



**Informatie voor nabestaanden
na zelfdoding**



Achterblijven na zelfdoding

Per jaar maken in Nederland ongeveer 1500 mensen zelf een einde aan hun leven. Voor degenen die achterblijven is dit pijnlijk en verdrietig. Vaak zijn er vragen: waarom is dit gebeurd? Had het voorkomen kunnen worden? Heb ik schuld? Dikwijls worstelen nabestaanden met gevoelens van boosheid en machteloosheid. Ze voelen zich in de steek gelaten, afgewezen. Nabestaanden van zelfdoding voelen zich vaak alleen met hun verdriet en vragen.

Rouwverwerking na zelfdoding

Rouw is een normale reactie op een verlies. Het kan gepaard gaan met lichamelijke en psychische klachten, zoals slaapproblemen, somberheid, angst, vermoeidheid, lichamelijke pijn. Rouwverwerking na een overlijden door zelfdoding is meestal erg moeilijk. Nabestaanden van zelfdoding hebben meer en vaker gezondheidsproblemen dan nabestaanden van iemand die door een natuurlijke oorzaak is overleden. Ook hebben nabestaanden van zelfdoding vaker moeite om met andere mensen over het verlies te praten. De reacties van de omgeving zijn vaak afwijzend en ontwijkend. Op zelfdoding rust vaak nog een taboe. De nabestaanden van zelfdoding schamen zich vaak om hun verdriet te delen. Dit kan de verwerking van het verlies extra moeilijk maken.

Professionele hulp

Veel mensen die iemand door zelfdoding hebben verloren hebben kort na de zelfdoding behoefte aan hulp. Er zijn professionals die u die hulp kunnen geven. Mensen die te maken krijgen met zelfdoding hebben vaak veel vragen, zoals:

- waarom heeft hij/zij een eind aan zijn/haar leven gemaakt?
- hoe ga ik om met de mensen om me heen?
- hoe pak ik de draad weer op?
- wie kan mij helpen?

Wat is het doel van de begeleiding?

De begeleiding heeft als doel te voorkomen dat familieleden van mensen die door zelfdoding zijn overleden op de langere termijn problemen krijgen met het verwerken van het verlies. Het uitgangspunt is dat rouw een gezonde reactie is op een



verlies. De begeleiding die u krijgt is daarom géén therapie. U bent namelijk niet ziek. U wordt begeleid door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige die speciaal hiervoor is opgeleid.

Begeleiding

In de gesprekken wordt aandacht besteed aan:

- het bespreken van schuldgevoelens
- ‘normale’ reacties tijdens de rouw en het bijzondere van rouw na zelfdoding
- het geven en ontvangen van steun tijdens het rouwproces
- (jonge) kinderen en rouw
- rouw in de familie of het gezin: kan men erover praten
- uw eigen vragen

Voor wie?

De hulp is bedoeld voor familieleden van mensen die kort geleden door zelfdoding zijn overleden. In principe kan iedereen meedoen, zoals de (ex) partner van de overledene, de ouders, kinderen en hun eventuele partner(s) en broers en zussen van de overledene, eventueel met hun partner(s). Van tevoren wordt besproken in welke samenstelling familieleden meedoen.

Voorwaarden voor hulp

- bij de gesprekken zijn alleen uw eigen familie- of gezinsleden aanwezig
- als niet iedereen van de familie hulp wil, kunnen overige familieleden wel meedoen
- u kunt ook alleen begeleiding krijgen

Hoe lang duurt het en wat kost het?

De hulp bestaat in principe uit vier bijeenkomsten van ongeveer 1½ uur. De kosten hiervan worden vergoed door uw ziektekostenverzekering.



**Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Wilt u meer informatie?
Wilt u zich aanmelden voor begeleiding?**

**U kunt bellen met GGD Fryslân, T 088 22 99 222. Vraagt u naar de
afdeling Forensische Geneeskunde.**

Dit is een uitgave en samenwerking met de Werkgroep Nabestaan Na Zelfdoding Friesland
en GGZ Friesland.

E info@nabestaandennazelfdodingfriesland.nl

april 2014

Beeld op omslag: Margot Tubben



Postadres:
Postbus 612
8901 BK Leeuwarden