

NIEUWSBRIEF



Hier hoef je niet te zeggen dat het goed met je gaat!



Gewijzigde openingstijden

De feestdagen staan weer voor de deur. Van 23 december 2019 tot 2 januari 2020 is het kantoor gesloten.

Een aantal zelfhulpgroepen zullen in deze periode gewoon doorgaan.

Heb je interesse om mee te doen? Kijk op onze [website](#) of [mail](#) ons gerust!

Zelfhulpgroepen

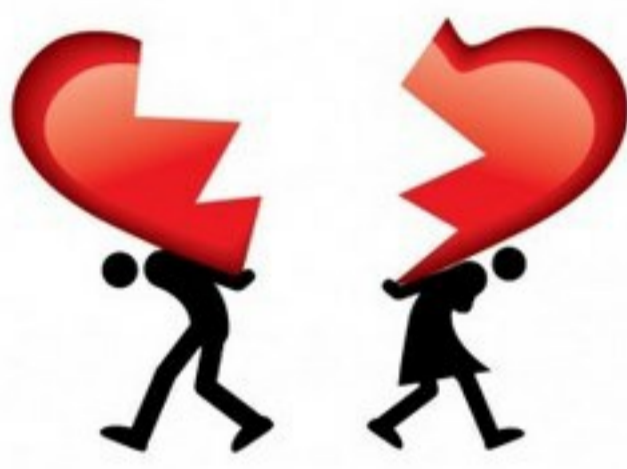
Zelfhulpgroepen zijn heel divers, deelnemers komen uit alle lagen van de bevolking. Elke groep is uniek maar toch zijn er ook overeenkomsten. Ze werken zelfstandig en anoniem, zijn georganiseerd rond een ziekte of probleem en niet gebonden aan gemeentegrenzen.

Bij Steunpunt Zelfhulp bestaat geen lidmaatschap, deelname aan de zelfhulpgroepen is gratis en dat maakt de drempel om mee te doen een stuk lager. Stap voor stap ga je meedoen. Heel simpel.

Neem eens een kijkje in [het overzicht](#) van de zelfhulpgroepen. Wil je meer weten over een zelfhulpgroep of andere informatie? Neem gerust contact met ons op.



Nieuwe zelfhulpgroep



(V)chtscheiding

Als er een eind komt aan een huwelijk of relatie, is dat een pijnlijke gebeurtenis. Het kan je leven ingrijpend veranderen. Naast alle emoties is er veel te regelen en te verwerken. Misschien houd je je groot voor de kinderen of de buitenwereld. Dan kan het gebeuren dat er geen ruimte is voor jouw gevoelens. In deze zelfhulpgroep is wél ruimte voor jou en jouw verhaal.

Deze zelfhulpgroep zal in 2020 van start gaan.

[Lees meer](#)

Even voorstellen: Willeke Hoek



Leuk om kennis te maken met alle betrokkenen bij het Steunpunt Zelfhulp.

Ik ben Willeke Hoek en een jaar geleden toegetreden tot het bestuur. Ik richt me op marketing en PR, op uitbreiding van subsidie voor het Steunpunt en op personeelszaken, allemaal in het licht van het vergroten van de naamsbekendheid. Ik woon in Den Bosch, heb twee volwassen dochters en heb gewerkt op het gebied van psychologie in organisaties, leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Ik word blij van mensen die in zichzelf geloven, daar kom ik er heel wat van tegen bij het Steunpunt.

Een jaar geleden las ik over het werk van het Steunpunt Zelfhulp in Den Bosch.

[Lees hier het hele verhaal](#)

Een zelfhulpgroep uitgelicht

Codependentie Anonymous

Mensen met codependentie-gedrag hebben moeite met het stellen van gezonde grenzen en blijven vaak te lang in schadelijke situaties.

Zij hebben moeite hun gevoelens te herkennen en nemen zichzelf waar als volstrekt onzelfzuchtig en toegewijd aan het welzijn van anderen. Zij zijn verlegen bij het krijgen van erkenning, complimenten of cadeaus. Zijn bang voor afwijzing en boosheid van een ander.



[Lees meer](#)



Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonniusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch

Telefoon: 073 623726

E-mail: info@zelfhulpdenbosch.nl

Website: www.zelfhulpdenbosch.nl

Bel, mail of bezoek ons gerust voor meer informatie over zelfhulp of zelfhulpgroepen



Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).