



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

Lotgenoten contact voor Long Covid



Het zal je maar overkomen. Eerst word je ziek door corona, daarna heb je ook nog lange tijd last van vervelende klachten. Deze patiënten zijn vaak al een jaar of zelfs anderhalf jaar uit de running. Ze voelen zich niet alleen beroerd, maar ook onbegrepen en eenzaam. Zij kunnen binnenkort lotgenoten ontmoeten in een zogenaamde zelfhulpgroep. Met elkaar praten, ervaringen uitwisselen en elkaar opbeuren in een klein gezelschap.

[Lees meer](#)

[Een zelfhulpgroep uitgelicht](#)

CODA jongeren

Codependentie is aangeleerd gedrag om op een ongezonde manier voor andere mensen te zorgen ten koste van goede en noodzakelijke zorg voor zichzelf.

Mensen met codependentie-gedrag hebben moeite met het stellen van gezonde grenzen en nemen zichzelf waar als volstrekt onzelfzuchtig. Zo hebben ze vaak ook moeite met het krijgen van erkenning, complimenten of cadeaus.

Tijdens de bijeenkomsten kunnen de deelnemers hun ervaringen delen en wordt er gebruik gemaakt van het CoDA stappenprogramma.

[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.

info@zelfhulpdenbosch.nl - www.zelfhulpdenbosch.nl
Steunpunt Zelfhulp
's-Hertogenbosch & Regio
Tel. 073-6237263



"Het is mij overkomen en ik kan het soms nog niet geloven."

Als je meemaakt dat je levenspartner overlijdt door suïcide."

Het is erg zwaar om een dierbare te verliezen. Het kan helpen om met lotgenoten erover te praten. is tenslotte altijd welkom bij onze groep;

De nabestaanden

Overlijden Marthy Leermans

Ons bereikte een verdrietig bericht.

Onze oud-voorzitter, eveneens zoon van de voorzitter vóór hem, Marthy Leermans is zondag 26 september jl. plotseling, door een fataal hartinfarct, overleden.

Marthy was een ervaringsdeskundige pur sang die lange tijd zijn energie aan het Steunpunt Zelfhulp heeft gegeven, waar we hem zeer dankbaar voor zijn.

Mede door zijn turbulente leven was hij een bekende verschijning die niet onopgemerkt kon blijven en heeft daarmee het Steunpunt Zelfhulp op de kaart gezet in 's-Hertogenbosch en omgeving.

We zullen hem missen en wensen zijn familie veel sterkte toe in deze moeilijke tijd.

30 september 2021

Bestuur, medewerkers en vrijwilligers
Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch

Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonnusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch
Telefoon: 073 6237263
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](#).