

P.T.S.S.

*PTSS ? Dat heeft toch iemand
die in het leger zit?*

*Kom op, je bent zo sterk : morgen weer
een nieuwe dag !
Ik: laat me eerst maar eens
de nacht doorkomen.....*

*En dan sta je zomaar aan de
andere kant van het lijntje.....*

Ja. Ik heb jaren een dubbel leven geleid!

*Eigenlijk durf ik niet eens te delen dat ik de
diagnose (C) PTSS heb omdat ik me
schaam en bang ben dat mensen om me
heen me een aansteller vinden.....*

Deelname is gratis.

Consumpties zijn voor eigen rekening

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

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
lotgenoten met
Post Traumatische Stress Stoornis**

www.zelfhulpnetwerk.nl



Daarom zijn we er

Meer dan de helft van de mensen maakt ooit in het leven een ingrijpende gebeurtenis mee zoals bv een natuurramp, een ruzie of financiële problemen. Het meemaken van een schokkende gebeurtenis kan een PTSS veroorzaken. De meerderheid van de mensen herstellen na enige tijd met of zonder reguliere zorg. Maar een minderheid van de mensen kunnen langer dan een jaar en soms meer dan vijftig jaar last hebben van bepaalde symptomen. Tijdens een behandeling in de reguliere zorg, ontwikkel je vaardigheden en je eigen handvatten waarmee je hierop meer controle kunt krijgen.

Onze zelfhulpgroep biedt een mogelijkheid om samen sterk te zijn, deze handvatten te delen, een steuntje in de rug te bieden, een lach en een traan te delen. Zelfs al zou je alleen maar willen luisteren in stilte, ook dat is binnen onze groep oké.

Je doet het niet alleen

In onze groep praat je met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Je herkent jezelf in de verhalen van anderen. Deelname aan de groep geeft je (weer) kracht. Zelfregie, met als doel de kwaliteit van je eigen leven te verbeteren en te behouden.

Werkwijze

Deelname aan de groep is vrijwillig. Je neemt deel aan een groep om jezelf te helpen en ook anderen tot steun te zijn. Anonimiteit is belangrijk. In elke groep worden hier afspraken over gemaakt.

De groep bepaald zelf met elkaar wat er besproken wordt aan thema's en onderwerpen.

Deelname

Deelname aan de groep is niet tijdsgebonden, langdurige deelname is indien gewenst mogelijk. Dit kan de kans verminderen dat jij als deelnemer terug valt in een traject van de reguliere zorg.

Bijeenkomsten

De groep komt éénmaal per 4-werken op woensdagochtend in Veldhoven bij elkaar. Je wordt uitgenodigd voor een intake gesprek met de contactpersoon en na kennismaking krijg je toegang tot de groep.

Informatie

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