



ik ontmoet mij

lichaamsgerichte training voor (migranten)vrouwen

ik ben zo kwaad geworden  
in de training, ik riep:  
“waarom ik, waarom moet  
ik dit allemaal doen?”  
toen hebben de vrouwen  
me opgetild en gedragen  
door de kamer. mijn  
tranen hielden niet op.

*dat ik gedragen werd  
raakde mij zo diep*

Khadija | 47 jaar | Amsterdam Geuzenveld



### **Ik Ontmoet Mij is een lichaamsgerichte training voor (migranten)vrouwen\***

vrouwen wordt in 10 lessen geleerd om verantwoordelijkheid te kunnen nemen over zichzelf, over hun lichamelijke en geestelijke gezondheid.

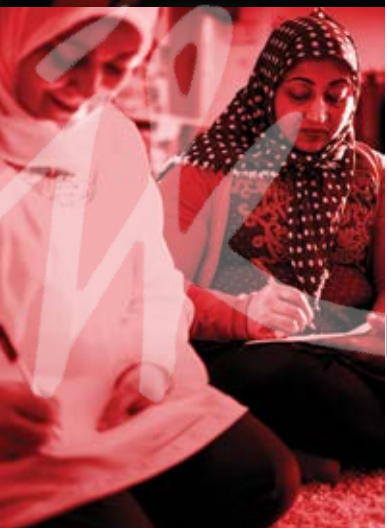
de lessen van **Ik Ontmoet Mij** bestaan uit bewegings-, spreek- en schrijf oefeningen uit de bio-energetica, familieopstellingen en emotioneel lichaamswerk. In 10 dagdelen - inclusief lunch - worden thema's behandeld zoals zelfzorg en zelfliefdie, het uiten van emoties, patronen doorbreken uit het ouderlijk huis, de positie van het individu in de gemeenschap en de man-vrouwrelatie.

\* Het uitgangspunt is de collectieve migrantencultuur maar de training is toegankelijk voor alle vrouwen ongeacht welke culturele achtergrond.



**elke vrouw die ons emancipatiecentrum binnenkomt,  
zou moeten starten met een training Ik Ontmoet Mij.  
het is een fantastische stap vooruit.**

**Joke** | manager Vrouw en Vaart | Amsterdam Nieuw-West



## de resultaten van Ik Ontmoet Mij zijn onder andere\*\*

- de toename van het bewustzijn van het lichaam ten aanzien van pijnbeleving en de vergroting van vaardigheden om ermee om te gaan;
- de toename van het bewustzijn over het belang van zelfzorg en persoonlijke groei en de vergroting van vaardigheden om hiermee om te gaan;
- het verminderen of verdwijnen van klachten variërend van lichamelijke en depressieve klachten, slapeloosheid en eenzaamheidsgevoelens;
- het verminderde gebruik van medicatie (pijnstillers, antidepressiva, slaapmedicatie etc.);
- de regie over hun leven zelf in handen krijgen.

\*\* De resultaten zijn gebaseerd op een uitgebreide evaluatie van Ik Ontmoet Mij onder begeleiding van GGD Amsterdam en Stadsdeel Nieuw-West gemeente Amsterdam.

## initiatiefnemers Ik Ontmoet Mij

Myriam Sahraoui, Zina-lid en Jale Simsek, lichaamsgericht psychotherapeute, ontwikkelden Ik Ontmoet Mij. Beiden hebben een migrantenachtergrond en konden voor de ontwikkeling van de methodiek putten uit hun eigen ervaringen met het socialisatieproces in de Nederlandse samenleving. Veel problemen die migrantenvrouwen ondervinden in hun emancipatieproces **ontstaan in het spanningsveld van het leven tussen twee werelden**, die van de collectieve migranten- en de individuele Nederlandse cultuur. Spanningen komen tot uiting in lichamelijke en mentale klachten en het vaak en langdurig ziek zijn. Het uitgangspunt van Myriam en Jale is altijd: iedereen in haar of zijn kracht zetten, want ieder mens heeft kracht, maar soms raak je van het pad af. De afgelopen jaren hebben vrouwen uit de buurt, in het atelier van Zina, meegewerkt aan de ontwikkeling van Ik Ontmoet Mij. Inmiddels zijn tien vrouwen opgeleid tot Ik Ontmoet Mij-trainer.



**in samenwerking met** GGD Amsterdam wordt Ik Ontmoet Mij ingediend bij Loket Gezond Leven (RIVM) voor erkenning als 'Goed Onderbouwd'-interventie.

### boekingen & contact

Myriam Sahraoui | 020 553 5126 | myriam.sahraoui@zinaplatform.nl

**met pegels ondersteund** door Stadsdeel Nieuw-West gemeente Amsterdam

**adelheid|zinaplatform** zet zich in voor het bewustwordings- en individualisatieproces van vrouwen uit collectieve migrantenculturen. Speciaal voor hen heeft Zina deze empowermentmethode ontwikkeld.

### adelheid|zinaplatform

postbus 14550 | 1001 LB amsterdam  
020 776 1688 | info@zinaplatform.nl

**Zina**

Vrouw en Vaart  
GGZ

**Gemeente Amsterdam**  
**Nieuw-West**



## vrouwen over Ik Ontmoet Mij

Ja, er is meer verlichting, meer openheid, meer energie.  
Ik ben aan een baan begonnen!

**Najima** | 43 jaar | Amsterdam Geuzenveld

De training heeft me praktische tools aangereikt om beter om te kunnen gaan met pijn, stress, het stellen van grenzen en daarmee minder ziek te zijn.

**Hayal** | 42 jaar | Amsterdam Osdorp

Ik weet nu waarom wandelen en niet alleen praten helpt en hoe je dus zelf kunt bijdragen aan je proces.

**Sevim** | 32 jaar | Amsterdam Osdorp

De combinatie van praten en bewegen heb ik ervaren als een openbaring en ik voel dat het gezond is.

**Nadia** | 51 jaar | Amsterdam Slotervaart

Ik heb het heel bijzonder gevonden om als Nederlandse vrouw de training te volgen. Het voelt alsof je onder zusters bent en alles bespreekbaar is.

**Saskia** | 40 jaar | Amsterdam Bos en Lommer

Ik kwam binnen met vooral veel depressieve gevoelens. Door de training en de ondersteuning van de vrouwen heb ik mijn levensvitaliteit weer teruggevonden en weet ik nu hoe ik het gordijn opzij kan schuiven.

**Malika** | 55 jaar | Amsterdam Slotermeer