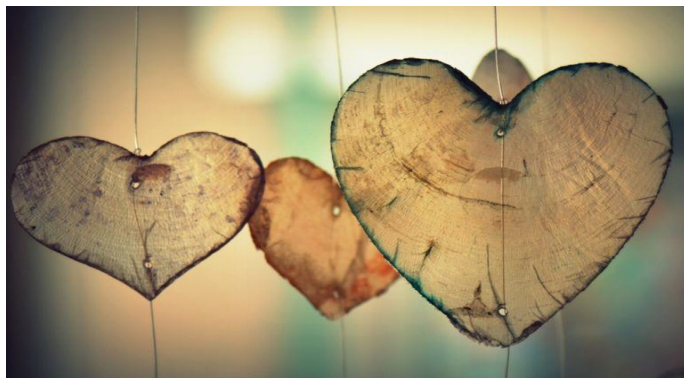


# Verder gaan na een suïcide poging

## Gespreksgroep voor naastbetrokkenen



Ieder jaar doen ongeveer 94.000 mensen in Nederland een poging tot zelfdoding. Mensen met ouders, partners, kinderen, broers, zussen, vrienden en collega's. Deze naasten zien hun dierbare worstelen met het leven. En ze worstelen mee, leven met ongerustheid en angst, met zorgen en vragen. Naast de schok, het intense verdriet en de 'waarom' vraag spelen vaak ook gevoelens mee van boosheid, schaamte, zelfverwijt of schuld. In de ondersteuningsgroep 'verder gaan na een suïcidepoging' zijn dit onderwerpen die aan de orde komen. Als ook de angst voor herhaling. 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'.

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.

### **Startdatum:** Maandag 6 september 2021

**Aantal:** Totaal 8 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst  
**Tijd en locatie:** van 16.00 – 18.00 uur te Rijen  
**Voor wie:** naastbetrokkenen van mensen na een poging tot zelfdoding  
**Door wie:** Indigo Brabant - afdeling Preventie: Natasja Kleinjan en Anna-Reina van der Sluis  
**Kosten:** € 25,= voor het werkboek  
**Voorafgaand aan deelname** vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

### **Informatie en aanmelden:** Indigo Brabant,

Natasja Kleinjan                      mail: [n.kleinjan@indigobrabant.nl](mailto:n.kleinjan@indigobrabant.nl)                      tel: 06 129 57 240  
Anna-Reina van der Sluis              mail: [a.vandersluis@indigobrabant.nl](mailto:a.vandersluis@indigobrabant.nl)                      tel: 06 109 70 683  
Telefoon algemeen: 088 0334100  
Aanmelden kan ook via [info@indigobrabant.nl](mailto:info@indigobrabant.nl)