



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



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.

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:

Codependents Anonymous

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 blijven vaak te lang in schadelijke situaties. Zij hebben moeite hun gevoelens te herkennen en nemen zichzelf waar als volstrekt onzelfzuchtig en toegewijd aan het welzijn van anderen. Zij zijn verlegen bij het krijgen van erkenning, complimenten of cadeaus. Zijn bang voor afwijzing en boosheid van een ander. Geven een hogere waarde aan de meningen en gevoelens van anderen en zijn te bang om afwijkende standpunten en gevoelens uit te drukken.



Zij moeten "nodig" zijn om daarmee hun bestaansrecht te ervaren. Tijdens de bijeenkomsten vertellen de deelnemers over hun ervaringen. Door het toepassen van het CoDA stappenprogramma leert men het verleden en het codependent gedrag bewust te worden en beter voor zichzelf te zorgen en op te komen. Iedereen die zich in de codependentie-patronen herkent en die het verlangen heeft de relatie met zichzelf en de ander te verbeteren is welkom.

Meer weten?

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



Kerstvakantie

Het secretariaat van het Steunpunt Zelfhulp is gesloten van maandag 24 december 2018 tot en met 1 januari 2019.

Tijdens deze dagen komen enkele zelfhulpgroepen/meetings wel bijeen.

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](#).