

## INFOKAART

Via Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidooost-Brabant kunt u direct in contact komen met meer dan 100 zelfhulpgroepen met zeer uiteenlopende onderwerpen. Vind u in onderstaande lijst niet de groep die u zoekt, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder. Er zijn altijd nieuwe groepen in opstart en anders kunnen wij u helpen met het opstarten van een nieuwe zelfhulpgroep.

Zelfhulpgroep voor	Aantal groepen	Plaats
<b>GEESTELIJKE GEZONDHEIDSGROEPEN</b>		
Angst groep	1	Eindhoven
Autisme, ADHD ( <i>gemengd, vrouwengroep, focus op werk</i> )	4	Eindhoven
Bipolaire stoornis ( <i>Nederlandstalig en 1 Engelstalige groep</i> )	12	Eindhoven, Helmond, Bergeijk, Lieshout, Heeze.
Borderline	1	Eindhoven
Burn-out klachten ( <i>2x gemengd, 1x mannengroep</i> )	2	Deurne, Helmond
Depressieve klachten ( <i>gemengde groep, jongvolwassenen</i> )	3	Eindhoven
Dwang of dwangneurose	1	Eindhoven
Grenzen en kracht voor vrouwen	1	Geldrop
Herstelgroep psychische kwetsbaarheid	1	Eindhoven
Loopgroep de Oppeppers ( <i>loopgroep voor geestelijke gezondheid</i> )	1	Eindhoven
Mind/Body ( <i>onverklaarbare lichamelijke klachten, psychosomatisch</i> )	1	Eindhoven
(C).P.T.S.S. ( <i>Complex Posttraumatische Stress Stoornis</i> ) vroegkinderlijk trauma, PTSS/HSP <i>Filosofisch/holistisch.</i>	2	Eindhoven
Patronen herkennen	1	Eindhoven
Seksueel misbruik ( <i>Mannengroep, gemengde groep</i> )	2	Eindhoven, Asten
Stemmen horen	1	Eindhoven
Suïcidale gedachten	1	Eindhoven
<b>Groepen voor familie en/of directbetrokkenen</b>		
Kinderen van ouders met psychische/psychiatrische problematiek (KOPP)	1	Eindhoven
Naasten van mensen met een bipolaire stoornis	2	Eindhoven
Ouders van kinderen met psychische/psychiatrische problematiek	2	Eindhoven, Helmond
Ouders van kinderen met ADHD en autisme	2	Beek en Donk, Veldhoven
Partners van mensen met autisme 50+	1	Eindhoven
Ouders van kinderen met autisme	1	Veldhoven
Partners/naasten van mensen met psychische/psychiatrische problematiek	2	Eindhoven
<b>LICHAMELIJKE GEZONDHEIDSGROEPEN</b>		
Chronische pijn	1	Eindhoven
Doven en slechthorenden en hun naasten	2	Eindhoven, Helmond
Post COVID	3	Eindhoven, Geldrop
Multiple Sclerose, mensen met M.S. en hun partners	1	Deurne
NAH ( <i>Niet Aangeboren Hersenletsel</i> ), <i>jongerengroep 18-35 jaar, groepen voor mensen met NAH en hun naasten, kookgroep, CVA groep voor mensen met CVA en hun partners.</i>	11	Eindhoven, Helmond, Best, Veldhoven, Gemert-Bakel
Mensen met Parkinson (en hun naasten)	2	Someren, Deurne
Parkinson ( <i>beweeggroep, badmintongroep</i> )	2	Best
<b>Groepen voor familie en/of directbetrokkenen</b>		
Partners van M.S. patiënten	2	Deurne
Partners/naasten van mensen met dementie en/of ziekte van Parkinson	4	Asten, Best, Someren, Deurne
<b>Zie andere zijde</b>		

## VERSLAVING HERSTELGROEPEN

Alcoholverslaving (A.A.), (Nederlands, Internationaal, Pools)	12	Eindhoven, Helmond
Cocaïneverslaving (C.A.), (gemengde groepen, literatuurgroep voor vrouwen)	4	Eindhoven
CoDa meeting	3	Eindhoven
Drugsverslaving (N.A.), (Nederlands, Internationaal, Jongeren)	12	Eindhoven, Geldrop, Asten, Deurne, Someren
Drugsverslaving en psychische problemen (herstel dubbel diagnose, gemengd)	3	Eindhoven, Helmond
Eetstoornissen	3	Eindhoven
F.A. (Female Anonymous, verslavingsgroep algemeen voor vrouwen)	1	Eindhoven
Gokverslaving (A.G.O.G.)	1	Eindhoven
Gameverslaving (C.G.A.A.)	1	Eindhoven
Herstelgroep voor alle soorten verslavingen (Boeddhistisch, 12 stappen)	2	Eindhoven, Best
Relatieverslavingsgroep (vrouwengroep) Norwood	1	Veldhoven
S.A. (Sexaholic Anonymous) / S.L.A.A (liefdesverslaving)	2	Eindhoven

### Groepen voor familie en/of directbetrokkenen

Familie/betrokkenen van mensen met een alcohol/drugsverslaving. <i>Moedige Moeders, Al-Anon (Poolstalig), partners.</i>	4	Eindhoven, Helmond
Familie/betrokkenen van mensen met een gokverslaving (A.G.O.G.)	1	Eindhoven

### DIVERSE GROEPEN

Gender diversiteit (volwassenengroep, jongerengroep, partners)	4	Eindhoven, Helmond
Homo-, bi- en transseksuelen	1	Eindhoven
Homo- en/of biseksualiteit binnen huwelijk, relatie of gezin	1	Eindhoven
HSP, Hoogsensitief persoon	1	Eindhoven
Nabestaanden na zelfdoding	1	Eindhoven
Ouderverstoting/ verbroken kindcontact	2	Eindhoven
Rouwverwerking	2	Geldrop, Deurne
Single parents, <i>Engelstalige groep</i>	1	Eindhoven
Zelfhulpgroep voor allochtone ouders (Nederlandstalig) <i>Opvoedvraagstukken, taal en eenzaamheid</i>	1	Deurne

## ***Doe het zelf, maar niet alleen!***

**Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

Tel: +31 (0)40-2118328

E-mail: [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl)

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

 [stichtingzelfhulpnetwerk](https://www.instagram.com/stichtingzelfhulpnetwerk)

 [Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant](https://www.facebook.com/stichtingzelfhulpnetwerk)

 [Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant](https://www.linkedin.com/company/stichtingzelfhulpnetwerk)

Luister ook naar ervaringsverhalen van deelnemers via de Zelfhulp Centrale Podcast op Spotify

