



DENK JE MEER DAN JE WILT OVER ZELFDODING?

Gesprekken met **ervaringsdeskundigen**



Denk je weleens na over zelfdoding en heb je last van piekergedachten daarover? Zou je eens willen praten met iemand die daar ook ervaring mee heeft? Dan is een gesprek met een ervaringsdeskundige wellicht iets voor jou.

“Trouwen met zelfdoding is onomkeerbaar. Het is als een aanzoek zonder ringen. Een gelukkig huwelijk zal het helaas nooit worden en scheiden is zelfs geen optie meer.”

Ivonne Heijnen,
ervaringsdeskundige suïcidaliteit

GroeiRijk Klaver

Het GGzE programma suïcidepreventie zet samen met GroeiRijk Klaver, een onderdeel van GroeiRijk, ervaringsdeskundigen in om jou te ondersteunen wanneer er sprake is van suïcidaliteit. Met de naam GroeiRijk Klaver zetten we het gedachtengoed voort van het voormalige bezinningshuis Klaverblad.



Een vorm van coping

Suïcidaliteit is een vorm van coping (omgaan met) heftige gevoelens zoals wanhoop, nare gedachten of psychische klachten. Het is veelal het resultaat van een uitputtingslag en geen perspectief meer zien voor de toekomst, waarbij iemand zijn of haar problemen niet meer volledig en helder kan overzien. Mensen die te maken hebben met suïcidaliteit, willen niet zozeer dood, maar weten niet meer hoe om te gaan met de uitzichtloze en ondraaglijke omstandigheden.

Onze ervaringsdeskundigen ondersteunen het proces van herstel en empowerment bij suïcidaliteit. De gesprekken die zijn gekenmerkt door onderling wederzijds begrip en gedeelde ervaringen zonder oordeel, hebben een positieve invloed op herstel.

Hoe dan?

Je kunt je in overleg met je behandelaar aanmelden voor maximaal 5 gesprekken. De ervaringsdeskundige geeft ondersteuning in aanvulling op je behandeling. Na de 5 gesprekken, en een evaluatie, wordt er samen met jou en jouw naasten, behandelaar en eventuele andere betrokkenen gekeken of er nog meer nodig is. Uitbreiding van het aantal gesprekken of een andere passende interventie kan dan een vervolg zijn.

De volgende onderwerpen kunnen onderwerp van gesprek zijn:

- Beleving van suïcidaliteit en gedachten over zelfdoding
- (Zelf-)stigmatisering
- Herstel
- Hoop
- Empowerment
- Zelfhulp
- Kracht
- Steun
- Eigen regie
- Hoe verder na een suïcidepoging en toekomstperspectief

Spreekt dit je aan neem dan contact op met
GroeiRijkKlaver@ggze.nl T (040) 261 39 58



GGzE GroeiRijk Klaver
Dr. Poletlaan 30 (Trefhove)
5626 ND Eindhoven
Tel. (040) 261 39 58
GroeiRijkKlaver@GGzE.nl