

# Ondersteuning bieden aan een suïcidaal persoon

## *Een cursus voor familie en naastbetrokkenen*

Als naaste van iemand die gedachten heeft aan zelfdoding, zie je jezelf voor een enorme uitdaging staan. Je wilt de ander zoveel en goed mogelijk steunen, maar dat valt lang niet altijd mee. Het ene moment lukt het goed om in je kracht te blijven, terwijl je op een ander moment misschien moeite hebt om niet mee te gaan in de zwaarte van de ander. Ook kun je het gevoel hebben dat je er helemaal alleen voor staat. Of je voelt je onzeker over de vraag waar je goed aan doet.

GGZ Friesland biedt voor familieleden en naastbetrokkenen van suïcidale patiënten daarom een gratis cursus aan. Deze cursus kan je helpen bij het beter begrijpen van suïcidaliteit, maar geeft je ook handvatten over hoe je met de situatie om kunt gaan.

Vragen waarop je bijvoorbeeld antwoord kunt krijgen zijn:

- Hoe zorg ik thuis voor veiligheid?
- Wat kan ik zeggen tegen iemand die aan zelfdoding denkt?

- Moet ik mijn studerende kind weer in huis nemen?
- Wat zeg ik tegen onze kinderen over de suïcidaliteit van mijn partner?

De cursus wordt aangeboden op de tweede dinsdag van de maand en duurt ongeveer twee uur van 19.30 uur tot 21.30 uur. Ons streven is om de cursus zoveel mogelijk face-to-face te geven. Het is ook altijd mogelijk om online aan te sluiten, mocht dat je voorkeur hebben.

Heb je interesse om deel te nemen aan deze cursus? Je kunt je opgeven via de website [www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl) (onder het kopje Voor familie en naasten - Wat kan ik doen?). Daar vindt je ook een folder met informatie over hoe ondersteuning te bieden aan een suïcidaal persoon.

Mocht je nog vragen hebben over de cursus dan kun je altijd mailen naar [cursus.naasten.suicidaliteit@ggzfriesland.nl](mailto:cursus.naasten.suicidaliteit@ggzfriesland.nl).