

Wat is Werkgroep Verder?

Overlegplatform tussen hulpverleners en nabestaanden.

De partners zijn: Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG – VV), Similes, Tele Onthaal, Centrum voor Algemeen Welzijnswerk – Slachtofferhulp, Centrum ter Preventie van Zelfmoord, Centra voor Morele Dienstverlening en tal van nabestaanden.

Wat doet Werkgroep Verder?

Werkgroep Verder biedt veel informatie op de **website: www.zelfdoding.be**. Je vindt er een apart luik voor kinderen, jongeren, volwassenen en hulpverleners.

Werkgroep Verder biedt ook **lotgenotencontact** aan voor mensen die iemand hebben verloren 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.
- > Forum op het internet
- > De Dag van de Nabestaanden (elke 3de zaterdag van november).

Werkgroep Verder wil **sensibiliseren** en het thema (rouwen na) zelfdoding bespreekbaar maken in onze samenleving, dit door middel van:

- > Radiospot
- > Affiches
- > Rechten van de Nabestaanden
- > Rouwbandjes 'ik draag je mee'
- > Kinderboeken 100% Lena, Weg van mij, ...
- > ...

Werkgroep Verder biedt ook diverse **vormingen** aan:

- > Rouw na zelfdoding
- > De hulpverlener als nabestaande
- > ...

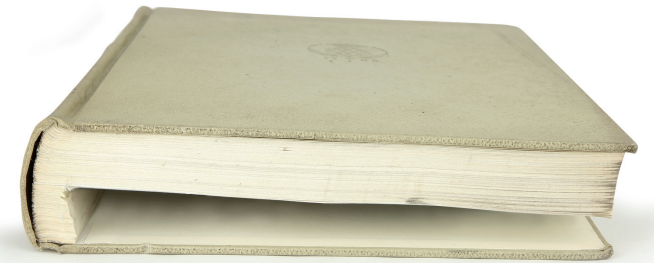
Werkgroep Verder is initiatiefnemer van het project "Als journalist kun je levens redden" waarbij de media aangemoedigd worden tot een correcte, preventief verantwoorde en respectvolle berichtgeving over het thema zelfdoding en nabestaanden. Jaarlijks wordt ook de **Media-onderscheiding** uitgereikt.

Meer informatie over al deze activiteiten kan u vinden op www.zelfdoding.be

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

WERKGROEP
VERDER...

Met steun van de
Vlaamse overheid



Overleven na een zelfdoding.
Over het leven na een zelfdoding.

De zelfdoding van iemand die je liefhebt 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. Het volgende weten, kan misschien helpen.



Tips voor nabestaanden

Bezig zijn met verlies

Voor veel nabestaanden is het zeer moeilijk te aanvaarden dat de 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 het meedogenloze verder draaien van de wereld zonder een geliefde.

Wat kan helpen?

- > Neem op jouw eigen 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 zult kunnen functioneren en heb geduld met je gevoelens. Probeer niet te vluchten in het gebruik van drugs, alcohol en medicatie.
- > Gun jezelf professionele hulp als dat nodig is. Je huisarts kan je hierbij op weg helpen.
- > Weet dat er gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding zijn. Vooral bij rouw na een zelfdoding kan het delen van ervaringen met lotgenoten waardevol zijn.

WERKROEP
VERDER....

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 de gevolgen te overzien.
- > Als je je eenmaal wat beter gaat voelen kan er onverwacht een terugslag komen. Panikeer niet als dezelfde golven van emoties je opnieuw 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.
- > 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 een unieke manier....
- > 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,...

www.zelfdoding.be

Tips voor wie wil helpen

Sterven door eigen toedoen heeft voor veel mensen een andere betekenis dan sterven als gevolg van een ziekte of ongeval. Nabestaanden van 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 helpen?

- > Vrijwel iedereen vindt het moeilijk een nabestaande tegemoet te treden. Het uit de weg gaan van de nabestaande komt vaak voort uit angst. Contacten met de omgeving zijn echter juist belangrijk.
- > Lever een extra inspanning om de begrafenis bij te wonen. Nabestaanden hebben alle steun nodig die ze kunnen krijgen. Bedenk dat een persoonlijke brief of kaart ook waardevol kan zijn.
- > Vaak weten mensen niet hoe te reageren. Toch kunnen "er zijn" en enkele woorden volstaan: 'Ik vind het heel erg, ik weet echt niet wat te zeggen'.
- > Wees niet verrast over de intensiteit van hun gevoelens. Accepteer en heb geduld met de verschillende gevoelens en de intensiteit ervan. Soms, op de meest onverwachte momenten, worden nabestaanden overspoeld door verdriet.
- > Gebruik de naam van de overledene als je met nabestaanden praat, zo weten zij 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. Gebruik woorden die ze begrijpen en maak dingen niet mooier maar ook niet erger dan ze zijn.
- > Doe geen uitspraken die pijnlijk kunnen zijn, bijvoorbeeld dat de overledene toch zelf voor de dood gekozen heeft.
- > Probeer nabestaanden te steunen bij de zoektocht naar het waarom en betekenis geven aan het verlies. Geef geen ongevraagde adviezen, maar luister vooral.