

# NIEUWSBRIEF

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

## Terugblik 2021 wensen 2022

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van ons Steunpunt Zelfhulp dit jaar en in deze tijd kan ik het niet laten om al mijmerend het afgelopen jaar te overzien. Dachten we vorig jaar nog dat we deze pandemie konden beheersen, in ieder geval op korte termijn, dan is het duidelijk geworden dat dit niet vooralsnog niet lukt. Wat helaas wel erg goed lukt is de ontwikkeling van een tweedeling in ons land. Onze zo beroemde tolerantie is soms ver te zoeken en dat baart me, samen met alle onzekerheden, wel zorgen. Plannen maken vind ik moeilijk geworden. Onduidelijkheid wat over een tijdje wel of niet mogelijk is, wel of niet verboden wordt, maakt me een beetje triest. Ik moet leren te genieten van wat ik nu kan, mag en heb. Hier en nu dus.



*Waar heb ik dat eerder gelezen?*

Juist ja. Oosterse wijsheden verkondigen dit al duizenden jaren. Treur niet over wat gisteren gebeurde en verwacht niets van morgen. Maar kijk nu om je heen en naar jezelf: al is het misschien nog zo klein: geniet ervan. Soms zijn die pareltjes moeilijk te zien en lijken ze bedekt met alledaagse stof, maar ze zijn er altijd.

Ik heb ooit ons Steunpunt Zelfhulp een **parel** in Den Bosch genoemd. Zo ontzettend veel mensen luchten hier, soms wekelijks, hun hart om de volgende dag weer aan te zetten, om hun eigen pareltje te kunnen zien. Ook de gemeente beseft hoe belangrijk dit Steunpunt Zelfhulp is, waardoor we met een streng protocol open kunnen blijven. Wij doen niet mee met de tweedeling in de maatschappij; wij helpen elkaar, houden vast aan het protocol en dragen de verantwoordelijkheid voor onszelf en voor elkaar.

Laten we dit koesteren en als pareltje zien om de komende donkere maanden goed door te komen.

Fijne feestdagen en laten we proberen in 2022 iedere dag opnieuw ons pareltje te zien.

Hans van Grieken  
Voorzitter  
Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

## 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.



## Long Covid



Veel mensen hebben na een coronabesmetting langdurige klachten, ook bekend als Long Covid. Het gaat om een breed scala aan klachten die soms lang kunnen aanhouden, van benauwdheid of vermoeidheid tot concentratie- en slaapproblemen. De intensiteit verschilt per persoon.

De afgelopen maanden zijn er bij het Steunpunt Zelfhulp twee Long Covid zelfhulpgroepen gestart. De deelnemers vinden herkenning in elkaars verhalen en steunen elkaar. Ze praten over hun ervaring met allerlei hulpverlening zoals ergotherapie of fysiotherapie, hun weg naar werkhervatting of het nog niet in staat zijn om te werken, de veranderingen van relaties. Gemaakte stapjes worden gevierd en zijn een aanmoediging voor anderen.

Naast de deelnemers aan de reeds bestaande zelfhulpgroepen melden er nog steeds mensen zich aan voor deelname aan een zelfhulpgroep Long Covid. Helaas kan een volgende groep nog niet van start, omdat er geen groepsbegeleid(st)ers zijn voor deze groep. Uiteraard zijn wij druk bezig met het zoeken naar groepsbegeleid(st)ers voor deze groep zodat ook een derde Long Covid groep van start kan gaan.

[Meer informatie long Covid zelfhulpgroep](#)

[Een zelfhulpgroep uitgelicht](#)

## Gamblers Anonymous



Gamblers Anonymous is een groep mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om aan de oplossing van hun gemeenschappelijk probleem te werken en anderen te helpen te herstellen van hun gok probleem.

De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gokken. Iedereen is welkom bij Gamblers Anonymous.

Het hoofddoel is om te stoppen met gokken en andere gokkers te helpen te stoppen. Deelname aan de groepen is geheel kosteloos.

[lees meer...](#)

## Gewijzigde openingstijden

Van 22 december 2021 tot 3 januari 2022 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!



## Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonniusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch  
Telefoon: 073 6237263  
E-mail: [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl)  
Website: [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://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](#).