

## Ben je betrokken bij iemand met suïcidale gedachten en/of gedrag en heb je behoefte aan informatie en ondersteuning?

Dan ben je van harte welkom op onze bijeenkomsten!

### Ondersteuningsgroep 'Leven met een naaste die suïcidale gedachten heeft'

Deze ondersteuningsgroep is toegankelijk voor (volwassen) inwoners van Amsterdam die betrokken zijn bij iemand met suïcidale gedachten en/of gedrag.

Als je naaste op enig moment suïcidale gedachten heeft, kan dat erg ingrijpend zijn voor jou en het dagelijks leven. Blijf niet alleen met deze gevoelens worstelen, je bent niet de enige. Je verhaal delen met lotgenoten kan herkenning, erkenning en steun bieden. De ondersteuningsgroep wordt begeleid door een preventiewerker en een familie ervaringsdeskundige.

Tijdens de bijeenkomsten krijg je informatie over het suïcidale proces en hoe je in contact kunt blijven met je naaste. Tevens krijg je handvatten en tips, waardoor je sterk kan (blijven) staan en goed voor jezelf kan zorgen. Daarnaast staan ervaringen, gevoelens en vragen van jou als deelnemer centraal.

**Duur:** De gespreksgroep bestaat uit 6 online bijeenkomsten van 2 uur

**Wanneer:** 29 februari, 7, 14, 21, 28 maart en 4 april 2024  
3, 10, 17, 24 oktober & 7, 14 november 2024

**Kosten:** Gratis

**Locatie:** Online

*Voorafgaand aan de groep vindt een kennismakingsgesprek plaats.*

### Voor informatie en aanmelding

Contactpersoon Şebnem Çim & Daisy Tempera Leal

T 020-590 13 30

E [preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl)

W <https://arkin.nl/preventie/suicidepreventie/>