



Psychologische hulp: zelfhulpgroepen en lotgenotencontacten

Zelfhulpgroepen voor mensen met een psychische aandoening en/of hun familieleden kunnen een enorme steun betekenen. Mensen die hetzelfde meemaken, kunnen elkaar goed begrijpen. Ze kunnen ervaringen en tips uitwisselen over hoe je beter met een bepaald probleem omgaat. Het fijne is dat je in een zelfhulpgroep onder gelijken bent.

Veel zelfhulpgroepen geven ook informatie voor het ruimere publiek. Dit helpt het taboe rond de aandoening te doorbreken en de mensen die erdoor getroffen worden uit hun isolement te halen.

Enkele organisaties en verenigingen:

- [Kopp Vlaanderen](#): voor kinderen en jongeren met ouders met psychische problemen
- [Similes](#): een vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychiatrische problemen
- [UilenSpiegel](#): deze vereniging vertegenwoordigt de patiënten in de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen
- [Ups & Downs](#): de vereniging voor chronisch depressieve en manisch-depressieve personen en hun omgeving
- [Vlaams Patiëntenplatform](#): dit is onafhankelijke koepelorganisatie van patiëntenverenigingen uit Vlaanderen
- [Werkgroep Verder](#): voor nabestaanden na zelfdoding

Op [Trefpunt Zelfhulp](#) vind je een lijst van alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen.

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten](#).

Contact

• Team welzijn

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T [054 50 50 50](tel:054505050)
- o welzijn@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 16:00 (na afspraak)
Morgen open van 08:30 tot 12:00

[Alle informatie](#)

