

Wat doet de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding?

De Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR) biedt een centraal punt waar iedereen terecht kan voor informatie over rouw.

Informatie-advieslijn

Nabestaanden (en hun omgeving) kunnen dagelijks van 9.00 tot 12.00 uur met vragen terecht bij de telefonische informatie- en advieslijn. De LSR beschikt over een landelijk adressenbestand van specifieke lotgenotengroepen, rouwzorgverleners en rouwtherapeuten. Met de telefoonmedewerkers kunt u twijfels en onzekerheden op het gebied van rouw bespreken en vragen naar mogelijkheden voor steun of hulp in uw eigen omgeving.

Website

Ook biedt de LSR veel informatie over verlies en rouw op de website: www.verliesverwerken.nl. Hier worden diverse aspecten van rouw belicht. Onder www.verliesverwerken.nl/rouw/zelfdoding vindt u bovendien specifieke informatie, waaronder een lijst met titels van boeken over rouw na zelfdoding. Via de link 'hulp zoeken' kunt u per e-mail vragen stellen. Op de site bestaat ook de mogelijkheid tot lotgenotencontact waarbij nabestaanden met elkaar van gedachten kunnen wisselen en ervaringen kunnen delen.



Gids na een overlijden

Een van de uitgaven van de LSR is de 'Gids na een overlijden'. Hierin komen onderwerpen als de overlijdensverklaring, de uitvaart en de erfenis aan de orde. Ook wordt ingegaan op de beleving en verwerking van het verlies. Daarnaast zijn er literatuur- en adreslijsten opgenomen. Het boek wordt twee keer per jaar geactualiseerd.

De 'Gids na een overlijden' is te bestellen door € 15,- over te maken op gironummer 46 16 384 t.n.v. LSR, Utrecht, o.v.v. code L01. Bij gebruik van girotel graag uw adres vermelden.

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)

Postbus 13189
3507 LD Utrecht

Informatie-advies lijn

(030) 276 15 00 (9.00 – 12.00 uur)

zakelijke lijn (030) 276 15 15

fax (030) 276 29 76

website www.verliesverwerken.nl

e-mail info@verliesverwerken.nl

Mei 2006

Rouw na zelfdoding



**Landelijke
Stichting
Rouwbegeleiding**

Nederland kent gemiddeld 1500 zelfdodingen per jaar. Iemand die suïcide pleegt, doet dit niet altijd omdat hij of zij niet meer wil leven. Zelfdoding gebeurt ook omdat men de wanhoop duidelijk wil maken. Of omdat men ondraaglijk lijden wil stoppen. Soms wordt dan geen andere uitweg gezien dan het leven te beëindigen.

Verhalen over zelfdoding kunnen aanleiding zijn voor nieuwe pogingen. Dit betekent echter niet dat er niet over zelfdoding gesproken zou moeten worden. Want daarmee zou ook rouw na zelfdoding een taboe worden.

Nabestaanden van suïcide hebben veel gemeenschappelijk met andere rouwenden (zie LSR-folder 'Een verlies kun je delen'). Een zelfdoding is voor degenen die achterblijven soms onverwacht en soms voorzien. Het verlies is traumatisch al kan ook een gevoel van opluchting worden ervaren. Dit kan verwarrend zijn. Sommige van de rouwgevoelens kunnen intenser zijn dan bij een ander overlijden. Niet alleen de vraag 'Waarom?' kan lange tijd een belangrijke rol spelen in het rouwproces, ook schuldgevoelens, schaamte, boosheid en soms opluchting omdat aan het lijden een einde is gekomen.



Handreikingen voor nabestaanden

Verwerken van het verlies

Voor veel nabestaanden is het zeer moeilijk te aanvaarden dat de zelfdoding als enige uitweg werd gezien.

Vaak is men lange tijd bezig te weten te komen wat de overledene heeft bewogen om uiteindelijk de stap te zetten. Deze dood roept intense en complexe gevoelens op. Het overlijden kan een schokreactie teweegbrengen. Niet zelden wordt een confrontatie met het eigen leven ervaren. Nabestaanden proberen, ieder op eigen wijze, logica en begrip te vinden. De rouwende staat voor de opdracht om te leren leven met de onomkeerbaarheid van dit vaak eenzame sterven en met het feit dat er vragen onbeantwoord zullen blijven.

Wat kan helpen tijdens het rouwproces

- Zwijgen over de toedracht van het overlijden maakt het rouwproces onnodig zwaar en eenzaam. Openheid geeft minder isolement en meer steun.
- Help uzelf met informatie over rouw zodat u uw reacties beter kunt begrijpen. Dit kan door lezen maar ook door praten.
- Ook voor kinderen die te maken hebben met zelfdoding in het gezin is het belangrijk dat zij er mogen zijn met hun gevoelens en dat zij antwoord krijgen op hun vragen. Zoek voor hen specifieke informatie over rouw bij kinderen die met zelfdoding te maken hebben.
- Bespreek uw situatie met uw werkgever en probeer, indien nodig, tot afspraken te komen die uw taken verlichten.
- Vraag om ondersteuning als u daar behoefte aan heeft, bijvoorbeeld van lotgenoten of van rouwzorgverleners die geschoold zijn op dit gebied. Vooral bij rouw na een zelfdoding kan het delen van ervaringen waardevol zijn.
- Vooral in het begin van het rouwproces is het verstandig om geen belangrijke beslissingen te nemen. Doe dit later, als u beter in staat bent de gevolgen te overzien.
- Als u bang bent dat u of uw kinderen hetzelfde kan overkomen, ga dan naar uw huisarts of zoek andere hulp.
- Rouwen kost veel energie. Sta uzelf toe dat u gedurende een bepaalde periode niet optimaal zult kunnen functioneren en heb geduld met uw gevoelens.

Steun van de omgeving

Sterven door eigen toedoen heeft voor veel mensen een andere betekenis dan sterven als gevolg van een ziekte of ongeval. Nabestaanden van zelfdoding krijgen 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 eenzaam maken en het rouwproces onnodig verzwaren. Het is belangrijk dat de omgeving begrijpt dat nabestaanden van zelfdoding net zoveel verdriet hebben als andere nabestaanden. De overledene is onvervangbaar, de rouw is intensief en het verdriet kan daarom lang duren.



Handreikingen voor de omgeving

Hoe u een rouwende kunt helpen

- Bedenk dat vrijwel iedereen het moeilijk vindt 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, vooral voor iemand die een dierbare verloor door suïcide.
- Bedenk dat ook een persoonlijke brief of kaart een waardevolle steun kan zijn.
- Ga na of de nabestaande over de toedracht wil spreken en zo ja, geef daar dan de ruimte voor. Als u de rouwende wilt steunen, luister dan aandachtig.
- Vraag de nabestaande waarmee en hoe u kunt helpen en informeer zo nu en dan of dat voldoet.
- 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 zelf voor de dood gekozen heeft. Erken de gevoelens die er zijn.
- Als de nabestaanden over 'zelfdoding' spreken, gebruik dit woord dan ook en spreek niet over 'zelfmoord'.
- Geef niet ongevraagd uw mening over het 'waarom' van de zelfdoding en spreek evenmin ongevraagd over godsdienstige opvattingen met betrekking tot zelfdoding. Stel open vragen en vul de antwoorden niet zelf in.