

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





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. Daar wil je niet altijd je familie en vrienden mee 'lastig' vallen, want zo kan dat vaak voelen, ook al staan ze altijd voor je klaar. Of misschien heb je geen vangnet van familie en naasten, dat kan ook... Toch wil je graag geholpen worden, maar dit kan niet altijd direct. 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 dit in de praktijk gebeuren via de zelfregietool. Je wordt vaak direct begrepen door de aanwezige kennis en ervaring die jij zoekt.

Lotgenotencontact helpt

Of je nu één op één 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 de ervaring van anderen.

“

Na jaren van onbegrip werd ik gewezen op de Zelfregietool. Zij brachten mij in contact met een lotgenoot. Het voelde echt als een opluchting. Iemand die me begrijpt.

”

Via de **zelfregietool.nl** kun jij met je vraag terecht. Onze 'vragenverbinders' koppelen jou aan iemand met dezelfde ervaring. Bovendien koppelen wij niet alleen mensen aan elkaar, maar vind je op de website ook zelfhulpgroepen die in Limburg actief zijn en waar je terecht kunt.

Vragen? Neem contact met ons op!
zelfregietool@burgerkrachtlimburg.nl
of bel naar: 046 420 81 59