

## 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.*

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

Stemmen horen



**Zelfhulpgroep  
voor mensen die stemmen  
horen**

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine  
vergoeding gevraagd.

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



## Voor wie is de groep

De zelfhulpgroep Stemmen horen is voor mensen die stemmen horen in hun hoofd.

## Waarom deze groep

Mensen die stemmen horen praten niet altijd over hun ervaringen.

Praten over stemmen horen is niet altijd makkelijk, omdat je vaak geen gehoor bij anderen (niet-stemmenhoorders) krijgt.

Maar als je over 'de stemmen' praat kun je juist ervaringen delen en blijf je er niet mee zitten. Door contact met andere stemmenhoorders, ervaar je dat je niet de enige bent.

Misschien een andere benadering die je gewend bent, maar samen ga je op zoek naar manieren van omgaan met stemmen.

Stemmen horen 2024-05



## Waar we over praten

- Praten over de stemmen
- Wat betekenen de stemmen in mijn leven?
- Komen de stemmen ergens vandaan?
- Zijn er voor- en nadelen aan stemmen?
- Invloed van de stemmen horen in je dagelijks leven
- Manieren van omgaan met de stemmen
- Hoe om te gaan met voorspellende stemmen of stemmen die opdrachten geven?



## Afspraken

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

## Bijeenkomsten

De groep komt op de 1e en 3e woensdag van de maand bij elkaar in Eindhoven.

## Informatie

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