

From: Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant <eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl>
Sent: Thursday, November 12, 2020 2:15:43 PM
To: Griffie
Cc:
Subject: Nieuwsbrief november/december 2020

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

[Bekijk de webversie](#)



Nieuwsbrief november/ december 2020

[Over ons](#)

[De groepen](#)

[Contact](#)



Zelfhulp in de spotlight!

Het Zelfhulp Netwerk heeft vanwege het 30-jarig bestaan afgelopen september uitgebreid aandacht gekregen in de media.

Zo is er een interview geweest met het Eindhovens Dagblad waarbij twee contactpersonen, Sanne en Stephanie, en senior ondersteuner Hetty hun verhaal hebben verteld.

In het Veldhovens Weekblad is er ook aandacht besteed aan het Zelfhulp Netwerk door middel van een interview met Malou. Zij is ook een ondersteuner bij het Zelfhulp Netwerk.

Om de volledige artikelen te lezen klik op de onderstaande knop!

[Zelfhulp in de media!](#)

Nieuwe maatregelen COVID-19

Het Zelfhulp Netwerk volgt de landelijke maatregelen rondom COVID-19. Dit betekent dat het hoofdkantoor in Eindhoven en de dependance in Helmond vooralsnog gesloten zijn. Afhankelijk van de versoepelingen en zodra de overheid hier groen licht voor geeft, zullen de medewerkers weer op kantoor aanwezig zijn.

Tot die tijd werken alle medewerkers en vrijwilligers vanuit huis en zijn wij bereikbaar op ons algemene e-mailadres eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl of op onze mobiele nummers. Deze vind je terug op www.zelfhulpnetwerk.nl

Nieuw telefoonnummer Helmond



Vanaf nu is ons kantoor in Helmond te bereiken via het volgende mobiele nummer: 06-34476951. Daarmee vervalt de vaste lijn (0492-476062) die eerder bij jullie bekend was.

Nieuwe groepen!

Juist in deze tijd is het belangrijk om met elkaar in verbinding te blijven en het gevoel te hebben dat je er niet alleen voor staat; wat het dan ook is waar je mee zit.

Wij zijn dan ook enthousiast over de nieuwe groepen die in de afgelopen periode onder de vlag van het Zelfhulp Netwerk zijn gestart:

- *HSP* groep Eindhoven: er is een tweede HSP groep gestart, voor mensen die hoog sensitief zijn en behoefte hebben om daar met lotgenoten over te praten.
 - *Depressie* groep Eindhoven: er is een derde (!) depressiegroep gestart. Deze onderscheidt zich van de andere twee groepen omdat ze zich richten op jonge mensen die lijden aan een depressie.
 - *Supportwork* groep Helmond: voor mensen met verslavingsproblemen en andere bijkomende psychische klachten. Toegankelijk voor iedereen met de wens om te stoppen.
 - *Vechtscheidingsgroep* Eindhoven: slachtoffers van een vechtscheiding, die impact heeft op de omgang met je kinderen.
 - *Parkinson oefengroep PWR-club* Best: ervaringen delen en bewegen op muziek voor mensen met parkinson.
 - *De Parksmashers* Best: ervaringen delen en badmintonnen voor mensen met parkinson en hun partners en mantelzorgers.
 - *Herstelmeeting* Helmond: voor iedereen met een verslaving.
 - *Bipolaire L groep 'In balans'* Eindhoven: voor mensen met een bipolaire stoornis en naasten, focus van deze groep ligt op het thema 'relaties'.
-

Oproep tweede contactpersoon



Binnen een aantal startende groepen zijn we op zoek naar een tweede contactpersoon.

Als contactpersoon deel je samen je ervaringen rondom het gekozen thema van de groep en vind je (h)erkenning, steun en begrip bij elkaar. Daarnaast

bewaak je het groepsproces en ben je aanspreekpunt voor onze organisatie en mensen die zich aanmelden voor de zelfhulpgroep.

We zoeken nog een tweede contactpersoon voor:

- Rouwverwerking. Deze groep is voor nabestaanden die een dierbare zijn verloren.
- ADHD. Voor mensen die kampen met ADHD (aandachttekort stoornis en hyperactiviteit).
- Fibromyalgie. Een aandoening waarbij men chronische pijn heeft aan spieren en bindweefsel. Dit zorgt voor een verscheidenheid aan klachten.

Training 'Hoe start ik een zelfhulpgroep?'

Het doet ons deugd om te kunnen melden dat we dit najaar nog tweemaal de training “Hoe start ik een zelfhulpgroep?” kunnen geven.

De training is bedoeld voor contactpersonen die een nieuwe zelfhulpgroep opstarten of die de rol van contactpersoon overnemen van een bestaande zelfhulpgroep.

Eén training heeft al plaats gevonden en de andere vindt plaats op vrijdag 20 november en vrijdag 4 december.

Beide trainingen zitten vol, maar mocht je interesse hebben dan kun je jezelf aanmelden voor de nieuwe trainingen in 2021 door te mailen naar eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

Ervaringsverhaal

Dankzij de openheid van een aantal contactpersonen van verschillende zelfhulpgroepen, heeft het Zelfhulp Netwerk in samenwerking met Mentale Kracht O40 een aantal ervaringsverhalen kunnen delen. Deze zijn terug te vinden op de website van Mentale Kracht O40. Hieronder lees je het verhaal van Jacqueline.



Zelfhulpgroep voor mensen met een bipolaire stoornis

Denk je wel eens aan deelnemen aan een zelfhulpgroep? En stel je het uit naar later of naar nooit om allerlei redenen? En besef je dat je jezelf daarmee enorm tekortdoet? Ik spreek uit eigen ervaring en wil je vertellen hoe ik huiverde bij het idee om in zo'n groep te gaan.

Het is ergens in 2005. Mijn bipolaire stoornis neemt mij weer eens mee naar de diepe depressie. Voor mij houdt dat in: maanden in bed liggen en nagenoeg niks doen. Dat terwijl mijn chronisch zieke man en mijn 3 basisschoolkinderen het erg fijn zouden vinden als ik mee zou doen aan het gezinsleven. Nee dus, het lijkt alsof ik vastgenageld lig in bed. Naar de wc gaan op dezelfde verdieping stel ik uit, totdat er echt geen houden meer aan is.

Angst is een slechte raadgever

Mijn man wordt gebeld door iemand van een zelfhulpgroep voor mensen met een bipolaire stoornis in Eindhoven. Dat het echt iets voor mij zou zijn om mee te doen, zegt mijn man later tegen mij. Ik kijk hem aan alsof ik water zie branden. Is hij gek geworden? Ik kan dat nu toch helemaal niet?

Bovendien wil ik me zo niet vertonen voor een groep wildvreemde mensen. Ik kruip iets dieper weg onder de dekens, overvallen door angst die dit voorstel veroorzaakt.

Echter, een paar maanden later belt diezelfde man opnieuw en krijgt hij weer mijn man aan de lijn. Weer dezelfde vraag: "Zou uw vrouw willen deelnemen aan de zelfhulpgroep voor bipolairen? Ze vindt daar herkenning en erkenning en het wordt vaak ervaren als een 'warm bad'. Ik kan het uw vrouw echt aanraden." Mijn man bespreekt het met mij en nog steeds is mijn antwoord: "Dat wil ik echt niet". Ik word licht panisch bij het idee alleen al.

Oké, een keer!

Daarna blijft mijn man de zelfhulpgroep ter tafel brengen. Alles wat mogelijk zou kunnen helpen aan meer stabiliteit voor mij, stelt hij trouwens voor. De zelfhulpgroep noemt hij het meest, omdat het laagdrempelig is, ik zo kan instromen en zal er gelijkgestemden vinden. Ik raak eerlijk gezegd geïrriteerd van het telkens terugkomende voorstel. Om ervan af te zijn, kom ik met hem tot het volgende besluit: "Ik ga een keer en als het niks is, houd jij voortaan je mond hierover." Deal!

Angst aan de kant en ga!

Ik ben dus inderdaad die ene keer geweest. En serieus, ik vond het zo ongelofelijk prettig. Zulke vergelijkbare verhalen, al die 'gewone' mensen. Zoveel begrip voor wat ik meemaakte met mijn stoornis. Hier wilde ik onderdeel van zijn én blijven. Inmiddels is dat al bijna 15 jaar! Niet alleen als deelnemer, maar ook als begeleider van een groep en als verantwoordelijke voor alle nieuwe aanmeldingen. In het begin was het een feest van herkenning en erkenning, maar later bracht het zingeving in mijn leven, nadat ik door mijn ziekte mijn betaalde werk verloren was. Daarbij leidde het ook nog eens tot vele mooie vriendschappen.

Je snapt het al wat ik je ga zeggen: zet je angst, je schroom, je onzekerheid aan de kant en probeer net als ik tenminste een keer of het iets voor je is. Het kan je heel veel brengen, echt waar.

Benieuwd naar de andere ervaringsverhalen? Klik op de onderstaande foto's!

Ervaringsverhaal: Trefpunt NAH Best



Ervaringsverhaal: Lotgenotengroep PTSS.



Terugkomdag!

Eind november zal er een leerzame middag voor contactpersonen plaatsvinden met het thema 'kennismaken & verbinden'. Niet alleen het team, maar ook het bestuur en de raad van zelfhulp zullen vertegenwoordigd zijn. Er wordt uitgelegd hoe het Zelfhulp Netwerk precies in elkaar zit, wat iedereen doet en waar je terecht kunt met vragen. Daarnaast krijgen contactpersonen de kans elkaar te ontmoeten en leren ze hoe ze met bepaalde moeilijke situaties in de groep om kunnen gaan.

Verwendag 2020 geannuleerd

Ieder jaar organiseert het Zelfhulp Netwerk de zogenaamde 'Verwendag'. Deze wordt georganiseerd voor alle vrijwillig betrokkenen van het Zelfhulp Netwerk. Dit is onze manier om ze te bedanken voor hun inzet.

Tot onze grote spijt kan de verwendag 2020 niet doorgaan. Er was dit jaar een aangepast programma gemaakt vanwege de corona maatregelen, maar met de recente aanscherpingen kan de verwendag helaas niet meer doorgaan.

Daardoor zijn wij gemotiveerd om volgend jaar een nóg leuker programma te bedenken zodat iedereen die zich vrijwillig inzet voor het Zelfhulp Netwerk extra gewaardeerd wordt!

***Wil je meer informatie over
onze zelfhulpgroepen en
organisatie?***

> Ga dan naar onze website



Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven



Tel: +31 (0)40-2118328

E-mail: eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

Deze e-mail is verstuurd aan griffie@veldhoven.nl. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl toe aan uw adresboek.

