



Rode  
Kruis

## Gemigreerd of gevlucht?

Samen werken aan je gezondheid en toekomst

Workshops van het Rode Kruis

# Weet wat je zelf kan doen!

Stel: je wordt ziek, je hebt problemen op je werk of je voelt je angstig, onveilig of bezorgd. Als je naar Nederland gevlucht of gemigreerd bent durf je misschien geen hulp te vragen. Je spreekt misschien de taal niet, je weet niet welke zorgverlener jou kan helpen, je vraagt je af of het wel veilig is, of je weet niet hoe je voor de zorg moet betalen.

In deze situaties is het juist van belang dat je weet wat je moet doen en wie je kan helpen, zodat je goed voor jezelf en/ of voor anderen kunt zorgen.

## Wat kan het Rode Kruis voor jou betekenen?

Het Rode Kruis geeft workshops speciaal voor mensen die naar Nederland zijn gevlucht of gemigreerd en extra ondersteuning kunnen gebruiken, bijvoorbeeld voor ongedocumenteerde migranten, mensen in opvanglocaties of EU-arbeidsmigranten. Hierin leer je bijvoorbeeld over gezondheid, wat jouw rechten zijn en wie jou kan helpen als je in een moeilijke situatie bent.

Na afloop van de workshops krijg je een bewijs van deelname. De workshops vinden plaats op een Rode Kruis kantoor of op een locatie bij jou in de buurt en worden in verschillende talen aangeboden.

### Workshops Life Skills

Tijdens deze workshops leer je hoe je op een positieve manier met je gezondheid en toekomst aan de slag kan gaan. De workshops duren elk ongeveer 2 uur. Je kunt één of meer workshops volgen.



#### 1. Wegwijs in de gezondheidszorg

In deze workshop word je getraind om effectief gebruik te maken van de gezondheidszorg in Nederland. Door middel van verschillende activiteiten krijg je antwoord op veel voorkomende vragen zoals: 'Waar is een dokter die mij kan helpen?', 'Wat zijn mijn rechten met of zonder zorgverzekering?' en 'Hoe kan ik mij voorbereiden om naar de dokter te gaan?'



#### 2. Alles wat moet je weten over stress

Wat is stress en wat doet dit met je lichaam? Je leert de signalen te herkennen die je lichaam en geest geven als gevolgen van de



**“Now I know where to find a doctor.”**



stress. Je krijgt inzicht in wat allemaal invloed heeft op jouw gezondheid en welzijn en hoe je zelf stress kunt verminderen.



### 3. Gezonde gewoonten

Hoe kun je goed voor jezelf zorgen? Wat kan je doen om iets minder te piekeren?

Wat is gezond eten en hoe belangrijk zijn gewoonten zoals bewegen en slaap? Je leert wat je kan doen om minder stress te ervaren in het dagelijks leven zodat je je beter en sterker voelt.



### 4. Vooruitkijken: benut je talenten

Waar was je vroeger goed in? En gebruik je deze talenten nog steeds? Wat vind je heel leuk om te doen? Wil je ontdekken welke talenten en kwaliteiten je hebt? In deze workshop ga je creatief aan de slag. Zo krijg je een beeld hoe je je talenten goed kan benutten, nu en in de toekomst.



### 5. Helder communiceren

Vind je het moeilijk om duidelijk te zeggen wat je bedoelt, of voel je je onzeker om dingen hardop te zeggen, ook al zijn ze belangrijk voor je? Tijdens deze workshop kijken we naar verschillende manieren van communiceren en oefenen we hoe jij je boodschap helder kunt overbrengen.



### 6. Workshop Ken je rechten!

Wist jij dat iedereen in Nederland rechten heeft als je werkt? Ook als je officieel nog niet mag werken of geen geldige verblijfsvergunning hebt gelden deze rechten voor jou. Tijdens deze interactieve workshop leer je wat jouw (arbeids)rechten zijn in Nederland, de risico's die er kunnen zijn als je werkt of op zoek bent naar werk en hoe jij jezelf kunt beschermen tegen deze mogelijke risico's. Deze workshop duurt 1,5 uur.

## Het Rode Kruis

Het Rode Kruis maakt deel uit van het grootste onafhankelijke hulpnetwerk ter wereld: de Internationale Rode Kruis- en Rode Halve Maan-beweging.

## Iedereen heeft recht op een menswaardig bestaan

Het Rode Kruis is een humanitaire organisatie die werkt met vrijwilligers. Ons doel is het voorkomen en verzachten van menselijk lijden, het beschermen van levens en gezondheid en het waarborgen van respect voor de mens.

## Onafhankelijk en vertrouwelijk

Het Rode Kruis werkt onafhankelijk en vertrouwelijk. Wij zijn geen onderdeel van de overheid. Zonder jouw toestemming verstrekken wij geen persoonlijke informatie aan de autoriteiten en andere instanties.



## Wat doet het Rode Kruis niet?

De vrijwilligers van het Rode Kruis helpen waar ze kunnen. Zij zijn alleen geen dokters. Zij zullen dus geen medische onderzoeken uitvoeren, behandelingen verrichten of een recept voorschrijven. Ook kan het Rode Kruis niet helpen om een verblijfsvergunning te regelen of werk te vinden.



Ga naar [helpfulinformation.redcross.nl](https://helpfulinformation.redcross.nl) voor praktische regionale informatie over onderdak, rechten, medische zorg, juridische hulp, voedselhulp en hulp bij zoeken naar vermiste dierbaren. Of neem contact op via de WhatsApp Hulplijn: **+3197010286964**.

### Wil je meer informatie over dit aanbod?

Neem contact op met één van de projectleiders via [migratie@redcross.nl](mailto:migratie@redcross.nl).