



**Gewoon  
bij de  
koffie?**

**in een  
groep?**



**Wat?**

De Stichting Suïcide Preventie Centrum is een organisatie waar iedereen die daar behoefte aan heeft terecht kan voor ondersteuning, begeleiding of advies op het gebied van suïcidepreventie.

**Waarom?**

Het praten over zelfdoding is voor veel mensen erg moeilijk. Je wilt er wel over praten, maar je weet niet met wie je dit kunt. Je weet niet waar je terecht kunt en wat de gevolgen zijn. Het is moeilijk om een veilige en vertrouwde omgeving te vinden waar je in gesprek kunt gaan. Een plek waar je met lotgenoten kunt praten, waar je herkenning en erkenning kunt vinden, waar mensen zijn die echt begrijpen waar jij mee te maken hebt.

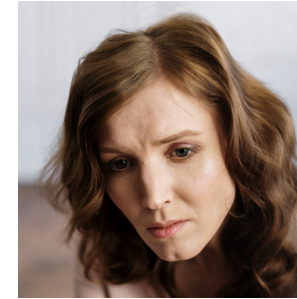
**Hoe?**

De medewerkers van de stichting hebben zelf te maken gehad met suïcidale gedachten, zijn naaste van iemand met suïcidale gedachten of zijn nabestaande van suïcide. Vanuit de eigen ervaringen bieden zij op verschillende manieren ondersteuning of begeleiding op het gebied van suïcidaliteit. Het aanbod varieert van individuele ondersteuning tot training en voorlichting aan hulpverleners.

Om je aan te melden kun je de QR code gebruiken



**Ik wil er  
graag  
over  
praten**



**Maar met  
wie?**

*Van erover praten gaat  
niemand dood, van erover  
zwijgen misschien wel*

**“Ik ging naar de groep op  
aanraden van mijn partner. Ik  
dacht dat het niks voor mij zou  
zijn. Praten met vreemden over  
mijn doodswens? Ik dacht het  
niet! Nu denk ik er anders over.  
Het praten met anderen heeft  
het leven voor mij dragelijker  
gemaakt. En daardoor voor mijn  
partner ook.”**

**Lotgenotencontact  
Ijmond**



**nt Ondersteuningspunt ©  
liteit Suïcidaliteit Suïcida  
hond Regio Ijmond Regio**

## Praten

Het praten over suïcidaliteit is moeilijk. Niet alleen voor diegene die zelf met suïcidale gedachten rondloopt, ook voor de omgeving is het niet makkelijk om hierover te praten. Dit terwijl iedereen weet dat praten over een probleem erg kan opluchten.

Maar met wie kun je erover praten? Is er iemand in je omgeving met wie je dat zou kunnen? Of wil je hen juist niet belasten met je gedachten? Of schaam je je misschien?



## Luisteren

Echt luisteren gaat over woorden, gebaren, gedrag en gevoel. Het gaat over het hebben van oprechte interesse en over het niet bang zijn voor stiltes. Ook in stiltes wordt eigenlijk heel veel verteld.

We kennen allemaal de uitspraken "er wordt niet naar mij geluisterd", "ik voel me niet gezien of gehoord" en "niemand begrijpt mij".

Bij lotgenotencontact gaat het om het naar elkaar luisteren, elkaar zien, elkaar herkennen en het elkaar begrijpen.



## Praten met een ervaringsdeskundige

Het praten met een ervaringsdeskundige kan online en op sommige plaatsen ook gewoon live, bij een kopje koffie.

Op de website van het suïcidepreventiecentrum vind je meer informatie over de mogelijkheden.

## Praten met lotgenoten

Het praten over suïcidaliteit met anderen die hetzelfde meemaken als jou kan erg fijn zijn en opluchting brengen.

Je bent niet de enige die er mee te maken heeft. Er zijn mensen die herkennen wat je ervaart, die begrijpen wat jij meemaakt, want dat maken zij ook mee.

Het praten met lotgenoten kan in een Over Leven groep. Het is de moeite van het proberen waard. Want wat heb je te verliezen?

Meer informatie is te vinden op de website [www.spcnoordholland.nl](http://www.spcnoordholland.nl)



## Praten in een groep

Een groep komt 1 keer in de maand anderhalf uur bij elkaar en bestaat uit 6 deelnemers en 2 begeleiders.

Om je aan te melden voor de groep in IJmond kun je gebruik maken van de QR code op deze folder of via de website.