



"Over leven"

Suïcide Preventie training

Merk je dat je meer, dan dat je wil, over suïcide nadenkt ?
Dat suïcide steeds meer een "oplossing" lijkt te worden voor de zorgen die je hebt. Dan is eze training misschien iets voor jou. Met deze training willen we je helpen weer de baas over je eigen gedachten te worden. Dat je niet steeds in vicieuze cirkels blijft ronddraaien met piekeren.

Door minder te piekeren over zelfdoding heb je meer tijd, ruimte en energie om doelgericht met je problemen aan de slag te gaan. Deze training leert je gedachten aan zelfdoding eerder te herkennen, er kort bij stil te staan, ze te parkeren of te vervangen door iets anders zoals afleiding of ontspanning. Daarnaast worden tools aangeleerd om op positieve wijze te piekeren waardoor je meer kan nadenken over andere "betere" oplossingen voor je zorgen.

De training omvat acht bijeenkomsten van twee uur.

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden via trainingen@ggze.nl

Suicide Preventie training is een product van GGzE Direct



GGzE www.ggze.nl/direct