



**EEN GEMEENSCHAP OPBOUWEN  
VOOR VROUWELIJKE  
OEKRAÏENSE VLUCHTELINGEN**  
*Projectvoorstel voor samenwerking met UWRA*

Juli 2025

Ukrainian Women Refugee Association

# Inhoudsopgave

<b>ACHTERGROND</b>	<b>3</b>
Vrouwelijke Oekraïense vluchtelingen in Nederland	3
Belang van gewoonten en tradities	3
<b>PROJECTONTWERP</b>	<b>3</b>
Kader	3
Strategische focus	4
Platform voor verwijzingen naar geestelijke gezondheid	5
Bewezen succes	6
<b>OVER UWRA</b>	<b>6</b>

# Achtergrond

Net als andere vluchtelingen moeten Oekraïense vrouwen veel tegelijk doen. Ze proberen te wennen aan hun nieuwe leven in Nederland en tegelijkertijd om te gaan met stressfactoren na de migratie, zoals sociaal isolement, een onzeker inkomen, discriminatie en een onopgeloste juridische status<sup>1</sup>. Dit komt bovenop het uitgebreide pre-migratietrauma dat ze bij aankomst nog steeds met zich meedragen. Het opbouwen van een sterke gemeenschap is gunstig voor het verlichten van deze problemen, omdat het mogelijkheden biedt voor gedeelde ervaringen en een gevoel van erbij horen<sup>2</sup>. Samen kunnen we deze urgente crisis aanpakken door Oekraïense vrouwen in contact te brengen met andere Oekraïense vrouwen in Nederland.

## Vrouwelijke Oekraïense vluchtelingen in Nederland

Sinds april 2025 huisvest Nederland meer dan 120.000 Oekraïense vluchtelingen<sup>3</sup>, waarvan de meerderheid vrouwen zijn<sup>4</sup>. Deze mensen ontvluchten hun thuisland vanwege verwoesting, angst voor veiligheid, gebrek aan middelen en scheiding van dierbaren<sup>5</sup> terwijl de Russisch-Oekraïense oorlog voortduurt. Vanwege deze vervolging wordt hun recht om asiel aan te vragen in Nederland erkend onder internationaal recht<sup>6</sup>, Europees recht<sup>7</sup> en Nederlands recht<sup>8</sup>. Toch gaat het acclimatiseren in een nieuwe samenleving niet van de ene op de andere dag, maar met veel onzekerheid, emotioneel leed en eenzaamheid die een zware wissel kunnen trekken op iemands identiteit.

## Belang van gewoonten en tradities

Het vinden van een gemeenschap van mensen met dezelfde achtergrond, dezelfde ervaringen en hetzelfde culturele begrip kan iemands welzijn enorm verbeteren door eenzaamheid te verminderen en meer zin te geven<sup>9</sup>. Omdat vluchtelingen geen toegang meer hebben tot hun thuisland, is het noodzakelijk om gewoonten en tradities voort te zetten om hun gemeenschap levend te houden. Deze kunnen rituelen en festiviteiten omvatten, maar zijn niet beperkt tot taal, creatieve kunsten, kennis en vaardigheden, en sociale aangelegenheden<sup>10,11</sup>. Zonder deze mogelijkheden is de kans groter dat vluchtelingen worstelen met hun geestelijke gezondheid, waardoor het voor hen moeilijk kan zijn om motivatie te vinden in het dagelijks functioneren en een bijdrage te leveren aan de Nederlandse samenleving<sup>12</sup>. Ervoor zorgen dat deze mogelijkheden voor aansluiting beschikbaar zijn voor Oekraïense vluchtelingen kan daarom hun toekomstige succes en dat van Nederland als geheel verbeteren.

# Projectoverzicht

De Ukrainian Women Refugee Association (UWRA) biedt een unieke oplossing voor bovengenoemde problemen. Ons project biedt subculturele ondersteuning aan deze vrouwen met tijdelijke bescherming die op zoek zijn naar zichzelf in Nederland. We helpen hen om aansluiting te vinden, zich aan te passen en te groeien om ofwel nieuwe gewoonten en vriendschappen mee terug te nemen naar huis in Oekraïne, ofwel verder te integreren en onderdeel te worden van de Nederlandse samenleving. Dit wordt bereikt door middel van de onderstaande activiteiten, die allemaal plaatsvinden in overleg met de deelnemende gemeente.

## Regionaal kader

De UWRA geeft prioriteit aan ons informele en flexibele karakter, zodat we onze inspanningen kunnen afstemmen op de gegeven vrouwelijke Oekraïense vluchtelingen in de gemeente. Om deze band nog verder te verdiepen, zou de UWRA graag een “activiteitencoördinator” aanstellen, die in overleg met de gemeente verantwoordelijk zou zijn voor het volgende:

- Evenementen organiseren die gericht zijn op integratie en gemeenschap
- De specifieke behoeften van de gemeente in kaart brengen door vluchtelingen te

- bereiken en naar hen te luisteren
- Het verkennen van samenwerkingsverbanden met andere organisaties in de gemeente
- Samenwerken met andere activiteitencoördinatoren om de beste ideeën te genereren

## Strategische focus

### 1. Gemeenschap & gedeelde ervaringen

<i>Doel:</i>	Verbinding bevorderen tussen vrouwelijke Oekraïense vluchtelingen in Nederland door hen te versterken via vertrouwen en participatie.
<i>Onderdelen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een cultuur van solidariteit en respect bevorderen door te luisteren, aan te moedigen, te delegeren en te waarderen</li> <li>• Leden te betrekken bij peer-led mogelijkheden en hen aan te moedigen nieuwe ideeën voor te stellen</li> <li>• Bied een gastvrije ruimte voor nieuwkomers door middel van gedeeld advies, doorleefde ervaring en praktijkbegeleiding</li> <li>• Positioneer de Telegram groep als een hub voor dagelijkse wederzijdse ondersteuning</li> <li>• Organiseer regelmatige in-persoon en online bijeenkomsten die informeel, thematisch en peer-gedreven zijn</li> <li>• Omarm onze niet-institutionele kracht als een sterke en levende gemeenschap zonder een formele NGO te zijn</li> </ul>
<i>Taken:</i>	UWRA - Tijd van leiderschapsteam & activiteitenbegeleiders Gemeente - Faciliteiten voor het uitvoeren van persoonlijke activiteiten

### 2. Emotioneel welzijn & herstel

<i>Doel:</i>	De geestelijke gezondheid bevorderen in tijden van onzekerheid en ontbering.
<i>Onderdelen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informatie delen over cultureel geïnformeerde diensten voor geestelijke gezondheidszorg met de Association for Voluntary Support in Mental Health (zie het gedeelte “platform voor verwijzingen naar geestelijke gezondheidszorg” hieronder)</li> <li>• Doorgaan met het bieden van zachte helende ruimten met vertrouwenscirkels, warme gesprekken en creatieve reflecties</li> <li>• Hoogtepunten uit de gemeenschap, citaten en reflecties delen op Instagram om leden eraan te herinneren dat ze niet alleen zijn</li> </ul>
<i>Taken:</i>	UWRA - Tijd van leiderschapsteam & AVSiMH-adviseurs Gemeente - Informatie over plaatselijke instellingen voor geestelijke gezondheidszorg & BIG geregistreerde psychiaters

### 3. Duurzame & schaalbare activiteiten

<i>Doel:</i>	Behoud populaire evenementen en creëer nieuwe die kunnen worden uitgebreid.
<i>Onderdelen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het momentum dat sinds 2022 is opgebouwd voortzetten door middel van workshops, ontmoetingen, kunstevenementen, wandelingen, taalclubs, enz.</li> </ul>

- Regelmatig reflecteren om te vieren wat goed werkte en leren van aspecten die verbeterd kunnen worden
- Inzichten uit het buurtonderzoek van juni 2025 gebruiken om zinvolle evenementen te plannen (gegevens kunnen op verzoek met de gemeente worden gedeeld in overeenstemming met AVG)
- Ontwikkel een flexibele kalender van bijeenkomsten tot 2026
- Vrijwilligers uitnodigen om evenementen te organiseren binnen hun talenten en capaciteiten

*Taken:* UWRA - Tijd van leiderschapsteam & activiteitenbegeleiders  
Gemeente - Ideeën voor nieuwe activiteiten & hulp bij het implementeren van de evenementenkalender indien gewenst

#### 4. Uitbreiding & bereik

*Doel:* Onze missie en diensten onder de aandacht brengen van zoveel mogelijk Oekraïense vrouwen in de gemeente.

- Onderdelen:*
- Houd onze Instagram levendig en authentiek met foto's, verhalen, prestaties van de gemeenschap, aankomende evenementen, enz.
  - Telegram gebruiken voor aankondigingen, polls en 2-weg interacties
  - Vertegenwoordigen op lokale bijeenkomsten en Oekraïense initiatieven
  - Samenwerken met andere basisorganisaties in de gemeente om elkaar te ondersteunen en te versterken

*Taken:* UWRA - Tijd van leiderschapsteam & activiteitenbegeleiders  
Gemeente - Informatie over plaatselijke evenementen & groepen

#### 5. Persoonlijke ontwikkeling & wederzijds leren

*Doel:* Levenslang leren en groei stimuleren voor een succesvolle toekomst.

- Onderdelen:*
- Vaardigheden en kennis delen via verschillende workshops over Engels, CV schrijven en creativiteit ("van ons naar ons")
  - Gast sprekers uitnodigen voor informele lezingen en vraag- en antwoordsessies (zowel in het Oekraïens als in het Nederlands)
  - Verspreid het bewustzijn over gratis bijscholingsplatforms en onderwijsmiddelen in de gemeente
  - Ondersteuning bieden aan ouders, studenten en professionals die hun pad opnieuw willen vinden

*Taken:* UWRA - Tijd van leiderschapsteam & activiteitenbegeleiders  
Gemeente - Ideeën voor Nederlandse seminars & informatie over lokale onderwijsorganisaties

### [Platform voor verwijzingen naar geestelijke gezondheid](#)

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie lijdt 22% van de vluchtelingen aan psychische aandoeningen<sup>13</sup>. Helaas worden onze leden geconfronteerd met veel barrières bij het ontvangen van geestelijke gezondheidszorg in Nederland, waaronder taalverschillen, culturele misverstanden, lange wachttijden, onbekendheid met het systeem en stigmatisering<sup>14,15,16</sup>. Om dit probleem op te lossen, werkt de UWRA samen met de Association for Voluntary Support in

Mental Health (AVSiMH), een organisatie van en voor Oekraïense vluchtelingen in Nederland<sup>17</sup>. Hun counselors bieden cultureel aangepaste zorg in het Oekraïens aan andere vluchtelingen die wonen in gemeenten waar AVSiMH actief is. Gezien UWRA's uitgebreide bereik onder deze populatie, fungeren we als tussenpersoon door onze leden binnen de partnergemeenten van AVSiMH te wijzen op hun project voor geestelijke gezondheidszorg. Dit helpt de toegangdrempel te verlagen en hen de diensten te bieden die ze nodig hebben om hun psychische aandoeningen onder controle te houden.

## Bewezen success

Sinds de Russische invasie van Oekraïne in 2022 is onze gemeenschap in slechts 3 jaar gegroeid tot meer dan 1000 vrouwen. Ons sterke ledenbestand is een bewijs van de zinvolle, nuttige en boeiende mogelijkheden die we bieden.

## Over UWRA

De Ukrainian Women Refugees Association (UWRA) is een grassroots community gevestigd in Amsterdam. We maken contact via Instagram (@uwra\_netherlands), ons Telegram-kanaal (@uwra\_nl) en onze groepschat om te groeien door wederzijdse steun en gedeelde ervaringen. We zijn geen formele organisatie met stabiele financiering. In plaats daarvan zijn we een krachtig netwerk van mensen die om elkaar geven, actie ondernemen en elkaar steunen bij het navigeren door het leven in een nieuw land.

1. Wereldgezondheidsorganisatie. (2025, 6 mei). *Geestelijke gezondheid van vluchtelingen en migranten*. Factsheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health#:~:text=Stressors%20facing%20refugees%20and%20migrants&text=Pre%2Dmigration:%20lack%20of%20livelihoods,%2C%20poverty%20and/or%20persecution.>
2. Hoge Commissaris voor de Vluchtelingen van de VN. (2024). *Integratie bevorderen via sociale verbindingen*. Handboek integratie. <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/social-connections/promoting-integration-through-social-connections.>
3. Hoge Commissaris voor de Vluchtelingen van de Verenigde Naties. (2024). *Nederland*. Europa. <https://www.unhcr.org/where-we-work/countries/netherlands-kingdom#:~:text=By%20the%20end%20of%202023,the%20EU%27s%20Temporary%20Protection%20Directive.>
4. Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022, 4 augustus). *Vooral vrouwen en kinderen uit Oekraïne geregistreerd*. Samenleving. [https://www.cbs.nl/en-gb/news/2022/14/mainly-women-and-children-from-ukraine-registered#:~:text=Many%20minors%20and%20women%20aged,overrepresented%20there%20\(70%20percent\).](https://www.cbs.nl/en-gb/news/2022/14/mainly-women-and-children-from-ukraine-registered#:~:text=Many%20minors%20and%20women%20aged,overrepresented%20there%20(70%20percent).)
5. Internationale Organisatie voor Migratie. (2024). *Oekraïne & buurlanden 2022-2024: 2 jaar respons*. Reactie. [https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/documents/2024-02/iom\\_ukraine\\_neighbouring\\_countries\\_2022-2024\\_2\\_years\\_of\\_response.pdf](https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/documents/2024-02/iom_ukraine_neighbouring_countries_2022-2024_2_years_of_response.pdf).
6. Verenigde Naties. (1948, 10 december). *Universele Verklaring van de Rechten van de Mens*. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights.>
7. Bureau van de Europese Unie voor de grondrechten. (2009, 1 december). *EU-Handvest van de grondrechten*. [https://fra.europa.eu/en/eu-charter/article/18-right-asylum.](https://fra.europa.eu/en/eu-charter/article/18-right-asylum)
8. Nederlands parlement. (2001, 1 april). *Vreemdelingenwet*. <https://www.asylumlawdatabase.eu/sites/default/files/aldfiles/EN%20-%20Aliens%20Act%20Vreemdelingenwet%202000%28Vw%202000%29.pdf>.
9. Stichting Geestelijke Gezondheid. (2025). *Hoe de gemeenschap uw geestelijke gezondheid ten goede komt*. Week van de Geestelijke Gezondheid. [https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/mental-health-awareness-week/how-community-benefits-your-mental-health#paragraph-55192.](https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/mental-health-awareness-week/how-community-benefits-your-mental-health#paragraph-55192)
10. Organisatie van de Verenigde Naties voor Onderwijs, Wetenschap en Cultuur. (2025). *Wat is immaterieel cultureel erfgoed?* Cultuur. [https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003.](https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003)
11. Europese erfgoeddagen. (2025). *Bescherming van het levende erfgoed van Europa: Behoud van het rijke tapijt van culturele tradities*. Nieuws. [https://www.europeanheritagedays.com/EHD-Programme/Press-Corner/News/Safeguarding-Europes-Living-Heritage-Preserving-the-Rich-Tapestry-of-Cultural-Traditions.](https://www.europeanheritagedays.com/EHD-Programme/Press-Corner/News/Safeguarding-Europes-Living-Heritage-Preserving-the-Rich-Tapestry-of-Cultural-Traditions)
12. Wereldgezondheidsorganisatie. (2022, 8 juni). *Geestelijke stoornissen*. Informatiebladen [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders)
13. Wereldgezondheidsorganisatie. (2025, 6 mei). *Geestelijke gezondheid in noodsituaties*. Factsheets. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies)
14. Koudijs, H. & Smal, E. (2022, september). *In goede handen? Een verkenning van de gezondheid en kwaliteit van zorg voor Oekraïense vluchtelingen in Nederland*. Pharos. <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2022/09/IN-GOEDE-HANDEN-Zorg-voor-Oekraïense-vluchtelingen.pdf>.
15. Buijsen, M. (2024, juli 15). *Lange wachtlijsten voor geestelijke gezondheidszorg: verzaken zorgverzekeraars hun zorgplicht?* Erasmus School of Law. <https://www.eur.nl/en/esl/news/long-waiting-lists-mental-health-services-are-health-insurers-failing-their-duty-care#:~:text=Buijsen%20continues:%20%22For%20mental%20health,insurers%20to%20prove%20force%20majeure.>
16. Otten, K., Barsegyan, V., & Maliepaard, M. (2023, 14 november). *De leefsituatie en positie van Oekraïense vluchtelingen: Een eerste scan van de literatuur*. Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum. [https://repository.wodc.nl/bitstream/handle/20.500.12832/3311/literatuurstudie-locov-%20volledige-tekst.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](https://repository.wodc.nl/bitstream/handle/20.500.12832/3311/literatuurstudie-locov-%20volledige-tekst.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Association for Voluntary Support in Mental Health. (2025). *Beleidsplan*. Over. [https://avsimh.nl/.](https://avsimh.nl/)