

Chronische pijn

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in
onderstaande gemeenten:

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

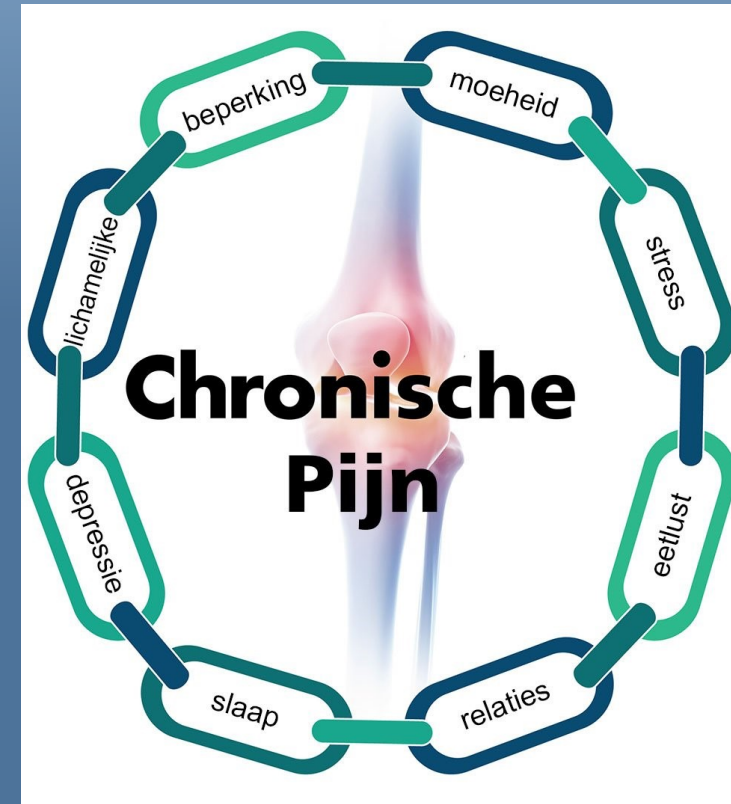
Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*



Zelfhulpgroep Chronische pijn

www.zelfhulpnetwerk.nl



Voor wie de groep is

De zelfhulpgroep chronische pijn is voor mensen die last hebben van chronische pijn.

Chronische pijn ontstaat nadat de oorzaak van de pijn al verdwenen is. De oorzaak kan liggen in een beschadiging van binnenuit zoals bijvoorbeeld een ontsteking. Als de ontsteking genezen is, kan er toch altijd durende pijn overblijven. De oorzaak kan ook van buiten komen, bijv. ten gevolge van een ongeluk of ongeval als bijv. whiplash.

Heb jij last van chronische pijn?

Heb je behoefte aan een groep om hierover te praten, steun te ervaren van een groep mensen met vergelijkbare klachten en elkaar te helpen om hiermee om te gaan (d.m.v. tips en tricks of oefeningen)? Dan kun je vrijblijvend contact opnemen.

Zie achterzijde voor contact informatie.

Wat we doen

Tijdens de bijeenkomsten praten we over onze ervaringen met chronische pijn. Door deze verhalen te delen ontstaat een gevoel van herkenning, waardoor je je gesteund voelt.

Ook delen we tips en tricks, hoe om te gaan met de chronische pijn. We doen samen oefeningen die ons helpen om beter om te gaan met onze klachten. Om zo een betere kwaliteit van leven te krijgen en lekkerder in je vel te zitten.

Wat de afspraken zijn

- Deelname is mogelijk na aanmelding. Na aanmelding krijg je vooraf een gesprek met de contactpersoon van de groep (deze contactpersoon heeft dezelfde klachten als de deelnemers).
- Wat in de groep wordt verteld blijft in de groep.

Bijeenkomsten

De groep komt iedere eerste maandag van de maand van 13:30 uur tot 15:30 uur samen in Eindhoven.

De omgeving is veilig en vertrouwd.

De groep is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar. Ben je iets jonger en wil je graag deelnemen, laat dit dan gerust even weten, dan kijken we samen of je binnen de groep past.