

Wat doet Werkgroep Verder na Zelfdoding?

- Allerhande **informatie** over rouwen na zelfdoding, rechten als nabestaande na zelfdoding & postventie via onze website werkgroepverder.be & Gids na Zelfdoding
- **Advies**, gepaste doorverwijzing naar individuele hulp & ondersteuning op maat
- **Infoavonden** rouwen na zelfdoding
- **Lotgenotencontact** via onder meer:
 - Praatgroepen
 - Online groep-chat
 - Online Forum
 - Herinneringspagina's ikdraagjemee.be
 - Ontmoetingsdag Verder na Zelfdoding
 - Jaarlijkse Meiwandeling
- **Lezingen en vormingen** op vraag en op maat voor hulpverleners, politie, scholen, bedrijven, organisaties, e.a.
- Tot slot wil Werkgroep Verder na Zelfdoding **sensibiliseren** en het thema (rouwen na) zelfdoding bespreekbaar maken in onze samenleving door o.a.: getuigenissen, boeken, dichtbundels, enz ...



Wie is Werkgroep Verder na Zelfdoding?

Werkgroep Verder na Zelfdoding is het Vlaams kenniscentrum inzake postventie & rouwen na zelfdoding. We verspreiden informatie rond rouwen na zelfdoding, sensibiliseren, doen aan deskundigheidsbevordering, organiseren online en offline vormen van lotgenotencontact en ijveren voor de rechten van elke nabestaande.

Werkgroep Verder na Zelfdoding is een deelwerking van het VLESP, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie.

Contact

Werkgroep Verder na Zelfdoding
Deelwerking VLESP
Campus UZ Gent, Corneel Heymanslaan 10
Ingang 17, 9000 Gent

Mail: info@werkgroepverder.be

www.werkgroepverder.be

Je kan ons ook volgen op sociale media:



VLESP
Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie

pijpmood11213.be
voor info en hulp

1813
suïcidenet

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Zorg & steun voor nabestaanden na zelfdoding

"Huil, zwijg, praat, lach,
herinner of vermijd.
Zet de deur op een kier.
Ga verder en sta stil,
maar onthoud vooral:
rouw op jouw
eigen manier."

VU: Gemeente Middelburg, CC-BY-NC-SA, Gemeente Middelburg, 15. 2018 Gent

Tips voor nabestaanden

De zelfdoding van iemand die je lief hebt, is als een aardbeving waarbij je overspoeld wordt door een golf van overweldigende, soms tegenstrijdige gevoelens en talloze vragen over het hoe en waarom. Dit is vaak erg moeilijk om mee om te gaan, zowel voor jou als voor de mensen om je heen. Volgende tips kunnen misschien helpen.

Bezig zijn met verlies

Voor veel nabestaanden is het heel moeilijk te aanvaarden dat zelfdoding als enige uitweg werd gezien. Nabestaanden proberen, ieder op hun eigen manier, antwoorden op de vele vragen te vinden. Als rouwende sta je enerzijds voor de opdracht om te leren leven met de onomkeerbaarheid van de zelfdoding en anderzijds word je geconfronteerd met een wereld die meedogenloos verder draait zonder de overledene.

Wat kan jou helpen?

- Neem op jouw manier afscheid, volg hierin jouw gevoel, jouw behoeften. Rituelen kunnen belangrijk zijn: een tekst schrijven, een foto neerzetten, enz...
- Zie de realiteit van de zelfdoding onder ogen, hoe moeilijk dat ook is. Rouwen kost veel energie en tijd. Sta jezelf toe dat je gedurende een bepaalde periode niet optimaal zal kunnen functioneren en heb geduld met je gevoelens.
- Gun jezelf professionele hulp als dat nodig is. Je huisarts kan je hierbij op weg helpen.
- Weet dat er mogelijkheden zijn om met lotgenoten in contact te komen (gespreksgroep, forum, Ontmoetingsdag,...). Vooral bij rouw na een zelfdoding kan het delen van ervaringen met lotgenoten waardevol helpend zijn.

Verder gaan...

Vooral in het begin van het rouwproces is het verstandig om geen belangrijke beslissingen te nemen. Doe dit later, als je beter in staat bent om de gevolgen ervan te overzien. Als je je eenmaal wat beter begint te voelen, kan er onverwacht een terugslag komen. Panikeer niet als dezelfde golven van emoties je opnieuw tijdelijk overspoelen.

Je moet dit verlies zelf doorworstelen, maar dat betekent niet dat je het alleen moet doen! Doe ook een beroep op je omgeving. Zoek iemand die naar je luistert, bij wie je jezelf kan zijn, bij wie je telkens weer je verhaal mag doen.

Probeer er in de mate van het mogelijke rekening mee te houden dat ook je andere gezinsleden, je nabije vrienden en familie pijn en verdriet hebben. Iedereen rouwt op zijn eigen manier...Vergeet hierbij ook de kinderen niet.

Zoek uit welke activiteiten je, stapje voor stapje, stilaan (weer) kan opnemen in je gezin, in je werksituatie en in je vrije tijd. Zoek een evenwicht tussen bezig zijn met het verlies en verder gaan met het leven, verleden en toekomst, verdriet en plezier,...



Tips voor wie wil helpen

Sterven door eigen toedoen heeft voor veel mensen een andere betekenis dan sterven als gevolg van een ziekte of een ongeval. Nabestaanden na zelfdoding ervaren dan ook vaak minder steun van hun omgeving dan andere nabestaanden. De omgeving weet niet altijd hoe te reageren en heeft de neiging het gebeuren te vermijden. Dit kan tot vereenzaming leiden en het rouwproces onnodig verzwaren.

Wat kan je doen om te helpen?

- Stap zelf naar nabestaanden toe
- Lever een extra inspanning om de uitvaart bij te wonen. Bedenk dat een persoonlijke brief of kaart extra waardevol kan zijn.
- “Er zijn” voor nabestaanden is al heel wat, de juiste woorden vinden is niet altijd makkelijk: ‘Ik vind het heel erg, ik weet echt niet wat ik moet zeggen’ is vaak al voldoende.
- Accepteer en heb geduld met de verschillende gevoelens en de intensiteit ervan. Soms, ook na vele jaren kan het litteken weer open gaan en worden nabestaanden overspoeld door verdriet.
- Gebruik de naam van de overledene als je met nabestaanden praat, zo weten ze dat ook jij hem/haar/hun niet vergeten bent!
- Spreek over ‘zelfdoding’, niet over ‘zelfmoord’.
- Geef ook aandacht aan rouwende kinderen. Vertel altijd de waarheid en gebruik woorden die ze begrijpen. Maak dingen niet mooier maar ook niet erger dan ze zijn. Een boek kan hierbij helpen.
- Vermijd uitspraken of interpretaties die pijnlijk kunnen zijn, bijvoorbeeld dat de overledene toch zelf voor de dood gekozen heeft.
- Probeer nabestaanden te steunen bij hun zoektocht naar het hoe en waarom, het is een manier om te proberen betekenis te geven aan het verlies. Geef geen ongevraagde en goedbedoelde adviezen, maar luister vooral.
- Bezorg nabestaanden deze folder en informatie over het aanbod van Werkgroep Verder na Zelfdoding.

