

Hoe verder?

Ondersteuning na zelfdoding

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie of aanmelden, kunt u contact opnemen met ons secretariaat via het telefoonnummer 0113 26 71 43 of info@emergispreventie.nl.

Privacy, dossier en klachten

Emergis preventie hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer, en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis preventie.



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 87-89, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



In Nederland komen elk jaar ongeveer 1.900 mensen door zelfdoding te overlijden. We verliezen vijf mensen per dag, in Zeeland ligt het gemiddelde hoger. Voor nabestaanden is het verwerken van een dergelijk verlies een moeizaam proces. Men blijft vaak alleen achter en durft er niet met anderen over te spreken, de kans om als nabestaande in een sociaal isolement te raken is groot.

Nabestaanden na zelfdoding hebben vaak de behoefte om te praten over wat hen is overkomen en zij doen dit dan het liefst met lotgenoten want 'zij begrijpen mij tenminste'. Emergis preventie houdt groepen voor nabestaanden na zelfdoding waar ervaringen en gevoelens met elkaar kunnen worden besproken.

Voor wie?

U bent volwassene en u heeft een dierbare verloren door zelfdoding.

Herkent u dit?

- u heeft behoefte aan steun en begrip;
- u bent achtergebleven met veel vragen, zoals het waarom;
- u ervaart gevoelens van schuld, verdriet en onmacht;
- met anderen over het verlies praten, wekt weerstanden op: u durft er zelf niet over te beginnen of mensen uit uw omgeving vinden het moeilijk over dit gevoelige onderwerp met u te praten;
- u wilt uw situatie met lotgenoten bespreken.

Werkwijze

Afhankelijk van de grootte van de groep zijn er zes á acht bijeenkomsten op een nader vast te stellen avond of middag. De groep is gesloten en bestaat uit maximaal acht deelnemers. De bijeenkomsten zijn wekelijks en duren twee uur. Tijdens de bijeenkomsten staan we bij verschillende thema's stil. Het leren van elkaar en het vinden van steun bij lotgenoten staat centraal. Verder wordt

gebruik gemaakt van concrete situaties en ervaringen die door u en de andere deelnemers worden ingebracht.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

'Hoe verder' is een ondersteuningsgroep voor nabestaanden die u helpt met het doorlopen van uw rouwproces te bevorderen. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar. Tijdens de andere bijeenkomsten kunnen de volgende thema's aan bod komen: omgaan met reacties uit uw omgeving, omgaan met gevoelens van twijfel, verslagenheid en machteloosheid, hoe u de draad weer (langzaam) op kunt pakken. Tevens wordt u geïnformeerd over de mogelijke oorzaken van zelfdoding en hulpverleningsmogelijkheden. Als je door zelfdoding iemand verliest die veel voor je heeft betekend, dan ben je vaak verslagen en machteloos. Praten over het verlies kan in de omgeving onbegrip of zelfs weerstanden oproepen. De nabestaanden hebben het idee dat niemand hun gevoelens begrijpt. Zelf hebben ze juist behoefte aan steun en begrip omdat ze met zoveel vragen achterblijven. Het waarom en daarmee de gevoelens van schuld, verdriet en onmacht blijven hen bezighouden. Door de uitwisseling met lotgenoten vindt u en geeft u steun en begrip.

Kennismaking

Voorafgaand aan de lotgenotengroep is er een kennismakingsgesprek tussen u en de twee begeleiders. U krijgt nadere informatie, er is ruimte tot vragen stellen en u kunt uw verhaal kwijt. Naar aanleiding van het gesprek bepaalt u met de begeleiders of de groep voor u een geschikt aanbod is.

Kosten

Er zijn geen kosten aan deelname aan 'Hoe verder' verbonden.

Start

De lotgenotengroep start bij voldoende aanmeldingen.

Waar vinden de bijeenkomsten plaats?

De bijeenkomsten kunnen plaats vinden in geheel Zeeland. Waar de bijeenkomsten plaats vinden is afhankelijk van de woonplaats van de aanmelders.