 461
- **Bioskoop Cinema Palace**, Wycker Brugstraat 1, 6221EA, Maastricht Telefoon: 043 321566
- **Boekhandel De Slegte**, Grote Staat 53, 6211 CV Maastricht.  
Telefoon 043-321 72 96, fax 043-325 84 31, email: [maastricht@deslegte.com](mailto:maastricht@deslegte.com)
- **Buurtloket Malberg**, Reinaertsingel 70, 6218 AC Maastricht. Telefoon: 043-3472020
- **Buurtloket Mariaberg**, Anjelierenstraat 35, 6214 SW Maastricht. Telefoon: 043-3547700.
- **Culturele verenigingen**
  - **ALO**, Ahwaz Liberation organisation (arabische gemeenschap Iran), Postbus 37106202 NS Maastricht. Telefoon: 043 343 1708. Contactpersoon: F. Al Mansuori.
  - **Amnesty International**, Cortenstraat 4, 6211 HT Maastricht. Contactpersoon; A. Leuse. Telefoon: 043 3433889 en A. Lindhout. Telefoon: 043 408 1700.
  - **Anti discriminatiebureau**, Cortenstraat 4, 6211 HT Maastricht. Telefoon: 043 3250938, fax: 043 3256392. Contactpersoon: F. Cobben.

- **Armeense Sociaal-culturele vereniging Maastricht**, postbus 360, 6200 AJ Maastricht.  
Telefoon: 043 3622068. Contactpersoon; A. Karaoglan.
- **Centro Cultural Recreativo Espanol**, Recessenplein 11, 6218 VV Maastricht.  
Telefoon: 043 347 2825. Contactpersoon; C. Cano.
- **Geestelijke verzorging:** Dienst geestelijke verzorging, Vivre zorggroep, Polvertorenstraat 6, 6211 LX Maastricht. E-mail: [rsmeets@vivregroep.nl](mailto:rsmeets@vivregroep.nl)
- **Geestelijke verzorging: Katholiek Evangelisch Centrum**, Kommel 29, 6211 NX Maastricht. Telefoon: ; 043 321 5663 E-mail: [kommel@tip.nl](mailto:kommel@tip.nl)
- **Geestelijke verzorging: Stichting Dienst aan Kerk en Samenleving**, secretariaat: Mevr. Bartels-Koene, Hoogbeeltplein 136, 6211 AN Maastricht. Telefoon: 043 321 88 81
- **Huurdersvereniging Servaassleutel**, Maasboulevard 1 A - 6211 JW - Maastricht  
Tel. 043-3261663
- **Huurdersvereniging Woonbelang**, Malpertuisplein 46, 6228 DN Maastricht.  
Telefoon: 3540919043
- **Huurdervereniging Woonvallei**, Kennedypein 3 te Heer 6227 CA Maastricht.  
Telefoon: 043-3673973, fax: 043-3671599 e-mail; [hwwoonvallei@hetnet.nl](mailto:hwwoonvallei@hetnet.nl)
- **Kledingruilwinkel Klamottenshop**, Adres: Roserije 410, 6228 DN - Maastricht  
Telefoon 043 - 3616365
- **Kringloopwinkel Emmausstichting.**: Brusselsestraat 5, 6211 PA Maastricht.  
Centraal meldnummer: 043 3526200
- **Kringloopwinkel:** Hartelstein 204, 6223 HV Maastricht. Telefoon: 043 36445515.
- **Kringloopwinkel: Mattie's Kringloopwinkel.**: Glacisweg 67a, 6212 BN Maastricht  
Webpagina: <http://www.mattieskringloopwinkel.nl/>
- **kringloopwinkel:** Laan in den drink, 6226 HG Maastricht. Telefoon: 043 3634041.
- **Kinderboerderij**, Romeinsebaan 200, 6215SK Maastricht, 043 3474786
- **Kumulus Centrum voor kunsteducatie** Postbus 1992 - 6201 BZ  
Maastricht [info@kumulus.nl](mailto:info@kumulus.nl) webpagina: <http://www.kumulus.nl//>
- **Kumulus Oost**, Sint Maartenspoort 2 - 6221 BA Maastricht  
Telefoon [+31 - 043] 350 56 69 Fax [+31 - 043] 350 56 50
- **Kumulus West**, Herbenusstraat 89 - 6211 RB Maastricht.  
Telefoon [+31 - 043] 350 56 56 - Fax [+31 - 043] 350 56 60
- **Kumulus Impulse** [studio 1 & 2] Brusselsestraat 10D - 6211 PE Maastricht  
Telefoon [+31 - 043] 321 35 59

- **Matskring Maastricht:** Sint Servaasbolwerk 30, 6211 NB Maastricht tel: 043 – 3259665  
Contact: [contact@matskring.nl](mailto:contact@matskring.nl)
- **Moskee, Marokkaanse moskee** El. Fath, Sint-Lucassingel 70, 6217 JC Maastricht  
Webpagina: <http://www.kerkgebouwen-in-limburg.nl/>
- **Museum: Afrikacentrum:** Rijksweg 15, 6267 AC, Cadier en Keer. Telefoon: 043 4707383.  
Contactpersoon: Jo Demarteau e-mail: [museum@afrikacentrum.nl](mailto:museum@afrikacentrum.nl)
- **Museum: Bonnefanten,** Avenue Céramique 250, 6221 KX Maastricht. Telefoon: 043-3290102. E-mail: [margaroli@bonnefanten.nl](mailto:margaroli@bonnefanten.nl)
- **Mondiaal Centrum Maastricht,** Cortenstraat 4, 6211 HT Maastricht.  
Telefoon: 043 3260881. e-mail: [mondiaalcentrum@home.nl](mailto:mondiaalcentrum@home.nl)
- **Stichting Deltahuis,** school voor ervaringsgericht leren. Glacisweg 69, 6212 BN Maastricht. Telefoon: 043 3252110, e-mail: [deltahuis@hetnet.nl](mailto:deltahuis@hetnet.nl)
- **Stichting In de Rooden Leeuw,** ontmoetingscentrum, Boogaardenstraat 50, 6211 SP Maastricht. Telefoon; 043 345 0625 of e-mail: [roodenleeuw@hetnet.nl](mailto:roodenleeuw@hetnet.nl)  
Webpagina: [www.cuci.nl](http://www.cuci.nl)
- **Stichting Voedselbank Limburg Zuid.** “De voedselbank voor Zuid-Limburg”.  
Postadres: Postbus 444 - 6400 AK Heerlen. E-mail: [info@voedselbanklimburg.nl](mailto:info@voedselbanklimburg.nl)
- **Scouting: Stichting Scouting Amby,** Acaciahoven 26, 6225 GN Maastricht
- **Scouting: Stichting Scouting Caberg,** Pandectendonk 41, 6218 HA Maastricht
- **Scouting regio Maastricht en Mergelland,** Postadres: Hertogsingel 18, 6241 AD Maastricht , Contactpersoon: Danielle Schreurs, e-mail: [secretaris@regiomaastrichtenmergelland.nl](mailto:secretaris@regiomaastrichtenmergelland.nl)
- **Stichting Tehvid,** Turks Activiteitencentrum, adres Maastricht onbekend. <http://www.tevhid.nl/activ.html>, (05-04 2007).
- **Speeltuín: Fort Willem,** Kastanjelaan 50, Maastricht 6217SB, 043 3211397
- **Sport : Aerobic Silver,** Dousbergweg 4, Maastricht 6216GC. Telefoon: 043 3433997
- **Sport : Health Center Amby,** Ambyerstraat-Noord 174, Maastricht 6225EJ. Telefoon: 043 3628572
- **Sport : Palaestra Health Center,** Mergelweg 40, Maastricht 6212XH. Telefoon: 043 3215161
- **Sport en Recreatie (OCWS)** van de Gemeente Maastricht, Hein Poell (bewegingsconsulent), Telefoon: 043 - 350 31 43, e-mail: [info@kaleidoscoop.net](mailto:info@kaleidoscoop.net)
- **Sport: Topfit Maastricht BV Fitnesscentrum,** Franciscus Romanusweg 60, Maastricht 6221AH. Telefoon: 043 3258425

- **Vrijwilligerscentrale Trajekt**, Contactadres: Batterijstraat 48, Postbus 312, 6200 AH Maastricht. Telefoon: 043 - 321 09 31, fax: 043 - 325 39 77, e-mail: [trajekt@trajekt.nl](mailto:trajekt@trajekt.nl)
- **Vrijwilligerswerk Trajekt**: maandag, dinsdag en woensdag tussen 13.00 en 16.00 uur contact opnemen met 043 - 328 85 88, webpagina: [www.vrijwilligerscentrale.nl](http://www.vrijwilligerscentrale.nl)
- **Woningstichting Maasvallei Maastricht**, Severenstraat 200, 6225 AH Maastricht. Postadres: Postbus 5537, 6202 XA Maastricht. Telefoon: 043 - 368 37 37, fax: 043 - 363 26 30. Klachtnummer: 043 - 362 62 53. e-mail: [wst@maasvallei.nl](mailto:wst@maasvallei.nl)  
Webpagina: <http://www.maasvallei.nl/>
- **Woningbouwvereniging Servatius**: Algemeen postadres: Postbus 1150, 6201 BD Maastricht. Openingstijden kantoren werkdagen van 8.30 - 17.00 uur .  
Bezoekadressen Servatius Wonen & Vastgoed, overkoepelende organisatie met directie en ondersteunende diensten, Prins Bisschopsingel 22, Maastricht. Telefoon: 043- 3284300, fax: 043- 3284301 [servatius@servatius.nl](mailto:servatius@servatius.nl)
- **Servatius Wonen**, verhuur en beheer sociale huurwoningen , Statensingel 2, Maastricht. Telefoon: 043- 3284500, fax: 043- 3284501 e-mail: [wonen@servatius.nl](mailto:wonen@servatius.nl)  
Webpagina: <http://www.servatius.nl/>
- **Woonpunt Maastricht & Mergelland**, Leidenlaan 18-20, 6229 EZ Maastricht Postbus 1112, 6201 BC Maastricht. Telefoon: 043 - 387 38 38, fax: 043- 387 38 39 e-mail [maastricht@woonpunt.nl](mailto:maastricht@woonpunt.nl)  
Openingstijden Maastricht: Maandag tot en met donderdag van 08.30 tot 17.00 uur Vrijdag 08.30 tot 13.00 uur Webpagina: <http://www.woonpunt.nl/>
- **Zwembad Heer**, Laan in den Drink 8, 6226 HG, Maastricht. Telefoon: 043-3620404, e-mail: [zwembadheer@dousberg.nl](mailto:zwembadheer@dousberg.nl)
- **Zwembad de Dousberg**, Dousbergweg 10, 6216 G Maastricht. Telefoon: 043 3433466

## Arbeidsmarkt

- **Centrum voor Werk en Inkomen Maastricht**, Het Bat 12A, 6211 EX Maastricht  
Postbus 1952, 6201 BZ Maastricht  
Telefoon: 043 - 329 12 12, Fax: 043 - 325 36 00.
- **Juridische Zaken**, Stokstraat 41, 6211 GC Maastricht  
Postbus 3131, 6202 NC Maastricht  
Telefoon: 043 - 328 27 77, Fax: 043 - 403 91 50.
- **Loopbaancoaching Lupus**, Groenstraat 4, 6245 SC Eijsden  
Telefoon: 043-4090251, Email: [lupusloopbaan\\_coaching@planet.nl](mailto:lupusloopbaan_coaching@planet.nl)  
<http://www.loopbaanadvies.net/loopbaanadviseurs/maastricht/index.php>

### Re-integratiebureaus

- **Baroc-reïntegratie**, Gaetano Martinolaan 95-311, 6229 GS Maastricht.  
Telefoon; 043 3566330 Mobiel: 06 42000200
- **DHG Re-integratie** Maastricht, Wilhelminasingel 76, 6221 BL Maastricht.  
Telefoon: 043 362 61 62, fax: . 043 362 62 75, e-mail: [dhg@reintegratie.nl](mailto:dhg@reintegratie.nl)  
Webpagina: [www.reintegratie.nl](http://www.reintegratie.nl)
- **Interim-groep**, Wilhelminasingel 36, 6221 BK Maastricht -Tel: 043 321 04 08  
Webpagina; [www.interim-groep.nl](http://www.interim-groep.nl)
- **Yonder** preventie en re-integratie BV, Adelbert van Scharnlaan 170 - 2C, 6224 JX Maastricht. Telefoon: 043 6049888, fax: 043 6049889, [info@yonder.nl](mailto:info@yonder.nl)  
Webpagina: [www.yonder.nl](http://www.yonder.nl)

### Uitzendbureaus

- **Consolid** Personenvervoer B.V., Parallelweg 45-4hg, 6221 BD Maastricht  
Telefoon: 043 3503050. Webpagina: [www.consolid.nl](http://www.consolid.nl)
- **Flexpoint**, Stadionplein 20, 6225 XW Maastricht.  
Telefoon: 043 - 3622929, Fax 043-3621166, E [maastricht@flexpoint.nl](mailto:maastricht@flexpoint.nl),  
Webpagina: [www.flexpoint.nl](http://www.flexpoint.nl)
- **Mise en Place**, Akerstraat 20a, 6221 CL Maastricht.  
Telefoon 043 3500350, fax: 043 3255152 webpagina: [www.misenplace.eu](http://www.misenplace.eu)
- **Randstad**, Wycker Brugstraat 28, 6221ED Maastricht.

Telefoon: 043-3291700, fax: 043-3291727, webpagina: [www.randstad.nl](http://www.randstad.nl)

- **Ster uitzendbureau**, Frankenstraat 161, 6224 GN Maastricht.

Telefoon: (0)43 - 3629805, Fax:(0)43 - 3629806, [info@steruitzendburo.nl](mailto:info@steruitzendburo.nl)

Webpagina: [www.steruitzendbureau.nl](http://www.steruitzendbureau.nl)

- **Uitzendbureau Content** , Stationsstraat 17, 6221BM Maastricht.

Telefoon: 043-350 03 25, fax: 043-350 03 61, e-mail: [maastricht.ub.126@content.nl](mailto:maastricht.ub.126@content.nl)

Webpagina: [www.content.nl](http://www.content.nl)

## Overheidsinstellingen en diensten

- **Belastingdienst** Limburg, kantoor Heerlen, Kloosterweg 22, 6412 CN Heerlen.  
Telefoon: 0800-0543. Internet: <http://www.belastingdienst.nl> (13-06 2007).
- **CWI-Maastricht**, *Centrum voor Werk en Inkomen*: Het Bat 12 A, 6211 EX Maastricht.  
Tel: 043 7506140, Fax: 043 7506141 <https://www.werk.nl/portal/page> (13-06 2007).
- **Gemeenteloket** Gemeente Maastricht, Bezoekadres: Mosae Forum 10, 6211 DW Maastricht.  
Telefoon: (043) 350 40 00, Fax: (043) 350 40 53 / (043) 350 40 54  
E-mail: [post@maastricht.nl](mailto:post@maastricht.nl) Internet: [www.maastricht.nl](http://www.maastricht.nl) (13-06 2007).
- **IND**, Immigratie en naturalisatiedienst, Afdeling Voorlichting, Postbus 3211, 2280 GE Rijswijk. Telefoon: 0900 1234561 (€ 0,10) p.m. Informatielijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00. Internet: <http://www.ind.nl/NL/> (13-06 2007).
- **IB-groep**, uitvoerend orgaan voor onderwijswetten en regelgeving,  
Hoofdkantoor: Kempkensberg 2 en 6, 9722 TB Groningen.  
Telefoon: (050) 599 99 99, Faxnummer: (050) 599 98 50.  
Postadres: Postbus 30155, 9700 LG Groningen. Webpagina: [www.ib-groep.nl](http://www.ib-groep.nl)
- **IB-groep, servicekantoor Sittard**, 6131 AX Sittard.  
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00u – 17.00u. Woensdag gesloten.
- **Juridisch loket Maastricht**: bezoekadres: Avenue Ceramique 2-6, 6221 KV Maastricht. Postadres Postbus 1341 , 6201 BH Maastricht Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 09.00 uur tot 17.00 uur.  
Telefoonnummer: 0900-8020 (€ 0,10 p/m), Faxnummer: 043-3252920
- **Kinderopvang speciale regeling** gemeente Maastricht.  
Bezoekadres: Calvariestraat 11, Maastricht  
postadres: Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht  
Telefoon: 043-3506000 (bereikbaar: ma t/m vrij: 08.00 - 16.00 uur)  
e-mailadres: [post@maastricht.nl](mailto:post@maastricht.nl)

## Onderwijs

- **Onderwijs en educatie**, informatie over onderwijs.  
Bezoekadres: Mosae Forum 10, 6211 DW Maastricht.  
Contactpersoon Dhr. Rob Frenzel.

Telefoon: 043 34 3505450, fax: 043 3505432. Postadres: Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht.

Webpagina onderwijsinstellingen Maastricht en

omstreken: <http://www.maastricht.nl/maastricht/show/id=131777/notextonly=42282>

- **Bovenschools Management, Mosa Lira**, Stichting voor primair onderwijs,  
Patoor Habetsstraat 40A, 6217 KM Maastricht. Contactpersoon: Mw. P. van Horsen.  
Telefoon: 043 3540133, fax 043 3540136. e-mail: [info@mosalira.nl](mailto:info@mosalira.nl)  
webpaginawww.mosalira.nl
- **Raad voor de kindbescherming**: gebouw La Fortezza, Avenue Céramique 1b, 6221 KV  
Maastricht. Postbus 3002, 6202 NA Maastricht, Telefoon. 043 – 3514300, fax. 043 – 3514310.  
Webpagina: <http://www.raadvoordekinderbescherming.nl/>
- **ROC, Arcuscollege**, bezoekadres: Benzenraderweg 1, 6411 EC Heerlen  
Telefoon: 045 – 5606700, fax: 045 - 5606709 Postadres: Postbus 207  
6400 AE Heerlen webpagina; <http://www.arcuscollege.nl/>
- **ROC Gildeopleidingen**, Bezoekadres: Marathonlaan 4, 6042 JN Roermond  
Postadres: Postbus 1094, 6042 GE Roermond. Contact: [Servicecentrum@rocgilde.nl](mailto:Servicecentrum@rocgilde.nl)  
Telefoon: tel. (0475) 37 47 25, fax (0475) 37 47 90  
Informatie over opleidingsaanbod en uitvoeringslocaties telefoon: (0475) 34 32 43  
Webpagina: [info@gildeopleidingen.nl](mailto:info@gildeopleidingen.nl)
- **ROC Leeuwenborgh, Maastricht**: Sibemaweg 20, 6224 DC Maastricht. Postadres:  
Postbus 1825, 6201 BV. Maastricht. Telefoon: 088-0015000, fax: 088-0015111  
Webpagina; <http://www.leeuwenborgh.nl/>
- **Stichting jong Leren**, St. Pieterskade 26, 6212 AD Maastricht.  
Contactpersonen: R. Beaumont en H. van Kruchten  
Telefoon: 043 – 310 10 76, fax: 043 – 321 93 56  
e-mail: [info@jong-leren.nl](mailto:info@jong-leren.nl) Webpagina [www.jong-leren.nl](http://www.jong-leren.nl)
- **ABK, Academie voor beeldende kunst**, Herdenkingsplein 12, 6211 WP Maastricht,  
Telefoon: 043 346 6670, e-mail: [info@abkmaastricht.nl](mailto:info@abkmaastricht.nl)  
Webpagina: [www.abkmaastricht.nl](http://www.abkmaastricht.nl)
- **Postbus 51** informatielijn, telefoonnummer 0800 – 8051 (gratis), bereikbaar op werkdagen  
van 08.00 tot 20.00 uur. Postadres: Postbus 20002 EA den Haag.
- **Sociale dienst** van Gemeente Maastricht, Calvariestraat 11, 6211 NH Maastricht.  
Telefoonnummers: (043) 350 60 00 (algemeen), (043) 350 60 13 (Bijzondere Bijstand).
- **STEPS**, (STEdelijke Peuterspeelzaal Stichting), Kapoenstraat 30a, 6211KW Maastricht.  
Tel: 043-3270998, website: [www.pszm.nl](http://www.pszm.nl)

## Vrij toegankelijke instellingen voor hulp- en dienstverlening

- **Adviespunt Huiselijk geweld Zuid-Limburg** (alle leeftijden), telefoon: 0900-2343434.  
Telefoon Noord- en Midden-Limburg: 0900 - 555 44 45  
Webpagina: [www.huiselijkgeweldlimburg.nl](http://www.huiselijkgeweldlimburg.nl). Contactpersoon: Nicole Offermans, projectleider. E-mail: [nicole.offerfans@ggdzl.nl](mailto:nicole.offerfans@ggdzl.nl)
- **Bureau Jeugdzorg Maastricht**, De Bosquetplein 1, 6211 KJ Maastricht  
Telefoon 043-3501400, fax 043-3259988  
e-mail: [maastricht@bjzlimburg](mailto:maastricht@bjzlimburg) Webpagina <http://www.bjzlimburg.nl/>
- **Fiom-bureau Maastricht** Maastricht, (Sichting ambulante Fiom) Stationsstraat 37 6221 BN Maastricht telefoon 043 - 3214856 fax 043 - 3214130 e-mail [maastricht@fiom.nl](mailto:maastricht@fiom.nl)
- **GGD Maastricht**, Gelissendomein 8, 6229 GJ Maastricht  
Telefoon: 043 - 850 66 66, fax: 043 - 850 68 01
- **GGD-Jeugdgezondheidsdienst** Maastricht, Gelissendomein 8, 6229 GJ Maastricht  
Telefoon: 043 - 850 66 66, fax: 043 - 850 68 01
- **GGD Zuid Limburg**, Postadres: postbus 2022, 6160 HA Sittard-Geleen  
Telefoonnummer: 046 - 850 66 66 , fax: 046 - 850 66 67 , e-mail: [Info@ggdzl.nl](mailto:Info@ggdzl.nl)
- **GGD Sittard-Geleen**, Geleenbeeklaan 2 , 6166 GR Sittard-Geleen  
Telefoon: 046 - 850 66 66 , fax: 046 - 850 66 67
- **GGD Heerlen**, Het Overloon 2, 6411 TE Heerlen  
Telefoon: 045 - 850 66 66, fax: 045 - 850 66 67
- **GroenekruisDomicura**, Mockstraat 1, Postbud 1307, 6201 BH Maastricht, Telefoon 043-3690690. Contactpersoon: Sandra Nelissen, Groene Kruis DomicuraZorg, [s.nelissen@gkdzorg.nl](mailto:s.nelissen@gkdzorg.nl) Webpagina: [www.groenekruisdomicura.nl](http://www.groenekruisdomicura.nl) en [www.groenekruisservice.nl](http://www.groenekruisservice.nl)
- **Homestart-Maastricht**, opvoedingsondersteuning Stichting Trajekt, Edisonstraat 4 6224 G Maastricht. Telefoon; 043 3620066 en 06 42983527  
Webpagina; <http://www.home-start.nl/?subac=7&ac=Website&location=16>
- **Juridisch loket Maastricht**: bezoekadres: Avenue Ceramique 2-6, 6221 KV Maastricht.  
Postadres Postbus 1341 , 6201 BH Maastricht Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 09.00 uur tot 17.00 uur.  
Telefoonnummer: 0900-8020 (€ 0,10 p/m), Faxnummer: 043-3252920

- **Juridische Zaken**, Stokstraat 41, 6211 GC Maastricht  
Postbus 3131, 6202 NC Maastricht  
Telefoon: 043 - 328 27 77, Fax: 043 - 403 91 50.
- **Kindertelefoon** bellen op nummer: 0800432  
**Kindertelefoon** chatten: <http://www.kindertelefoon.nl/>
- **MEE Zuid Limburg**, Locatie Maastricht-Heuvelland, Becanusstraat 13C 01, 6216 BX Maastricht , Telefoon: 043-3545010, faxF 043-3545019, regiomanager Gwen van Merwijk [postmaastricht@meezuidlimburg.nl](mailto:postmaastricht@meezuidlimburg.nl) .  
Deze locatie werkt ook voor de gemeenten Eijsden, Gulpen, Maastricht, Margraten, Meerssen en Valkenburg.<http://www.spdmaastricht.nl/>
- **Moedercentrum Maximinia Roermond**, Donderbergweg 34, 6043 JH Roermond.  
Telefoon: 0475 323388
- **Moedercentrum de Heksenketel**, Mijnzetellaan 6 - 6412 EN Heerlen - Tel: 045-5615490
- **Moedercentrum MAMS**, MAMSS, Maastricht, *ontmoetingsplaats voor vrouwen, met speciale aandacht voor alleenstaande moeders*, <http://www.mamss.nl/>
- **Moedercentrum Venray**, Paterslaan 12, 5801 AS Venray
- **Mondriaan Zorggroep**, Divisie Kinderen en Jeugdigen van de Mondriaan Zorggroep. KOPP project. Tel. 045 - 573 61 15. Contactpersoon M. HeijmansE-mail: [M.Heijmans@smzg.nl](mailto:M.Heijmans@smzg.nl)
- **Mondriaan Zorggroep, KVO**, kinderen van verslaafde ouders, Rijksweg Zuid 27, 6131 AL Sittard. Telefoonnummer 046-4521320.  
Regio Maastricht: Resie Canter Visscher, telefoon 046 4571060.  
e-mail: [r.cantervisscher.vz@smzg.nl](mailto:r.cantervisscher.vz@smzg.nl)  
Regio Westelijke Mijnstreek: Judith van de Nobelen, e-mail: [j.van.de.nobelen.vz@smzg.nl](mailto:j.van.de.nobelen.vz@smzg.nl)  
Regio Oostelijk Zuid-Limburg: Sandy Swieringa, e-mail: [s.swieringa.vz@smzg.nl](mailto:s.swieringa.vz@smzg.nl)
- **RADAR**, ondersteunt mensen met een beperking. Cliëntencontact: Maasboulevard 1, 6211 JW Maastricht, tel. 043 – 350 73 50
- **Rechtswinkel Maastricht**, City Centrum, Capucijnenstraat 43, 6211 RP Maastricht  
Telefoon: +31 43 3288588 (Alleen op donderdagavond), e-mail: [info@rechtswinkelmaastricht.nl](mailto:info@rechtswinkelmaastricht.nl) Webpagina: [www.rechtswinkelmaastricht.nl](http://www.rechtswinkelmaastricht.nl)
- **Rechtswinkel Kinderen en Jongeren Limburg**, De Bosquetplein 1, 6211 KJ Maastricht.  
Telefoon: (043) 325 97 57, Fax: (043) 325 99 88, E-mail: [info@kjrwl limburg.nl](mailto:info@kjrwl limburg.nl)  
Webpagina: [www.kjrwl-maastricht.nl](http://www.kjrwl-maastricht.nl)
- **Rechtswinkel Vrouwen**, Spoorweglaan 9, 6221 BS Maastricht.

Telefoon: 043-3255535, e-mail: [info@vrouwenrechtswinkelmaastricht.nl](mailto:info@vrouwenrechtswinkelmaastricht.nl)

Open spreekuur op: donderdag van 19.00 tot 21.00 en vrijdag van 10.00 tot 12.00,

Webpagina: [www.vrouwenrechtswinkelmaastricht.nl](http://www.vrouwenrechtswinkelmaastricht.nl)

- **Stichting Algemeen Opvangcentrum Impuls**, Dokter van Kleefstraat 29, 6217 JJ Maastricht. Telefoon: 043-3253249 / 06-11440908 , email: [info@opvangcentrum-impuls.nl](mailto:info@opvangcentrum-impuls.nl)  
Webpagina: <http://www.opvangcentrum-impuls.nl/>
- **Stichting GGZ Zuid-Limburg**, John F Kennedylaan 301, 6419 XZ Heerlen
- **Stichting RIAGG**, Parallelweg 45-47, 6221 BD Maastricht. Telefoon: (043) 3299699, fax(043) 3299656 Webpagina: [www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)
- **Stichting Riagg, afdeling jeugdzorg**, Mariënwaard 55, 6222 AM Maastricht.  
Telefoon: 043 3527999, Webpagina: [www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)
- **Stichting Trajekt**, Batterijstraat 48, 6211 SJ Maastricht, 043 3210931.  
Contactpersoon: Rachel Sistermans, [rachel.sistermans@trajekt.nl](mailto:rachel.sistermans@trajekt.nl)  
\* Samenspelen & Spel aan de wagen \* Opvoedingsondersteuning  
\* Wijkopvoedpunt \* Speel-o-theek  
\* Schoolmaatschappelijk werk Primair Onderwijs \* Sociale weerbaarheid
- **Stichting Trajekt, Home Start**, Edisonstraat 4, 6224 G Maastricht  
043 3620066 en 06 42983527
- **Stichting Trajekt, Migranteninformatiecentrum**, Capucijnenstraat 43, 6211 RP Maastricht
- **Stichting 't Wiekerhoes**, vrouwenopvangcentrum, Hoogbrugstraat 42 - 6221 CS - Maastricht. Telefoon: . 043-3216267
- **Tracee Heerlen, welzijnsinstelling**, Hoofdkantoor: Postbus 303, 6400 AH Heerlen.  
Bezoekadres: Kruisstraat 103 - 6411 BS Heerlen.  
Telefoon: 045 - 560 25 25, fax:: 045 - 560 25 00
- **VGC, Vrouwengezondheidscentrum** Maastricht, Spoorweglaan 9, 6221 BS Maastricht.  
Telefoon: 043-3252319, Fax: 043-3264701
- **XONAR VOH**, vrouwenopvang en hulpverlening, Postbus 3070 6202 NB Maastricht e-mail: [info@voh.xonar.nl](mailto:info@voh.xonar.nl) ...

## DE AUTEUR

Anne van den Berg (1951) studeerde in 1976 af als Agogisch Toneelkunstenaar aan de



Toneelacademie te Maastricht. Zij is sindsdien werkzaam bij de faculteit SPH (Sociaal Pedagogische Hulpverlening) Hogeschool Maastricht en vanaf 2005 seniordocent bij BA Social Work Hogeschool Zuyd.

Sinds 1996 is zij tevens staff member / convenor bij MACESS (MA Comparative European Social Studies). In 2002 werd zij als onderzoeker verbonden aan het onderzoekscentrum CESRT (Comparative European Social Research and Theory) van Hogeschool Zuyd te Maastricht).