



# Nabestaan na zelfdoding

Gespreksgroep voor partners, familieleden en  
andere betrokken nabestaanden

---

Iemand in uw naaste omgeving verliezen door zelfdoding is een ingrijpende gebeurtenis. Naast het verdriet om het gemis, roept een zelfdoding talloze vragen op. Veel nabestaanden blijven alleen achter en vinden het moeilijk om over het verlies te praten, omdat zij zich schamen en/of zich schuldig voelen. Daardoor bestaat de kans dat nabestaanden in een sociaal isolement raken. Ook doordat zelfdoding nog een taboe is in onze samenleving.

Voor nabestaanden na zelfdoding is het verwerken van het verlies een moeilijk proces.

Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 1600 mensen door zelfdoding.

Als er van wordt uitgegaan dat bij iedere zelfdoding gemiddeld vijf nabestaanden achterblijven, dan worden per jaar 8000 mensen, partners, ouders, kinderen, broers, zussen en vrienden geconfronteerd met zelfdoding.

Nabestaanden na zelfdoding hebben vaak behoefte om met lotgenoten te praten over wat hen is overkomen. Daarom organiseert Preventie een gespreksgroep voor

nabestaanden na zelfdoding, waar ervaringen en gevoelens met elkaar kunnen worden gedeeld en besproken.

### **Ervaringen van nabestaanden:**

Mensen die de gespreksgroep eerder volgden, gaven de volgende reacties:

'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'.

### **Voor wie?**

Voor u, als u uw partner, kind, ouder, broer/zus, vriend of een andere naaste heeft verloren door zelfdoding.

## **Inhoud van de groep**

In de eerste bijeenkomst maken de deelnemers kennis met elkaar. De daaropvolgende bijeenkomsten wordt steeds door één van de deelnemers zijn of haar persoonlijke verhaal verteld. Aansluitend hierop worden verschillende thema's besproken en is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Voorbeelden van thema's:

- rouwtaken
- gevoelens van schuld en schaamte
- omgaan met gedachten en gevoelens
- de 'waarom-vraag'
- reacties uit de omgeving
- en er is ruimte voor keuze thema's

Steun en herkenning vinden bij anderen die hetzelfde hebben meegemaakt is een belangrijk aspect binnen de groep.

Deze gespreksgroep is geen therapiegroep.

## **Praktische informatie**

De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal acht deelnemers.

Er zijn acht tot tien wekelijkse bijeenkomsten, afhankelijk van het aantal deelnemers. De groep start één keer per jaar bij voldoende aanmeldingen.

Vóór aanvang van de groep ontvangt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dit gesprek verkennen we gezamenlijk of de groep aansluit bij uw vraag.

Voor de deelnemersmap wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 20,-.

*Ons aanbod is verschillend per gemeente. Informeer over de mogelijkheden in uw gemeente.*

## **Informatie/aanmelden**

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*