

NIEUWSBRIEF



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

Corona

Er is al weer een jaar voorbij sinds de eerste maatregelen als gevolg van het Corona-virus. Ook de zelfhulpgroepen bij het Steunpunt Zelfhulp zijn op de golven van de maatregelen meegevoerd. Tijdens de eerste lockdown waren er online bijeenkomsten, na het openen van de deuren was er een tijdelijke sluiting van de keukens, streng protocol, beperkt aantal deelnemers, mondkapjes en zo verder. Een aantal zelfhulpgroepen hebben er voor gekozen om een pauze in te laten en weer te (her)starten bij versoepeling van de maatregelen. De bezoekers van de groepen die wel doorgaan, zijn dankbaar dat zij elkaar weer live kunnen zien en horen, ondanks de aanpassingen.



Daarbij mag ook gezegd worden dat juist door het goed opvolgen van het protocol door de bezoekers en het nemen van hun verantwoordelijkheid, het Steunpunt Zelfhulp haar deuren open kan houden.

Lotgenoten gezocht!



Naasten van mensen met psychische kwetsbaarheid

Hoe blijf je in balans als iemand in je naaste omgeving lijdt aan een psychische aandoening. De psychische problemen en de zorg door jou is vaak iets wat jullie is overkomen. Het heeft invloed op jullie levens. Je kunt te maken krijgen met angst, onbegrip, boosheid, verdriet en allerlei vervelende, moeilijke situaties. Wat kun je doen om staande te blijven.

[Lees meer](#)

Coronalotgenoten gesteund door het Oranje Fonds

Na een jaar coronacrisis begint Steunpunt Zelfhulp nu ook lotgenotengroepen voor mensen die het door de viruspandemie zwaar hebben.

Dat kunnen jongeren zijn die nergens heen kunnen en zich eenzaam voelen, maar ook anderen die spanning ervaren door sociaal isolement, dreigend inkomensverlies, rouw over dierbaren die ze verloren zijn of angst voor de ziekte.

De coronalotgenotengroepen worden gesteund door het Oranje Fonds.

[Lees meer](#)



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.



[Een zelfhulpgroep uitgelicht](#)

Rouwverwerking



Iedereen heeft een andere manier van rouwverwerking en iedereen neemt daar zijn eigen tijd voor. Praten met familie, vrienden of kennissen helpt vaak, maar soms is het ook prettig om met iemand te praten die wat verder van jouw situatie af staat.

Het ontmoeten of spreken met lotgenoten blijkt voor veel mensen het verdriet te verlichten. De zelfhulpgroep Rouwverwerking biedt hier ruimte voor.

[Lees meer](#)

Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonnusstraat 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](#).