



## Nieuwsbrief December 2021

[Over ons](#)[De groepen](#)[Contact](#)

### Maatregelen en bijeenkomsten

Momenteel zijn de Covid-maatregelen flink aangescherpt. Nederland zit momenteel weer in lockdown. Dit betekent voor onze groepen dat ze gelukkig veelal nog wel bij elkaar mogen komen, mits ze zich aan de maatregelen van de overheid houden en het goed voelt voor de groep zelf om fysiek bij elkaar te blijven komen. Daarnaast zien we dat de zelfhulpgroepen weer meer gebruik maken van Zoom. Wij willen al onze zelfhulpgroepen erop attenderen dat het Zelfhulp Netwerk het mogelijk maakt om via Zoom online samen te komen. Neem contact met ons op voor de mogelijkheden!



## Nieuwe Zelfhulpgroepen

### STIEKEM BLIJKEN HEEL VEEL THEEKRANSJES ZELFHULPGROEPEN TE ZIJN

ZELFHULP  
NETWERK

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
www.loesje.nl

*Loesje*

In de afgelopen maanden zijn er een aantal nieuwe groepen gestart bij het Zelfhulp Netwerk:

Bipolaire groep in Eindhoven.

PTSS en HSP; voor mensen met een post traumatische stress stoornis én hoogsensitiviteit.

Ouders van thuiszittende kinderen; voor ouders van kinderen die om welke reden dan ook niet naar school gaan.

Zelfstandige Poolse vrouwengroep; groep voor Poolse, alleenstaande moeders.

Daarnaast zijn er ook een aantal groepen gestopt:

Persian vrouwengroep

Wil je meer informatie over één van bovenstaande groepen, of wil je je aanmelden voor een groep? Neem dan contact met ons op 040-2118328 of [eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl). Je kunt ook het contactformulier invullen op onze website.

Voor een overzicht van alle zelfhulpgroepen, kijk op [onze website!](#)

---

## Ruimte voor nieuwe deelnemers

**Er zijn een aantal groepen op zoek naar nieuwe deelnemers!**

De Angstgroep; voor iedereen die kampt met een angst- of paniekstoornis.

Over-Leven; voor mensen met gedachten aan zelfdoding.

Zelfstandige vrouwengroep; voor Poolse, alleenstaande moeders.

***Ik zoek een  
zelfhulpgroep***

**Nieuwe contactpersoon gezocht!**

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 de mensen die zich aanmelden voor de

zelfhulpgroep.

De volgende groep zoekt nog een tweede contactpersoon: PTSS/Rouwverwerking; voor mensen met een post traumatische stress stoornis én rouw.

Heb je interesse om deel te nemen aan één van deze groepen als deelnemer of contactpersoon? Neem dan contact op met een van onze medewerkers!

---

## Jubilarissen groepen 2021



In 2021 hebben een aantal zelfhulpgroepen hun jubilaris gevierd, voor het **5, 15 en 30-jarig** bestaan!

De volgende zelfhulpgroepen vierden hun jubilaris:

Bipolaire groep K vierde hun **5-jarig** bestaan.

Ouders van kinderen met verslavingsproblemen in Bakel bestond dit jaar ook **5 jaar**.

De Angstgroep bestond dit jaar **15 jaar**.

De Dwanggroep vierde ook hun **15-jarig** bestaan.

AGOG, Anonieme gokkers en omgeving gokkers, hebben in 2021 hun **30-jarig** bestaan gevierd!

Aan alle groepen die hun jubilaris gevierd hebben: Van harte gefeliciteerd en bedankt voor jullie inzet en deelname aan de groepen!

---

## Even voorstellen!

Mijn naam is Marion van der Heijden en ik ben op 1 december 2021 gestart als tijdelijke ondersteuner bij Stichting Zelfhulp Netwerk. Een mooie overstap na jaren met veel plezier gewerkt te hebben als coördinator bij de Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven.

Ik woon al lange tijd in Eindhoven in het mooie Stratum, ben getrouwd en heb 2 (inmiddels al volwassen) zonen.

Heel fijn om mijn steentje bij te dragen binnen Stichting Zelfhulp Netwerk door Malou van de Rijt te gaan vervangen tijdens haar zwangerschaps-ouderschapsverlof. Deze vervanging zal zijn tot en met juli 2022.

Vanuit mijn werkervaring bij de Vrijwillige Hulpdienst heb ik gemerkt wat de kracht kan zijn van een zelfhulpgroep en hoe deze hulp mensen weer op weg kan helpen. Mooi om een rol hierin te kunnen spelen, in het ondersteunen van de zelfhulpgroepen.

Mijn werkdagen zijn maandag tot en met donderdag.

Leuk om jullie binnenkort een keer te ontmoeten!



---

## Nationale dag voor de vrijwilliger

Afgelopen 7 december was het "Landelijke nationale dag van de vrijwilliger". Omdat het Zelfhulp Netwerk niet kan bestaan zonder al haar vrijwilligers, willen we hen hartelijk bedanken voor al hun inzet!

**ALS ELKE VRIJWILLIG  
EEN STER KREEG  
WERD HET NOOIT ME  
DONKER**

*Loesje*

6801 BA  
Postbus 1045  
www.loesje.nl Arnhem

**Fijne feestdagen!**

STICHTING ZELFHULP NETWERK  
ZUIDOOST-BRABANT WENST IEDEREEN

*Hele fijne  
feestdagen en een  
gelukkig  
nieuwjaar!*

**ZELFHULP  
NETWERK**  
Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant





Facebook



Instagram



LinkedIn

**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](mailto:eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl)



Deze e-mail is verstuurd aan [griffie@veldhoven.nl](mailto: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](mailto:eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl) toe aan uw adresboek.

