



Reinier van Nijkel

Omgaan met suïcidale gedachten en suïcidaal gedrag

Bijeenkomsten voor naasten

Heeft u in uw omgeving te maken met iemand die gedachten heeft dat het allemaal niet meer hoeft, dat het leven niets moois meer te bieden heeft? Wilt u daarover praten met andere naasten die hetzelfde meemaken, hulpverleners en ervaringsdeskundigen? Wilt u weten hoe u ermee om kunt gaan en hoe anderen dit doen?

Als iemand in psychische nood zit, is dat niet altijd zichtbaar. Overbelasting, stress, somberheid en vele andere factoren bepalen vaak hoe je je voelt. Als deze gevoelens langdurig of heel heftig zijn, kan dat leiden tot gedachten als 'ik kan er beter niet meer zijn', of 'ik wil /kan gewoon niet meer verder'. Suïcidale gedachten noemen we dit en soms ontwaarden deze gedachten in een poging tot zelfdoding.

Als naasten hebben we niet altijd in de gaten wat er werkelijk in iemand omgaat of wat eraan voorafgegaan is. Soms omdat iemand het niet vertelt, maar vaak ook omdat we het niet (durven) vragen. Stel de vraag van je leven!

In twee groepsbijeenkomsten van elk 1,5 uur praten we met naasten over hoe u iemand ondersteunt die aan suïcide denkt. Wat doe je wel en wat niet? Wat zijn feiten en wat zijn fabels? Er bestaan veel misverstanden over suïcide. We leren hoe u signalen kunt herkennen, maar ook hoe u voor uzelf zorgt. De bijeenkomsten worden geleid door ervaren hulpverleners en ervaringsdeskundigen.

U bent vrij om actief deel te nemen aan het gesprek, maar luistert u liever dan kan dat ook. We maken de afspraak met elkaar om verhalen die gedeeld worden in de bijeenkomst ook daar te houden.

Praktische informatie

De data en tijden van de bijeenkomsten voor naasten vindt u op onze website: reiniervanarkel.nl/suicidepreventie.

Aan deelname aan de bijeenkomsten zijn geen kosten verbonden.

Aanmelden

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden voor de bijeenkomsten voor naasten. Stuur een e-mail naar: suicidepreventie@reiniervanarkel.nl

Bij acute en levensbedreigende situaties bel 112, blijf bij de ander tot hulp is gearriveerd, verwijder gevaarlijke voorwerpen, alcohol/drugs of pillen.

Bij minder bedreigende situaties overleg met de eigen huisarts of huisarts-post buiten kantooruren tel. 088 – 876 50 50

Praten over suïcidale gedachten kan anoniem, bel gratis met 0800 – 01 13, chat via www.113.nl of download de app 'Vraag maar' (van 113).



Reinier van Arkel
Bethaniestraat 2
5211 LJ 's-Hertogenbosch
(073) 658 61 11

Centrale bezoekadres
Zorpark Voorburg
Parklaan 8
5261 LR Vught

info@reiniervanarkel.nl
www.reiniervanarkel.nl

Reinier van Arkel