

Wat doet Werkgroep Verder?

Werkgroep Verder biedt allerhande informatie over rouwen na zelfdoding en postventie via de websites:

www.zelfmoord1813.be/nabestaanden
www.werkgroepverder.be.

Werkgroep Verder biedt ook **Lotgenotencontact** aan voor mensen die iemand verloren hebben door zelfdoding en de behoefte hebben om ervaringen en vragen uit te wisselen. Dit kan via:

- ▶ Gespreksgroepen. Er zijn open en gesloten groepen die begeleid worden door professionele hulpverleners en/of nabestaanden. Meer info over een gespreksgroep in jouw regio vind je op onze website.
- ▶ Online Gespreksgroep
- ▶ Online Forum & herdenkingspagina's 'Ik draag je mee'
- ▶ Dag van de Nabestaanden, ontmoetings- en conferentiedag
- ▶ Mei wandeling & andere sportactiviteiten
- ▶ Werkgroep Verder wil **sensibiliseren** en het thema (rouwen na) zelfdoding bespreekbaar maken in onze samenleving door o.a. : rouwbandjes, boeken voor kinderen en jongeren, dichtbundels,...
- ▶ Werkgroep Verder biedt ook diverse **lezingen en vormingen** op maat aan zoals rouwen na zelfdoding bij volwassenen en/of kinderen & jongeren, de hulpverlener als nabestaande, rouwen op de werkvloer e.a.

Wie is Werkgroep Verder?

Werkgroep Verder is het Vlaams kenniscentrum inzake postventie - rouwen na zelfdoding.

Wij willen een dynamische, innovatieve partner en aanspreekpunt zijn waar men als individu, organisatie en bedrijf terecht kan na een zelfdoding. We verspreiden informatie rond rouwen na zelfdoding, sensibiliseren, doen aan deskundigheidsbevordering, organiseren zowel online als offline lotgenotencontact en ijveren voor de rechten van elke nabestaande.

Werkgroep Verder is een deelwerking van VLESP, het Vlaamse Expertisecentrum Suicidepreventie.

Werkgroep Verder

VLESP, Campus UZ Gent, Corneel Heymanslaan 10
Ingang 17, 9000 Gent

09 332 07 75

info@werkgroepverder.be

www.zelfmoord1813.be/nabestaanden
www.werkgroepverder.be

Je kan ons ook volgen op sociale media via:

Facebook: www.facebook.com/werkgroepverder

Twitter @WerkgroepVerder

WERKGROEP
VERDER.

Zorg en steun voor
Nabestaanden na zelfdoding

HUIL, ZWIJG, PRAAT, LACH, HERINNER
OF VERMIJD.

ZET JE DEUR OP EEN KIER.

GA VERDER EN STA STIL,

MAAR ONTHOU VOORAL:

ROUW OP JOUW EIGEN MANIER.



1813
zelfmoord

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

WERKGROEP
VERDER..

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 helpen?

Neem op jouw manier afscheid, volg hierin jouw gevoel, jouw behoeften. Rituelen kunnen belangrijk zijn: een tekst schrijven, een foto neerzetten,... 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. Probeer niet te vluchten in het gebruik van medicatie, alcohol en drugs.

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, Dag van de Nabestaanden...). 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, in je vrije tijd, in één of ander vrijwilligerswerk.

Zoek een evenwicht tussen bezig zijn met het verlies en verder gaan met het leven, verleden en toekomst, verdriet en plezier,...

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.

Tips voor wie wil helpen

► Wat kan je doen om te helpen?

Stap zelf naar mensen toe die iemand zijn verloren door zelfdoding, hoe moeilijk dit soms ook is. Contacten met de omgeving zijn immers ontzettend belangrijk.

Lever een extra inspanning om de begrafenis bij te wonen. Nabestaanden schamen zich vaak of voelen zich schuldig en hebben alle steun dus nodig. Bedenk dat een persoonlijke brief of kaart ook waardevol kan zijn.

"Er zijn" voor nabestaanden is al heel wat, de juiste woorden vinden is niet al tijd 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 (verjaardagen, herinneringsdagen, feestdagen).

Gebruik de naam van de overledene als je met nabestaanden praat, zo weten ze dat ook jij hem/haar niet vergeten bent!

Als de nabestaanden over 'zelfdoding' spreken, gebruik dit woord dan ook en spreek 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.