



## INFOKAART

[WWW.ZELFHULPNETWERK.NL](http://WWW.ZELFHULPNETWERK.NL)

[WWW.ZELFHULPVOORJONGEREN.NL](http://WWW.ZELFHULPVOORJONGEREN.NL)

TEL: 040-2118328

Via Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant kunt u direct in contact komen met ruim 100 zelfhulpgroepen met zeer uiteenlopende onderwerpen. Vindt u in onderstaande lijst niet het onderwerp wat u zoekt, neem dan contact op met het Zelfhulp Netwerk. Wij helpen u graag verder. Er zijn altijd nieuwe groepen in oprichting en anders kunnen wij u helpen met het opstarten van een nieuwe zelfhulpgroep.

<u>Zelfhulpgroepen voor</u>	<u>Aantal grp</u>	<u>Plaats</u>
-----------------------------	-----------------------	---------------

### GEESTELIJKE GEZONDHEIDSGROEPEN

Angst groep	1	Eindhoven
Autisme verwante stoornissen	3	Eindhoven
Borderline problematiek	1	Eindhoven
Burn-out klachten, mannengroep	1	Helmond
Depressieve klachten	3	Eindhoven
Loop en/of wandelgroep voor mensen met een depressie en sociale problemen	1	Eindhoven
Dwangneurose	1	Eindhoven
Manisch Depressief/bipolaire stoornis	12	Eindhoven, Helmond, Bergeijk
Mensen met psychische kwetsbaarheid	1	Eindhoven
Psychotisch en/of schizofreen gevoelig	1	Helmond

### groepen voor familie en/of directbetrokkenen

Naasten van mensen met een bipolaire stoornis	1	Eindhoven
Psychische en psychiatrische problemen	3	Eindhoven en Helmond
Islamitische moeders van kinderen met autisme en/of ADHD	1	Helmond
Zelfdoding, iedereen die een naaste heeft verloren (volw. en jong. grp)	2	Eindhoven

### LICHAMELIJKE GEZONDHEIDSGROEPEN

Afasie, taalgroep voor mensen met afasie en partners	2	Eindhoven en Gemert
CVA, voor mensen met CVA en partners	1	Gemert
Doven en slechthorenden en hun naasten	1	Eindhoven
Kanker, mensen met kanker en hun naasten	2	Eindhoven en Helmond
Multiple Sclerose, mensen met M.S. en hun partners	2	Deurne en Helmond
NAH, Niet Aangeboren Hersenletsel (1 jongerengroep, 1 groep voor mensen met NAH en hun naasten, 1 kookgroep voor mensen met NAH)	3	Eindhoven, Helmond, Best

### groepen voor familie en/of directbetrokkenen

Partners van M.S. patiënten	1	Deurne
-----------------------------	---	--------

## VERSLAVING HERSTELGROEPEN

Alcoholverslaving (AA)	12	Eindhoven en Helmond
Cocaïne/drugsverslaving (CA/NA)	7	Eindhoven en Helmond
Drugsverslaving, internationaal, engels- of poolstalig	4	Eindhoven
Drugsverslaving en/of gedragsproblemen, jongerengroep (NA jongeren)	1	Eindhoven
Drugsverslaving en psychische problemen (dubbel diagnose, gemengd)	2	Eindhoven
Eetstoornissen	2	Eindhoven en Helmond
Gokverslaving	2	Eindhoven
Relatieverslavingsgroep voor vrouwen	2	Eindhoven en Helmond
Seks- en liefdeverslaving (1 gemengde- en 1 vrouwengroep)	2	Eindhoven en Den Bosch
Verslavingsgroep voor vrouwen	2	Eindhoven en Helmond

### *groepen voor familie en/of directbetrokkenen*

Familie/betrokkenen van mensen met een alcohol/drugsverslaving	4	Eindhoven, Helmond, Bakel en Best
Poolse Al-Anon voor familie/betrokkenen van mensen met een alcohol/drugsverslaving (poolstalig)	1	Eindhoven
Volwassen kinderen van mensen met een verslaving	1	Eindhoven
Familie/betrokkenen van mensen met een eetstoornis	1	Breugel
Familie/betrokkenen van mensen met een gokverslaving	1	Eindhoven

### OVERIGE EN CULTUUREIGEN GROEPEN

Homo-, bi- en transseksuelen	2	Eindhoven
Homo- en/of biseksualiteit binnen huwelijk, relatie of gezin	1	Eindhoven
Hoogsensitief, HSP	1	Eindhoven
Iraanse vrouwengroep	1	Eindhoven
Marokkaanse vrouwengroep, groep voor 25 t/m 45 jaar, 45+ groep	2	Helmond
Somalische vrouwengroep	1	Helmond
Turkse vrouwengroep	1	Helmond
Transgender volwassenengroep	1	Eindhoven
Transgender jongerengroep	1	Eindhoven
Ouders zonder contact met hun volwassen kinderen	1	Beek en Donk
Mantelzorgers voor mensen met een psychiatrische aandoening	1	Eindhoven
Mantelzorgers voor mensen met dementie	1	Someren

### *groepen voor familie en/of directbetrokkenen*

Ouders van hoogbegaafde kinderen	1	Best
Ouders en/of familieleden van kinderen met downsyndroom	1	Eindhoven

**Je kunt altijd even binnenlopen bij ons op kantoor (Pastoriestraat 147 te Eindhoven, iedere werkdag geopend van 09:00-16:00u), bij onze dependance in Helmond (Molenstraat 74A te Helmond, T: 0492-476062, dinsdag geopend van 09:00u - 16:00u) of bij onze inloop in Best (Bestwijzer, Zonnewende 173 te Best, donderdag van 13:00u -16:00u)**

**DOE HET ZELF, MAAR NIET ALLEEN!**

[WWW.ZELFHULPNETWERK.NL](http://WWW.ZELFHULPNETWERK.NL)

[WWW.ZELFHULPVOORJONGEREN.NL](http://WWW.ZELFHULPVOORJONGEREN.NL)

**TEL: 040-2118328**