

Is deze e-mail niet goed leesbaar? [Klik hier voor de webversie.](#)



Elke reis begint bij de eerste stap!

Op zoek naar lotgenoten?  
Mensen ontmoeten die hetzelfde meemaken?  
Mensen om mee te praten, om samen mee te ontdekken hoe met problemen om te gaan?  
Mensen die hulp zoeken bij elkaar: **ZELFHULP**.  
Wat is een zelfhulpgroep?  
Een zelfhulpgroep bestaat uit lotgenoten met een gedeelde problematiek.  
Ze wisselen ervaringen uit en ondersteunen elkaar.



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

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio bestaat in 2016 vijftien jaar. In 2001 werden de graszaadjes geplant. Een prachtig innovatief burgerinitiatief. Sindsdien is het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio een omgeving, een 'park' met gras en platgetrapt gras voor iedere zelfhulpgroep, bezoeker en vrijwilliger. Eigenlijk is het ondertussen een 'stadsnatuurpark' monument geworden waar vele mensen heel graag blijven komen als ze het éénmaal hebben bezocht. De landschapsarchitecten zijn de bezoekers van de zelfhulpgroepen en de vrijwilligers samen. Ze gaan voorzichtig en liefdevol om met elkaar, het gras en de omgeving waardoor alles volop in bloei staat. Ze doorstaan slecht weer en veel tegenwind afgewisseld met mooi weer. Tegenwoordig bezoeken zo'n 450 mensen per week hun eigen zelfhulpgroep op het gras. Als burgers, vol in het open veld en 'rustend' in de maatschappij. Ze praten en luisteren naar alles wat er op dat moment speelt in hun leven.

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio biedt voor de zelfhulpgroepen aarde, warmte, licht, volop water en op verzoek van de bezoekers wat steun daar waar nodig. Er wordt geen pacht gevraagd. Gelukkig hoeft dat niet, want het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio wordt al jaren door vele mensen beschouwd als een 'stadsnatuurpark' monument. De gemeente 's-Hertogenbosch en anderen geven deze burgers genoeg middelen om dit monument verder door te laten groeien. Deze schenkers vragen er nagenoeg niets voor terug, enkel een tussentijdse opmaak van hoe het 'stadsnatuurpark' monument er momenteel voor staat. We hebben in korter dan anderhalf jaar tijd een geruisloze groei doorgemaakt van bijna 100 procent. Van 28 zelfhulpgroepen begin 2015 naar 52 zelfhulpgroepen heden ten dage. Verder ondersteunen we steeds meer zelfhulpgroepen buiten het prachtige park.

## Actuele zelfhulpgroepen

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.

### Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonniusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch

Telefoon: 073 623726

E-mail: [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl)

Website: [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://www.zelfhulpdenbosch.nl)



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