

### Nabestaanden na zelfdoding

Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 1500 mensen door zelfdoding. Voor de nabestaanden is het verwerken van een dergelijk verlies een moeizaam proces. Soms is er een afscheidsbrief, maar een antwoord op het waarom is niet of nauwelijks te vinden.

Men gaat allerlei verklaringen zoeken en misschien schuldgevoelens ontwikkelen. Doordat nabestaanden vaak alleen achter blijven en er niet met anderen over durven te spreken is de kans groot dat men in een sociaal isolement raakt. Een zelfdoding is in de samenleving nog maar al te zeer met een taboe omgeven.

Nabestaanden na zelfdoding hebben vaak een sterke behoefte te praten over wat hen is overkomen. Zij doen dit dan het liefst met lotgenoten. Naast het verdriet om het gemis roept een zelfdoding talloze vragen op. Waarom, hoe heeft dit kunnen gebeuren, wat had ik kunnen doen om dit te voorkomen, waarin ben ik tekort geschoten?

### Inhoud en doel van de ondersteuningsgroep

In een ondersteuningsgroep kunnen ervaringen en gevoelens met elkaar worden besproken. U vindt herkenning en steun. Het doel van de ondersteuningsgroep is bieden van ondersteuning bij de rouwverwerking na een zelfdoding.

### Doelgroep

Aan de groep kunnen mensen deelnemen die een naast familielid of partner door zelfdoding hebben verloren en voor wie dit verlies nog een vrij grote plek in hun leven inneemt. Hierbij is het niet van belang hoe lang het geleden is. In zijn algemeenheid valt af te raden aan een dergelijke groep deel te nemen als de zelfdoding

#### Duur

Twaalf bijeenkomsten

#### Frequentie

Eén keer per week, 2,5 uur per keer

#### Kosten

€ 25,- per persoon voor het cursusmateriaal.

---

zeer recent heeft plaatsgevonden. Enkele maanden na de gebeurtenis verdient de voorkeur, als een zekere mate van rust is teruggekeerd.

De ondersteuningsgroep staat open voor alle mensen woonachtig in de regio's Noord-Kennemerland, West-Friesland en de Kop van Noord-Holland. Er wordt samengewerkt met de regio Midden- en Zuid-Kennemerland en de regio Zaanstreek Waterland. U hoeft geen cliënt te zijn van de GGZ NHN.

### **Wat komt er aan de orde?**

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaking met elkaar. Tijdens de daaropvolgende bijeenkomsten wordt door één van de deelnemers zijn of haar persoonlijke verhaal verteld.

In deze bijeenkomsten is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Voorbeelden van thema's die aan bod kunnen komen:

- Zoeken van verklaringen
- Gevoelens van schuld
- Machteloosheid en verdriet
- De zin van het leven
- Reacties van de omgeving
- Ervaringen met de hulpverlening
- Hoe de draad van je leven weer op te pakken

### **Bijzonderheden**

- Deze ondersteuningsgroep wordt samengesteld op basis van uw relatie met de overledene (zus of broer, partner, kind of ouder).
- Maximaal twaalf deelnemers per groep. Voorafgaande aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats.
- Voor aanmelden en meer informatie kunt u zich wenden tot mevrouw M. Vellekoop, via E-mail naar [m.vellekoop@ggz-nhn.nl](mailto:m.vellekoop@ggz-nhn.nl).