



**Steunvrouwen  
helpen u op weg**

**d·ras**

Voor iedereen in Amsterdam-Noord. Dus ook voor u!

# Doras

## Maatschappelijke dienstverlening Amsterdam-Noord

---

# Steunvrouwen helpen u op weg

Iedere vrouw heeft wel eens advies en steun nodig en vaak is er dan bijvoorbeeld een zus, een vriendin of een buurvrouw waaraan dat gevraagd kan worden. Maar het kan ook zijn dat u niemand kent die u kan helpen. Of liever hulp en advies wilt van een onbekende. Dan kunt u een afspraak maken met een steunvrouw.

### **Wat is een steunvrouw en wat doet ze?**

- Zij is een vrijwilligster, een vertrouwenspersoon en heeft geheimhoudingsplicht.
- Zij spreekt uw taal, luistert en geeft advies en steun.
- Zij biedt begeleiding naar hulpverlening en andere instanties.
- Zij gaat samen op zoek met u naar een cursus of activiteit.
- Zij kan een situatie uitleggen en toelichten
- Zij helpt u op weg zodat u het daarna zelf kunt doen.

### **Met welke vragen en problemen kan ik bij een steunvrouw terecht?**

- Ik begrijp de brieven niet die ik krijg.
- Ik heb niet genoeg geld om alles te kunnen betalen.
- Ik kan met niemand praten.
- Ik kan niet met mijn man praten.
- Ik voel mij verdrietig en eenzaam.
- Ik maak mijn zorgen over mijn kinderen.
- Ik mis mijn familie.
- Ik ben ziek en ben veel alleen.

## Hoe doet een steunvrouw dat?

- Zij maakt een afspraak met u bij u thuis of ergens anders.
- Zij gaat met u bespreken wat uw vraag of probleem is.
- Zij maakt samen met u een plan zodat u uw vraag of probleem kunt oplossen.
- Zij helpt u om dit plan uit te voeren.

## Enthousiast geworden!

Bent u enthousiast geworden en wilt u contact met een steunvrouw of juist zelf steunvrouw worden?

Dan kunt u bellen naar Doras en vragen naar Saskia van Rij,

tel: 020 435 45 55.

وَتُرِيدِينَ الْمُسَاعَدَةَ فِي هَذَا الْمَجَالِ يُمكنك حَجْزُ مَوْعِدٍ مَعَ دَعْمِ الْمَرْأَةِ إِذَا كَانَ لَدَيْكَ مُشْكِلَةٌ أَوْ سُؤَالٌ.

Soru ve problemleriniz için destekçi kadınlarımızla yardım için randevu yapabilirsiniz.

## Bescherming persoonsgegevens.

DORAS legt persoonsgegevens vast van cliënten in dossiers. Hierop is de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) van toepassing. Doras heeft een privacy reglement waarin de toepassing van de WBP is geregeld (waaronder inzage en correctierecht).

Het reglement is in te zien op het centraal bureau van Doras. Tevens is er een aparte folder over WBP beschikbaar die verkrijgbaar is op elk kantoor van Doras.

## Stichting Doras

Telefonisch bereikbaar van 9.00-15.00 uur

**T 020 - 7510 610**

### Locaties en bereikbaarheid

**Nieuwendam** Volendammerweg 51B

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

**Tuindorp Oostzaan** Aldebaranplein 2C

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

**Midden Noord** Hagedoornplein 1B

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

**Banne Buiksloot** Banne Buikslootlaan 135

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

### Centraal adres Doras

Statenjachtstraat 2

1034 EC Amsterdam

T 020 - 435 45 55

E [post@doras.nl](mailto:post@doras.nl)

[www.doras.nl](http://www.doras.nl)

Inwoners van Amsterdam-Noord kunnen met praktische, sociale en maatschappelijke vragen en problemen terecht bij Doras. Deze instelling is het knooppunt voor alle maatschappelijke diensten in Amsterdam-Noord.

**doras**

Maatschappelijke dienstverlening AMSTERDAM-NOORD

