

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkin.nl/privacy vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkin.nl/klachtbehandeling.

Aanbod preventie

Kijk op www.arkin.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata.

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Wij zijn
er voor
iedereen



Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Ervaringen uitwisselen met lotgenoten

Gespreksgroep voor volwassenen die een dierbare hebben verloren door zelfdoding



Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen
t (020) 590 1330
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie

In Nederland maken jaarlijks ruim 1800 mensen een einde aan hun leven. Dit heeft een grote impact op de mensen die achterblijven. Nabestaanden kunnen achterblijven met schuldgevoelens, onmacht en boosheid. Ook zijn er vaak onbeantwoorde vragen. Waarom is dit gebeurd? Had het voorkomen kunnen worden? In de gespreksgroep is ruimte om hierover te praten.

Voor wie?

De gespreksgroep is bestemd voor volwassen nabestaanden die iemand door zelfdoding hebben verloren.

—

‘Het is fijn dat lotgenoten mij en mijn rouwproces begrijpen zonder dit te hoeven uitleggen.’

—

Waar gaat het gespreksgroep over?

In de gesprekken staan ervaringen, gevoelens en vragen van jou en van de andere deelnemers centraal. Afhankelijk van de behoeften kan aandacht worden besteed aan thema's zoals:

1. Overleven en omgaan met het verlies
2. Hoe praat ik over mijn verlies met anderen?
3. Culturele, sociale en religieuze taboes op zelfdoding
4. Schuldgevoelens, schaamte en vermijding
5. Hoe kan ik verder leven met dit verlies?

Nabestaanden die een dierbare hebben verloren door zelfdoding kunnen baat hebben bij het delen van hun ervaringen en gevoelens met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Je kunt herkenning, erkenning en wellicht enige troost bij elkaar vinden.

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De bijeenkomsten zijn één keer in de maand. Een bijeenkomst duurt 1.5 uur.

Waar en wanneer: vindt plaats op dinsdagochtend van 10:30-12:00 uur en dinsdagmiddag van 14:30-16:00 uur op de Jacob Obrechtstraat 92. De startdata vind je op de website van: arkin.nl/preventie/suicidepreventie/gespreksgroep-voor-nabestaanden-na-zelfdoding/

Kosten: Gratis

Voorafgaand aan de groep vindt een kennismakingsgesprek plaats.

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze groep? Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op de website www.arkin.nl/preventie.

—

‘De groep is een plek waar ik en mijn verdriet er mogen zijn.’

—