



'Je hoefde het
niet uit te leggen,
je kon gewoon delen.'

Hoe kun je ons bereiken?

We zijn bereikbaar

Maandag t/m vrijdag: 8.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 10.00 tot 17.00 uur

Bel 0900-0101

(gebruikelijke belkosten)

Stuur een bericht

via slachtofferhulp.nl

Chat met een medewerker

via slachtofferhulp.nl

Anderen helpen

Wil je een jouw eigen tips delen? Jij kunt anderen helpen overwinnen wat hen overkomen is, bijvoorbeeld als vrijwillig begeleider van een lotgenotengroep. Meer weten? Mail lotgenotencontact@slachtofferhulpnederland.nl

slachtoffer
HULP
NEDERLAND



**Contact met
lotgenoten**



‘Alleen mensen die dit
mee hebben gemaakt,
**begrijpen wat ik
bedoel.**’

Kan contact met lotgenoten mij verder helpen?

Vaak helpt het om met lotgenoten te praten over wat je overkomen is. Je kunt jouw eigen ervaringen delen, verhalen van anderen lezen en hen vragen stellen zoals bijvoorbeeld: Hoe voelen anderen zich? Wat heeft anderen geholpen? Waar vind je de beste hulp? In een lotgenotengroep ontmoet je mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en deel je ervaringen met elkaar.

Welke bijeenkomsten organiseren wij?

Op verschillende manieren kun je in contact komen met lotgenoten. We organiseren verschillende soorten bijeenkomsten, live en online:

1. Online lotgenoten groepen (community)

Voor online en anoniem contact met lotgenoten kun je terecht bij onze lotgenoten community. Ook nabestaanden en naasten zijn er welkom. Iedereen kan meelezen, met een profiel kun je meedoen. Er zijn verschillende groepen. Je vindt de community hier: <https://community.slachtofferhulp.nl>

2. Live serie lotgenoten bijeenkomsten

In een live lotgenotengroep heb je om de week (in totaal zes) ontmoetingen met een vaste groep. Deze ontmoetingen vinden plaats op dezelfde locatie met twee vaste begeleiders. De live groepen bestaan maximaal uit tien deelnemers.

3. Online+ lotgenotenbijeenkomsten

In een gecombineerde (live en online bijeenkomsten) heb je in totaal zes ontmoetingen met een vaste groep van maximaal acht deelnemers en twee vaste begeleiders. Deze ontmoetingen vinden online plaats, de eerste en de laatste sessie komen we live bij elkaar. Dat maakt de eerste kennismaking persoonlijker en het zorgt voor een goede afsluiting.

4. Eenmalige online themabijeenkomsten

Themabijeenkomsten zijn een laagdrempelige mogelijkheid om met lotgenoten in contact te komen. Tijdens deze eenmalige online bijeenkomst start je met uitleg over een thema wat bij jouw onderwerp past. De themabijeenkomsten bestaan maximaal uit acht deelnemers en twee begeleiders en vinden online plaats.

Waar vind ik lotgenoten?

Wij helpen je om in contact te komen met lotgenoten op een manier die bij jou past. Voor deelname aan lotgenotengroepen worden nooit kosten in rekening gebracht. Aanmelden kan via onze website: Contact met lotgenoten - Slachtofferhulp Nederland