

Wist je dat de helft van de mensen één keer in zijn leven tegen een ingrijpend probleem of ziekte aanloopt? Vaak met ernstige gevolgen voor alles in je leven en dat kan je flink uit balans brengen.

Praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt kan soms enorm opluchten.

**Praat met een lotgenoot!**



Zelfhulp geneest niet...  
...maar het helpt wel!

Zoekt u een groep,  
of advies over zelfhulp?

**Eindhoven**

T 040-2118328  
eindhoven@zelfhulpnetwerk  
www.zelfhulpnetwerk.nl  
Kronehoefstraat 21-29  
5612 HK Eindhoven

**Helmond**

T 0492-476062  
helmond@zelfhulpnetwerk  
www.zelfhulpnetwerk.nl

Bekijk de korte film 'Zelfhulp Werkt!'  
op de homepage van:

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



Ieder mens heeft  
wel eens een probleem,  
ziekte of aandoening.

Praat eens met een  
**lotgenoot.** Dat helpt!







## Zelfhulp

Praten helpt! Vooral met anderen die hetzelfde probleem hebben, of hebben gehad. Door het delen van ervaringen van een groep mensen vind je altijd wel een oplossing waar je iets aan hebt. Samen, met elkaar, ben je lotgenoten!

Bij lotgenoten vind je herkenning, erkenning en steun. Je staat niet alleen, krijgt antwoorden op talloze vragen en neemt zelf weer de regie in handen. Zelfhulp vindt over het algemeen plaats in kleine groepjes van mensen met dezelfde ziekte of hetzelfde probleem.



**Antoinette, 52 jaar**  
gescheiden, twee volwassen kinderen

Sinds mijn scheiding 8 jaar geleden ben ik erg in de put geraakt. Huis kwijt, baan kwijt, minder contact met mijn kinderen. Depressieve gevoelens en sluipenderwijs steeds meer gaan drinken. Tot ik schrok van mijn dochter, die me er op wees.

**Sinds 2 jaar kom ik bij de AA, eerst wekelijks, maar nu voel ik mezelf al zo sterk dat ik nog maar één keer in de maand naar een bijeenkomst ga.**

Ik heb me nog nooit zo sterk en vol zelfvertrouwen gevoeld, maar ik weet dat ik er gevoelig voor blijf en dan is het goed om er door mijn lotgenoten aan herinnerd te worden.

Zelfhulp of lotgenotencontact is een vorm van aanvullende informele zorg en vindt plaats naast of samen met professionele hulp of zorg. Professionele zorg richt zich vooral op de directe bestrijding van een ziekte of probleem en minder op ondersteuning van de persoon. In een **zelfhulpgroep** leer je juist van anderen hoe je er praktisch in je dagelijkse leven mee om kunt gaan.

*Wist je dat:* in België wordt drie maal zoveel gebruik gemaakt van zelfhulp, in Engeland en Duitsland wel tien keer zoveel. Daar is lotgenotencontact volkomen ingeburgerd en is het heel gewoon om gebruik te maken van zelfhulp.

Er zijn al zelfhulpgroepen rond de volgende onderwerpen:

ADHD	Drugsverslaving
Afasie	Dyslexie
AIDS/HIV	Dwangstoornis
Alcoholisme	Eetstoornissen
Allochtone culturen	Fobie
Angst/vrees	Homo-/biseksualiteit
Anorexia	Hypersensitiviteit
Astma	Indische sociale contactgroep
Autisme	Jeugdhulpverlening
Auto-immuunziekten	Kanker
Boulimia	Kinderen (gebroken contact met ouders)
Burn-out	L.E.
COPD	Longziekten
CVA	Loopgroep depressie
Depressie	
Downsyndroom	



**Emiel, 38 jaar, facilitair manager,**  
getrouwd en drie kinderen

Sinds de laatste 5 jaar last van flinke langdurige depressies. Gingen niet over met antidepressiva en beheersten mijn dagelijkse leven en dat van mijn gezin. De vrouw van mijn collega noemde ooit dat zij veel had gehad aan een zelfhulpgroep. Pas een jaar later heb ik me er overheen gezet om het ook te proberen.

**Na 10 minuten dacht ik al: had ik dit maar jaren eerder gedaan!**

De herkenning, het praten, de oplossingen. Het is natuurlijk niet over, maar ik ga er nu wel veel beter mee om!



**Merel, 26 jaar**  
student

Ik heb last van multiple sclerose. Daar is vrij weinig aan te doen. In mijn zelfhulpgroep leer ik hoe ik er mee om kan gaan, met alle problemen die er uit voortkomen. Het zijn soms praktische dingen, maar ook hoe ik mijn eigen grenzen leer bewaken of wat ik nou precies moet vragen aan mijn arts.

**Ik heb het gevoel dat ik er nu zèlf iets aan doe!**

Manisch depressief	Relatieverslaving
Medicijngebruik	Schuldhelp
Mindfulness	Seks- en liefdeverslaving
M.S.	Sexueel misbruik
Pijn chronisch	Somalische gemeenschap
Psychose	Transgenders
Pubers (ouders van)	Verslavingen
Q-koorts	Zelfdoding/suicide

Voor veel onderwerpen zijn ook partner- of familiegroepen. Ook al staat het onderwerp dat je zoekt niet in deze lijst, bel altijd even naar het dichtstbijzijnde steunpunt. Er zijn altijd groepen die net in oprichting zijn. Zou je zelf een groep willen starten? Bel, en wij kunnen je daar in ondersteunen.