

## Depressie

### Meer informatie of aanmelden?

#### Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

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

*Zonnebloemen: Marianne van Geel*



## Zelfhulpgroep Depressie

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)



## Voor wie is de groep

De zelfhulpgroep Depressie is voor alle mensen die depressieve klachten hebben of hebben gehad.

## Waarom deze groep

Je vindt in deze groep steun bij lotgenoten.

Je kunt je problemen bespreken, elkaar tips geven, steun vinden bij elkaar en ervaringen delen.

In de groep is begrip voor jouw situatie, een 'half woord' is vaak genoeg voor herkenning.

Je verhaal doen bij lotgenoten betekent dat je verhaal wordt begrepen. Je lotgenoten weten wat je voelt en doormaakt.

Depressie 2024-02



## Wat wij samen willen

Wij bieden elkaar een luisterend oor, zodat het makkelijker wordt om met een depressie om te gaan. Het geven van herkenning, erkenning en steun aan elkaar kan dat proces op gang brengen.

Door contact met lotgenoten willen we herstel bevorderen en een eventuele terugval zoveel mogelijk voorkomen.



## Afspraken

- Wat in de groep wordt verteld blijft in de groep.
- We luisteren naar elkaar en laten iedereen in hun eigen waarde.

## Bijeenkomsten

Er zijn meerdere groepen. Deze komen om de veertien dagen bij elkaar.

Indien u wilt deelnemen, maakt u vooraf kennis met de contactpersoon van de groep.

De omgeving is veilig en vertrouwd.

## Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie achterzijde)