

## Meer informatie of aanmelden?

### Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

### Dependance Helmond e.o.

Wijkhuis de Fonkel

Prins Karelstraat 123

5701 VL Helmond

T : 040 - 211 83 28

E : helmond@zelfhulpnetwerk.nl

### Inloop Best e.o.

Bestwijzer

Zonnewende 173

5683 AB Best

T : 040 - 211 83 28

E : best@zelfhulpnetwerk.nl

Bel, mail of loop even binnen op een van onze locaties.



**Zelfhulpgroep voor  
mensen met gedachten  
aan zelfdoding**



**SUÏCIDE PREVENTIE  
CENTRUM**

Deelname is gratis.

Consumpties zijn voor eigen rekening

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

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



## Waarom

Heb je wel eens gedachten aan zelfdoding? Zie je soms het leven niet meer zitten?

Zou je daarover eens willen praten met iemand die daar ook ervaring mee heeft en wil je weten hoe anderen hiermee omgaan? Dan is de zelfhulpgroep Over Leven, mogelijk iets voor jou.

Omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak beter begrijpen waar je mee worstelt dan mensen die niet dezelfde ervaring hebben. Door met elkaar te praten weet je dat je niet de enige bent, maar kun je ook praten over alle mogelijkheden die er zijn om hier mee om te gaan en hoe je krachtiger in het leven kunt staan.

## Zo werkt het

We gaan met elkaar in gesprek in een veilige setting en er kunnen verschillende thema's aan bod komen.

De groep wordt voorgezeten door twee ervaringsdeskundigen. De groep is een lotgenotengroep en geen behandelgroep.

## Locatie en tijd

De bijeenkomsten vinden eens in de veertien dagen plaats op woensdagmiddag in Eindhoven.

## Informatie

Deze groep is een samenwerkingsverband tussen GGzE Groeirijk Klaver, Stichting Suïcide Preventie Centrum en Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.

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