

SUÏCIDEPREVENTIE

Het opstarten van een gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Dit document maakt deel uit van een reeks informatiebronnen voor specifieke sociale en professionele groepen die een grote rol spelen bij de preventie van suïcide.

**Het maakt deel uit van SUPRE,
het wereldwijde initiatief van de WHO
voor de preventie van suïcide.**

**Sleutelwoorden:
suïcide – preventie – informatie
gespreksgroep voor nabestaanden.**

Team Psychische en Gedragsstoornissen
Afdeling Geestelijke Gezondheidszorg

Wereld Gezondheids Organisatie (WHO)

INHOUDSTAFEL

Inleiding op de Nederlandstalige versie.....	4
Voorwoord	6
Het belang van gespreksgroepen.....	9
Nabestaande na zelfdoding.....	12
Impact van een zelfdoding.....	13
Hulp voor de nabestaanden.....	16
Het opstarten van een zelfhulp- of gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding.....	20
Het opzetten van een operationeel kader voor de groep	25
Het vinden van informatiebronnen ter ondersteuning van de groep en er toegang toe krijgen.....	29
Het evalueren van de resultaten.....	30
Mogelijke risicofactoren voor de groep.....	35
Steun voor nabestaanden in ontwikkelingslanden en afgelegen streken.....	38
Steun voor nabestaanden door ‘betrokkenheidstherapie’ in andere activiteiten.....	41
Bijlage: De Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding, en haar leden	43

Oorspronkelijk gepubliceerd door de Wereldgezondheidsorganisatie in 2000 als: *‘Preventing suicide: How to start a survivors group’* (WHO/MNH/MBD/00/6).

© Wereldgezondheidsorganisatie 2000

De Algemene Directie van de Wereldgezondheidsorganisatie heeft toestemming gegeven voor de Vlaamse/Nederlandstalige vertaling aan de Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding, die volledig verantwoordelijk is voor de Vlaamse/Nederlandstalige editie.

INLEIDING OP DE NEDERLANDSTALIGE VERSIE

Geachte,

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die betrokken is bij de ondersteuning van of de hulpverlening aan nabestaanden na zelfdoding. In het bijzonder is ze bestemd voor zij die een zelfhulp- of gespreksgroep van nabestaanden begeleiden, zich voorbereiden om een dergelijke groep mee te begeleiden of er op andere wijze mee verantwoordelijkheid in willen opnemen.

De brochure wordt u gratis aangeboden door de Werkgroep Verder.

De Werkgroep Verder werd begin 2000 opgericht als een netwerk met verschillende organisaties: gespreksgroep van nabestaanden na zelfdoding, het Project Zelfmoordpreventie van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg, Slachtofferhulp, Similes, Centrum ter Preventie van Zelfmoord, Tele-Onthaal, Trefpunt Zelfhulp, Centra voor Morele Dienstverlening en tal van nabestaanden / ervaringsdeskundigen.

De werkgroep Verder is in 2000 opgericht met de steun van Cera Foundation. Sinds 2002 wordt de Werkgroep Verder gefinancierd door het Vlaamse Ministerie van Welzijn en Volksgezondheid.

De Werkgroep Verder heeft als doel het behartigen van de belangen van nabestaanden na zelfdoding door het coördineren, organiseren en ondersteunen van activiteiten voor/door nabestaanden na zelfdoding.

Dit is ook heel erg nodig. Vlaanderen heeft jammer genoeg een hoog suïdecijfer, ongeveer 1.100 per jaar of 20/100.000 inwoners. Voorzichtige schattingen zeggen dat na iedere zelfdoding gemiddeld zes nabestaanden achterblijven. Professor E. Shneidman parafraserend: suïcidepreventie noch de behandeling van suïdepogers vormen de belangrijkste uitdagingen voor de volksgezondheid, maar wel de ondersteuning van de grote vergeten groep van nabestaanden wiens leven voor altijd is veranderd ¹.

¹ Cit. in Jobes, A., Luoma, J., Hustead, L., & Mann, J. (2000). In the wake of Suicide: Survivorship and Postvention. In R. Maris, A. Berman & M. Silverman (Eds.), *Comprehensive Textbook of Suicidology* (pp. 536-561). New York: Guildford Press.

Het taboe op zelfmoord zet zich verder in het sociale stigma op nabestaanden. Nabestaanden zoeken minder hulp, en krijgen spontaan ook minder ondersteuning uit hun directe omgeving. Enerzijds missen nabestaanden vaak de energie om stappen te zetten, anderzijds is de drempel voor de omgeving dikwijls groot. We gaan de confrontatie met de dood, de immense pijn en het verdriet liever niet aan. Vele nabestaanden zijn dan ook op zichzelf en een zeer kleine kring aangewezen om het verlies 'te verwerken', een plaats te geven, om opnieuw een zin te vinden in het leven. Nabestaanden voelen zich vaak eenzaam en onbegrepen. Misverstanden zijn legio (Als ik al eens lach, denken ze 'oef, het is over'). Veel nabestaanden zien zich dan ook genoodzaakt om hun omgeving te leren hoe ze met hen, de nabestaande, kunnen omgaan.

Veel mensen hebben baat bij individuele ondersteuning. Anderen vinden steun in een zelfhulp- of gespreksgroep voor nabestaanden. Dit laatste is het onderwerp van deze brochure. Sommige groepen zijn 'open', andere zijn 'gesloten'. Groepen worden begeleid door een nabestaande-ervaringsdeskundige, door professionele hulpverleners, of beide. Deze brochure geeft een overzicht van verschillende mogelijkheden, en belicht verschillende aspecten van het opzetten en begeleiden van een groep.

Deze brochure is een inleiding en tevens een uitnodiging om in contact te komen met de Werkgroep Verder. Wij en de meewerkende organisaties staan open voor iedereen die de hulpverlening en de sociale positie van de nabestaanden wil bevorderen. En uiteraard zijn andere begeleiders van gespreksgroep bereid om hun ervaringen te delen met mensen die een nieuwe groep willen starten.

Heel erg bedankt voor uw belangstelling! We hopen dat deze brochure u interessante informatie biedt. Voor bijkomende inlichtingen kunt u ons gerust contacteren.

Karl Andriessen

Vice-voorzitter Werkgroep Verder
Chair Taskforce Postvention,
International Association for Suicide Prevention

Nico De fauw

Voorzitter Werkgroep Verder

VOORWOORD

Zelfdoding is een complex gegeven dat door de eeuwen heen de belangstelling heeft gewekt van filosofen, theologen, natuurkundigen, sociologen en kunstenaars. De Franse filosoof Albert Camus schreef in *De mythe van Sisyphus*: 'Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux c'est le suicide'².

Aangezien het een belangrijk probleem voor de volksgezondheid is, verdient het onze aandacht, maar preventie en controle zijn jammer genoeg niet zo gemakkelijk. Recent onderzoek toont aan dat de preventie van zelfdoding mogelijk is, maar een breed domein bestrijkt gaande van de best mogelijke omstandigheden om onze kinderen en jongeren op te laten groeien, over de effectieve behandeling van psychische aandoeningen, tot het beheersen van risicofactoren in de omgeving. Een goede verspreiding van informatie en bewustwording zijn essentiële elementen die het succes van preventieprogramma's bepalen.

In 1999 ging de WHO van start met het wereldwijde initiatief SUPRE voor de preventie van suïcide. Dit boekje maakt deel uit van een informatie-reeks in het kader van SUPRE en richt zich tot specifieke sociale en professionele groepen die een grote rol spelen bij suïcidepreventie. Het is een schakel in de lange en diverse keten van mensen en groepen, zoals professionele hulpverleners, opvoeders, leerkrachten, sociale diensten, overheden, wetgevers, politionele diensten, families en gemeenschappen.

We zijn vooral veel dank verschuldigd aan mevr. Raylee Taylor, "Survivors after Suicide", van het Leger des Heils, Gold Coast, Australië en aan dhr. en mevr. Jerry en Elsie Weyrauch, van het Suicide Prevention Advocacy Network (SPAN) USA, allemaal nabestaanden na zelfdoding, die vroegere versies van dit boekje uitwerkten. De tekst werd vervolgens gereviseerd door de volgende leden van het WHO International Network for Suicide Prevention, die we zeer dankbaar zijn:

² Camus, A. (1942). *Le Mythe de Sisyphe*. Paris: Gallimard.

Dr. Øivind Ekeberg,
Ullevål Hospital, Universiteit van Oslo, Oslo, Noorwegen
Professor Jouko Lonnqvist,
Nationaal Instituut voor Volksgezondheid, Helsinki, Finland
Professor Lourens Schlebusch,
Universiteit van Natal, Durban, Zuid-Afrika
Dr. Airi Värnik,
Tartu Universiteit, Tallinn, Estland
Dr. Richard Ramsay,
Universiteit van Calgary, Canada

Verder willen we ook de volgende nabestaanden na zelfdoding bedanken voor hun medewerking:

Dhr. William T. Glover,
stichtend lid van de Georgia Youth Suicide Prevention Coalition, Atlanta, GA, USA
Mevr. Sandy Martin,
voorzitter van de Georgia Youth Suicide Prevention Coalition, en stichter van het Lifekeeper Memory Quilt Project, Tucker, GA, USA
Dhr. Scott Simpson,
stichter van het Washington State Youth Suicide Committee, Edmonds, WA, USA

De brochure wordt nu op grote schaal verspreid, een eerste vereiste voor het gebruik ervan en voor goede resultaten.

Dr. J. M. Bertolote
Coördinator,
Psychische en Gedragsstoornissen
Afdeling Geestelijke Gezondheidszorg
Wereld Gezondheids Organisatie

SUÏCIDEPREVENTIE

Het opstarten van een gespreksgroep

HET BELANG VAN GESPREKSGROEPEN

Wat zijn gespreksgroepen?

Gespreksgroepen zijn groepen die bestaan uit mensen die direct en persoonlijk betrokken zijn bij een onderwerp, situatie of probleem. Ze worden geleid door de eigen leden, wat betekent dat de mensen die direct betrokken zijn bij het onderwerp ook de activiteiten en de prioriteiten van hun groep bepalen. Hoewel veel gespreksgroepen middelen en ondersteuning krijgen van buiten de groep, bv. van professionelen of van andere groepen, nemen de leden de beslissingen.

Achtergrond

Het is duidelijk bewezen dat gespreksgroepen een krachtige en constructieve manier zijn om mensen de kans te geven zichzelf en anderen te helpen. De groepen hebben al bewezen dat ze een belangrijke bijdrage kunnen leveren tot positieve resultaten voor de deelnemers. Er lijkt een toenemende trend te zijn van mensen om samen dergelijke groepen te vormen.

De motivatie voor het oprichten van deze groepen komt uit twee richtingen:

- *Van mensen die geen antwoord vinden voor hun behoeftes,*
- *Van officiële diensten die bijkomende steun en zorg willen geven.*

Het oprichten van gespreksgroepen werd populair na de Tweede Wereldoorlog. In de jaren 60 werden zowel in Noord-Amerika als in het Verenigd Koninkrijk groepen opgericht om weduwen te ondersteunen. Gespreksgroepen specifiek voor nabestaanden na zelfdoding ontstonden in de jaren 70 in Noord-Amerika en zijn sindsdien over de hele wereld terug te vinden. In een aantal landen splitsten groepen voor nabestaanden zich op en ontstonden er groepen speciaal voor nabestaanden na zelfdoding. Een voorbeeld hiervan is The Compassionate Friends, dat oorspronkelijk opgericht werd in Coventry, Engeland, en nu actief is in Canada, Malta, Nieuw-Zeeland, het Verenigd Koninkrijk en de VS. Een ander voorbeeld is CRUSE in Engeland, SPES in Zweden en "Verwaiste

Eltern" in Duitsland. De meerderheid van de groepen is gevestigd in Westerse landen.

Het belang van gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding

Onderzoek heeft aangetoond dat de doodsoorzaak een invloed heeft op de rouwbeleving. Een aantal rouwreacties worden meestal versterkt door een zelfdoding. Nabestaanden na zelfdoding vertonen vaak elementen in hun rouw die minder vaak voorkomen bij andere nabestaanden. Nabestaanden na zelfdoding blijken zich vaker verantwoordelijk te voelen voor het overlijden, voelen zich meer afgewezen en in de steek gelaten dan nabestaanden die iemand verloren hebben door een natuurlijke dood. Gevoelens van stigma, schaamte en verwarring onderscheiden hen van mensen die rouwen om een niet-suïcidaal verlies. De nabestaande zal meestal veel tijd besteden aan het zoeken naar de motieven voor de zelfdoding, waarbij de vraag "waarom" voortdurend aanwezig is. De algemene veronderstelling dat ouders verantwoordelijk zijn voor hun kinderen kan ouders die een kind verloren hebben door zelfdoding ook voor een moreel en sociaal dilemma plaatsen.

Zelfdoding is belast met veel meer taboes dan welke andere doodsoorzaak ook. Nabestaanden na zelfdoding vinden het vaak heel moeilijk om toe te geven dat hun geliefde overleden is door zelfdoding, en mensen hebben vaak moeite om met de nabestaande over de zelfdoding te praten. Daardoor hebben nabestaanden na zelfdoding minder gelegenheden om over hun verlies te praten dan andere nabestaanden. Een gespreksgroep kan hierbij een grote hulp zijn, want gebrek aan communicatie kan het helingsproces vertragen.

Een samenkomst met nabestaanden na zelfdoding kan de gelegenheid geven om mensen te ontmoeten die het echt kunnen begrijpen, aangezien ze hetzelfde meegemaakt hebben, om kracht en begrip te krijgen van de groepsleden, maar ook om anderen te helpen.

De groep kan:

- *Een gevoel van gemeenschappelijke belangen en steun geven*
- *Een empathische omgeving bieden en zorgen voor een gevoel erbij te horen als de nabestaande geen aansluiting vindt bij de rest van de wereld*
- *Nabestaanden de hoop geven dat ze uiteindelijk weer een "normaal" leven kunnen leiden*
- *Ervaring bieden in het omgaan met moeilijke verjaardagen of speciale gebeurtenissen*
- *Mogelijkheden bieden om problemen op een andere manier aan te pakken*
- *Een klankbord zijn voor angsten en vragen*
- *Een omgeving bieden waar de rouw vrij geuit mag worden, waar alles confidentieel blijft, waar medeleven centraal staat en waar niet geoordeeld wordt*

De groep kan ook een opvoedende rol hebben door informatie te geven over het rouwproces, feiten in verband met zelfdoding en de rol van verschillende professionele hulpverleners. Een ander belangrijk aspect is dat de nabestaanden een positieve focus krijgen, waardoor ze weer wat controle krijgen over hun leven. Eén van de meest verwoestende aspecten van een overlijden door zelfdoding of door een ongeval is dat er altijd heel veel onafgewerkt is en dat er talloze onbeantwoorde vragen zijn – waarbij de nabestaande geen manier ziet om de problemen op te lossen. De steun van een groep kan vaak helpen om geleidelijk het gevoel van hopeloosheid los te laten en een manier te vinden om de zaken weer onder controle te krijgen.

NABESTAANDE NA ZELFDODING

De weg die een nabestaande na zelfdoding moet afleggen na het verlies van een geliefde kan ondraaglijk pijnlijk, verwoestend en traumatisch zijn. Culturele, religieuze en sociale taboes rond zelfdoding kunnen deze weg nog moeilijker maken. Begrip en kennis van de verschillende aspecten van zelfdoding kunnen de nabestaande op weg helpen naar herstel en maken de ervaring minder verbijsterend en beangstigend. Sommige overlijdens waren misschien niet helemaal onverwacht, maar de meeste nabestaanden worden geconfronteerd met een onverwachte en vaak gewelddadige dood. De eerste reacties op het nieuws zijn meestal shock en ongeloof. De realiteit van het verlies zal geleidelijk doordringen. Daarbij komen allerhande gevoelens naar boven. Deze gevoelens gaan van woede tot schuldgevoel, ontkenning, verwarring en afwijzing.

Vroegere ervaringen uit de kindertijd, de adolescentie en de volwassenheid hebben een grote invloed op de manier waarop mensen in het heden omgaan met verlies. Automatische reacties komen boven en nemen tot op zekere hoogte de overhand. Een inzicht in de impact van intens verdriet op het dagelijkse leven helpt ook in het verwerken van de complexe emoties die gepaard gaan met het verlies.

De lichamelijke, emotionele, sociale en gedragsreacties kunnen in verschillende gradaties gedurende maanden tot jaren aanhouden. Het doel van nabestaanden is om te "overleven", eerst van dag tot dag, en uiteindelijk de draad weer op te nemen als ze hebben geleerd het verlies een plaats te geven in hun leven. In de eerste fase van rouw lijkt dit onmogelijk; nabestaanden worden verteerd door gedachten aan hun dierbare en vaak door een groot verlangen "mee te gaan". Door het verlies van een geliefd iemand veranderen hun waardeschaal en geloof, en deze ervaring maakt een ander mens van hen. Gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding kunnen mensen helpen om mee te groeien met die veranderingen.

IMPACT VAN EEN ZELFDODING

Als iemand zich van het leven berooft, heeft zijn dood verregaande gevolgen. Iedereen die de persoon kende, zal het verlies voelen. De kwaliteit en de intensiteit van de relatie zijn de belangrijkste variabelen die de gevolgen voor de nabestaanden bepalen. De zorg voor de persoon die het dichtst betrokken is, overschaduwde vaak de behoeften van anderen uit de omgeving van de overledene. Als familieleden en vrienden om elkaar kunnen steunen, zullen ze zich gemakkelijker aanpassen aan het verlies van de geliefde persoon.

Mensen moeten hun gevoelens op hun eigen manier en in hun eigen tempo verwerken. Wat goed is voor de ene persoon, is misschien minder goed voor een ander. Als nabestaanden een zicht krijgen op de verschillende mogelijke rouwreacties kunnen ze worden geholpen, ook door elkaar te steunen. Factoren die het rouwproces beïnvloeden, zijn: de relatie met de overledene, de leeftijd en het geslacht van de nabestaande, het trauma in verband met het vinden van het lichaam en de beschikbaarheid van steun. Bij elke zelfdoding worden gemiddeld zes mensen diep geraakt. Het aantal wordt veel groter als we de contacten meerekenen die mensen in hun gemeenschap of sociaal netwerk hebben.

De mogelijke impact van een zelfdoding op verschillende familieleden moet worden bekeken, aangezien die telkens anders kan zijn. Enkele voorbeelden kunnen helpen om dit te verduidelijken.

De behoeften van **kinderen** worden soms over het hoofd gezien. Een overlijden in het gezin kan een zeer beangstigende en verwarrende gebeurtenis zijn voor een kind. De spontane reactie van ouders en zorgverleners is vaak het kind afschermen van het trauma. De reactie van de ouders op het overlijden heeft een bepalende invloed op de reacties van het kind. Om kinderen te kunnen helpen om te gaan met het verlies is het essentieel om ze te betrekken bij het rouwproces, om voldoende open en eerlijk te zijn, de waarheid te zeggen, zodat ze het kunnen begrijpen, en zo na te gaan wat ze weten en voelen rond dood en sterven.

De **adolescentie** is een ontwikkelingsstadium dat heel wat complexe veranderingen met zich meebrengt. De tegenstellingen tussen activiteit en passiviteit, vreugde en pijn, liefde en haat, afhankelijkheid en autonomie worden door de adolescent gedeeld met mensen die rouwen. Beiden moeten leren leven met verlies en moeten de realiteit leren aanvaarden. De rouwreacties van jonge mensen kunnen aanzienlijk verschillen van die van volwassenen en worden soms verkeerd geïnterpreteerd, bijvoorbeeld als ze schijnbaar niet rouwen. Hun gedrag kan variëren en doorschieten naar uitersten, van het aannemen van een ouderlijke rol die niet typisch is voor hun leeftijd tot het andere uiterste waarbij ze alles zullen doen om aandacht en bevestiging te krijgen. In de Westerse maatschappij worden mannen niet aangemoedigd om hun gevoelens te uiten. Als uitlaatklep voor de emotionele spanning kunnen mannelijke adolescenten gedrag vertonen zoals agressie, woede, uittesten van autoriteit en misbruik van drugs en alcohol. Vrouwelijke adolescenten zullen dan weer meer behoefte hebben aan troost en bevestiging. Adolescenten verzetten zich vaak tegen professionele hulp zoals psychotherapie of gespreksgroepen. De belangrijkste steun voor adolescenten komt uit het gezin zelf. Hoewel adolescenten vaak met leeftijdsgenoten spreken over persoonlijke aangelegenheden, vallen meer jongens dan meisjes terug op familieleden als vertrouwenspersoon. Voor adolescenten moet zeker aangepaste opvang worden overwogen.

Ouderen, grootouders en ouders die een volwassen kind verloren hebben, zullen zwaar lijden. De partner van het volwassen kind zal in eerste instantie het medeleven krijgen. De omgeving kan vermoeden dat, nu het kind volwassen is en een leven leidt onafhankelijk van de ouders, het effect minder zal zijn. Dat is niet het geval. Een kind, hoe oud ook, zal altijd een deel van de ouder zijn. Voor de grootouders veroorzaakt de dood van een kleinkind dubbele pijn: de acute pijn die ze voelen als ouders van hun zoon/dochter en het intense verdriet voor hun kleinkind.

Vrienden en collega's zullen in verschillende mate worden geraakt door het overlijden, afhankelijk van hun relatie met de overledene, de nabestaanden en de familie. Eerder bestaande opvattingen kunnen de reacties

ook beïnvloeden, zoals bij alle mensen die in contact komen met zelfdoding. Iedereen die een nauwe band had met de overledene kan op één of andere manier de gevoelens ervaren die uniek zijn voor nabestaanden na zelfdoding.

Het is belangrijk om te weten dat zelfdoding niet voorkomt in isolatie, maar binnen **gemeenschappen**. Groepen en organisaties (scholen, werk, verenigingen) die worden geraakt door het verlies kunnen baat hebben bij steun van professionele hulpverleners voor nazorg en begeleiding. Culturele, sociale en levensbeschouwelijke overtuigingen kunnen ook worden onderzocht en besproken. Deze interactie kan een veiligheidsnet bieden om diegenen te identificeren die ook een risico lopen en kan een beter begrip geven van de omstandigheden van een zelfdoding.

Een gezonde reactie van de gemeenschap betekent dat aan alle groepen aandacht wordt besteed na het overlijden.

HULP VOOR DE NABESTAANDEN

Gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding spelen een belangrijke rol in het aansporen van de leden om optimaal gebruik te maken van alle beschikbare hulp en ondersteuning.

Rouw is een normaal proces na een overlijden, maar de dood door zelfdoding van een geliefd persoon wordt over het algemeen niet beschouwd als 'normaal'. Nabestaanden na zelfdoding hebben verschillende behoeften. Hulp en ondersteuning kunnen uit diverse bronnen komen. Elke bron en elk contact kunnen een belangrijke rol spelen om de nabestaande zijn/haar rouwproces te laten verwerken. De nabestaande zou het zoeken van hulp moeten zien als een sterkte - en niet als een zwakte - en als een noodzakelijke stap om de overledene een plaats te geven in een volwaardig nieuw leven. De persoon heeft de keuze uit heel wat verschillende soorten hulp, afhankelijk van de eigen voorkeur. Een beroep doen op verschillende vormen van ondersteuning zal helpen om verschillende gevoelens tot uiting te kunnen laten komen.

Gezinnen en families zijn de belangrijkste bron van hulp en ondersteuning. Familieleden die hun rouw kunnen delen, merken dat dit een belangrijke factor is om met het verlies te leren leven. Door de rouw te delen, worden de familiebanden ook verstevigd. Een aantal elementen die belangrijk zijn om dit bereiken, zijn: openheid om het verdriet te uiten, geen geheimzinnigheid rond het overlijden en het besef dat iedereen op zijn eigen manier mag rouwen.

Sommige problemen kunnen het samen rouwen van een gezin of familie in de weg staan:

- *Destructieve manier van omgaan met het gebeurde*
- *Verbergen van de pijn*
- *Ontkennen van de gevoelens die het overlijden losmaakt*
- *Het overlijden verdringen*
- *Geheimzinnigheid en verzwijgen van de doodsoorzaak*
- *Wegvluchten voor contacten in de omgeving die geassocieerd wordt met de overledene*

- *Werken als manier van omgaan met rouw en steeds bezig blijven*
- *Verslavingsverschijnselen ontwikkelen, zoals eetstoornissen, misbruik van alcohol en drugs*
- *Familieleden de schuld geven van het overlijden*

Gespreksgroepen kunnen de groepsleden helpen door situaties te delen en mogelijke oplossingen te bespreken voor problemen die binnen de familie kunnen ontstaan.

Vrienden en collega's spelen een cruciale rol in de ondersteuning van nabestaanden. De reacties van mensen die in nauw contact staan met de nabestaande zijn belangrijk, want hun steun, zorg en begrip kunnen een veilige haven bieden en een opluchting zijn. Anderzijds kunnen negatieve of veroordelende reacties het ongemak en isolement van de nabestaande nog vergroten.

Zowel onder vrienden en collega's als bij de familie van de nabestaanden komt vaak vermijdingsgedrag voor. Dit gedrag kan wijzen op onwetendheid over de feiten in verband met de zelfdoding of op het onvermogen om met de gevoelens die worden opgeroepen door de zelfdoding om te gaan.

Angsten die de communicatie kunnen verstoren en kunnen leiden tot vermijdingsgedrag zijn onder andere:

"Ik weet niet wat ik moet zeggen."

"Ik wil het voor ben niet moeilijker maken dan het al is."

"Ze hebben genoeg vrienden en familie, ze hebben mij niet nodig."

"Ze hebben professionele hulp nodig, ik kan niets zeggen."

"Dit is een familiale aangelegenheid, ze hebben geen buitenstaanders nodig."

"Wat als ik het verkeerde zeg?"

Een gespreksgroep kan de nabestaanden laten inzien wat de redenen zijn voor negatief of vermijdingsgedrag, waardoor er openheid komt voor discussie en begrip.

Vrienden zijn belangrijk in de hulp aan nabestaanden. Hun rol bestaat vooral uit:

- *Luisteren en empathisch reageren*
- *Weten wanneer de persoon wil praten over het verlies, een klankbord zijn en het bieden van emotionele steun*
- *Een uitlaatklep bieden, zodat nabestaanden hun echte gevoelens kunnen ventileren. Familieleden zullen hun pijn vaak verbergen voor andere familieleden, om hen te beschermen*
- *Helpen om de relaties met andere familieleden te verduidelijken*
- *Praktische hulp geven bij formaliteiten die afgehandeld moeten worden na het overlijden of bij het onderhoud van de woning*
- *Professionele hulp aanraden waar nodig.*

Zelfdoding wordt, net als doodslag en een ongeluk, vaak gezien als een onnatuurlijke dood die beangstigend is. Aangezien zelfdoding vaak binnen de huiselijke kring gebeurt, heeft de nabestaande de overledene vaak ook gevonden. De mentale pijn en kwelling, flashbacks en terugkerende beelden als gevolg van de manier waarop de overledene de zelfdoding heeft begaan, blijven de nabestaande vaak nog lang achtervolgen. Professionele hulp is daarbij vaak noodzakelijk. Het kan dan een eerste stap zijn om de huisarts van de nabestaande te contacteren, zodat diens aandacht op het probleem kan worden gevestigd.

Professionele hulp kan een kans bieden tot objectieve ondersteuning. Eén van de voordelen van professionele hulp is dat de nabestaanden niet het gevoel hebben dat ze de persoon "belasten". Dit is een reële angst in contacten met familie en vrienden.

Verschillende **medische en psychosociale hulpverleners** kunnen uiteenlopende hulp bieden.

Als er fysieke problemen ontstaan als gevolg van de zelfdoding kan de huisarts de nodige zorg verlenen. Hier kunnen de nabestaanden advies inwinnen over algemene gezondheid en symptomen bij henzelf of bij familieleden.

Als mentale problemen of stress optreden als gevolg van het overlijden, kunnen professionele therapeuten helpen door de realiteit van het overlijden te laten doordringen en zinvolle oplossingen te zoeken. Een therapeut die gespecialiseerd is in rouwverwerking of er een goed begrip van heeft, kan de nabestaande helpen door inzicht te geven in het rouwproces, waardoor de gevoelens worden 'genormaliseerd' en het gevoel van isolatie wordt doorbroken.

Psychologen kunnen samen met de nabestaande specifieke problemen als gevolg van het overlijden aanpakken, zoals angst of paniekaanvallen.

Psychiaters kunnen belangrijk zijn, vooral als de nabestaande terechtkomt in een langdurige depressie. Als ze zeggen dat ze 'denken dat ze gek worden', kan de hulp van een psychiater en van medicatie tijdelijk nodig zijn. Het is essentieel om het gebruik van gespecialiseerde dienstverlening te normaliseren.

Maatschappelijk werkers kunnen de nabestaande helpen om te gaan met de sociale impact van culturele taboes, het vinden van sociale steun, professionele hulp en hun persoonlijke antwoorden op het rouwproces.

HET OPSTARTEN VAN EEN ZELFHULP- OF GESPREKSGROEP VOOR NABESTAANDEN NA ZELFDODING

Er zijn geen vooropgestelde regels voor gespreksgroepen en er is geen garantie op succes. Culturele diversiteit zal natuurlijk een invloed hebben op de werking van de groep. Voor sommigen zal het idee om de uiterst persoonlijke gevoelens te moeten delen een grote hindernis vormen om een groep te stichten. Als twee of drie mensen echter een gemeenschappelijke basis kunnen vinden om hun ervaringen en gevoelens te delen, kan het groepsproces beginnen. Ervaringen van gespreksgroepen die al een aantal jaar bestaan, wijzen er wel op dat bepaalde richtlijnen extra aandacht verdienen voor mensen die een groep willen starten of een bestaande groep willen evalueren. De volgende lijst is echter zeker niet volledig.

Het opstarten

Het opstarten van een gespreksgroep kan veel tijd en energie vragen. De initiatiefnemer moet rekening houden met een aantal factoren. Het is bijvoorbeeld belangrijk om te beseffen dat er kosten aan verbonden zijn (voor de vergaderruimte, drankjes, mailing en brieven, honoraria voor professionelen, enz.) en om ook dit van bij het begin te bekijken.

- *Wie zal de groepsleider of moderator zijn? Als u zelf nabestaande bent, treedt u dan op als groepsleider, of zoekt u professionele hulp om de bijeenkomsten te ondersteunen en te leiden? In de beginfase kan een hulpverlener helpen met het opstarten van de groep. Misschien is er wel iemand uit de geestelijke gezondheidszorg die de nodige interesse en kennis heeft in het werken met nabestaanden en die een groep (mee) wil opstarten. Of misschien wil een nabestaande juist samenwerken met een professionele hulpverlener om een groep op te starten waarin de ervaringen van beide personen kunnen bijdragen tot het succes.*
- *Zit u in een periode van uw rouwproces waarin u de nodige energie op kunt brengen voor de opstart van de groep? In de eerste fasen van*

de rouw hebben mensen vaak al hun energie nodig om gewoon van dag tot dag te overleven. Wie verder zit in zijn rouwproces, na één of meer jaar, zal sterker zijn, zal waarschijnlijk al wat zin en betekenis in het leven hebben teruggevonden en het verlies van de geliefde persoon wellicht al een beetje een plaats hebben gegeven, zodat er ruimte is om anderen te helpen.

- *Als u nabestaande bent en van plan bent om nauw betrokken te zijn bij de groepsleiding, hebt u dan voldoende steun van uw familie? Ze willen misschien geen deel uitmaken van de groep, maar als ze achter uw behoefte staan om een groep te vormen, zal dat u steunen.*
- *Voelt u een bereidheid om anderen in dezelfde situatie te helpen?*
- *Bent u bereid om de groep gedurende een hele periode te dragen? De oprichting van een groep brengt een verantwoordelijkheid mee, en als u eenmaal bent begonnen, moet hij worden onderhouden.*
- *Heeft u ervaring – bijvoorbeeld door uw werk, comités of groepswork – of organisatorische vaardigheden die u kunnen helpen bij de start? Vaardigheden in het werken met groepen zijn handig. Aarzel niet om met professionelen in uw omgeving te praten over mogelijke manieren om bijkomende vaardigheden of hulp te krijgen. Als de groep eenmaal is gevormd, kunt u terugvallen op heel wat vaardigheden, zodat de leden elk hun eigen rol kunnen opnemen om de groep goed te laten draaien.*
- *Welke gespreksgroepen voor nabestaanden bestaan er al in de omgeving? U kunt dit nagaan bij de Werkgroep Verder, die een inventaris van alle groepen voor nabestaanden bijhoudt, en bij Trefpunt Zelfhulp, die een inventaris heeft van alle mogelijke groepen in Vlaanderen (adressen: zie bijlage). Individuele groepen maken zich ook bekend in plaatselijke kranten, of via folders bij huisartsen en gemeentelijke bibliotheken. Wat is het verloop van die groepen geweest? Wat hebben de begeleiders van deze groepen geleerd over wat wel en niet werkt?*

- *De Werkgroep Verder is het overkoepelend orgaan voor groepen nabestaanden en andere hulpverlening van of voor nabestaanden. Als u onder een grotere structuur kunt werken, zal dat een steun zijn voor de groep. De grotere organisatie kan ook feedback en vorming geven, wat een bijkomend voordeel is. U zult afspraken moeten maken om de wederzijdse doelstellingen vast te leggen.*

De behoeften in kaart brengen

De eerste stap bij het starten van een gespreksgroep is nagaan of er andere mensen in de omgeving zijn die in dezelfde situatie zitten en samen een groep willen vormen. Om contact te leggen met gelijkgestemden en een bijeenkomst te plannen, moet er eerst voorbereidend werk worden gedaan. U kunt een nota opmaken waarin de basisgegevens van de vooropgestelde groep staan.

In deze nota moet zeker het volgende staan:

- *Het doel van de bijeenkomst, bijvoorbeeld dat er een gespreksgroep gevormd zal worden voor vrienden en familieleden van mensen die door zelfdoding zijn gestorven.*
- *De datum van de bijeenkomst. Trek voldoende tijd uit om de informatie te verspreiden.*
- *Het tijdstip van samenkomst. Een avond maakt het gemakkelijker voor mensen die overdag werken.*
- *De plaats van samenkomst. U moet beslissen of de bijeenkomst plaatsvindt in een openbaar gebouw of in een privé-woning. Als u kiest voor een privé-woning, moet u rekening houden met de gezinsleden en met het veiligheidsrisico van vreemde mensen in huis. Vaak wordt een openbare plaats als neutraler gezien. De plaats moet warm, uitnodigend, comfortabel en veilig zijn. Zorg dat er ook een mogelijkheid is om thee of koffie te zetten. De ruimte mag niet te groot of te klein zijn en moet afgesloten kunnen worden voor de privacy. Ze is bij voorkeur goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Openbare gebouwen zoals gemeentehuizen, gemeenschapshuizen, scholen of sociale en culturele centra hebben vaak geschikte ruimtes die gratis of voor een lage prijs gehuurd kunnen worden.*

- *Een contactpersoon voor bijkomende informatie. Het is niet gemakkelijk voor mensen om naar de groep te komen, er is heel wat moed voor nodig. Het kan een hulp voor hen zijn als ze vooraf met de organisator kunnen praten. Ook vrienden van de nabestaanden willen misschien contact opnemen.*

De nota moet dan worden verspreid om de geïnteresseerden te bereiken. Goede distributiekanaalen zijn bijvoorbeeld bestaande organisaties die al nabestaanden ondersteunen zoals de leden van de Werkgroep Verder (adressen: zie bijlage), Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, sociale diensten, dokterspraktijken, lokale ziekenhuizen, levensbeschouwelijke groeperingen en groepen voor nabestaanden.

Verder kunt u gebruikmaken van de media die dergelijke initiatieven aankondigen, zoals lokale radio's, streek- en regionale kranten, prikborden van de gemeente of het postkantoor, en nieuwsbrieven en websites i.v.m. geestelijke gezondheidszorg, zelfhulp, enz.

Vorbereiding voor de eerste bijeenkomst

De planning voor de bijeenkomst omvat onder andere volgende stappen:

- *Een lijst opstellen van alles wat moet gebeuren*
- *Reserveren en bevestigen van de plaats van de bijeenkomst*
- *Opmaken van een agenda voor de eerste bijeenkomst. Het is essentieel om een schema te maken voor de eerste bijeenkomst, zodat de deelnemers weten wat er zal gebeuren (hieronder vindt u ideeën voor een mogelijke agenda)*
- *Zorgen dat u schriftelijke informatie kunt verzamelen, zoals de contactgegevens van de deelnemers*
- *Zorgen voor naamplaatjes*
- *Overwegen of u voor de eerste bijeenkomst een beroep wilt doen op de steun van een professionele hulpverlener of een ervaren groepsleider/moderator.*

De agenda zou er als volgt kunnen uitzien:

1 *Verwelkoming door de organisator*

2 Inleidingen – de deelnemers wordt gevraagd hun voornaam te zeggen en te vertellen hoe ze over de bijeenkomst hebben gehoord

3 Uitleg over de bedoeling van de groep

4 Onderwerpen in verband met de oprichting van de groep (zie puntjes hieronder)

5 Drankjes en napraten.

Volgende onderwerpen kunnen worden besproken tijdens de eerste bijeenkomst:

- *Is er voldoende interesse om een groep te vormen? Willen de mensen na de eerste bijeenkomst blijven komen? Twee of drie mensen kunnen elkaar goed ondersteunen en informatie en ideeën uitwisselen. Sommige nabestaanden geven de voorkeur aan een groep van vijf of minder leden, zodat iedereen meer aan bod komt, terwijl anderen zich beter voelen als ze 'kunnen opgaan in de grote groep'.*
- *De frequentie van de bijeenkomsten: wekelijks, tweewekelijks of maandelijks. Als er te veel bijeenkomsten zijn, kunnen de leden afhankelijk worden van de groep; maar als de groep weinig samenkomt, bv. maandelijks, is het moeilijker om hechte contacten te leggen.*
- *Duur van de bijeenkomst: hoelang moet de bijeenkomst duren? De meeste groepen vinden dat bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur goed zijn. Als u twee uur uittrekt, is er een halfuur om te gaan zitten en elkaar gedag te zeggen, een uur voor de bijeenkomst zelf en een halfuur voor drankjes en napraten. De duur van de bijeenkomst kan ook worden bepaald door de grootte van de groep, want voor grotere groepen kan een langere bijeenkomst nodig zijn. Als de groep te groot is, is het misschien aangewezen om hem voor een gedeelte van de bijeenkomst op te splitsen.*
- *Wat zijn de verwachtingen van de deelnemers? Probeer een duidelijk beeld te krijgen van de redenen waarom mensen deelnemen. Zijn de verwachtingen realistisch?*
- *Contactgegevens van de mensen die willen blijven komen. De groep kan ook de behoefte hebben om onderling gegevens uit te wisselen om elkaar tussen de bijeenkomst te steunen.*
- *Datum van de volgende bijeenkomst.*

HET OPZETTEN VAN EEN OPERATIONEEL KADER VOOR DE GROEP

Vervolgens moeten er een aantal operationele richtlijnen en een kader voor de werking met de groep worden opgesteld. Hieronder worden de verschillende punten besproken die aan bod moeten komen:

Doelstellingen

De groep moet zijn doelstellingen vastleggen in de vorm van een algemene omschrijving met de visie van de groep. Verder moet er ook worden bepaald wat de aandachtspunten zullen zijn binnen de groep.

Opzetten van de groepsstructuur

U kunt in grote lijnen twee vormen van groepsstructuur overwegen:

1 **“Open”** en doorlopend, zonder vastgesteld eindpunt, wat betekent dat de leden komen en wegblijven wanneer ze dat zelf willen. De groep loopt gewoon door en komt op vastgestelde momenten in de maand/het jaar samen. Binnen de gemeenschap is al snel geweten dat mensen kunnen deelnemen als ze er behoefte aan hebben.

Voordelen: Leden kunnen op elk moment toetreden. Door deze structuur lijkt de groep open en toegankelijk als er behoefte aan is. De leden moeten geen langdurig engagement aangaan, aangezien dat in de eerste fasen van de rouw heel moeilijk kan zijn.

Nadelen: Het kan moeilijk zijn om de leiding van de groep een lange tijd vol te houden. De groepsleiding moet uit de leden worden geselecteerd en ze moeten klaar zijn om de fakkel over te nemen of bepaalde taken op zich te nemen. Het kan soms moeilijk zijn om de grootte van de groep in de hand te houden, aangezien die kan wisselen. Er moet constant aandacht besteed worden aan het bekendmaken van de groep. Sommige nabestaanden kunnen verstrikt raken in de groep in plaats van aan hun eigen rouwproces te werken.

2. **“Gesloten”** groep, die vaak beperkt is in de tijd, wat betekent dat de groep een vooraf bepaald aantal keren samenkomt, bv. 8 of 10 keer.

Er kan een speciaal programma worden uitgewerkt voor de mensen die de eerste bijeenkomst bijwonen, aangezien elke week of keer dezelfde mensen deelnemen. Meestal kunnen er geen nieuwe leden toetreden nadat de tweede bijeenkomst is begonnen.

Voordelen: De beperking in de tijd geeft duidelijk het begin en het eind aan voor de leden. Mensen leren elkaar kennen en vertrouwen, aangezien de groep stabiel is, waardoor er sterke interpersoonlijke relaties ontstaan die eventueel blijven bestaan buiten de groep en verder kunnen reiken dan de groep. De leden worden aangemoedigd om de verschillende facetten van hun rouw binnen de afgesproken tijd te bespreken en dan verder te gaan met hun rouwproces.

Nadelen: Mensen kunnen niet zomaar naar de groep worden doorverwezen, want ze moeten wachten tot de volgende groep start. In kleinere gemeenschappen kan het moeilijk zijn om voldoende leden te vinden die zich voor een volledig programma willen engageren.

Lidmaatschap en naam van de groep

Er moet duidelijk worden bepaald voor wie de groep is bestemd. Zo kunt u bv. zeggen dat het lidmaatschap openstaat voor volwassenen die een familielid of vriend hebben verloren door zelfdoding, of dat de groep is bedoeld voor ouders die een kind hebben verloren, of dat de groep niet toegankelijk is voor kinderen onder 16 jaar. Kinderen/jongeren worden sowieso beter benaderd met activiteiten die speciaal op hen zijn gericht. U kunt aangeven dat dit een regel is om alle deelnemers te beschermen.

Om verwarring te voorkomen, moet de naam van de groep duidelijk aangeven voor wie hij is bestemd, namelijk voor mensen die iemand verloren hebben door zelfdoding, zodat niet de misvatting kan ontstaan dat ook mensen die een zelfmoordpoging hebben gedaan welkom zijn.

Structuur van de bijeenkomsten

U kunt twee structuren overwegen :

1 Formeel: Dit betekent dat er een vastgestelde procedure is die tijdens elke bijeenkomst wordt gevolgd. De groep zal beslissen hoe de bij-

eenkomst wordt geopend, wat er tijdens de bijeenkomst gebeurt en hoe ze wordt afgesloten. Een formele structuur hoeft niet beperkend te zijn, maar kan de leden rust geven omdat ze weten wat ze kunnen verwachten.

De procedure kan bijvoorbeeld zijn:

- a. Welkom en inleiding*
- b. De 'ethische code' van de groep wordt voorgelezen*
- c. Uitwisselen van ervaringen*
- d. Informatie over vooraf voorbereide onderwerpen*
- e. Samenvatting van de inhoud van de bijeenkomst en planning voor de volgende bijeenkomst*
- f. Drankjes en napraten*

2 Informeel: In dit geval is er geen vaste timing. De groep praat over onderwerpen die voortkomen uit de behoeften van de leden. Het is aan te raden om stap b. van de formele structuur wel te volgen.

Rollen en verantwoordelijkheden

Voor, tijdens en na de bijeenkomst moeten verschillende taken worden uitgevoerd. De leden moeten hieraan deelnemen.

Gedeelde verantwoordelijkheden geven mensen een gevoel van betrokkenheid, wat de essentie is van gespreksgroepen. De rol die ze op zich nemen, zal afhangen van hun eigen vaardigheden.

De taken omvatten onder andere:

- *De sleutel ophalen en de deur van de ruimte opendoen*
- *De ruimte klaarmaken voor de bijeenkomst of nadien weer opruimen*
- *Zorgen voor de naamplaatjes als de mensen aankomen*
- *Helpen met de drankjes*
- *De groep modereren (de rol kan door de leden worden gedeeld). De moderator kan verantwoordelijk zijn voor het openen van de bijeenkomst; zorgen dat alles volgens de timing verloopt; mensen erop wijzen als ze te veel tijd nemen of andere leden onderbreken; discussies samenvatten en verduidelijken*
- *Verantwoordelijk zijn voor de organisatie van projecten, bv. infosessies*

- *Helpen om de groep bekend te maken, bv. door folders te verspreiden*
- *Informatie voor de groep opzoeken.*

Ethische code

De groep zal samen een 'ethische code' moeten opstellen – een aantal regels voor de bijeenkomsten. Als er grenzen worden gesteld, zullen de leden weten wat ze van de groep kunnen verwachten en wordt er een veilige plaats gecreëerd voor de deelnemers. Binnen de beschutting van de groep wordt aan de mensen gevraagd om – vaak tegenover vreemden – openlijk te praten over gevoelens en emoties die ze vaak verzwijgen, zelfs tegenover familieleden. Deze regels moeten aan het begin van elke bijeenkomst worden voorgelezen en meegegeven aan alle deelnemers.

Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van dergelijke regels:

- 1 Groepsleden respecteren ieders recht op privacy. Gevoelens, gedachten en ervaringen die in de groep worden uitgesproken, blijven binnen de groep, waardoor mensen de kans krijgen zich in alle veiligheid te uiten.*
- 2 Groepsleden erkennen dat gedachten en gevoelens niet goed of slecht zijn.*
- 3 Groepsleden zullen andere leden niet veroordelen of bekritisieren en zullen elkaar aanvaarden.*
- 4 Groepsleden hebben het recht om hun rouw en/of gevoelens al dan niet te uiten. Ze moeten één of andere gesproken bijdrage leveren tot de bijeenkomst, maar als ze soms gewoon aanwezig willen zijn, zal de groep dat aanvaarden.*
- 5 Groepsleden tonen empathie (ze begrijpen de impact volledig, aanzien ze het zelf hebben meegemaakt), niet noodzakelijk sympathie (delen van de gedachten en gevoelens van iemand anders).*
- 6 Groepsleden zien in dat ieders rouw uniek is, ze respecteren en aanvaarden wat de leden gemeenschappelijk hebben en wat specifiek is voor ieder individu.*
- 7 Groepsleden respecteren het recht van alle leden op evenveel tijd om zonder onderbrekingen aan het woord te zijn.*

HET VINDEN VAN INFORMATIEBRONNEN TER ONDERSTEUNING VAN DE GROEP EN ER TOEGANG TOE KRIJGEN

De mogelijke bronnen omvatten allerlei soorten informatie die van belang zijn voor de groep of voor leden van de groep. Het verzamelen van de informatie kan door de groep worden gedaan, waarbij de leden zich elk op een domein toelagen. De informatie kan worden samengevoegd in een map die voor alle leden toegankelijk is of in een computerdatabase.

Een dergelijk project kan een dubbel doel dienen. Enerzijds worden leden van de gemeenschap zich meer bewust van de groep en dragen ze hun steentje bij door waardevolle informatie te leveren. Daarnaast werken de groepsleden mee aan een activiteit waar ze zelf iets aan hebben.

De volgende punten kunnen een leidraad vormen:

- *Het verzamelen van informatie over lokale organisaties. Afspraken maken, bezoeken afleggen, banden smeden en materiaal verzamelen, bv. van sociale diensten, vrijwilligersorganisaties en professionele verenigingen. De leden kunnen overleggen met hun contacten, wat interessant voor hen kan zijn.*
- *Het opsporen van "experts" in de gemeenschap die benaderd kunnen worden als gastsprekers voor toekomstige bijeenkomsten. Het kan hier gaan om professionele hulpverleners, leden van aanverwante groepen en vormingswerkers. Onderwerpen voor gastsprekers zijn onder andere: informatie over rouwverwerking, informatie over het suïcidaal proces, de rol van professionele hulpverleners (o.a. de geestelijke gezondheidszorg), depressie en andere psychische problemen, aanvullende therapieën, inzicht in rouwverwerking, genderverschillen in rouwverwerking en zorg voor de hulpverleners.*
- *Het opsporen van vormingswerkers die vorming kunnen geven voor groepsleden. Dit kan onder andere gaan over: het begrijpen van rouw, het leiden van en werken met groepen, communicatievaardigheden, zorg voor hulpverleners.*
- *Het contacteren van bibliotheken en organisaties die kunnen zorgen voor boekenlijsten en ander materiaal voor de groep. Ook de*

Werkgroep Verder heeft een uitgebreide verzameling informatie over rouw na zelfdoding.

HET EVALUEREN VAN DE RESULTATEN

Bij de evaluatie van de resultaten van een groep spelen er heel wat factoren een rol. Een aantal daarvan wordt hier besproken.

- **Het gaat niet alleen om cijfers.** *In het leven wordt succes in veel gevallen uitgedrukt in cijfers. Hoe groter de getallen, hoe groter meestal het succes. Bij gespreksgroepen wordt het succes niet bepaald door het aantal mensen dat de groep bijwoont, maar wel door de mate waarin mensen geholpen zijn om 'nieuwe mensen' te worden na de zelfdoding van een geliefd iemand. Natuurlijk zijn cijfers belangrijk, maar wat betekenen ze? Geven ze aan dat het aantal zelfdodingen in de streek is toegenomen, of dat de publiciteit voor de groep vruchten afwerpt? Zijn er aanwijzingen dat het gebruikte groepsproces de deelnemers echt helpt en dat ze de informatie hebben doorgegeven aan anderen? Of betekenen ze dat nabestaanden die hun gevoelens jarenlang hebben verdrongen nu inzien dat er hulp is en die kans grijpen? Voor groepsbegeleiders kan het nuttig zijn om aan nieuwe leden te vragen hoe ze over de groep hebben gehoord en waarom ze deelnemen. De antwoorden helpen de groep om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de behoeften van de gemeenschap.*
- **Vertel je verhaal.** *Eén van de voornaamste doelstellingen van de groep zou moeten zijn om iedereen de kans te geven zijn of haar verhaal over de zelfdoding en de periode erna te vertellen. Het verhaal vertellen, kan heel therapeutisch werken. Hoe vaker mensen hun verhaal vertellen, hoe meer kans dat ze alle verschillende aspecten ervan verwerken. Natuurlijk kan niemand gedwongen worden om zijn verhaal te vertellen. De moderator zou elke deelnemer moeten aansporen om te praten en moet zorgen dat daar ook de gelegenheid voor bestaat. Dat betekent dat de moderator mensen die de neiging hebben om de*

groep te domineren zo nu en dan moet kunnen afremmen.

- **Terugkijken.** *Zo nu en dan kan het nuttig zijn om de leden te vragen om terug te kijken naar hoe ze zich voelden toen ze voor het eerst naar de groep kwamen en te vergelijken met waar ze nu staan. Hierdoor kunnen ze inzien dat ze vooruitgang hebben gemaakt, hoewel dat soms moeilijk te geloven is. Het zal de moderator ook helpen om een beter idee te krijgen van hoe de groep en het proces erin geslaagd zijn om de nabestaanden te helpen 'nieuwe' en betere leden van de maatschappij te worden. Zo'n oefening kan erin bestaan de mensen te laten terugkijken en te laten nadenken over de toekomst, misschien voor het eerst. Mensen blijven al snel vastzitten in hun rouw en denken dat er geen toekomst meer is. Terugkijken verjaagt dat gevoel en maakt duidelijk dat het leven doorgaat, hoe moeilijk dat soms ook is.*
- **Een hand uitsteken.** *Eén van de duidelijkste tekenen van succes voor een gespreksgroep is de fase waarin mensen hun hand gaan uitsteken om andere – vooral nieuwe – leden te helpen. Het besef dat je proces als nabestaande nu op een punt is gekomen waarop je iets nuttigs kunt delen met mensen die recent nabestaande geworden zijn, kan veel kracht geven. Het gevoel in dezelfde situatie te hebben gezeten en dezelfde ervaringen te hebben doorworsteld, kan een nabestaande nieuwe energie en enthousiasme geven om door te gaan en niet op te geven. Dit punt is voor de meeste nabestaanden echt een succes.*
- **Blijf niet steken in vragen zonder antwoorden.** *Alle nabestaanden zitten met onbeantwoorbare vragen, en dat zal ook zo blijven. Het kan storend werken om op deze vragen te blijven doorgaan. Het is wel goed om deze vragen als eerlijk en realistisch te beschouwen. Het is niet goed om te blijven proberen antwoorden te geven. De ervaring van nabestaanden leert dat het aan te raden is om te luisteren naar deze vragen en ze dan opzij te zetten en door te gaan.*
- **Ik hoef het niet te weten.** *Alle nabestaanden zitten met de moeilijke en onoplosbare vraag 'waarom heeft hij of zij zelfdoding begaan?'.*

Voor mensen die pas nabestaande zijn geworden, is dit een niet aflatende en veeleisende vraag. Dat is heel normaal. Op een zeker moment in het rouwproces slagen de meeste nabestaanden erin om te aanvaarden dat ze het antwoord nooit zullen weten. Als ze dat eenmaal kunnen, kunnen ze de vraag achter zich laten en doorgaan. Daarom is het een zeer duidelijk teken van succes van de groep als leden hierin slagen, het onder woorden brengen en door hun daden laten zien dat ze doorgaan met hun leven. In dat geval mogen alle groepsleden voldoening voelen omdat ze allemaal hun bijdrage, hoe klein ook, hebben geleverd.

- **Geen timing.** Er is al veel geschreven over de rouwfasen en hun 'normale' volgorde. Soms denken nabestaanden dat zij ook één of andere 'normale' vooruitgang in hun rouw moeten volgen. Uit ervaring weten we dat nabestaanden elk hun eigen patroon en timing volgen. De verwachting dat een nabestaande zich houdt aan de timing van iemand anders, leidt alleen maar tot onnodige problemen. 'Vertrouw je eigen gevoel' is een goede raad als je probeert je eigen timing te vinden.
- **Geef hoop als je kunt.** Mensen die al wat langer naar de groep komen, kunnen een grote hulp zijn, vooral voor nieuwe leden, door te vertellen hoelang het geleden is dat zij de zelfdoding hebben meegemaakt. Dit geeft hoop dat het mogelijk is om te overleven, zelfs met één uur of één dag tegelijk, tot deze dagen zich aan elkaar rijgen tot weken en maanden. Terugkijken om te zien welke weg je al hebt afgelegd, is een goede manier om te beklemtonen dat mensen de schijnbaar eindeloze ellende die nabestaanden vaak ervaren, kunnen overleven. Ook het beschrijven van successen in je rouwproces kan goed zijn. Je kunt bv. vertellen hoe je bent omgegaan met verjaardagen en feestdagen. Dat kan een grote steun zijn voor mensen die voor het eerst worden geconfronteerd met dergelijke dagen. En je zult hieruit leren dat op die manier anderen helpen belangrijk kan zijn in je eigen rouwproces.
- **Tranen en omhelzingen.** Nabestaanden huilen vaak. Veel mensen vinden dat aanvaardbaar als je alleen bent, maar niet in het openbaar. Ze

moeten weten dat ze in een gespreksgroep mogen huilen. Het wordt zelfs verwacht. Tranen kunnen helend zijn. Ze tonen aan dat de persoon echt probeert moeilijke zaken te verwerken. Ze geven andere mensen de kans om te helpen en te steunen, wellicht voor het eerst sinds ze zelf nabestaande zijn geworden. De groepsleiding moet hierop voorbereid zijn door een voorraad papieren zakdoekjes bij de hand te hebben. Dat geeft op voorhand aan dat tranen mogen. Omhelzingen zijn een mogelijke manier om onvoorwaardelijke aanvaarding te laten blijken. Ze zijn een teken van aanvaarding, zorg en steun, dingen waaraan nabestaanden behoefte hebben. Als de deelnemers aankomen, omhelzen ze elkaar vaak als verwelcoming en teken van zorg. Omhelzingen zijn een boodschap van openheid, iets dat essentieel is voor nabestaanden in hun rouwproces. Moderators kunnen eventueel de leden groeten met een omhelzing om aan te geven dat omhelzingen worden aanvaard, zelfs als dat leden zijn die voor de eerste keer komen.

- **De meest fantastische mensen.** Als mensen een tijdje naar de groep komen, dringt het soms opeens tot hen door dat de andere leden de fijnste mensen zijn die ze al hebben ontmoet. De zelfdoding van een geliefd iemand verandert de nabestaanden voorgoed. Soms zijn oude vrienden verdwenen. De vreemden in de gespreksgroep kunnen nieuwe vrienden worden. En dat is goed, want deze mensen begrijpen wat je hebt meegemaakt en beseffen welke weg je nog moet gaan.
- **Ben ik klaar?** Hoe weet iemand wanneer hij niet meer naar de groep hoeft te komen? De beste raad is hier wellicht om je eigen gevoel te volgen. Dat is ook heel persoonlijk. Als de deelname aan de gespreksgroep routine is geworden, wordt het misschien tijd om los te laten. Als je vindt dat de bijeenkomsten geen nieuwe inzichten meer bijbrengen of als je geen zin meer hebt om te komen om nieuwe leden verder te helpen met jouw ervaringen, is het tijd om te stoppen. Je bent misschien niet helemaal 'genezen', maar je bent op een punt gekomen waarop je zelf verder kunt. Natuurlijk kun je altijd teruggaan als je weer behoefte hebt aan steun en energie om verder te gaan.

- **Een stap verder.** De duidelijkste indicatie voor het succes van de groep is eigenlijk als nabestaanden in staat zijn om 'een stap verder te zetten' en alleen nog terugkomen om de groep een bezoekje te brengen. Als nabestaanden niet meer naar de groep komen, betekent dat meestal dat ze zich weer in staat voelen om het leven aan te pakken met andere steun en persoonlijke hulp, en de regelmatige deelname aan de groep niet meer nodig hebben. Dit is echter niet altijd het geval. Sommige mensen gaan om andere redenen weg, bv.: een onaangename ervaring in de groep, spanning thuis of op het werk, gezondheidsproblemen, enz. Het is voor de groepsleider goed om een gesprek te hebben met mensen die weggaan en de redenen hiervoor samen te bespreken. Als blijkt dat de persoon 'een stap verder zet' omdat hij genoeg zelfvertrouwen heeft, kan dat nieuws worden gedeeld met de groep als het duidelijke bewijs dat het proces werkt.

MOGELIJKE RISICOFACTOREN VOOR DE GROEP

Een aantal principes mogen niet uit het oog worden verloren in het werken met groepen.

- Groepen bestaan uit individuen, en individuen hebben elk hun eigen persoonlijkheid; dat kan op elk moment tot conflicten leiden. Een sterke groep kan omgaan met gezonde spanningen en kan conflicten hanteren.
- Het groepsproces waarin het kader en de structuur worden opgezet en waarbij de ethische code wordt opgesteld, vormt een veiligheidsnet als er zich problemen voordoen.
- Niet elke nabestaande is op zijn plaats in een gespreksgroep. Mensen die aanzienlijke complicaties hebben in hun rouwproces of die kampen met een verleden met zware emotionele problemen, zullen wellicht beter geholpen worden door individuele therapie.
- Vermijd 'burn-out' (het uitputten van de energie en het enthousiasme), een beroepsrisico voor groepsleiders. Een groep leiden kan emotioneel zeer zwaar zijn. Op termijn kan het slopend zijn om het op regelmatige tijdstippen te doen. De moderator wordt dan minder efficiënt en gaat afstand nemen van de groep. Dit is weliswaar geen universele reactie, maar het doet zich vaak genoeg voor om er rekening mee te houden. Een vaak aangehaalde manier om een 'burn-out' te vermijden of ermee om te gaan, is even afstand te nemen en anderen te betrekken bij de groep als medewerkers of steunpunten. Medewerkers aantrekken, heeft het voordeel dat (a) zij 'iets terug kunnen geven' voor de hulp die ze gekregen hebben van de gespreksgroep en (b) de groep ziet dat mensen evolueren in hun rouwproces en groepsleider kunnen worden.
- Alle nabestaanden en moderators (groepsleiders) lopen steeds het risico dat ze worden overweldigd door de latente emotie van de zelf-

doding van een geliefd iemand. Dat geldt zowel voor een suïcide van drie weken als voor één van 30 jaar geleden. Op elk moment en elke plaats kan een nabestaande plots worden overspoeld door een golf van emoties. Het advies aan nabestaanden om aan hun eigen behoeften te voldoen, betekent ook het vermijden van stress, overwerk, onrealistisch hoge verwachtingen en gebrek aan slaap. Ze moeten in de eerste plaats voor zichzelf zorgen, zodat ze sterk genoeg staan om voor anderen te zorgen.

- Het schema op de volgende pagina geeft een overzicht van een aantal risicofactoren die zich in groepen kunnen voordoen.

Mogelijk risico	Aanpak
<p>1 Groepsleden gaan op één of twee leden vertrouwen voor alle taken in de groep. Sommige groepsleden raken uitgeput.</p>	<p>1 Besteed een deel van de bijeenkomst aan de manier waarop de groep functioneert. Bespreek het punt openlijk en vraag suggesties om de taken optimaal te verdelen.</p>
<p>2 Een groepslid heeft de neiging de bijeenkomst te domineren, te veel tijd in beslag te nemen en andere sprekers te onderbreken.</p>	<p>2 De groepsregels worden aan het begin van de bijeenkomst voorgelezen en mensen worden eraan herinnerd als ze te veel tijd nemen. Misschien moeten er tijdslimieten worden gesteld?</p>
<p>3 Een groepslid lijkt vast te zitten in zijn rouw en heeft een negatieve invloed op de andere groepsleden.</p>	<p>3 Er moet individueel met het groepslid worden gesproken. Het gesprek moet gericht zijn op het feit dat de groep niet lijkt te voldoen aan de behoeften van de persoon en dat individuele begeleiding en steun wellicht beter zouden zijn. Geef tips waar de persoon deze hulp kan vinden.</p>
<p>4 De groep lijkt geen vooruitgang te maken.</p>	<p>4 Bespreek dit met de groepsleden en haal de doelstellingen van de groep nog eens aan met het oog op eventuele nodige veranderingen.</p>
<p>5 Iedereen in de groep moet zich ervan bewust zijn dat nabestaanden na zelfdoding zelf een risicogroep vormen voor zelfdoding.</p>	<p>5 Bespreek dit in de groep. Spreek af hoe de groep en de leden elkaar kunnen beschermen.</p>

STEUN VOOR NABESTAANDEN IN ONTWIKKELINGSLANDEN EN AFGELEGEN STREKEN

In afgelegen gebieden en ontwikkelingslanden is er wellicht geen opvang voor nabestaanden, en zelfdoding wordt mogelijk niet gezien als een belangrijk probleem. Wat kunnen nabestaanden na zelfdoding in deze landen en regio's doen om steun voor hun rouw te vinden en zo hun rouwproces te bevorderen? In sommige landen kan er momenteel heel weinig worden gedaan. Toch kan deze informatie nuttig zijn, en mensen halen er misschien ideeën en ervaringen uit.

Een samenwerking tussen de WHO en niet-gouvernementele organisaties is in ontwikkelingslanden duidelijk belangrijk in het kader van suïcidepreventie. Op die manier worden immers nationale activiteiten ter ondersteuning van nabestaanden en initiatieven voor suïcidepreventie gestimuleerd.

De onderstaande ideeënlijst verwijst naar individuele of collectieve activiteiten die behulpzaam kunnen zijn. Een dergelijke lijst kan minstens aanzetten tot creatief denken, wat op zich dan weer kan leiden tot cultureel aangepaste activiteiten in de verschillende landen.

- **Oprichten van een informatiecentrum.** Een informatiecentrum dat antwoord kan geven op vragen i.v.m. het ondersteunen van nabestaanden en suïcidepreventie zou een uitstekende eerste stap zijn om de hand te reiken aan mensen in onderontwikkelde of landelijke streken. Het Centre for Suicide Prevention (het voormalige Suicide Information and Education Center) in Calgary, Alberta, Canada, kan hiervoor eventueel model staan.
- **Bewustwordings- en vormingsprogramma's.** Een gemeenschappelijke inspanning van professionele hulpverleners en vormingswerkers in ontwikkelingslanden om bewustwordings- en vormingsprogramma's aan te bieden rond suïcidepreventie en steun voor nabestaanden zou een goede start zijn.

Deze paragraaf lijkt misschien minder relevant voor de situatie in Vlaanderen maar we hebben ze uit de oorspronkelijke uitgave laten staan omwille van enkele interessante ideeën die hierin staan.

- **Ruime verspreiding van deze informatie.** Dit kan het begin zijn van bewustwording van en steun voor projecten rond nabestaanden, zowel in ontwikkelingslanden als in afgelegen streken.
- **WHO International Network for Suicide Prevention and Research.** Het team Psychische en Gedragsstoornissen van de afdeling Geestelijke Gezondheidszorg van de WHO heeft de leiding genomen voor het wereldwijd promoten van suïcidepreventie en steun voor nabestaanden na zelfdoding. Het heeft ook een aantal niet-gouvernementele organisaties en experts erkend als relevant voor suïcidepreventie. Dit netwerk heeft een adviserende rol bij het opzetten van bewustwordings- en informatieprogramma's en kan de ontwikkeling promoten van nationale strategieën voor suïcidepreventie, zoals aanbevolen door de WHO.
- **Individuele activiteiten.** Om diverse redenen moeten individuele nabestaanden in ontwikkelingslanden en afgelegen streken de uitdaging om te overleven na het verlies van een geliefd persoon door zelfdoding, alleen aangaan. Sommigen zijn bij een dergelijke ramp volledig aanwezig op hun eigen ervaring. Met dit gegeven in het achterhoofd en in de hoop dat er zinvolle en geschikte manieren worden ontwikkeld om hiermee om te gaan, kunnen we de volgende suggesties doen:
 - **Praten:** gesprekken met anderen onder vier ogen geven de gelegenheid om gevoelens en emoties te delen. Het kan moeilijk zijn om iemand te vinden die wil luisteren, maar familieleden, vrienden en leden van religieuze of levensbeschouwelijke groeperingen kunnen een goed beginpunt zijn.
 - **Schrijven:** schriftelijke communicatie wordt al heel lang door nabestaanden gebruikt. Mensen kunnen zich opgelucht voelen door een brief naar iemand te schrijven, een dagboek bij te houden of gewoon gedachten en emoties te noteren.
 - **Kunstvormen:** het beoefenen van verschillende kunstvormen is al eeuwenlang een persoonlijke uitingsvorm. Schilderen, naaien, pottenbakken, hout bewerken, muziek maken, om er maar een paar te noemen, kunnen helpen om gevoelens, gedachten en emoties door te geven.

- **Verenigingen:** hoewel er misschien geen andere nabestaanden in de buurt zijn om contact mee te leggen, kan er wel een mogelijkheid zijn om deel te nemen aan één of andere groepsactiviteit. Dit houdt namelijk ook in dat er contacten met anderen worden gelegd. Focussen op andere mensen kan het rouwproces gunstig beïnvloeden.
- **Meditatie:** deze individuele activiteit kan iemand helpen om op oplossingen voor problemen te focussen en niet te blijven steken in het zelfmedelijden, een valkuil waar nabestaanden kunnen invallen.

Mensen slagen erin om te overleven onder de moeilijkste omstandigheden. Bovenstaande ideeën werden aangereikt als uitgangspunt om mensen te helpen hun eigen weg te vinden uit de ramp die de zelfdoding van een geliefd persoon is, en naar een nieuw leven dat wacht om te worden ontdekt.

STEUN VOOR NABESTAANDEN DOOR 'BETROKKENHEIDSTHERAPIE' IN ANDERE ACTIVITEITEN

Het grootste deel van deze tekst is gewijd aan het opzetten van succesvolle gespreksgroepen voor nabestaanden. De laatste 25 jaar zijn er echter ook heel wat andere groepsactiviteiten ontstaan waarin nabestaanden samen iets doen. Deze activiteiten bieden steun aan nabestaanden door wat 'betrokkenheidstherapie' wordt genoemd.

De lijst hieronder is niet volledig, maar geeft een korte omschrijving van een aantal van deze activiteiten.

- **Steun voor nabestaanden na zelfdoding.** Nabestaanden worden opgeleid om op aanvraag mensen te bezoeken die pas nabestaande zijn geworden. Deze wederzijds waardevolle bezoeken helpen om de nieuwe nabestaanden op weg te zetten in hun rouwproces.
- **Vormings- en informatieprogramma's.** Goed opgeleide nabestaanden geven presentaties voor gemeenschappen, bedrijven en openbare diensten rond het probleem zelfdoding. Meestal worden waarschuwingssignalen, risico- en beschermende factoren beschreven.
- **Vormingsprogramma's voor jongeren.** Ouders die nabestaande zijn van een kind dat door zelfdoding overleed, merken vaak dat vormingsprogramma's op scholen positief worden onthaald. Hierbij moet erop worden gelet dat zelfdoding niet wordt voorgesteld als een aanvaardbare optie.
- **Lid worden van verenigingen voor suïcidepreventie of nabestaanden.** Een aantal van deze organisaties bieden speciale programma's en activiteiten voor nabestaanden, evenals de mogelijkheid om een leidende rol te spelen.
- **Lifekeeper memory quilts.** Een nabestaande uit Amerika, Sandy Martin, kwam op het idee om foto's van geliefden die overleden zijn door

zelfdoding op kunstige quilts te verwerken. Dit benadrukt de tragedie van een door suïcide verloren persoon, in scherp contrast met de koude statistieken die veelvuldig worden gebruikt om suïcide te bespreken.

- **Lifekeeper memory juwelen.** *Dit is een ander idee van Sandy Martin. Het is een symbool voor eeuwigheid, gevat in goud of zilver, als een herinnering voor de nabestaande om 'het leven vast te houden'. Het juweel is een voortdurende herinnering om aan suïcidepreventie te doen.*
- **Politieke medewerking.** *Op basis van de VNI/WHO-aanbevelingen voor het implementeren van nationale programma's voor suïcidepreventie heeft het Amerikaanse Suicide Prevention Advocacy Network (SPANUSA) een effectieve strategie uitgewerkt waarbij brieven worden verzonden naar politici om hun medewerking te krijgen. Bedoeling is voldoende vraag naar programma's voor suïcidepreventie te genereren, zodat de politieke actie om nationale strategieën te ontwikkelen en te implementeren van de grond komt.*
- **Hulp- en crisislijnen.** *Deze telefoonlijnen brengen de bellers in contact met goed opgeleide mensen, vaak nabestaanden. Deze diensten zorgen voor een zorgzame, betrokken luisteraar die de bellers kan doorverwijzen naar de juiste diensten en hen kan helpen afhouden van zelfdestructief gedrag.*
- **Vrijwilligersorganisaties.** *Veel nabestaanden vinden vrijwilligerswerk bij non-profitorganisaties in de geestelijke gezondheidszorg of sociale verenigingen.*
- **Bewustwordingsprogramma's en -activiteiten.** *Hier zijn de mogelijkheden nagenoeg onbeperkt: van borden langs de snelwegen tot begeleidde wandelingen, van gemeentelijke activiteiten tot videoprogramma's en van kleding met slogans tot lokale conferenties voor nabestaanden.*

BIJLAGE: DE WERKGROEP VERDER, NABESTAANDEN NA ZELFDODING. EN HAAR LEDEN

De Werkgroep Verder behartigt de belangen van nabestaanden na zelfdoding door het coördineren, organiseren en ondersteunen van initiatieven voor / door nabestaanden na zelfdoding in Vlaanderen. De Werkgroep heeft als doel te sensibiliseren, de opvang van nabestaanden te verbeteren en het thema "rouw na zelfdoding" bespreekbaar te maken in onze samenleving.

De Werkgroep Verder is een samenwerkingsverband tussen:

- **De Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG – VVI)**
www.fdgg.be – www.vvi.be
- **Trefpunt Zelfhulp**
www.zelfhulp.be
- **Tele-Onthaal**
www.tele-onthaal.be
- **Similes**
www.similes.org
- **Centra voor Algemeen Welzijnswerk - Slachtofferhulp**
www.caw.be
- **Centra voor Morele Dienstverlening**
www.uvv.be
- **Centrum ter Preventie van Zelfmoord**
www.zelfmoordpreventie.be
- **Zelfhulp –en gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding, en tal van nabestaanden - ervaringsdeskundigen.**
www.zelfdoding.be

Contact:

Werkgroep Verder

p/a CGG PassAnt

Beertsestraat 21, 1500 Halle

tel. 02 361 21 28 – fax 02 361 77 17

E-mail: info@werkgroepverder.be

Website: www.werkgroepverder.be

www.zelfdoding.be



Werkgroep Verder[®]
Nabestaanden na Zelfdoding

De Werkgroep Verder behartigt de belangen van nabestaanden na zelfdoding door het coördineren, organiseren en ondersteunen van initiatieven voor / door nabestaanden na zelfdoding in Vlaanderen.

Heeft als doel te sensibiliseren, de opvang van nabestaanden te verbeteren en het thema "rouw na zelfdoding" bespreekbaar te maken in onze samenleving.

Wil je folders? Meer informatie?
Neem vrijblijvend met ons contact op!

Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding:
P/a CGG PassAnt vzw
Beertsestraat 21, 1500 Halle
tel. 02 361 21 28 – fax: 02 361 77 17
info@werkgroepverder.be
www.zelfdoding.be



Met de steun van
de Vlaamse Overheid

Editie 2005

SUÏCIDEPREVENTIE

Het opstarten van een gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding



Team Psychische en Gedragsstoornissen
Afdeling Geestelijke Gezondheidszorg

Wereld Gezondheids Organisatie (WHO)