

Psy Café over bespreekbaar maken van zelfdoding

Op dinsdag 21 mei vindt het 5^e Psy Café plaats in de MFA de Valuwe in Cuijk. Onderwerp van deze avond is praten over zelfdoding. Veel mensen vinden dit moeilijk, omdat ze bang zijn om mensen op een idee te brengen. Het omgekeerde is echter waar: praten helpt. Maar hoe dan?

Hoe ondersteun je iemand die aan zelfdoding denkt? Daarover gaat deze editie van het Psy Café. Het Psy Café is een ontmoetingsplek, bedoeld om onderwerpen in een informele sfeer te bespreken, onder leiding van een deskundige. Dit maal is Karen Keukelaar de deskundige. Karen werkt bij 113 zelfmoordpreventie en spreekt mensen met plannen tot zelfdoding. Naast haar werk in de hulpverlening geeft ze voorlichting en training.

Ga het onderwerp niet uit de weg. Zo luidt haar ervaring en advies. Vraag door als je ziet of hoort dat iemand somber is. Durf te vragen of iemand het leven soms niet meer ziet zitten. Misschien ben je bang voor het antwoord, maar voor iemand met zulke gedachten, kan het juist fijn zijn om er eindelijk over te praten. Dat neemt het gevoel van eenzaamheid vaak al een heel eind weg. Het is belangrijk dat je respectvol bent en luistert. Je hoeft dan niet bang te zijn om een verkeerde opmerking te maken, want je brengt echt niemand op het idee.

Realiteit

Elke dag overlijden er 5 mensen door zelfdoding in Nederland. In de provincie Brabant was het aantal zelfdodingen 365 in 2017 en in 2018 zelfs nog hoger. Tijdens dit Psy Café vertelt deskundige Karen Keukelaar van 113 zelfmoordpreventie wanneer je je zorgen moet maken en hoe je het onderwerp zelfdoding bespreekbaar maakt.

Van harte welkom!

Het Psy Café is een ontmoetingsplek waar geïnteresseerden, mensen met psychische kwetsbaarheid, hun partners, familie en vrienden welkom zijn om in ontspannen sfeer meer te weten te komen over bepaalde thema's. Bezoekers kunnen, als ze dat willen, in alle openheid met elkaar praten over leven met psychische kwetsbaarheid. Alleen luisteren mag natuurlijk ook. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur en eindigt om 21.00 uur. De koffie staat klaar!

Adres:

MFA de Valuwe, Valuwe 1 te Cuijk.

De toegang is gratis en aanmelden is niet verplicht, maar wel handig voor de organisatie. Graag even mailen naar info@ggzlvc.nl onder vermelding van 'aanmelding Psy café'.

Noot voor de redactie:

Mocht u vragen hebben naar aanleiding van dit artikel neemt u dan contact op met Tilly Gerritsma, telefoon 0485 - 45 35 87 of per mail megerritsma@hotmail.com.