Nabestaan door zelfdoding

Een gespreksgroep voor mensen die een dierbare hebben verloren door zelfdoding.

Samen praten over verlies
Het verlies van een dierbare door zelfdoding is ingrijpend. Naast verdriet kunnen vragen en gevoelens van schuld, schaamte en eenzaamheid ontstaan. Deze folder informeert je over een gespreksgroep waarin je samen met anderen jouw ervaringen kunt delen.

Waarom een gespreksgroep?
Nabestaanden na zelfdoding hebben vaak behoefte om met lotgenoten te praten over wat hen is overkomen. In een gespreksgroep ontmoet je anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Je kunt ervaringen delen, steun vinden en herkenning ervaren.

Voor wie is de groep bedoeld?
De gespreksgroep is er voor jou als je een partner, kind, ouder, broer, zus, vriend of andere naaste bent verloren door zelfdoding.

Wat kun je verwachten?
De groep bestaat uit maximaal 7 deelnemers. In de eerste bijeenkomst maken jullie kennis met elkaar.
Daarna vertelt elke deelnemer zijn of haar verhaal. Er worden verschillende thema's besproken, zoals:

- Rouwtaken
- Gevoelens van schuld en schaamte
- Omgaan met gedachten en emoties
- De 'waarom-vraag'
- Reacties uit de omgeving
- Ruimte voor eigen thema's

De bijeenkomsten zijn elke week, maximaal 9 keer. Dit is afhankelijk van het aantal deelnemers. Vooraf is er een kennismakingsgesprek met de begeleiders om te kijken of de groep bij je past.

Wat zeggen anderen over de groep?
"Door de groep heb ik zelf meer rust gekregen."
"Weten dat je niet alleen bent, is een grote steun."
"Door de groep heb ik ervaren dat rouwen veel tijd kost."
"Ik kan mijn gevoelens en gedachten meer met anderen delen."

Praktische informatie
De groep start 1 keer per jaar bij voldoende aanmeldingen. Het aanbod kan per gemeente verschillen.

Meer weten of aanmelden?
Bekijk de website: : www.propersona.nl/preventie/nabestaan-na-zelfdoding/

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00070-260616