



ZELFDODING: praat erover



ZELFDODING

Zelfdoding is een ernstig probleem in onze Westerse samenleving. In ons land behoort zelfdoding tot de belangrijkste doodsoorzaken, vooral bij jongeren en jongvolwassenen. In de leeftijdsgroep van 15 tot 24 jaar is zelfdoding de 2e belangrijkste doodsoorzaak.

Toch leiden de alarmerende cijfers niet tot een beter begrip van de problematiek. Voor velen is zelfdoding nog steeds een taboe. Men kan er niet mee omgaan, erover spreken is moeilijk...

Zelfdoding kan niettemin voorkomen worden! Indien je alert bent voor de signalen, kan je ze herkennen en proberen er iets aan te doen. Deze brochure wil je helpen om het fenomeen zelfdoding beter te begrijpen. De inhoud richt zich in eerste instantie op de omgeving van jongeren en jongvolwassenen die in een crisissituatie verkeren: je zal in deze brochure onder meer info vinden over zelfdoding, over de bestaande misvattingen, over de risicofactoren en de beschermende factoren, over hoe signalen te herkennen, over professionele hulpverlening, enzovoort.

ZELFDODING

Onze samenleving stelt steeds hogere eisen: presteren is het sleutelwoord, ook voor jongeren. Een leven zonder problemen en stresserende situaties bestaat niet. In de meeste gevallen vinden jongeren daar wel oplossingen voor, maar sommigen zien geen uitweg meer: wat ze ook proberen, alles mislukt. Zelfdoding lijkt voor hen de enige uitweg om aan een onleefbare situatie te ontsnappen.

Definities

Zelfdoding (of de meer wetenschappelijke term 'suicide') is een bewuste en vrijwillige handeling die de dood tot gevolg heeft, met de bedoeling om verandering te brengen in een uitzichtloze situatie.

Een **poging tot zelfdoding** is een bewuste en vrijwillige handeling die niet eindigt in de eigen dood en die eveneens tot doel heeft de gewenste veranderingen te bewerkstelligen.

Een lijdensweg

Zowel aan zelfdoding als aan een poging gaat een (lange) lijdensweg vooraf. Er wordt altijd een proces doorlopen dat gemiddeld 2 tot 3 jaar duurt: vage 'zelfdodingsgedachten' worden steeds concreter, daarna gaat men plannen maken, afscheid nemen en uiteindelijk gaat men over tot een poging of zelfdoding. Maar niet iedereen die aan zelfdoding denkt, pleegt ook effectief zelfdoding. Het suïcidaal proces is omkeerbaar: preventie van zelfdoding is dus mogelijk!



DODELIJKE VOORoorDELEN

Er bestaan een aantal mythes en misvattingen over zelfdoding die dringend ontkracht moeten worden. De vooroordelen kunnen de ideeën over zelfdoding en de wijze waarop iemand met zelfdoding omgaat sterk beïnvloeden. Ken jij alle waarheden?

- **Zelfdoding is een ziekte.**

Fout! Zelfdoding is een uiting van ondraaglijk psychisch lijden. De persoon in kwestie is radeloos, hopeloos, ... maar niet ziek en niet gek. Zelfdoding is een noodkreet, een manier om te ontsnappen aan de pijn. Het is wel zo dat psychiatrische aandoeningen zoals een depressie, schizofrenie, enz. zelfmoordneigingen kunnen veroorzaken. Ook biologische en genetische factoren spelen een rol.

- **Mensen die over zelfdoding praten, doen het meestal niet.**

Fout! Mensen die doodswensen ter sprake brengen, trekken aan de alarmbel. Het is een kreet om aandacht, of beter gezegd om hulp. Ongeveer 75% van de mensen die overlijden na zelfdoding, hebben vooraf signalen gegeven. Elke doodswens moet ernstig genomen worden!

- **Zelfmoord gebeurt plots en impulsief.**

Fout! Vaak gaat er een heel proces aan vooraf, gaande van zelfmoordgedachten en doodswensen tot concrete plannen voor de daad. Veelal doet een spreekwoordelijke druppel de emmer overlopen.

- **Wie aan zelfdoding denkt, wil graag dood.**

Fout! Mensen met doodswensen willen niet echt dood. De wens om te sterven is immers sterk verbonden met de wens om te leven. Ze zien echter geen andere manier om uit de problemen te geraken. Zelfdoding lijkt voor hen de enige uitweg te zijn.

- **Praten over zelfdoding brengt mensen op ideeën.**

Fout! Door over zelfdoding te spreken, kan je een persoon uit zijn of haar geestelijke en emotionele isolement helpen. Praten lucht op en is een manier om zelfdoding te voorkomen!

RISICOFACTOREN EN BESCHERMENDE FACTOREN

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er verschillende factoren zijn die het risico op zelfdoding kunnen verhogen. Die risicofactoren kunnen in combinatie met de afwezigheid van beschermende factoren aanleiding geven tot suïcidaal gedrag. Hieronder vind je een overzicht.

Een samenspel van verschillende risicofactoren

- **Psychiatrische problemen** vormen een belangrijke risicofactor voor zelfdoding. Vooral personen met een depressie behoren tot de risicogroep. Daarnaast lopen ook personen met schizofrenie, mensen die afhankelijk zijn van drugs of alcohol, mensen met persoonlijkheidsstoornissen, enz. een verhoogd risico.
- **Ingrijpende levensgebeurtenissen** kunnen het risico op zelfdoding eveneens verhogen. Enkele voorbeelden zijn:
 - verlieservaringen (verlies van een dierbare, verlies van werk, financieel verlies, enz.);
 - ernstige lichamelijke aandoeningen zoals kanker, een handicap, enz.;
 - slachtoffer zijn van lichamelijke en/of seksuele mishandeling;
 - spanningen in het gezin, problemen op school of het werk, enz.
- Onderzoekers stellen tevens vast dat een aantal **sociaal-demografische factoren** een rol kunnen spelen:
 - van het mannelijke geslacht zijn (3 keer zoveel mannen als vrouwen komen om door zelfdoding);
 - alleen leven, gescheiden zijn, weduwe of weduwnaar zijn;
 - 75-plusser zijn;
 - werkloosheid.
- Ook de aanwezigheid van **psychologische factoren** zoals een laag zelfbeeld, een klein probleemoplossend vermogen, impulsiviteit, enz. kan het risico op zelfdoding verhogen.
- **Eerdere pogingen tot zelfdoding** vormen eveneens een heel belangrijke risicofactor. Ook voor mensen die in hun nabije omgeving geconfronteerd worden met zelfdoding ligt de drempel voor zelfdoding iets lager. Zij zien namelijk dat zelfdoding ook een manier kan zijn om met problemen om te gaan.

Beschermende factoren

Een aantal factoren kunnen het risico op zelfdoding verkleinen. Hieronder vind je een overzicht van enkele beschermende factoren:

- goede relaties met familie, vrienden, klasgenoten, enz.;
- probleemoplossende vaardigheden bezitten;
- een doel of zin hebben in je leven;
- ergens goed in zijn (schoolresultaten, sportclub, jeugdbeweging);
- gemotiveerd zijn om hulp te zoeken;
- weten waar je hulp kan vinden;
- ruimte hebben om gevoelens en gedachten met anderen te bespreken;
- vertrouwen hebben in hulpverlening.



DEPRESSIE, EEN WOORDJE UITLEG

Reeds eerder werd aangehaald dat een depressie een belangrijke risicofactor vormt voor zelfdoding. Maar wanneer spreek je van een depressie bij jongeren?

De jongere met een depressie...

... heeft in een periode van twee aaneengesloten weken een depressieve en dikwijls prikkelbare en/of sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag. Hij of zij heeft een laag zelfbeeld en is pessimistisch;
OF

... vertoont in een periode van twee aaneengesloten weken een duidelijke vermindering van interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten en in de omgang met anderen. Bovendien gaat dat gepaard met minstens 4 van onderstaande kenmerken:

- een aanzienlijke gewichtsvermindering of gewichtstoename;
- bijna elke dag slaapproblemen of te veel slapen;
- bijna elke dag rusteloosheid of extreme sloomheid en ongemotiveerdheid;
- bijna elke dag vermoeidheid of verlies van energie;
- bijna elke dag gevoelens van waardeloosheid of buitensporige, onterechte schuldgevoelens;
- bijna elke dag een verminderd denk- of concentratievermogen of besluiteloosheid;
- terugkerende gedachten aan de dood en/of zelfdoding, het maken van plannen voor zelfdoding of een poging tot zelfdoding.

Tips om jongeren te beschermen tegen een depressie

- Probeer in een open sfeer met jongeren om te gaan en een goede band op te bouwen. Wanneer de jongere zich bij jou op zijn gemak voelt, durft hij wellicht zijn hart bij jou te luchten.
- Leer jongeren omgaan met stressvolle situaties. Zoek samen naar manieren om problemen aan te pakken en zoek naar oppeppers om met spanningen om te gaan
- Stimuleer de sociale vaardigheden van de jongere. Motiveer hem een netwerk uit te bouwen door zich aan te sluiten bij een sportclub, een toneelgroep, enz.
- Accepteer de jongere zoals hij is. Iedereen heeft goede en slechte kwaliteiten. Versterk het zelfvertrouwen van de jongere door te benadrukken waar hij goed in is
- Motiveer jongeren een gezonde levensstijl aan te nemen door o.a. gezond en evenwichtig te eten, regelmatig te bewegen en voldoende te slapen.

WAARSCHUWINGSSIGNALLEN TIJDIG HERKENNEN

Zelfdoding is zelden een impulsieve beslissing. Ongeveer 3 op 4 slachtoffers van zelfdoding maakten hun opzet weken van tevoren bekend via allerlei signalen zoals verbale uitspraken, gedragsmatige signalen, enz. Het (h)erkennen van die signalen is dan ook een belangrijke voorwaarde om zelfdoding bij suïcidale personen te voorkomen. Hieronder vind je een overzicht van een aantal veel voorkomende signalen.

Verbale signalen

- ik wil er een eind aan maken;
- ik voel me waardeloos;
- ik zou voor altijd willen inslapen;
- iedereen is beter af zonder mij;
- het leven is de moeite niet meer waard;
- ...

Gedragsmatige signalen

- sombere stemming;
- zich afzonderen;
- overdreven gebruik van alcohol, drugs, medicatie, enz.;
- plotse huilbuien of woede-uitbarstingen;
- interesseverlies in de dingen die men graag doet;
- interesse voor onderwerpen die met de dood te maken hebben;
- weggeven van persoonlijke spullen;
- verwaarlozing van zichzelf en z'n kleding;
- ...

Situationele signalen

- relationele problemen;
- problemen op school, nakende examenperiode, slechte schoolresultaten;
- de dood van een goede vriend of familielid;
- seksueel misbruik of mishandeling;
- zelfdoding van een familielid;
- ...

Het risico op zelfdoding neemt vooral toe wanneer meerdere signalen gedurende een langere periode voorkomen, tegen een achtergrond van eerder genoemde risicofactoren. Soms zijn de signalen die uitgezonden worden erg onduidelijk. Suïcidaal gedrag is dus niet altijd te voorspellen. Vaak worden signalen pas achteraf als signalen geïnterpreteerd, wat grote vragen kan oproepen naar het waarom van de zelfdoding en wat de nabestaanden schuldgevoelens kan bezorgen ("had ik maar ...").

PRATEN OVER ZELFDODING

Je hebt vermoedens dat iemand uit je omgeving plannen heeft om uit het leven te stappen... Negeer zulke gevoelens niet! Weet dat je als vriend of vriendin, klasgenoot, familielid, enz. een belangrijke rol kan vervullen. Praten over de wens om te sterven is immers de meest efficiënte manier om invloed te krijgen op het proces van zelfdoding.

Praten over zelfdoding is voor velen niet zo evident. Niet iedereen voelt zich in staat om een gesprek te hebben met iemand die aan zelfdoding denkt. Aarzel in dat geval niet om iemand anders aan te spreken om een gesprek te voeren met de suïcidale persoon. Deze persoon kan een vriend, een leraar, een CLB-medewerker, een professionele hulpverlener, enz. zijn.

Dit doe je beter niet...

Hoe goedbedoeld ze ook mogen zijn, onderstaande acties zullen een eerder negatief resultaat opleveren. Vermijd dus zeker:

- het gedrag en de persoon te veroordelen;
- de problemen van de persoon te minimaliseren;
- geluksrecepten te geven, allerlei oplossingen te formuleren;
- een zedenpreek te houden;
- de persoon valse hoop te geven;
- de persoon beloven dat je er met niemand over zal spreken;
- zeggen dat de persoon zijn omgeving veel verdriet zal aandoen;
- de persoon wijzen op de plicht om verder te leven voor de ouders, vrienden, partner, enz.



Dit doe je beter wel...

- Praat rustig en openlijk over de dood en de wens om te sterven. Personen met doodswensen zijn vaak zeer geremd om over hun gevoelens te spreken. Het feit dat een ander ernaar informeert, kan helpen om die remming te overwinnen. De persoon is opgelucht omdat zijn isolement (eindelijk) wordt doorbroken. Moedig de persoon aan om over zelfdoding te praten.
- Ga geen groter engagement aan dan je in werkelijkheid kan bieden. Zorg ervoor dat je ook zelf voldoende bij iemand terecht kan met je eigen vragen, je gevoel van onmacht,
- Neem de doodswensen ernstig en toon dat ook. Probeer je in te leven in de situatie, de problemen te begrijpen en te aanvaarden.
- Luister en reageer begripvol. Door actief te luisteren en begripvol te reageren zal de persoon zich meer aanvaard en begrepen voelen.
- Probeer de problemen en gevoelens van de persoon te structureren: bv. "begrijp ik het goed dat ...". Deze constructieve methode helpt om angst en verwarring te verminderen en draagt bij tot het bespreekbaar en hanteerbaar maken van de problemen.
- Zoek steun in de omgeving. Probeer de omgeving van de persoon op een kalme manier te sensibiliseren om vervolgens een netwerk rond de persoon op te bouwen.
- Ga op zoek naar professionele hulpverlening (zie pagina 12-13). Stel voor om samen met de persoon naar de huisarts of een andere professionele hulpverlener te gaan.



ZOEK PROFESSIONELE HULP

In een acute crisissituatie kan je terecht bij volgende instanties

- dienst spoedgevallen (tel. 100 of via gsm 112);
- je huisarts of de dokter met wachtdienst;
- de Zelfmoordlijn (tel. 02-649 95 55);
- Tele-Onthaal (tel. 106);
- het Antigifcentrum (tel. 070-245 245);
- het Rode Kruis (tel. 105).

Bij het aanpakken van een probleem-situatie kan je terecht bij volgende instanties:

Jongeren en Advies Centrum (JAC)

Het JAC geeft informatie, advies en hulp aan jongeren van 12 tot 25 jaar. Je kan er gratis en anoniem terecht met al je vragen en problemen. Zij doen niet aan psychologische begeleiding maar ze kunnen je wel doorverwijzen naar geschikte instanties. Ook in jouw buurt is er een JAC aanwezig. Wil je meer weten? Surf naar www.jac.be.



Kinder- en Jongerentelefoon (tel.: 102)

Kinderen en jongeren kunnen alle dagen (behalve op zon- en feestdagen) tussen 16 en 22 uur gratis en anoniem telefonisch contact opnemen met de Kinder- en Jongerentelefoon. Ook via e-mail (brievenbus@kjt.org) kan je een antwoord krijgen op je vragen of problemen. Driemaal per week worden alle e-mails gelezen, daarna ontvang je spoedig een antwoord. Op woensdagavond tussen 18 en 21 uur kan je ook chatten met een vrijwilliger. Neem een kijkje op www.kjt.org.

De Zelfmoordlijn (tel.: 02-649 95 55)

De telefonische hulplijn van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) is er voor iedereen die in een crisissituatie verkeert. Je kan er gratis, dag en nacht, anoniem en in volle vertrouwen je verhaal kwijt. Ook nabestaanden of personen die op de een of de andere manier met zelfdoding worden geconfronteerd, kunnen terecht bij de Zelfmoordlijn. Het CPZ biedt ook on-linehulpverlening aan. Iedereen die dat wenst kan iedere avond (behalve woensdag en zaterdag) tussen 19 en 21.30 uur anoniem chatten met een vrijwilliger. Surf naar www.preventiezelfdoding.be.

Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB's)

Zowel leerlingen, ouders, leerkrachten als schooldirecties kunnen bij het CLB terecht voor informatie, hulp en begeleiding. Opgelet: aan elke school is een welbepaald CLB verbonden: de contactgegevens van het CLB verkrijgt je via de school of via de site www.ond.vlaanderen.be/clb/. Het CLB vraagt voor de begeleiding van jongeren onder de 14 jaar steeds de toestemming aan de ouders. Ouders hebben bij <14 jarigen ook inzagerecht in het dossier. Dat verandert bij 14-plussers. Zij kunnen zelf beslissen om de stap naar het CLB te zetten en zijn de enigen met inzagerecht. Na een gesprek met een CLB-medewerker wordt beslist of er al dan niet wordt doorverwezen naar een andere hulpverlenende instantie of dat de verdere begeleiding wordt verzorgd door een CLB-medewerker. In geval van acute dreiging tot zelfdoding heeft de CLB-medewerker de plicht om de ouders van de leerling in te lichten..

Tele-onthaal (tel.: 106)

Wat je ook bezighoudt, wat er ook op je weegt... bij Tele-onthaal kan je dag en nacht volledig anoniem terecht voor een gesprek over die dingen waar jij niet zo gemakkelijk over spreekt. Tele-onthaal biedt ook on-linehulpverlening aan. Surf naar www.tele-onthaal.be. Op de startpagina ontdek je een lijstje met data en uren waarop je anoniem kan chatten met een hulpverlener.

Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

In een CGG kan je terecht met uiteenlopende problemen van psychische, relationele of psychosomatische aard. Ook in jouw buurt is er een CGG. Vraag raad aan je huisarts, telefoneer naar 02-538 94 76 of surf naar www.theseas.be.

Centra voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Bij het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk kan je terecht met alle vragen en problemen. Hulpverleners luisteren naar je vraag en zoeken samen met jou naar een oplossing. Het CAW biedt hulp en steun aan alle burgers. Voor de contactgegevens van een CAW in jouw buurt kan je telefoneren naar het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk op 03-366 15 40 of surf naar de website www.caw.be.

Op zoek naar een psycholoog of psychotherapeut in jouw buurt?

Vraag raad aan je huisarts, telefoneer naar 02-514 75 09 of surf naar www.bfp-fbp.be.

OMGAAN MET ZELFDODING IN DE KLAS OF OP SCHOOL

Minstens eenmaal per week pleegt een leerling in België zelfmoord en onderzoek wijst uit dat heel wat leerlingen met zelfdodingsgedachten spelen. Hoe ga je daar als leerkracht of medeleerling mee om?

Een leerling of klasgenoot vertoont suïcidale signalen

De signalen kunnen onduidelijk en soms zelfs tegenstrijdig zijn. Enkele mogelijke signalen:

- de jongere reageert snel met verdriet en tranen op kleine incidenten;
- de jongere is passief en neemt niet deel aan de groepsactiviteiten;
- de jongere is gesloten en slaagt er niet in om zijn of haar boosheid of negatieve gevoelens te uiten;
- de jongere slaagt er moeilijk in om contact te leggen, maar toch probeert hij of zij de aandacht op zich te vestigen: herhaalde ongelukjes, impulsief agressief gedrag, slechtere schoolprestaties,...;
- de jongere is agressief tegen zichzelf.

Indien je uit dergelijke signalen afleidt dat de jongere speelt met de gedachte aan zelfdoding is ingrijpen vereist. Praat met hem of haar over de signalen die hij of zij uitstuurt en de vermoedens die je koestert. Meer tips over hoe je dat gesprek kan aanpakken vind je op pagina 10-11. Ook is het belangrijk om steun te zoeken bij anderen en uit te leggen wie je erbij betreft en waarom. Probeer ervoor te zorgen dat de jongere ook buiten de schooluren opvang heeft.

Een klasgenoot ondernam een poging

Jongeren die een poging tot zelfdoding hebben ondernomen, laten het meestal niet bij één poging. Een goede opvang na een poging is dan ook van levensbelang. We geven leerkrachten graag enkele tips mee...

- Je doet er goed aan om de terugkeer in de klas te bespreken met ouders, hulpverleners en indien mogelijk de leerling zelf.
- Zorg ervoor dat de leerling bij zijn terugkeer zo gewoon mogelijk wordt behandeld en ongestoord zijn schoolperiode kan voortzetten.
- Licht medeleerkrachten en schoolpersoneel in om tot een beter toezicht en opvang komen.
- Indien ook andere leerlingen op de hoogte zijn van de poging is het nuttig er met hen over te praten.
- Indien de school één van de redenen was voor de poging (bv. pesten) moet er worden ingegrepen. De school moet alert blijven voor suïcidale signalen in de betrokken klas en moet in de mate van het mogelijke meer hulp bieden aan de leerling, bij voorkeur in samenspraak met gespecialiseerde diensten.

Een klasgenoot stierf door zelfdoding

Dit is voor de school en de klas een zeer ingrijpende ervaring. Informatie en opvang zijn de kernwoorden voor een goed verwerkingsproces. In de klas is er ook een welbepaalde aanpak vereist.

Informatie

Vooreerst is het nodig dat leerkrachten en directie zoveel mogelijk informatie verzamelen. Wie, wat, waar, wanneer, waarom zijn vragen die kunnen opgehelderd worden door familie, arts en politie te contacteren. Ook is het belangrijk te weten welke familieleden, vrienden en vijanden de overledene had op de school.

Opvang

Naast het verspreiden en communiceren van de ingezamelde informatie is het belangrijk om te zorgen voor een goede opvang van de leerlingen. Bepaalde leerlingen zullen nood hebben aan individuele opvang, het kan nuttig zijn om er specialisten bij te betrekken. Informeer ook de ouders van de leerlingen over waar ze terecht kunnen voor professionele hulp. De ouders van de overledene zelf waarderen het meestal indien er langere tijd contact wordt onderhouden.

Aanpak in de klas

Hoe ga je in de betrokken klas praktisch om met de confronterende gebeurtenis? Schuif de lessen aan de kant. Het is belangrijk om iedereen zijn emoties te laten uiten en ook de leerkracht hoeft zijn eigen gevoelens niet weg te steken. De open houding van de leerkracht moet zorgen voor een klimaat waarin vooral de gevoelens van de leerlingen aan bod komen. Tijdens het gesprek in de klas, dat gerust langere tijd mag duren, is het nodig om correcte informatie te verspreiden. Een andere belangrijke stap is afscheid nemen, het is dus aangewezen om in overleg met de ouders naar de uitvaart te gaan. Nadien is het aan te raden om niet alles uit de klas te bannen dat aan de overledene doet denken. Een lege bank blijft best een lege bank.



TIPS VOOR ROUWVERWERKING BIJ NABESTAANDEN

Het verlies van een dierbare betekent voor de nabestaande ook het verlies van een stukje van de eigen identiteit, het verlies van een stuk gezamenlijk verleden en een gezamenlijke toekomst. De nabestaande staat voor de moeilijke opdracht om zich aan te passen aan de veranderde situatie. Iedereen rouwt op zijn persoonlijke manier en het rouwproces omvat een hele waaier aan gedragingen, gevoelens en gedachten. Bewustwording, kwaadheid, schuldgevoel, het zoeken naar een verklaring, schaamtegevoelens, afwijzing, angst en depressie, lichamelijke klachten, het zijn slechts enkele van de mogelijke emoties die je kan ervaren.

Enkele tips

- Informeer je over het rouwproces zodat je je eigen reacties beter leert begrijpen en aanvaarden. Dat kan door erover te lezen of erover te praten met mensen die ook een verlies hebben ervaren.
- Schaam je niet voor je reacties en gevoelens. Indien je uit schaamte je gevoelens zou onderdrukken, versterk je ze juist en zullen ze langer aanslepen.
- Gun jezelf voldoende tijd om te rouwen en te rusten. Rouwen kost energie, ontzie jezelf dus een beetje.
- Praat over je gevoelens zodat die verzachten en je jezelf minder eenzaam voelt. Praat met mensen die je vertrouwt en van wie je denkt dat ze je begrijpen. Laat weten wat je behoeften zijn, zodat je geholpen kan worden.
- In het begin van het rouwproces is het goed om belangrijke beslissingen uit te stellen.
- De zelfdoding was niet jouw keuze. Het is normaal om schuldgevoelens te hebben, maar indien jij had kunnen beslissen, was dit waarschijnlijk niet gebeurd.
- Sta jezelf toe om (professionele) hulp te zoeken bij het rouwproces. Dat is geen teken van zwakte, maar een teken dat je er iets wil aan doen.
- Neem eventueel deel aan een praatgroep voor nabestaanden bij zelfdoding. Meer info hieromtrent verkrijg je bij de Werkgroep Verder vzw (contactgegevens zie pagina 18).

TIPS VOOR DE OMGEVING VAN NABESTAANDEN

- Mensen uit de omgeving weten vaak niet hoe te reageren na een overlijden en vooral na een zelfdoding. Er bestaat maar één goede raad: wees eerlijk. Indien je niet weet hoe te reageren, is het beter dat je dat eerlijk zegt in plaats van de nabestaanden te ontlopen.
- Zeg niet aan de nabestaanden dat ze zich moeten herpakken of zich er overheen moeten zetten. Voor rouwenden is het belangrijk dat ze over hun gevoelens kunnen praten als ze daar nood aan hebben. Het heeft geen zin een rouwende te vertellen hoe hij of zij zich moet gedragen. Wanneer je iemand wil helpen, bied dan een luisterend oor aan en hou rekening met het tempo en de wensen van de nabestaande.
- Vraag de nabestaande hoe je hem of haar het beste kan helpen. Soms kan praktische hulp best welkom zijn om de druk te verlichten. Soms is het voldoende te luisteren en hem of haar bij te staan op moeilijke momenten.
- Gun de nabestaanden genoeg tijd en ruimte om te leren omgaan met het verlies. Een rouwproces verloopt in golven: de emoties kunnen soms heel sterk opkomen om dan weer stilletjes te verdwijnen. Het uiten van deze gevoelens is voor de nabestaande de enige manier om het verlies te verwerken en de gevoelens kwijt te raken.
- Toon begrip voor de reacties en gevoelens van de nabestaanden. Wees niet verrast door de intensiteit van de emoties. Help door te luisteren of te praten zonder te bekritisieren of een oordeel te vellen.
- Indien de nabestaande professionele hulp wil invoeren, kan je helpen bij het zoeken naar een geschikte hulpverlener.



NUTTIGE ADRESSEN



Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw

Arteveldestraat 142 - 1000 Brussel
Zelfmoordlijn: 02-649 95 55
Tel.: 02-649 62 05 (secretariaat)
cpz@preventiezelfdoding.be
www.preventiezelfdoding.be

Belgische Federatie van Psychologen

Galerij Agora - Bureau 421
Grasmarkt 105/18 - 1000 Brussel
Tel.: 02-514 75 09 - Fax: 02-514 75 10
bfp@skynet.be
www.bfp-fbp.be

Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid

Tenderstraat 14 - 9000 Gent
Tel.: 09- 221 44 34 - Fax: 09-221 77 25
info@vvgg.be
www.vvgg.be

Werkgroep Verder - Nabestaanden na Zelfdoding

P/a CGG PassAnt, Afdeling Halle
Beertsestraat 21 - 1500 Halle
Tel.: 02-361 21 28 - Fax: 02-361 77 17
werkgroepverder@skynet.be
www.werkgroepverder.be

Op internet

www.fitinjehoofd.be
www.geestelijke-gezondheid.be
www.zelfmoordpreventievlaanderen.be
www.gavoorgeluk.be
www.befrienders.org/int/dutch/

Deze brochure is een uitgave van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Phovoir



onafhankelijke
ziekenfondsen

PARTENA

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Hulbrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2008/08 - GVO 063



T 09 269 85 00
info@partena-ziekenfonds.be
www.partena-ziekenfonds.be