



Ondersteuningsgroep voor nabestaanden van zelfdoding

In Nederland sterven per jaar ongeveer 1.800 mensen door zelfdoding, waaronder een toenemend aantal jongeren. Voor veel nabestaanden is het moeilijk om over zelfdoding te praten.

Waarom een ondersteuningsgroep?

Rouw is na het verlies van een dierbare door zelfdoding een pijnlijke worsteling. Er komen veel vragen en onzekerheden naar boven. Men zoekt verklaringen voor de zelfdoding: wat is er gebeurd? Waarom heeft hij het gedaan? Had het voorkomen kunnen worden? Heb ik schuld? Emoties zoals boosheid, verdriet, schuldgevoelens, angst en opluchting kunnen het rouwproces in de weg staan. Op zelfdoding rust vaak nog een taboe. Nabestaanden van zelfdoding voelen zich vaak alleen met hun verdriet en vragen.

Voor wie?

Herkent u zich in het bovenstaande, dan is de ondersteuningsgroep voor nabestaanden misschien iets voor u. De ondersteuningsgroep is bedoeld voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een partner, kind, ouder, broer, zus, vriend(in) of een andere dierbare, door zelfdoding.

Wat houdt de ondersteuningsgroep in?

In de ondersteuningsgroep vindt u herkenning en begrip bij mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. U leert meer grip te krijgen op uw rouwproces.

In de groep komen de volgende onderwerpen aan bod:

- aanvaarding van de realiteit van de zelfdoding;
- het ervaren en uiten van emoties;
- het behouden of aanpassen van een sociaal netwerk;
- het behouden van geestelijke en lichamelijke gezondheid.

In de groep kunt u ervaringen delen en elkaar steunen.

Kennismakingsgesprek

Voor de ondersteuningsgroep begint heeft u een gesprek met de begeleider van de groep. Tijdens dit gesprek krijgt u nadere informatie en kunt u vragen stellen. Samen bekijken we of de ondersteuningsgroep bij uw wensen aansluit

Praktische informatie

Groepsgrootte: Maximaal 8 personen.
Duur cursus: 9 bijeenkomsten van 2 uur; inclusief een terugkombijeenkomst.
Locaties: De groep wordt gegeven in Gouda of Leiden.
Kosten: € 20,00 materiaalkosten.
Data: Neem contact met ons op voor actuele informatie of kijk op www.rivierduinen.nl/agenda.

De ondersteuningsgroep wordt begeleid door medewerkers van GGZ Rivierduinen.

Inwoners uit de regio van GGZ Rivierduinen kunnen deelnemen aan deze cursus. Deze groep is mogelijk door de WMO financiering van gemeenten in onze regio.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met:

GGZ Rivierduinen, locatie Leiden
Afdeling Preventie
T 071 890 88 88
E preventie@rivierduinen.nl

GGZ Rivierduinen, locatie Gouda
Afdeling Preventie
T 0182 56 36 00
E preventie@rivierduinen.nl

www.rivierduinen.nl/agenda