

## Lotgenoten begeleidingsgroep nabestaanden van zelfdoding

# Start najaar 2023

*Zelfdoding van een dierbare heeft een enorme impact op het leven van nabestaanden en is zeker niet makkelijk om mee om te gaan. Stichting Horizon start daarom een begeleidingsgroep voor hen die steun, inzicht, troost en verbondenheid behoeven.*

Er zijn 7 bijeenkomsten op donderdag van 13.30 - 16.00 uur met ieder een eigen thema:

- 28 september 2023  
- *Jouw verhaal*
- 5 oktober 2023  
- *Afscheid*
- 12 oktober 2023  
- *Omgaan met gevoelens*
- 26 oktober 2023  
- *Speciale dagen*
- 2 november 2023  
- *Omgaan reacties omgeving*
- 9 november 2023  
- *Hoe nu verder*
- 14 december 2023  
- *Hoe is het nu met je*

De bijeenkomsten worden begeleidt door 2 rouwdeskundigen, waarvan 1 zelf ook lotgenoot is. Voordat de bijeenkomsten starten heb je een kennismakingsgesprek met de begeleiders Mario Sprangers en Irmgard Kimenai.

Samenzijn met lotgenoten kan erg veel betekenen in het rouwproces en helend zijn. In een vertrouwelijke en veilige setting is er de ruimte om gevoelens, ervaringen en tips met elkaar te delen. En naar aanleiding van je eigen verhaal krijg je uitleg over rouw, wat rouw met je doet, hoe je met dit alles en de buitenwereld om kunt gaan.

### **Groepsmaat 6-8 personen**

We verwachten van je dat je in principe alle middagen aanwezig bent.

**Kosten:** € 175,00 (wanneer je niet in staat bent dit bedrag te betalen graag even contact).

**Voor meer informatie kun je mailen met [mariosprangers@stichtinghorizon.nu](mailto:mariosprangers@stichtinghorizon.nu)  
Aanmelden kan via de website [www.stichtinghorizon.nu](http://www.stichtinghorizon.nu)**