

lotgenotengroep

GEDACHTEN AAN ZELFDODING

Heb je weleens gedachten aan zelfdoding? Zie je soms het leven niet meer zitten? Is zelfdoding voor jou soms een ogenschijnlijke oplossing voor het vinden van innerlijke rust en vrede? Zou je daarover eens willen praten met iemand die daar ook ervaring mee heeft en wil je weten hoe anderen hiermee omgaan? Dan is de lotgenotengroep 'Gedachten aan zelfdoding' mogelijk iets voor jou.

Vanaf woensdag 5 mei organiseert het Suicide Preventie Centrum in samenwerking met GroeiRijk Klaver eenmaal in de twee weken 8 bijeenkomsten voor mensen met gedachten aan zelfdoding. De bijeenkomsten vinden plaats van **14:00 – 16:00 uur op locatie: Gebouw Videolab Strijp 5, Torenallee 20, 5617 BC te Eindhoven**. Er is plaats voor 6 deelnemers.

Na deze bijeenkomsten zal het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant zorgdragen voor de continuering van deze groep in de vorm van een zelfhulpgroep. Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant brengt lotgenoten bij elkaar.

Omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak beter begrijpen waar je mee worstelt dan mensen die niet dezelfde ervaring hebben. Door met elkaar te praten over je ervaringen weet je dat je niet de enige bent, maar kun je ook praten over alle mogelijkheden die er wel zijn en hoe je krachtiger in het leven kunt staan.

De eerste 8 bijeenkomsten worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen die ervaring hebben met gedachten aan zelfdoding. Zij weten dat er meer ruimte kan ontstaan in jezelf door onbevooroordeeld over deze gedachten te kunnen praten.

De lotgenotengroep 'Gedachten aan zelfdoding' is een initiatief van GroeiRijk Klaver in samenwerking met Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant en het Suicide Preventie Centrum.

aanmelden kan via

info@suicidepreventiecentrum.nl of www.suicidepreventiecentrum.nl

Tijdens de bijeenkomsten gaan we in gesprek met elkaar over de gedachten die je hebt aan zelfdoding. Dit doen we in een veilige setting. Je kunt open en zonder waardeoordeel van anderen praten over jouw gedachten.

De volgende onderwerpen kunnen onderwerp van gesprek zijn:

- Steun;
- Eigen regie;
- (Zelf-)stigmatisering;
- Herstel;
- Hoop;
- Empowerment;
- Zelfhulp;
- Kracht;
- Beleving van suïcidaliteit en gedachten over zelfdoding;
- Praten met je omgeving over jouw gedachten;
- Hoe verder na een suïcidepoging en toekomstperspectief.

De groep is een lotgenotengroep en geen behandelgroep. In de groep delen we onze gevoelens met respect voor ieders eigenheid. We gaan samen op zoek naar handvatten die ons kunnen helpen om te gaan met onze gedachten vanuit wederkerige uitwisseling. We delen met elkaar en leren van elkaar vanuit de ervaring als kennisbron van collectieve ervaringskennis.



initiatief van
in samenwerking met

GroeiRijk Klaver

Het Suïcide Preventie Centrum

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant