



Nabestaanden na zelfdoding

Ondersteuningsgroep
voor nabestaanden



Nabestaanden na zelfdoding

Een dierbare verliezen door zelfdoding is zeer ingrijpend voor u als nabestaande. Naast het intense verdriet en de “waarom-vraag” zijn er vaak ook gevoelens van boosheid, schaamte, zelfverwijt of schuld. Nabestaanden van zelfdoding vinden het dikwijls moeilijk om over de zelfdoding te praten, begrip te vinden en gevoelens daarover te delen. Ook kunt u met onbegrip of ontwijkend gedrag van de mensen in uw omgeving worden geconfronteerd. Hierdoor kunt zich eenzaam of afgewezen voelen.

Doel

In de ondersteuningsgroep kunt u uw ervaringen en gevoelens delen met lotgenoten. Dit doorbreekt het isolement waardoor er ruimte ontstaat om te rouwen en (h)erkenning bij elkaar te vinden.

Inhoud van de cursus

Tijdens de bijeenkomsten is veel ruimte voor het persoonlijke verhaal van ieder groepslid. Aan de hand van thema's worden ervaringen uitgewisseld. Mogelijke thema's die aan de orde komen zijn onder andere:

- De confrontatie met zelfdoding
- Het afscheid
- Het zoeken naar verklaringen
- Schaamte en schuld, boosheid en machteloosheid
- Reacties van de omgeving

Werkwijze

Het aantal bijeenkomsten is afhankelijk van het aantal deelnemers. Gemiddeld zijn het 6-8 bijeenkomsten van 2 uur. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaking met elkaar. Tijdens de daaropvolgende bijeenkomsten krijgen alle deelnemers de kans hun verhaal te vertellen. In de bijeenkomsten is ruimte voor

het bieden van herkenning en steun en voor het uitwisselen van ervaringen rondom de verschillende thema's die met zelfdoding samenhangen. In de laatste bijeenkomst blikken we terug en nemen we afscheid van de groep. Twee maanden na afsluiting komen de deelnemers nog een keer bij elkaar tijdens een terugkombijeenkomst.

Kennismakingsgesprek

Voor de start van de ondersteuningsgroep hebt u een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider. Daarin krijgt u informatie over de ondersteuningsgroep en kunt u vragen stellen. Samen met u wordt bekeken of de cursus goed bij u en uw wensen en verwachtingen aansluit.

Kosten

De ondersteuningsgroep wordt door veel gemeenten gesubsidieerd. Wilt u weten of uw gemeente de cursus subsidieert? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 088-0334100 of preventie@ggzbreburg.nl.

Aanmelden

Bent u minimaal zes maanden geleden een dierbare verloren door zelfdoding? En hebt u interesse in de ondersteuningsgroep Nabestaanden na zelfdoding? Of hebt u nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer: 088-0334100 of via e-mail: preventie@ggzbreburg.nl

Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Middenen West-Brabant staan voor een wijkgerichte en vraaggerichte aanpak. In een Mentaal Gezondheidscentrum komt veel samen, namelijk: preventieactiviteiten voor cliënten en hun naasten, behandeling (generalistisch en specialistisch) en herstelgericht werken. De zorg/ondersteuning wordt samen, met de cliënt, zijn naasten, en andere betrokkenen in de wijk vormgegeven.

Over preventie

Binnen het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we verschillende activiteiten op het gebied van preventie. Het doel van deze activiteiten is om het risico op psychische klachten te verminderen of te voorkomen. Het zijn vooral kortdurende trainingen of bijeenkomsten die gericht zijn op het versterken van de mentale weerbaarheid, het vergroten van veerkracht, het stimuleren van eigen regie, zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

Collectieve preventie

Deze activiteiten zijn vooral gericht op:

- Familielieden en naastbetrokkenen van mensen met psychische/psychiatrische problemen
- Activiteiten op het gebied van depressiepreventie
- Deskundigheidsbevordering voor professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

Onze activiteiten zijn er voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

preventie@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl