



Met mensen van jouw achtergrond
zoeken naar eigen oplossingen

Waarom voor jou?

Is je achtergrond speciaal?

Hoe ervaar je dat
bij contact met mensen
en met instellingen,
met het opvoeden
of als je ziek bent?

Heb je het soms moeilijk?

Mensen met dezelfde ervaringen
weten wat je voelt.

Goed om daarmee
samen te zijn en

te praten in de eigen taal.

Het kan in de zelfhulpgroep.

Hoe werkt zo'n groep?

Het voelt vertrouwd.

Alles blijft onder ons.

Dat spreken we af.

Zo is het veilig.

We horen veel en
durven steeds meer.

Praten over ervaringen

Hoe ging het vroeger?

Hoe is het in Nederland?

We geven elkaar tips,
lossen veel samen op.

We voelen ons weer goed,
ervaren nieuwe kracht .

Met eigen mensen

Iedereen kan meedoen
in een zelfhulpgroep,
met mensen van
de eigen achtergrond.

Bijvoorbeeld:

Iranees

Koerdisch

Somalisch

Marokkaans

Turks