

**From:** Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant <eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl>  
**Sent:** Friday, February 3, 2023 10:46:42 AM  
**To:** Griffie  
**Cc:**  
**Subject:** Nieuwsbrief Februari 2023

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

[Bekijk de webversie](#)



## Nieuwsbrief Februari 2023

[Over ons](#)

[De groepen](#)

[Contact](#)



### Wist je dat...?

- We vanaf dit jaar ook actief zullen zijn in de gemeente Asten en Geldrop?
- We een geslaagde thema ochtend hebben gehad over het thema rouw en verlies? Bekijk onze social media ([Instagram](#) & [Facebook](#)) kanalen voor de bijhorende berichten!
- We een fantastische jubileumbijeenkomst met een mooie opkomst hebben gehad?
- We een aantal veranderingen hebben gekregen in personeel? Zie hieronder de update!
- We heel veel zin hebben in het nieuwe jaar, met hopelijk zoveel mogelijk lotgenoten contact!
- Wij het heel erg waarderen als je een review over onze organisatie op [Google](#) achterlaat? Alvasr bedankt!



**Nieuwjaarsgroet Voorzitter**

Beste allemaal,

Ik werk nu al ruim 3 jaar als vrijwilliger voor het ZHNW als bestuursvoorzitter. Ik zie een mooie organisatie die zich steeds verder ontwikkeld met gedreven contactpersonen, vrijwilligers en personeel. Tijdens het vierten van ons 30 jarig bestaan (feitelijk 32) werd dat nog eens extra duidelijk. Ik heb hier veel bewondering voor. We leven momenteel in een rumoerige tijd met grote maatschappelijke uitdagingen die mogelijk ook impact hebben op jou persoonlijk. Hopelijk weet eenieder hier zijn of haar weg in te vinden. Het ZHNW staat ook voor de nodige uitdagingen. We zullen als ZHNW moeten anticiperen op deze maatschappelijke ontwikkelingen. Als bestuur zullen we samen met het team en de Raad hierover na gaan denken. We doen dit middels zgn. brainstormsessies. Op die manier blijven we scherp en blijven we ons ontwikkelen. Voor het komend jaar kijk ik uit naar een fijne samenwerking én samen te zorgen voor een plezierig en inspirerend jaar. Tot slot wens ik jou en de mensen die je dierbaar zijn een vitaal en goed 2023.

Bert Spooren  
Voorzitter ZHNW

---

## Nieuwe en gestopte zelfhulpgroepen

In de afgelopen maanden zijn er nieuwe zelfhulpgroepen gestart en gestopt bij het Zelfhulp Netwerk.

### Nieuwe groepen die gestart zijn:

- *Groep voor mensen met een ontwijkende persoonlijkheid stoornis (OPS)*. Voor iedereen die zich herkent in een ontwijkende persoonlijkheid.
- *Groep stemmen horen*. Voor mensen die stemmen horen in hun hoofd.
- *CODA Meeting. Co-dependents Anonymous*: Herstelprogramma voor codependence waar ervaring, kracht en hoop gedeeld worden bij het vinden van vrijheid en rust in relaties met anderen en in de relatie met jezelf waar eerder sprake was van afhankelijkheid en verwarring.

### Groepen die ruimte hebben voor nieuwe deelnemers:

- *De angst groep*: Voor mensen met o.a. sociale angsten.
- *De vrijdaggroep*: Voor mensen met een kwetsbare psychische gezondheid. Om samen ervaringen uit te wisselen en leuke dingen te doen.
- *Kookgroep voor mensen met NAH*: Voor mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel. In deze groep wordt er gezellig samen gekookt en gegeten.
- *Groep voor mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis (OPS)*: Mensen met OPS hebben behoefte aan contact, maar zijn bang voor afwijzing en, in hun ogen, vernedering. Vaak is bij mensen met OPS sprake van verlegenheid en sterke geremdheid. Hun klachten lijken op die van de sociale fobie.
- *Groep stemmen horen*: Voor mensen die stemmen horen in hun hoofd.

### Groepen die gestopt zijn:

- *Rouwgroep Eindhoven 'Ik mis je'*.
- *ADHD/ADD groep*
- *Bipolaire stoornis en hun partners*.

Wil je meer informatie over één van bovenstaande groepen, of wil je je aanmelden voor een groep? Neem dan contact met ons op via [mail](#) of telefoon. Je kunt ook het [contactformulier](#) invullen op onze

website.

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



---

## Personele ontwikkelingen

De afgelopen maanden hebben er flink wat ontwikkelingen op personeel vlak plaatsgevonden binnen het Zelfhulp Netwerk. Via deze weg willen we jullie graag op de hoogte stellen van alle veranderingen!

In december 2022 heeft Carly haar laatste werkdag gehad bij het Zelfhulp Netwerk. Na 2 jaar met veel plezier bij ons gewerkt te hebben heeft ze besloten om haar geluk in een andere sector te zoeken. We bedanken Carly voor haar inzet, haar gezelligheid en alles wat ze voor ons betekent heeft de afgelopen 2 jaar.



In dezelfde maand is onze kantoorvrijwilliger Milou met zwangerschapsverlof gegaan. Deze topper heeft een nieuwe baan gevonden waar ze na haar verlof gaat starten, dus ze zal niet meer terugkomen bij het Zelfhulp Netwerk. Milou heeft ontzettend veel gedaan voor ons en we zijn haar heel dankbaar voor al haar hulp en wensen haar heel veel geluk met haar kindje en haar nieuwe baan.

Ook onze vrijwilliger Paul heeft in december zijn laatste werkdag gehad. Hij is ruim 10 jaar betrokken geweest bij het Zelfhulp Netwerk en heeft in de afgelopen jaren heel veel betekend voor ons. Hij is contactpersoon geweest van de MS groep, heeft voorlichtingen gegeven en heeft ontzettend veel werk opgepakt en daarmee het team geholpen. Dankzij Paul waren een aantal belangrijke zaken altijd up-to-date. We zijn hem enorm dankbaar voor alles wat hij voor het Zelfhulp Netwerk gedaan heeft.

Eind februari zal ook Marcha het team gaan verlaten. Na ruim 3 jaar voelt ze de behoefte om op zoek te gaan naar een andere uitdaging. We zullen nog uitgebreid afscheid van haar gaan nemen en wensen haar veel geluk in het vinden van een nieuwe baan.

Januari 2023 begon goed voor ons, want vlak na de jaarwisseling is Maud bij ons gestart als nieuwe ondersteuner. Ook start in maart 2023 Evelien bij ons als nieuwe ondersteuner. Zij zullen het team het komende jaar versterken en nemen heel veel ervaring en kennis mee vanuit hun vorige banen. We heten Maud en Evelien van harte welkom!

Ook Jarno is nieuw gestart bij ons en zal als kantoorvrijwilliger het team ondersteunen. Hij neemt een aantal taken van Paul over. We vinden het ontzettend fijn dat Jarno er is en wensen hem een hele fijne tijd bij het Zelfhulp Netwerk!

---

## Subsidie Gemeente Geldrop

Vanuit de gemeente Geldrop-Mierlo hebben wij subsidie ontvangen om zelfhulp beschikbaar te stellen voor inwoners van Geldrop-Mierlo. We hebben voor het schooljaar 2022-2023 subsidie gekregen vanuit het NPO project (Nationaal Onderwijs Programma).

In het kader van deze subsidie bieden wij ons volledige aanbod aan ten dienste van alle inwoners van Geldrop-Mierlo. Daarbinnen zetten wij specifiek in op de doelgroep jongeren en eventueel ouders/opvoeders. Hiervoor zullen wij gerichte activiteiten ondernemen om zelfhulp voor deze doelgroep toegankelijk te maken. Daarnaast zullen wij hen ondersteunen in het opstarten en volwaardig laten draaien van zelfhulpgroepen voor jongeren.

Onze doelgroep is met name ouders en jongeren, maar in principe willen we uiteindelijk alle inwoners bereiken en bedienen.

We zijn bezig om een goede werk relatie op te bouwen met gemeente Geldrop-Mierlo en alle andere netwerkpartners die in deze regio actief zijn. We hopen dat er hierdoor een toename zal plaatsvinden in het aantal hulpvragen uit Geldrop-Mierlo en dat er in deze gemeente nieuwe groepen zullen starten.

Er hebben al een aantal netwerkgesprekken plaats gevonden. Tijdens deze gesprekken hebben we meer kunnen vertellen over onze organisatie en hebben we bekeken wat we voor elkaar kunnen betekenen, zodat inwoners indien gewenst gebruik kunnen gaan maken van onze diensten.

---

## Jubileum

Afgelopen 23 november heeft de stichting haar 30-jarig jubileum gevierd. Er heerste een gezellige, informele sfeer met contactpersonen uit zelfhulpgroepen, vrijwilligers en gasten uit samenwerkende organisaties en gemeenten. Men heeft onze promotiefilmpjes kunnen bewonderen, de diepgang kunnen vinden tijdens een presentatie van Peter Gielen en kunnen genieten van lekkere hapjes. Ook was er een contactpersoon die indruk heeft gemaakt met haar ervaringsverhaal. Er vonden formele en informele gesprekken plaats en er werd enthousiast gereageerd op de middag!



---

## Nieuw e-mailadres

Het Zelfhulp Netwerk heeft een nieuw e-mailadres.

Het oude e-mail adres [eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl) is vervangen door [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl).

De e-mailadressen van Best en Helmond zijn ook komen te vervallen.



Alle e-mails die nog binnenkomen op het oude adres zullen tijdelijk automatisch doorgestuurd worden naar het nieuwe e-mailadres.

---

## Infokaart

Voor een actueel overzicht van onze groepen hebben wij een infokaart gemaakt. Deze is te vinden in het folderrek bij ons kantoor maar ook op onze website. Voor de Nederlandstalige infokaart [klik hier](#). Voor de Engelstalige infokaart [klik hier](#).



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: [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@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.

