

## Zelfhulpgroep In gesprek over de stemmen in je hoofd



Als je stemmen in je hoofd hoort, kan dat je leven knap lastig maken. Al was het alleen al, omdat anderen er vaak niets van begrijpen. Het is een van die dingen in het leven die je zelf moet hebben meegemaakt, om te weten hoe het voelt.

En dat is nu precies waar het om draait bij deze zelfhulpgroep: begrip, steun en herkenning, door het delen van elkaars ervaringen.

### De groep

De zelfhulpgroep wordt begeleid door twee hulpverleners van de Riagg Maastricht die ervaring hebben in het behandelen van stemmenhoorders. De deelnemers bepalen steeds de onderwerpen die worden besproken, zoals het omgaan met stemmen, hoe leg ik het anderen uit, leren accepteren van jezelf, de behandeling etc.

De groep komt eens in de twee weken samen op woensdag, van 11.00 tot 12.30 uur.

Locatie: Stationsstraat 11, Maastricht.

### Aanmelding

Hoor jij stemmen en wil je hier eens vrij over kunnen spreken, zonder steeds van alles te moeten uitleggen? Vind je het moeilijk om een leven met stemmen te accepteren en vraag je jezelf af hoe anderen hiermee omgaan? Meld je dan aan voor de zelfhulpgroep voor stemmenhoorders bij Soosan Boothe of Dirk Corstens, tel. 043-3299630. Je kunt ook een email sturen naar [s.boothe@riagg-maastricht.nl](mailto:s.boothe@riagg-maastricht.nl)

Kijk voor meer informatie ook eens op [www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)