



PRAATGROEPEN & ACTIVITEITEN

Praatgroepen

Over heel Vlaanderen zijn er maandelijkse praatgroepen voor nabestaanden na zelfdoding. Deze worden steeds begeleid door een hulpverlener en/of opgeleide ervaringsdeskundige en staan onder strenge kwaliteitsvoorwaarden.

Ontmoetingsdag Verder na Zelfdoding

Een jaarlijkse congresdag met o.a. lezingen, workshops, praatgroepen, herdenking en andere vormen van lotgenotencontact. Deze dag staat ook open voor hulpverleners en politie.

Meiwandeling

Een jaarlijkse wandeling voor lotgenoten in de maand mei. Deze vindt elk jaar plaats in een andere provincie. De wandeling wordt afgesloten met een passend herdenkingsritueel.

GIDS NA ZELFDODING

De brochure "Gids na Zelfdoding" bevat alle informatie die nabestaanden na zelfdoding nodig hebben nadat een dierbare uit het leven stapt. De gids bevat praktische & juridische informatie, psychoeducatie en ondersteuningsmogelijkheden.

ONLINE TOOLS

Forum

Het forum voor nabestaanden na zelfdoding is 24/24 en 7/7 beschikbaar voor lotgenoten om er hun verhaal te delen, herkenning te vinden, vragen te stellen, enz.

Groep-chat

Elke laatste woensdagavond van de maand, tussen 18u en 21u, kunnen nabestaanden terecht op de chat om er anoniem te chatten met lotgenoten. Deze wordt steeds door een hulpverlener gemodereerd. De anonieme hulpverlener is ook beschikbaar voor privégesprekken.

Ik Draag Je Mee

Op www.ikdraagjemee.be kunnen nabestaanden terecht om er een herinneringspagina aan te maken voor hun overleden dierbare en deze te delen met vrienden en familie. De pagina's worden afgeschermd en zijn niet vindbaar via zoekmachines.

Je kan er ook foto's, de rouwbrief en video's uploaden. En enkel na goedkeuring van de beheerder worden de berichten gepubliceerd.

Deze tool is ook geschikt voor groepen, zoals bv. bedrijven en jeugdverenigingen, om samen online te rouwen.

TOOLS

voor nabestaanden na zelfdoding



CIJFERS EN ACHTERGROND

Bij elke zelfdoding zijn er gemiddeld 135 personen die hiervan een impact ondervinden. In Vlaanderen komt dit jaarlijks neer op 148.000 mensen. Directe nabestaanden, gemiddeld 25 per suïcide, starten een zwaar en traumatisch rouwproces (Jordan & McIntosh, 2011).

Nabestaanden na zelfdoding hebben 8 tot 9 maal meer kans om te overlijden aan suïcide (Pitman et al., 2014). Zorg na een zelfdoding is dus ook een vorm van preventie.

Lotgenotencontact is de meest evidence-based methodiek bij het ondersteunen van nabestaanden na zelfdoding. Bij gecompliceerde rouw, na min. 12 maanden, wordt traumatische rouwtherapie, op basis van CGT, aanbevolen (de Groot et al., 2007).

VORMING & ADVIES

Werkgroep Verder na zelfdoding, deelwerking van het VLESP, organiseert volgende vormingen op vraag en op maat:

- Rouwen na zelfdoding
- Rouwen na zelfdoding bij kinderen en jongeren
- Rouwen op de werkvloer
- Slechtnieuwsmelding en eerste opvang na zelfdoding
- Therapeutische interventies bij nabestaanden na zelfdoding
- Hulpverlener als nabestaande

ASPHA, hulplijn voor hulpverleners: elke werkdag tussen 9u en 21u op 024/ 24 30 00 of via het mail op info@aspha.be.

Advies & Contact Werkgroep Verder na Zelfdoding:
info@werkgroepverder.be