

From: Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant <eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl>
Sent: Friday, June 28, 2019 12:46:27 PM
To: Griffie
Cc:
Subject: Nieuwsbrief juni 2019

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

[Bekijk de webversie](#)



Nieuwsbrief juni 2019

[Over ons](#)

[De groepen](#)

[Contact](#)



Even voorstellen



Per 1 april jl. ben ik gestart als secretarieel/administratief medewerkster bij Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant..

Mijn naam is Berteke Cornelis, woon in Eersel, ben getrouwd en heb drie kinderen (met aanhang 💎💎) en vier hele lieve kleinkinderen en een hond.

De secretariële weg ben ik begonnen bij een project ontwikkelaar, daarna ben ik eigenlijk altijd werkzaam geweest

voor een Bouwbedrijf. Een aantal jaren geleden heb ik een opleiding tot life coach gevolgd en dit heeft mij veel gebracht.

Het Zelfhulp Netwerk spreekt mij erg aan, omdat ik ervan overtuigd ben dat mensen elkaar op deze mooie manier kunnen bijstaan en helpen, ervaringen uitwisselen en het leven op een voor hen zo positief mogelijke manier kunnen oppakken.

Uiteraard vind ik het secretariële gedeelte erg leuk om te doen. Het lijkt mij mooi om de ondersteuners secretarieel/administratief bij te staan binnen een Stichting die precies uitdraagt waar mijn hart ligt.

Mijn naam is Monique Kool, 36 jaar. Per 12 maart ben ik met veel plezier gestart als secretariael/administratief medewerkster bij Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant. Ik ben werkzaam op dinsdag en donderdag.

Ik woon op dit moment in Veghel samen met 2 mooie, lieve kindjes. Voorheen heb ik als juridisch medewerker gewerkt bij verschillende bewindvoerderskantoren nadat ik een opleiding Sociaal Juridische Dienstverlening heb afgerond in Rotterdam. Ik heb het momenteel erg naar mijn zin in het warme en passievolle team van het Zelfhulp Netwerk. Het doel van de

Stichting spreekt mij erg aan, namelijk het verbinden van mensen met dezelfde ervaringen en problematieken waardoor zij het gevoel hebben niet alleen te zijn. Zelf denk ik dat het delen van deze ervaringen met anderen een belangrijk onderdeel kan zijn van een eventueel herstel. Het geeft in ieder geval veel steun en het gevoel begrepen te worden en daarom ondersteun ik graag de ondersteuners met de administratieve werkzaamheden die daarbij komen kijken.

Wie weet tot ziens!

In de spotlight



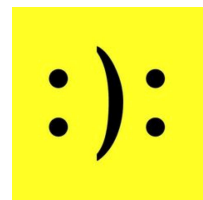
De vlinder

Zelfhulpgroep De Vlinder is voor mensen die psychose-gevoelig zijn. Door elkaar te ontmoeten en zaken bespreekbaar te maken kunnen wij elkaar helpen. In de lotgenotengroep is er veel begrip voor wat je meemaakt en meegemaakt hebt. De bijeenkomsten kenmerken zich door een ontspannen en positieve sfeer.

De groep komt eens in de vier weken in Helmond bij elkaar.

Manisch depressief / bipolaire stoornis

Er zijn verschillende groepen voor mensen met een bipolaire stoornis. Zij komen regelmatig bij elkaar om echt naar elkaar luisteren, ervaringen uitwisselen, en uiteindelijk van elkaar leren hoe beter om te gaan met hun ziektebeeld. Door het deelnemen aan een zelfhulpgroep krijg je erkenning en begrip van lotgenoten, wat in het dagelijks leven soms moeilijk is. Praten met anderen over hetzelfde probleem helpt! Groepen komen bij elkaar in Helmond, Eindhoven en Bergeijk.



Terugkomdag

Op woensdagavond 24 april jl. hebben 12 contactpersonen van zelfhulpgroepen deelgenomen aan de terugkomdag. De terugkomdag wordt twee keer per jaar georganiseerd voor de contactpersonen van de zelfhulpgroepen.

De essentie van een terugkomdag is dat de contactpersonen zaken waar ze tegenaan lopen binnen een groep bespreekbaar kunnen maken. Dit kunnen ze



doen door o.a. ervaringen met elkaar te delen en vragen hierover te stellen. Tijdens een terugkomdag kunnen verschillende onderwerpen besproken worden, zoals; "hoe de anonimiteit van deelnemers kan worden gewaarborgd", "het gebruik van Social Media", "wat kun je doen als een groep niet lekker draait" en "hoe om te gaan met schaamte".

Tijdens de terugkom-avond van 24 april jl. hebben we ons eerst kort aan elkaar voorgesteld. Daarna hebben we uitleg gegeven wat de contactpersonen van de avond konden verwachten. Vervolgens konden de contactpersonen aangeven waarvoor ze waren gekomen en welke zaken ze wilden bespreken. De intervisie zorgde er voor dat de contactpersonen echt met elkaar in contact kwamen. Door ervaringen te delen en de zaken vanuit verschillende invalshoeken te bekijken, kon er tot nieuwe inzichten worden gekomen. Tot slot hebben wij de contactpersonen gevraagd om hun ideeën en tips voor het Zelfhulp Netwerk op papier te zetten.

Wij willen de contactpersonen die aanwezig waren bedanken voor hun komst. Wij hopen dat de contactpersonen die er dit jaar niet bij konden zijn, de volgende keer kunnen aansluiten

In verwachting

Onze lieve collega Malou van de Rijt is in verwachting van haar eerste kindje. Hoe bijzonder is dat!



De laatste "loodjes" zullen vanaf september zijn. Vanaf dan gaat ze met zwangerschapsverlof. Geniet nog even van je mooie buik. Voor straks, veel succes!

Dat alles goed mag gaan.

Vertrek Katrijn

Helaas zal ondersteuner Katrijn Janssen het Zelfhulp Netwerk gaan verlaten.

Na 4 maanden werkzaam te zijn geweest, heeft ze voor zichzelf besloten dat haar hart ergens anders ligt en dat de werkzaamheden binnen het Zelfhulp Netwerk niet voldoende aansluiten op haar passie en verwachtingen.

We vinden het heel jammer dat ze ons zal verlaten en we wensen haar veel succes in het vinden van haar droombaan.

Nieuwe groepen



Er zijn deze periode (april, mei en juni) weer een aantal nieuwe groepen gestart:

AA-groep (zondagochtend)

De AA wil mannen en vrouwen die het verlangen hebben te stoppen met het drinken van alcohol ondersteunen en hen helpen bij het opbouwen van een nuchter leven. Centraal staan de groepsavonden

waar, aan de hand van het wereldwijd toegepaste 12-stappen programma, ervaringen worden uitgewisseld en de leden elkaar ondersteunen bij het nuchter worden.

Het is een open groep, dus je kunt zonder aanmelding gelijk aansluiten. Deelname is gratis, de groep komt samen in Helmond.

Mantelzorgers voor mensen met dementie

Het verzorgen van een zieke naaste en daarmee omgaan kan veel aandacht en energie vragen. Je komt vaak niet aan jezelf toe.

Het kan lastig zijn om hierover te praten met mensen in uw omgeving. Sommigen begrijpen misschien niet wat u daadwerkelijk bedoelt, of u wilt er liever niet over praten omdat u hen niet tot last wilt zijn. Het kan echter erg opluchten om uw zorgen en gevoelens te delen, ervaringen uit te wisselen en tips te krijgen en geven. Praten met mensen in een soortgelijke situatie kan steun bieden. Deze groep komt samen in Someren.

Van onmacht naar kracht

In deze groep ontmoet je lotgenoten/ vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel misbruik. We zorgen voor een veilige omgeving waarin jij (eindelijk) jouw verhaal kan delen. In deze groep sta je er niet alleen voor en werken we samen vanuit onmacht naar kracht. De groep is geschikt voor vrouwen die 18 jaar en ouder zijn en die professionele ondersteuning krijgen of hebben gehad. Komt 1 keer in de maand op woensdagavond bij elkaar in Eindhoven.

Al-Anon

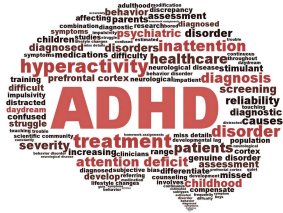
Er is een groep in Helmond gestart voor familie en relaties van alcoholisten. Deze groep komt iedere zondag samen van 10:30uur tot 12:00uur.

De groep heeft maar één doel en dat is de familieleden en vrienden van alcoholisten helpen. Ze doen dat door het programma van de Twaalf Stappen te volgen, door het opvangen en troosten van de familieleden en vrienden van alcoholisten en door begrip op te brengen voor de alcoholist(e) en hem/haar te stimuleren.

AD(H)D groep

Deze groep is er voor iedereen die het kenmerk ADHD of ADD heeft.

Wanneer je met lotgenoten ervaringen wilt delen en samen wilt werken aan een positieve kijk op het kenmerk, dan past deze groep bij jou. De groep komt een keer in de twee weken in Eindhoven bij elkaar.



AVG

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant voldoet aan de nieuwe Europese privacywetgeving (Algemene Verordening Gegevens-bescherming). Je kunt het privacy beleid [hier](#) vinden óf het direct op de site www.zelfhulpnetwerk.nl bekijken onder het tabblad info.

Mocht je naar aanleiding van het lezen van dit bericht of het nieuwe privacy beleid nog vragen of opmerkingen hebben kun je contact opnemen met Monique Kool door te bellen

naar 040-2118328 óf een e-mail te sturen naar Monique@zelfhulpnetwerk.nl.



Netwerklunch Best

Op donderdag 9 mei 2019 heeft er een netwerklunch plaatsgevonden in Best. Deze lunch is georganiseerd door de medewerkers van Bestwijzer en heeft daar ook plaatsgevonden. Malou van de Rijt (ondersteuner) en Sofie Dethmers (stagiaire) hebben een presentatie gegeven over de volgende onderwerpen: wat is zelfhulp, hoe gaat het in zijn werk en wat doet het Zelfhulp Netwerk allemaal. Daarna heeft er een zelfhulpdeskundige, die actief is in een van de groepen in Best, haar ervaringsverhaal verteld.

Er waren ongeveer 15 deelnemers van verschillende organisaties, waaronder medewerkers van gemeente Best, de ouderenraad, stichting MEE en Archipel.

We zijn erg tevreden over de bijeenkomst en de aanwezigheid van alle partijen. Hopelijk staat zelfhulp hiermee nog beter op de kaart in de gemeente Best.

Hoe start ik een Zelfhulpgroep

21 en 28 juni 2019 heeft er een training plaatsgevonden "hoe start ik een zelfhulpgroep" in Eindhoven. Deze training is voor contactpersonen van nieuw startende groepen of voor deelnemers uit bestaande groepen die contactpersonen worden voor hun groep. Aan deze training hebben 9 personen deelgenomen. Tijdens de training krijgen de deelnemers handvaten aangereikt hoe een zelfhulpgroep te starten en wat hun rol als contactpersoon daarin is.

In het najaar wordt er opnieuw een training gegeven.

Mocht je interesse hebben in deze training dan kan je contact opnemen met het Zelfhulp Netwerk.

Afronding stage

Het schooljaar komt bijna ten einde. Op 20 juni a.s. was mijn laatste stage dag. Ik heb erg veel geleerd bij het Zelfhulp Netwerk en ik ben ook super dankbaar dat ik de kans heb gekregen om mijzelf hier te ontwikkelen als jonge professional. Omdat ik deze kans heb gekregen sta ik nu steviger in mijn schoenen en durf ik ook een volgende uitdaging aan te gaan. Daarom heb ik ervoor gekozen om volgend schooljaar in een andere richting stage te gaan lopen.



Ik wil het Zelfhulp Netwerk heel erg bedanken voor de tijd die ze hebben genomen om mij te leren mee te draaien als een echt teamlid. Ik heb dingen geleerd en gedaan die ik eerst eigenlijk helemaal niet durfde, ik ben echt een heel stuk uit mijn comfortzone gekomen dankzij jullie! Bedankt daarvoor. Ik wens iedereen van het Zelfhulp Netwerk een hele mooie toekomst en wie weet kom ik jullie ooit nog eens tegen!

Hartelijke groetjes,
Sofie Dethmers

Fijne vakantie allemaal!!

> Ga dan naar onze website

*Wat je ziet is niet altijd wat het is.
Want wat het is zie je niet altijd!*

> Ga dan naar onze website

> Of ga naar onze jongerenwebsite

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



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.

