

# NIEUWSBRIEF

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

## Jongens, wat was het warm!



41° C, ongekende temperaturen voor Nederland! Gelukkig blijven de ruimten in ons gebouw op de Sonniusstraat steeds redelijk koel.

Dat is prettig voor de zelfhulpgroepen die ook in de zomer gewoon doorgaan.

Heb je interesse om mee te doen? Kijk op onze [website](#) of [mail](#) ons gerust!

## 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.



## Oneliners

In juni vroegen we de begeleiders en deelnemers van de zelfhulpgroepen om oneliners aan te leveren; zinnen die kort en krachtig aangeven wat zelfhulp met je doet. Zij zijn natuurlijk dé mensen die de kracht van zelfhulp van binnenuit kennen. We ontvingen o.a. de volgende oneliners:

"Het houdt me met mijn voetjes op de grond"  
"Sterker dan therapie"  
"Je hoort je eigen verhaal"  
"Delen is helen"  
"Van wanhoop naar hoop"  
"Hier kan ik mijzelf zijn"  
"Ik heb geleerd om geduldig te zijn"  
"Zelfhulp geeft mij kracht"  
"Ik kijk er elke keer weer naar uit"

Een aantal oneliners zijn gebruikt in de folder, die eind juni vernieuwd is. Namens het Steunpunt Zelfhulp, iedereen hartelijk dank voor de medewerking en inblik in de kracht van zelfhulp!

[Lees meer](#)

## Even voorstellen: Joop Castelijm

**"De toegenomen aandacht voor zelfhulp laat zien dat steeds meer mensen de regie van hun leven in eigen hand nemen. Ook als het om gezondheid en ziekte gaat."**



Ik ben Joop Castelijm, inmiddels 71 jaar, 42 jaar getrouwd, ik kom uit de levensmiddelen wereld. 29 Jaar geleden kreeg ik een hartinfarct en nog verschillende levensbedreigende ziektes en kwam toen in de WAO. Ik was geen man om thuis achter het raam te zitten en wilde vrijwilligerswerk doen. Toen ben ik op een middelbare school vrijwillig begeleider bij de computers geworden, daarna contactpersoon van een vereniging voor Astma/COPD patiënten en toen vrijwilliger bij het Astma Fonds.

In september 2005 werd aan mij gevraagd om secretaris in het bestuur te worden, daar heb ik ja tegen gezegd.

Dit vrijwilligerswerk vind ik fijn om te doen, daar krijg ik weer energie van. Ik heb zelf ook veel geleerd in de zelfhulpgroep Astma/COPD want ik heb ook deze ziekte. Ik vind door mijn ervaringen met lotgenoten dat Zelfhulp helpt!!

[Lees hier het hele verhaal](#)

[Een zelfhulpgroep uitgelicht](#)

## Astma / COPD

Als je een longziekte hebt, kun je bang zijn voor benauwdheid, je kunt zelfs bang zijn dat je zult stikken. Je voelt je boos: "Waarom overkomt mij dit nou?" Of je voelt je verschrikkelijk machteloos.

Gelukkig bestaat sinds 2005 de zelfhulpgroep astma/COPD.



In deze zelfhulpgroep kunnen mensen met een longziekte en hun partners praten met mensen die met dezelfde problemen zitten. "Wij krijgen daar kracht van. Wij kijken er elke maand naar uit om als groep bij elkaar te komen."

[Lees meer](#)

## Trefpunt Zelfhulp België

In juli werd het Steunpunt Zelfhulp voor een kennismaking hartelijk ontvangen door het Trefpunt Zelfhulp te Leuven; een organisatie die 1400 zelfhulpgroepen in België ondersteunt. Peter Gielen, stafmedewerker daar, beschrijft in het boek 'Mensen helpen mensen' wat lotgenotencontact betekent:



- Er is herkenning "Hoeveel je ook praat met mensen om je heen, alleen iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, zal je volledig kunnen begrijpen. Die herkenning is voor lotgenoten erg belangrijk."
- Je voelt ook erkenning "Door ervaringen uit te wisselen, voelen lotgenoten dat ze erkenning krijgen voor hun verdriet, hun probleem, hun ziekte. Het is écht, en ze mogen zich ziek voelen."
- Je bent niet langer alleen "Lotgenoten delen informatie, zowel inhoudelijk als emotioneel. Omdat er anderen zijn met een gelijkaardig verhaal, voelen ze zich minder alleen. Bij lotgenoten zijn ze weer 'normaal'."
- Je trekt je aan elkaar op "Mensen vergelijken zich altijd met anderen. Opvallend is dat lotgenoten zich niet spiegelen aan wie het slechter heeft, maar zich net optrekken aan wie het beter heeft. Lotgenotencontact werkt dus versterkend."

## 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)

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](#).