

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Dat helpt!



burgerkracht Limburg
zelfregietool.nl

Daar sta je dan. Je hebt eindelijk de moed gevonden om hulp te zoeken. Om te vertellen dat je het moeilijk hebt. Ja, je weet dat je een chronische aandoening hebt. Maar om er mee te leven is niet altijd even makkelijk. Je wil niet altijd je familie en vrienden 'lastig' vallen. Want zo kan dat soms voelen, ook al staan ze voor je klaar. Of misschien heb je geen vangnet van familie en naasten, dat kan ook. Maar de wachttijden zijn lang. Hoe moet je verder?

Je bent niet de enige!

Er zijn veel mensen in Limburg die te maken krijgen met een chronische aandoening, psychische klachten of een ingrijpende gebeurtenis. Ze kunnen niet altijd direct geholpen worden als ze het moeilijk hebben. Of wel? Wij geloven dat als je praat met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, dit je kan helpen. We geloven het niet alleen, we zien het in de praktijk gebeuren via de zelfregietool. Net als andere gemeenten in Limburg, omarmen wij in Weert de kracht van zelfhulp en de zelfregietool.

Lotgenotencontact helpt

Of je nu met iemand praat of liever wekelijks of maandelijks naar een groep gaat. Lotgenotencontact helpt. Je wordt gezien, er is aandacht voor je en je leert van anderen.

Een van die voorbeelden dat lotgenotencontact helpt is van Thijs, ervaringsdeler en groepsbegeleider van AA Weert. "Ik kreeg

weer controle over mijn eigen leven. Ik was alcoholverslaafd en koos ervoor dit niet meer te zijn. Maar hoe? Bij de AA heb ik de handvatten gekregen om nuchter te worden en clean te blijven. Je praat niet over de alcohol zelf, maar over emoties, angsten en het schuldgevoel dat kan spelen. Je gaat in gesprek en helpt elkaar. Ook als je alleen maar wilt luisteren ben je welkom."

Iedereen kan bij ons terecht

Of je nu Els, Abullah, Julia, Mo, Henk of Saar heet. We staan klaar voor iedereen. Op zelfregietool.nl vind je een overzicht van alle onderwerpen en groepen met meer informatie, linkjes naar interessante boeken of filmpjes over het onderwerp. Ook vind je eenvoudig een groep bij jou in de buurt. Bijvoorbeeld het

Over Thijs (65)

Thijs is een niet praktiserende alcoholist uit Weert, 32 jaar ervaringsdeskundige en begeleidt al 30 jaar AA groepen.

"Het grootste voordeel aan onze AA groepen is dat je vaak dezelfde avond of week al terecht kan. Er zijn geen wachttijden. Ik zie dat het werkt. Het slagingspercentage van mensen die doorverwezen zijn naar een zelfhulpgroep ligt een stuk hoger, dan van mensen die geen gebruik maken van een zelfhulpgroep"

AA Weert: aa-nederland.nl
 Roermondseweg 64, 6004 AT Weert

Oogcafé voor mensen met een visuele beperking, een gespreksgroep rondom angst en depressie of een partnersgespreksgroep Huntington. Thijs: "Ik begeleid al 30 jaar AA groepen. Daar zie ik diverse gezelschappen, oud, jong, alle lagen uit de samenleving kom ik tegen. Iedereen kan gebruik maken van een zelfhulpgroep. Onderschat de kracht van de mens zelf niet!"

Stel je vraag via de zelfregietool

Jij hebt de regie zelf in handen. Via de zelfregietool.nl kun jij met je vraag terecht. De 'vragenverbinders' van Burgerkracht Limburg brengen jou in contact met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Burgerkracht Limburg heeft een netwerk van ervaringsdelers die hun kennis met jou delen. Of waar je gewoon even je verhaal kwijt kan. Nadat jij jouw vraag gesteld hebt, gaan onze vrijwilligers voor je aan de slag en koppelen jou aan iemand met dezelfde ervaring. Waarom? Omdat wij zien dat lotgenotencontact helpt.

Wil je hulp bieden door jouw ervaring in te zetten?

Ook dan kan je terecht op zelfregietool.nl, bij 'ervaringsdeskundigen' kun je eenvoudig je gegevens achterlaten. Team zelfregie neemt graag contact met je op. Ook als je een groep hebt of er een wil opstarten.

Zelfregietool is een onderdeel van Burgerkracht Limburg

De kracht van lotgenotencontact is ontzettend waardevol

Sanne woont in Weert, is adviseur bij Burgerkracht Limburg en zet zich in voor de zelfregietool. Afgelopen half jaar is er gestart met het in kaart brengen van



bestaande lotgenotengroepen of zelfregiegroepen in Weert. Haar wens: dat zelfhulp in Weert vanzelfsprekend wordt, net als sporten of een bezoek aan de winkel.

Sanne: "Ik ken de kracht van lotgenotencontact en vind het daarom ontzettend waardevol dat ik in mijn woonplaats aan de slag mag met dit onderwerp. In Weert hebben we dertig zelfregiegroepen in kaart gebracht. De bekende groepen waren vrij snel gevonden, zoals het Toon Hermans Huis, de AA en het Zelfregiecentrum. Maar wist je dat we ook een gespreksgroep hebben voor mantelzorgers of een groep voor mensen met een amputatie?"

Ik vind het enorm inspirerend om te zien hoe mensen samen meer veerkracht ontwikkelen, hun leven leuker maken en meer betekenis geven."

Wil je ook meedoen? Dat kan!

De komende twee jaar wordt in Weert gebouwd aan een lokaal zelfregienetwerk, een netwerk waarin op allerlei manieren ervaringen worden uitgewisseld. Als je een nieuwe groep wilt opstarten, kun je bijvoorbeeld gratis een 'opstarttraining' volgen. Zowel inwoners als organisaties zijn van harte welkom om mee te doen bij de invulling van dit zelfregienetwerk. Meer weten? Neem dan contact op met Sanne Jacobs via www.zelfregietool.nl.

Zoek je een groep?

Kijk op zelfregietool.nl en ontdek welke groepen in Weert al te vinden zijn. Zoeken kan op onderwerp, maar je kan ook heel makkelijk bij het groeponverzicht 'Weert' in de zoekbalk intypen.