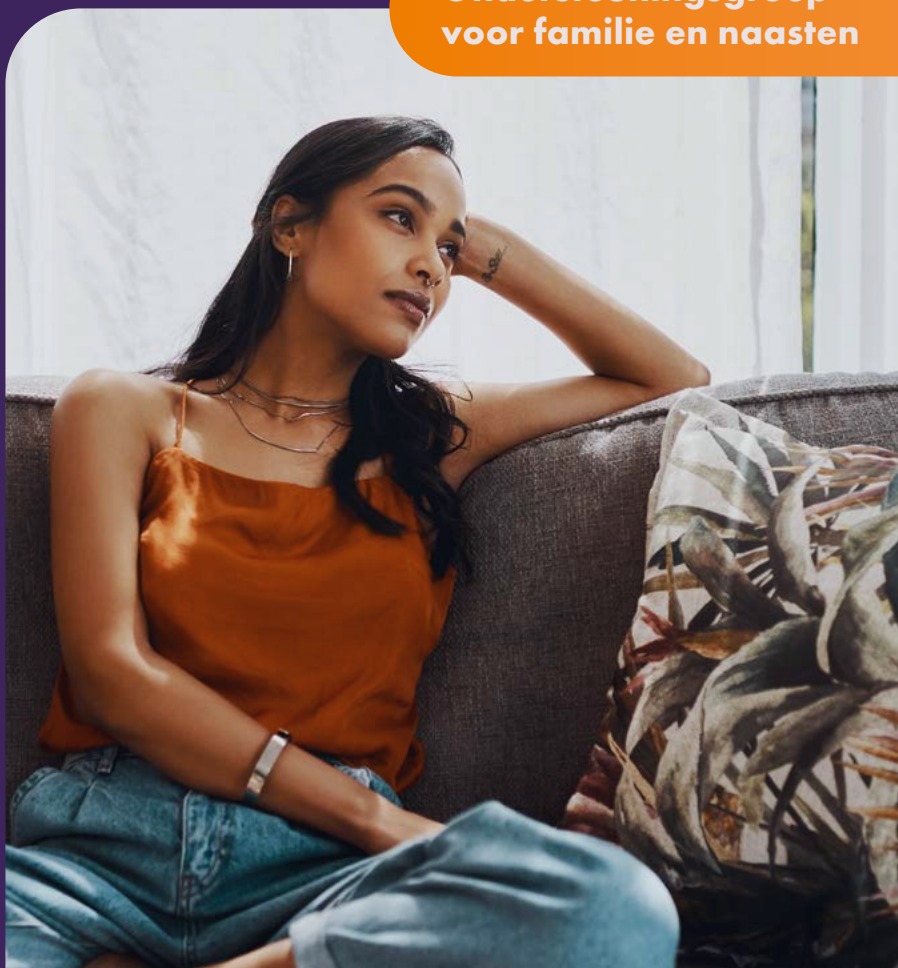




# Verder gaan na een suïcidepoging

Ondersteuningsgroep  
voor familie en naasten



## Verder gaan na een suïcidepoging

Als een kind, ouder, partner, broer, zus of vriend(in) een suïcidepoging heeft gedaan, is dat zeer ingrijpend. Naast de schok, het intense verdriet en de “waarom” vraag spelen vaak ook gevoelens van boosheid, schaamte, zelfverwijt of schuld een grote rol. De ondersteuningsgroep verder gaan na een suïcidepoging kan je helpen hier mee om te gaan.

### Voor wie?

De ondersteuningsgroep is voor mensen die in hun directe omgeving een suïcidepoging hebben meegemaakt. Naastbetrokkenen van mensen die een suïcidepoging hebben gedaan vinden het dikwijls moeilijk om over de suïcidepoging te praten, begrip te vinden en gevoelens daarover te delen. De omgeving weet niet altijd goed raad hoe hiermee om te gaan, staat soms klaar met (voor)oordelen, adviezen of laat weinig van zich horen. Je kunt je hierin eenzaam of afgewezen voelen. Soms is het verdriet al (deels) verwerkt, maar is er behoefte om nog eens met anderen te praten die hetzelfde hebben meegemaakt. Deze ondersteuningsgroep kan dan steunend zijn in het verwerkingsproces.

### Inhoud

In de groep kun je onder deskundige begeleiding met elkaar praten, in een veilige sfeer en zonder schaamte. Daarnaast komen relevante thema's aan bod. Zoals de angst voor herhaling en omgaan met je eigen gevoelens. Ook is er ruimte voor praktische vragen. Zoals 'hoe ga je in gesprek met degene die een poging heeft gedaan', 'hoe praat ik hierover met kinderen' en 'hoe ga ik om met goedbedoelde adviezen'. En 'hoe blijf ik zelf overeind na deze ingrijpende gebeurtenis'. Ook is er veel ruimte voor het delen van ervaringen met lotgenoten. Het gaat om ongeveer 8 bijeenkomsten van 2 uur per keer en na 2 tot 3 maanden is er een terugkombijeenkomst.



### Werkwijze

Voor de start van de cursus hebt u een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider. Daarin krijgt u informatie over de cursus 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 gemeentes gesubsidieerd. U betaalt dan alleen voor het cursusmateriaal 25 euro. Wilt u weten waar de groep plaatsvindt en of uw gemeente de groep subsidieert? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 088-033 4100 of [preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

### Aanmelden

Hebt u interesse in de groep? Of hebt u nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer: 088-0161800 of via e-mail: [preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

### Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Midden- en 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, volwassen en ouderen.

**MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM**  
GGZ BREBURG



### **Contact**

#### **Mentaal Gezondheidscentrum**

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

[preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

[www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl)