

Naastengroep psychiatrie

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.*

Hoe gaat het met
jou?



**Zelfhulpgroep voor naasten
van volwassenen met
psychische problemen**



Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

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

www.zelfhulpnetwerk.nl



Voor wie

Veel mensen vinden het moeilijk om erover te praten als iemand in hun omgeving psychische problemen heeft. Ze schamen zich of zijn bang voor onbegrip. Het gevolg is dat ze er alleen voor staan en zich soms in bochten moeten wringen om de schijn op te houden. Dat geeft veel stress.

Psychische of psychiatrische problemen zijn niet altijd zichtbaar voor de omgeving. De zorg is vaak voor langere tijd. Soms gaat het goed en soms niet. Als het goed gaat blijf je misschien bang voor een terugval.

Het gaat dus niet alleen om 'zorgen voor', maar ook om 'zorgen maken over'. En dat is vaak onzichtbaar voor anderen.

Voor mensen die het niet zelf meemaken is het vaak moeilijk te begrijpen. Ze komen met goedbedoelde adviezen waardoor je je soms alleen maar meer eenzaam voelt.



Hoe gaat het met jou?

Sta jij klaar voor een familielid, vriend of kennis (ouder dan 21 jaar) met psychische problemen? Heeft iemand in jouw directe omgeving bijvoorbeeld een depressie, autisme, een eetstoornis of een verslaving?

Jij bent heel belangrijk. Maar het kan voor jou best zwaar zijn.

Bedenk dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Anderen kunnen je helpen, maar dan moeten ze wel weten dat je hulp nodig hebt.

Iemand in vertrouwen nemen, maakt je sterker. Je verhaal vertellen kan je opluchting, begrip, steun en nieuwe ideeën opleveren.

Zoek bijvoorbeeld contact met ons. Binnen de zelfhulpgroep "*Hoe gaat het met jou?*" vind je herkenning en erkenning en zul je merken dat je niet de enige bent.

In deze groep draait het om **jou** en hoe het met **jou** gaat!



Wat zijn de afspraken

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

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten worden gehouden in Helmond.

Informatie

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