

Doe je mee aan een steungroep voor en door vrouwen?



Het leven is mooi. Maar als je je leven opnieuw moet beginnen in een vreemd land roept dit vele vragen op. Bijvoorbeeld bij de opvoeding van de kinderen. Met je gezondheid. Of in je relatie. Soms heb je nare dingen meegemaakt, zoals geweld.... tegen jezelf, of tegen anderen. Het is soms fijn daar met andere vrouwen over te praten. Om steun te krijgen, maar ook te geven.

Dat kan tijdens de steungroepen van 'Vrouw & Gezondheid'. De groepen zijn voor vrouwen met een vluchtachtergrond. We komen in oktober en november zeven keer bij elkaar en praten in het Arabisch over verschillende onderwerpen:

- Hoe gaat het leven en werken in Nederland?
- Opvoeden in twee culturen, hoe doe je dat ?
- Relaties en vriendschappen?
- Hoe ga je er mee om als je geweld hebt meegemaakt?
- Hoe blijf of word je als vrouw gezond, en waar kan je hulp vinden?
- Welke rechten hebben vrouwen in Nederland?

Wie kan meedoen:

- Je bent vrouw.
- Je bent een statushouder.
- Je spreekt Arabisch.
- Je hebt geweld meegemaakt, tegen jezelf of anderen. Nu of vroeger.
- Je wil praten met andere vrouwen over leuke en moeilijke dingen in het leven, zoals kinderen, relaties, en gezondheid.

Er zullen vanaf 4 oktober twee steungroepen plaatsvinden: één op de maandagmiddagen (13:00-15:30) en één op de vrijdagochtenden (10:00-12:30) in Amsterdam. Je kan in het aanmeldformulier kiezen welke dagen jou beter uitkomen. De steungroep is gratis.

Deelnemers kunnen na deelname aan de steungroepen een certificaat van deelname ontvangen.

Wil je meedoen? Meld je dan aan via het aanmeldformulier: <https://forms.gle/aw4twvdBz3cA19Ah9>

Heb je vragen over de steungroep? Stuur dan een mailtje naar Zahra (z.khazai@amsterdamumc.nl) en we beantwoorden graag al je vragen!

هل تريدان الاشتراك معنا في مجموعة الدعم للنساء؟



الحياة جميلة حقاً!! ولكن اذا اردت ان تبدئي حياتك من جديد في بلد غريبة فهذا يطرح العديد من الأسئ

على سبيل المثال : تنشئة الأطفال، صحتك، علاقاتك، احيانا تكونين قد مررت بأشياء صعبة مثل العنف با تجاهك او تجاه من حولك. قد يكون من الجيد أحيانا أن تتحدثي في هذا مع غيرك من النساء من اجل ان تحصلي على الدعم او تعطيه لغيرك . كل هذا ممكن .من خلال مجموعة الدعم ضمن مشروع المرأة والصحة

المجموعات تتكون من نساء من خلفيات مهاجرة. سوف نجتمع في اكتوبر ونوفمبر سبع مرات لنتحدث باللغة العربية و نناقش بأمور مختلفة: ما هي طبيعة الحياة والعمل في هولندا؟ تربية تنشئة الأطفال ضمن ثقافتين مختلفتين ؟ كيف يمكن ان تفعلي ذلك ؟ العلاقات والصداقات. كيف تتصرفين في حال كنت قد مررت بعنف من قبل ؟ كيف تستطيعين كأمراة أن تحافظي على صحتك وأين تجدين المساعدة المناسبة؟

من يستطيع المشاركة في هذه المجموعات ؟

أنت امرأة من خلفية مهاجرة
تتكمين اللغة العربية
واجهت عنف اتجاهك واتجاه الآخرين من حولك حاليا أو سابقا
تريدان التحدث مع نساء أخريات حول الأشياء الجميلة أو الصعبة في الحياة مثل: الأطفال ، العاقات ، الصحة.

اعتبارا من 4 اكتوبر ستبدأ مجموعتين بالاجتماع في أمستردام: المجموعة الأولى يوم الاثنين ظهرا من الساعة الواحدة إلى الثالثة

المجموعة الثانية يوم الجمعة صباحا من العاشرة حتى الواحدة

بإمكانك في استمارة التسجيل اختيار الوقت المناسب لك والاشتراك في مجموعة الدعم مجانا .

هل تريدان المشاركة ؟

إذا يمكنك الآن ملء الاستمارة <https://forms.gle/pEQbRKTcn6Y2hfuq5>

هل لديك أسئلة حول مجموعة الدعم ؟ ارسلني ايميل الى

z.khazai@amsterdamumc.nl

وسوف نجيب بكل سرور على أسئلتك.

تثبت حضورهن للندوات certificaat ستحصل المشتركات في هذه المجموعات في نهاية الاجتماعات على شهادة