



Lentis

Verlies door zelfdoding

Begeleiding voor nabestaanden

Achterblijven na zelfdoding

Per jaar maken in de provincie Groningen ongeveer 65 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 of 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. Het verwerken van een verlies na een overlijden door zelfdoding is dikwijls moeilijker dan na een overlijden door een andere oorzaak. Dit heeft vooral te maken met de vragen die onbeantwoord blijven en thema's zoals schuld, schaamte en zelfverwijt.

Nabestaanden van zelfdoding hebben vaker moeite om met andere mensen over het verlies te praten. De reacties van de omgeving zijn soms afwijzend en ontwijkend. Op zelfdoding rust vaak nog een taboe. De nabestaanden van zelfdoding schamen zich soms en kunnen dan hun verdriet niet delen. Dit kan de verwerking van het verlies extra moeilijk maken.

Professionele hulp

Meer dan de helft van de mensen die iemand door zelfdoding hebben verloren, hebben kort na de zelfdoding behoefte aan hulp. Er zijn professionals die u die hulp kunnen geven.

Wat is het doel van de begeleiding?

De begeleiding heeft als doel te voorkomen dat familieleden van mensen die door zelfdoding zijn overleden 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.

Individuele begeleiding

In de gesprekken wordt onder andere 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: onderlinge verschillen, hoe kun je hier mee omgaan
- › reacties van de omgeving.

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), broers en zussen van de overledene eventueel met hun partner(s). Van tevoren wordt besproken of u alleen komt of samen met anderen.

Gespreksgroep ‘Verder na zelfdoding’

U kunt ook deelnemen aan een gespreksgroep voor nabestaanden. Deze gespreksgroep wordt gestart zodra er voldoende deelnemers zijn. Door met lotgenoten over uw verlies te praten, hoort u ook reacties van anderen. Zij begrijpen wat het verlies voor u betekent en kunnen vanuit hun eigen ervaringen adviezen geven.

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden?

U kunt contact opnemen met:

Anjo te Velde, geestelijk verzorger

Telefoon: 06 - 57 06 44 90

Email: a.tevelde13@lentis.nl

Hanna ter Veld, geestelijk verzorger

Telefoon: 06 - 57 15 07 66

Email: h.terveld1@lentis.nl



Uitgave | Communicatie & Marketing