



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

- Wat zullen ze wel niet van me denken als ik het vertel.
- Ze zullen me wel een zeurpiet vinden als ik er weer over begin.
- Had ik maar iemand die me begreep.

Je bent echt niet de enige, lotgenoten snappen je.
Wil je mensen ontmoeten die hetzelfde meemaken?



Deelname aan één van de tientallen zelfhulpgroepen is anoniem en kosteloos.



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.

Aan de Sonniusstraat bestaat geen lidmaatschap 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

Ieder mens maakt in zijn leven het verlies van een dierbare mee: een partner, een ouder, een broer, een zus of een kind. Je wordt geconfronteerd met het feit dat iemand er niet meer is en tegelijkertijd gaat het leven zonder de ander verder. Hoe ga je daarmee om?



Veel gevoelens en gedachten die je ervaart na het overlijden van die belangrijke persoon horen bij de gezonde reactie hierop die rouw wordt genoemd. Rouwen is intensief.

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.

Meer weten?

Neem contact op met het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio.



Vakantieperiode

De vakanties staan voor velen weer voor de deur. Voor sommigen een zegen, voor anderen rotperiode. De deelnemers van de zelfhulpgroepen beslissen gezamenlijk of ze een zomerstop inlassen of gewoon doorgaan.

Het Steunpunt Zelfhulp is grotendeels van de zomerperiode bereikbaar. Mocht het zo zijn dat we niet aanwezig zijn zullen we zo snel mogelijk terugbellen en/of mailen.

Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonnusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch

Telefoon: 073 623726

E-mail: info@zelfhulpdenbosch.nl

Website: www.zelfhulpdenbosch.nl



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