

Online zelfhulp

Online zelfhulp

Wil je zelf aan de slag? Dat kan! Dimence Groep heeft [een mooi aanbod van zelfhulptrainingen](#). Deze zijn vrij toegankelijk voor iedereen die daar baat bij heeft.

Organisaties en instanties die kunnen helpen

Wachten op je intake of tot je behandeling start kan zwaar zijn. Maar je staat er niet alleen voor! Er zijn instanties die je in tussentijd kunnen helpen, zoals Vriendendiensten Deventer en Raalte. Ze helpen je met praktische problemen, bieden cursussen aan of zijn een luisterend oor op het moment dat jij daar behoefte aan hebt. Een compleet overzicht van instanties en organisaties die ondersteuning bieden wanneer je op de wachtlijst [staat vind je hier](#).