

[Over ons](#)

[De groepen](#)

[Contact](#)



Wist je dat...?

- Het kantoor op donderdag 25 mei gesloten is omdat we dan een teamdag hebben.
- Het kantoor ook de volgende data gesloten is: donderdag 27 april koningsdag, donderdag 18 mei Hemelvaart en maandag 29 mei Pinksteren.
- We druk bezig zijn met het voorbereiden van de verwendag voor onze vrijwilligers. Het wordt weer een speciale dag!
- Al onze folders zijn aangepast omdat we o.a. ons e-mailadres gewijzigd hebben naar info@zelfhulpnetwerk.nl
- We vanaf 2023 in iedere nieuwsbrief vertellen welke groepen een jubileum hebben.
- We al van 9(!) gemeenten subsidie krijgen en er in iedere gemeente al verschillende groepen actief zijn. De gemeenten waar het Zelfhulp Netwerk werkzaam is, zijn:



Eindhoven, Helmond, Geldrop-Mierlo, Best, Deurne, Asten, Laarbeek, Someren en Veldhoven. In al deze gemeenten zijn er mogelijkheden om een groep op te starten of bij aan te sluiten.

Nieuwe en gestopte zelfhulpgroepen

In de afgelopen maanden zijn er nieuwe zelfhulpgroepen gestart bij het Zelfhulp Netwerk. Daarnaast zijn er ook een aantal groepen gestopt.

Nieuwe groepen die gestart zijn:

- Klein maar fijn, voor mensen met PTSS ontstaan uit een relatie (in de breedste zin van het woord).
- NAH Veldhoven, extra middag groep voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel.
- Trefpunt NAH Best, voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel.
- Another Point of View voor vrouwen die in een gewelddadige relatie/huwelijk zitten of hebben gezeten.
- Twee Post Covid groepen, voor mensen die beperkingen ervaren na Covid.

Groepen die ruimte hebben voor nieuwe deelnemers en/of een tweede contactpersoon:

- De 3 autisme groepen in Best voor naasten zijn op zoek naar nieuwe contactpersonen.
- De autismegroep Eindhoven zoekt een 2^e contactpersoon.
- Trefpunt NAH Best heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- HSP en ik, voor hoog sensitieve personen heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- Another Point of View, voor vrouwen die in een gewelddadige relatie/huwelijk zitten of hebben gezeten, heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- PTSS door seksueel misbruik in de kindertijd heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- De depressiegroep voor mensen tot 40 jaar heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- De groep voor mensen met een bipolaire stoornis tot ongeveer 30 jaar heeft ruimte voor nieuwe deelnemers.
- Kookgroep voor mensen met NAH (niet-aangeboren hersenletsel) heeft ruimte voor nieuwe deelnemers. In deze groep wordt er gezellig samen gekookt en gegeten.

- De groep stemmen horen heeft ruimte voor nieuwe deelnemers. Voor mensen die stemmen horen in hun hoofd.
- Zelfhulpgroep voor mensen met (chronische) vermoeidheidsklachten is op zoek naar deelnemers en een tweede contactpersoon.
- Zelfhulpgroep voor mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis (OPS) heeft ruimte voor nieuwe deelnemers. Hun klachten lijken op die van de sociale fobie.
- De angstgroep heeft ruimte voor nieuwe deelnemers. Voor mensen met o.a. sociale angsten.

Groepen die gestopt zijn:

- Vrijdaggroep, voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

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](#).



Voorlichtingen en inloop



Op maandag 6 april hebben we een voorlichting gegeven in het kader van de Week van Mentale Gezondheid bij de bibliotheek in Someren. Bijzondere ervaringsverhalen werden verteld door contactpersonen van verschillende zelfhulpgroepen.

Op donderdag 6 april heeft het Zelfhulp Netwerk een inloop georganiseerd bij wijkcentrum de Dreef in Geldrop. Deze inloop was voor alle inwoners en hulpverleners van Geldrop-Mierlo om een duidelijk beeld te geven wat Zelfhulp Netwerk te bieden heeft. Een gelegenheid om vragen te stellen en om kennis te maken met ons.

Op woensdag 12 april was de feestelijke en officiële start van inwonersondersteuning Geldrop-Mierlo, waar we voorlichting hebben gegeven door middel van het delen van een waardevol ervaringsverhaal van een contactpersoon van een zelfhulpgroep.

Jubileea groepen

- 1 Januari bestond de zelfhulpgroep Ouders van kinderen met verslavingsproblemen **10 jaar!**
- 1 februari bestond de zelfhulpgroep Voor mensen met NAH en partners **5 jaar!**
- 3 februari bestond de zelfhulpgroep Poolse AA **10 jaar!**
- 14 februari bestond de MS Groep Deurne **15 jaar!**
- 1 maart bestond de zelfhulpgroep ACA **5 jaar!**
- 23 april bestond de zelfhulpgroep HSP en ik **10 jaar!**
- 30 april bestond de zelfhulpgroep EDA **5 jaar!**



Namens Stichting Zelfhulp Netwerk, willen we jullie nogmaals feliciteren met deze mooie mijlpalen!

Vacature ondersteuner

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant (ZHNW) is op zoek naar een enthousiaste ondersteuner

ter ondersteuning van ons team!

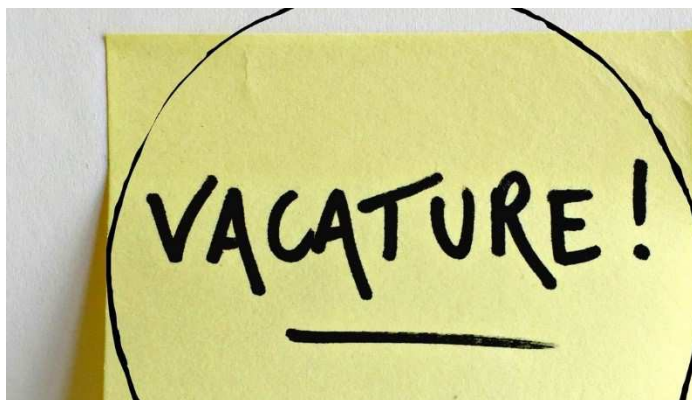
Wij zijn een klein en dynamisch team, waar ruimte is voor eigen inbreng en innovatie. Wij werken transparant, een open communicatie is essentieel. We hebben oog voor iemands kwaliteiten en spreken elkaar aan indien nodig. Ons team bestaat uit mensen die met hart en ziel hun werk uitvoeren voor de doelgroep waar we voor werken.

Je kerntaak is het faciliteren en ondersteunen van de zelfhulpgroepen. Dit bestaat vooral uit praktische taken. Zoals het houden van intakegesprekken met nieuwe contactpersonen, zorgen voor een geschikte ruimte voor groepen, organiseren van de training voor mensen die een groep willen starten, PR regelen, ondersteunen bij vragen vanuit de groepen. Daarnaast is het oppakken van de eerste hulpvraag een groot onderdeel van je takenpakket.

De overige werkzaamheden zijn zeer uiteenlopend, van het begeleiden van vrijwilligers tot een aantal administratieve taken. Daarnaast geven we regelmatig voorlichtingen en hebben we netwerkgesprekken met onze samenwerkingspartners. Je bent veel op kantoor achter je computer aan het werk, maar indirect help en bereik je hierdoor heel veel mensen. Kortom een ondersteuner is een echte alleskunner, die alles doet wat nodig is, om onze Stichting optimaal te laten functioneren.

Het betreft een functie van 24 uur. Wij bieden een jaarcontact (met 1 maand proeftijd), met mogelijkheid op verlenging.

Benieuwd naar deze vacature, wat we vragen van jou en wat we jou te bieden hebben? Klik dan [hier!](#)



Brainstormsessie

In 2020 hebben we binnen het Zelfhulp Netwerk afgesproken om een toekomstvisie te ontwikkelen op onze werkzaamheden. Door Corona e.d. is dit er niet van gekomen. Ons jubileum gaf hiervoor weer nieuwe inspiratie. Daarom starten we in april van dit jaar met een brainstormsessie. We zien dit niet als een eenmalige activiteit, maar als een startmoment om te komen tot een ontwikkelvisie.



Het doel van het ontwikkeltraject is dat wij als organisatie steeds mee blijven groeien en ontwikkelen met de veranderende behoeften van inwoners en deelnemers en groepen.

Wij houden jullie op de hoogte!

Malou gaat ons verlaten



Per Juni 2023 zal Malou van de Rijt het Zelfhulp Netwerk na 6 jaar trouwe dienst verlaten. Op 25 mei heeft zij haar laatste werkdag. Ze start per 1 juni als generalist bij WIJeindhoven in de wijk Tongelre. Malou heeft zich de afgelopen jaren zeer gedreven ingezet als ondersteuner binnen het team van het Zelfhulp Netwerk. Mede door haar inzet zijn er mooie stappen gezet op gebied van professionalisering en kwaliteit. Haar daadkracht en netwerkkwaliteiten kwamen altijd goed van pas. Ze heeft inmiddels veel waardevolle kennis en ervaring opgedaan die ze nu weer goed kan inzetten bij haar nieuwe functie.

Malou was een super gezellige en sociale collega en we gaan haar enorm missen. We wensen haar heel veel werkplezier en succes.

\$lang_singleline

Even voorstellen!



Maud is sinds 10 januari ondersteuner bij het Zelfhulp Netwerk en is sinds januari in dienst. Maud heeft jarenlang met veel plezier bij Lunet gewerkt en na het opzeggen van haar contract daar, zocht ze opnieuw zingeving in haar baan. Haar hart ging sneller kloppen bij de vacature van ondersteuner bij Stichting Zelfhulp Netwerk. Ze gelooft – mede uit eigen ervaring - in de meerwaarde van zelfhulpgroepen en lotgenotencontact. Maud ondersteunt hulpvragers die bij een groep willen of wanneer ze een groep willen starten, ze ondersteunt contactpersonen en geeft voorlichting over de organisatie. Daarnaast kun je Maud vinden in Helmond en ondersteunt ze Marion in de Peelgemeenten en de rest van het team in Eindhoven. Ze is een enthousiaste verbinder en toegankelijk in de omgang. Een echte aanwinst voor het team!

Maud houdt in haar vrije tijd van wandelen, schilderen en fotografie. Daarnaast bezoekt ze graag een theater- of muziekvoorstelling.

Even voorstellen!



Sinds 1 maart is Evelien werkzaam bij het Zelfhulp Netwerk en ze heeft nu al veel gebracht in onze organisatie. Ze is rustig en doordacht en daarom een stille kracht met een groot bereik. Ze heeft een schat aan ervaring, zowel binnen de zorg als met het werken in een stichting. Ze heeft een groot analytisch vermogen, kan situaties snel overzien en laat zich nooit gek maken. Evelien ondersteunt hulpvragers die bij een groep willen of wanneer ze een groep willen starten, ze ondersteunt contactpersonen en geeft voorlichting over de organisatie. Daarnaast kun je Evelien vinden in Best, Veldhoven en Eindhoven.

Ze woont samen met haar partner en kinderen in Eindhoven en in haar vrije tijd houdt ze van sporten, koken en verre vakanties.

Evelien is een echte aanwinst binnen ons team!

Even voorstellen!

Janine Cosijn is werkzaam bij de Raad van Zelfhulp en schreef een mooi stuk over haar ervaringen met zelfhulp.



Zo'n veertig jaar geleden zocht de gemeente Eindhoven een scriptiestudent bij Pieter van Harberden – die toen bezig was met zijn promotieonderzoek naar de AA - om eenheid te brengen in de vele verzoeken tot steun van individuele zelfhulpgroepen. Ik was op dat moment nét afgestudeerd op zelfhulp en zat werkloos thuis. Ik ben toen bij de GGD Eindhoven aan de slag kunnen gaan. Dit leidde in 1985 tot de eerste beleidsnota over informele zorg en zelfhulp. Ik mocht bij de GGD blijven en werd toen de eerste ondersteuner van verschillende zelfhulpgroepen. Ondertussen werd er hard gewerkt aan de oprichting van het Zelfhulp Netwerk. Inmiddels had ik met veel zelfhulpgroepen kennis gemaakt. In een van deze ontmoetingen kwam ik in gesprek met een vrouw die “mijn” verhaal aan het vertellen was – een lotgenoot! Die (h)erkenning zorgde ervoor dat ik een tijdje in deze zelfhulpgroep heb meegedraaid.

Benieuwd naar de rest van het verhaal van Janine? Klik dan [hier!](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[LinkedIn](#)

1.1.1 *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

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.

