



NIEUWSBRIEF

• december 2011



• Nr. 30, jaargang nr. 16

Van de voorzitter

Vandaag is het bijzonder mistig. Toch ben ik naar buiten, naar het bos, gegaan om met de hond te wandelen. Al wandelend overdacht ik wat ik zou schrijven voor deze Nieuwsbrief. Omdat het zo mistig was, kon ik de omgeving niet goed zien. Het beeld kwam bij me op dat het eigenlijk ook een beetje zo voelde, toen ons gezin getroffen werd door de zelfdoding van onze dochter en zus.

Ik voelde me toen min of meer rond-dolen in een dikke mist. Echt dolen! Ik herkende mijn gevoelens en emoties niet meer. Ik kon de weg in mijn leven moeilijk vinden. Een bijzonder griezelig en onaangenaam gevoel. Ik (her)kende de richtpunten in mijn eigen leven niet meer. Inmiddels zijn er bijna 10 jaar verlopen. De mist is gelukkig opgetrokken, maar mijn richtpunten zijn er anders uit gaan zien dan voor de zelfdoding. Sommige nieuwe wegen waren en zijn moeilijk. Anderen bleken mij ook goede en positieve dingen te brengen. Ik hoop echt dat de mist, die u misschien in uw leven ervaart, optrekt en dat 2012 u licht brengt naast al de moeilijke zaken, die verwerkt moeten worden.

Daarnaast wens ik u allen, namens de mensen van de Werkgroep Nabestaan Na Zelfdoding Friesland goede kerstdagen en alle goeds voor 2012.

Irina Melsen
Voorzitter Werkgroep Nabestaan
na Zelfdoding Friesland

De werkgroep Nabestaan na Zelfdoding in 2011

De ontmoetingsdag

Op 12 maart 2011 hebben we onze ontmoetingsdag gehouden. Nelly Sluis hield een lezing over het onderwerp: 'is zelfdoding nog steeds een taboe?' Een 50-tal mensen waren aanwezig. Naast muziek van de groep van Arjen Nauta kon men 's middags meedoen aan drie workshops en drie gespreksgroepen. Het was weer een zinvolle dag.

De volgende ontmoetingsdag is gepland op 3 november 2012 met een inleiding door Marinus van den Berg.

De lotgenootgroepen

In maart hebben we een lotgenootgroep bestaande uit vijf deelnemers met een goed gevoel bij iedereen afgesloten. In oktober is een nieuwe groep van acht nabestaanden gestart.

We zijn blij dat we de lotgenootgroepen kunnen blijven draaien. De meeste deelnemers geven aan dat ze er echt iets aan hebben gehad, juist omdat je met mensen praat die hetzelfde hebben meegemaakt. Dat geeft steun.

Jammer is dat we eigenlijk te weinig mensen hebben om deze groepen te begeleiden. Daarom vindt u elders in deze Nieuwsbrief een oproep om u op te geven als begeleider.

Informatie geven over nabestaan na een zelfdoding

De Werkgroep heeft dit jaar veel pakketjes met informatie over onze Werkgroep en het nabestaan na een zelfdoding verstuurd. Verder bezocht Aly de Jonge veel mensen die kort geleden met een zelfdoding te maken hadden gehad. Tot slot hebben mensen van de Werkgroep



weer lessen over rouw en nabestaan na een zelfdoding gegeven op diverse onderwijsinstellingen en bij maatschappelijke organisaties. Om die informatie zo goed mogelijk over te brengen hebben we met Arjen Nauta een film gemaakt over het nabestaan na een zelfdoding en hoe mensen tot deze daad kunnen komen. Samen met Arjen is hier heel wat tijd ingestoken. We vinden het dan ook fijn dat we op zaterdag 4 februari 2012 deze film aan belangstellende nabestaanden kunnen tonen (zie de uitnodiging elders in deze Nieuwsbrief).

Verder is Jan Akkerman namens de Werkgroep betrokken bij het uitbreiden van het Steunpunt Zelfhulp.

Zelf ben ik namens de nabestaanden lid van het Platform Suïcidepreventie Friesland en ben ik betrokken bij de ondersteuning van het project Verlies door Zelfdoding (VDZ).

2011 is weer een goed en zinvol jaar geweest met betrekking tot het bespreekbaar maken van een zelfdoding en de moeilijke weg daarna voor de nabestaanden.

Irina Melsen

Project Verlies door Zelfdoding (VDZ)

Het Verlies door Zelfdoding (VDZ)project is een gezamenlijk hulpproject van de GGD, de GGZ en de Werkgroep Nabestaan na Zelfdoding Friesland om nabestaanden van mensen die omgekomen zijn door zelfdoding, te helpen weer grip op hun leven te krijgen. Het project bestaat inmiddels meer dan vijf jaar en daarom werd het tijd voor een evaluatie.

Vragen die boven kwamen waren:

- *Voldoet de VDZhulp aan de verwachting?*
- *Is de hulp toereikend?*
- *Wat kan er gedaan worden om de VDZhulp te verbeteren?*

Alle deelnemers van de afgelopen jaren hebben een brief thuis gekregen waarin ze werden uitgenodigd om mee te doen aan het evaluatieonderzoek. 21 personen hebben hier positief op gereageerd. Deze mensen werden bezocht door twee verpleegkundigen in opleiding, die hen vroegen naar hun bevindingen met de VDZhulp. Naast de mondelinge vragen is ook gevraagd of de deelnemers de depressie- en rouwlijst wilden invullen. 19 personen hebben deze uitgebreide lijsten ingevuld.

Annelies de Laat is voor GGZFriesland de coördinator van de VDZhulp en ook van het evaluatieproject. Samengevat blijkt dat de ondervraagden over het algemeen positief waren over de geboden hulp. Zij waren zeer te spreken over de mogelijkheid om met elkaar (als gezin) of individueel te praten over de zelfdoding. Ze waardeerden de openheid naar hen toe, evenals de theoretische uitleg over wat rouw is, wat schuldgevoelens, boosheid etc. voor henzelf betekenden.

De meeste families kwamen via de huisarts in aanraking met de mogelijkheid tot VDZhulp. De huisarts is dus een belangrijke schakel in het hulpaanbod. Eén van de aanbevelingen van de evaluatie is dan ook om de huisartsen nog beter te wijzen op het bestaan van de VDZhulp en het belang hiervan voor de nabestaanden. Dit kan door voorlichting te geven op bijscholingsbijeenkomsten van de huisartsen. GGD, GGZ en onze Werkgroep

kunnen hierin een rol spelen. Ook zal erbij de huisartsen worden aangedrongen om nabestaanden regelmatig te vragen hoe het gaat met het verwerken van de zelfdoding.

Verder kwam uit de evaluatie naar voren dat de deelnemers liever meer gesprekken willen hebben dan de vier die nu standaard zijn. Daar wordt nu reeds gehoor aangegeven, maar meer dan vijf à zes gesprekken is niet de bedoeling bij dit hulpaanbod. De begeleider van het VDZproject zal aan de deelnemers uitleggen dat het meedoen aan onze lotgenootgroepen een goede aanvulling op de VDZhulp is.

Wij merken dat alleen verwijzen niet genoeg is. De stap blijft moeilijk. Er zal gekeken worden hoe onze Werkgroep beter ingepast kan worden. Dit kan doordat werkgroepleden persoonlijk komen vertellen wat een lotgenootgroep kan betekenen. Een andere manier is misschien door middel van een videofilm. Nabestaanden hebben soms ook behoefte aan creatieve activiteiten om de zelfdoding een plaats te geven. Er is besloten een lijst aan te leggen met betrouwbare adressen.

Veel respondenten gaven aan dat zij na enige tijd graag nog eens contact zouden willen hebben met de begeleider(s) van de VDZhulp. Tijdens de presentatie van het evaluatierapport is besloten inderdaad na een ½ tot 1 jaar na het afsluiten van de hulp contact op te nemen.

Als nabestaande en voorzitter van de Werkgroep Nabestaan na Zelfdoding Friesland hoop ik dat mensen die te maken krijgen met een zelfdoding in hun naaste kring, bekend worden met dit VDZhulpaanbod en er dus eventueel gebruik van kunnen maken.

Irina Melsen

Noteert u vast in uw nieuwe agenda:

Zaterdag 3 november 2012: Ontmoetingsdag Nabestaan na Zelfdoding Friesland, van 10.00 - 15.15 uur in de Schakel, Havingastate 7, 8925 AZ Leeuwarden. Met een inleiding van Marinus van den Berg en 's middags diverse workshops.

Marinus van den Berg ontmoet en begeleidt stervenden en de mensen die zij achterlaten, en werkt in een hospice en een verpleeghuis. Hij schreef veel boeken over rouwverwerking, waar hij veel liever de term 'rouwbeleving' voor gebruikt. 'Afval verwerk je, de dood, de pijn niet. Daar komt geen einde aan, het verandert alleen. Eigenlijk moeten we blij zijn dat we kunnen rouwen, want dat betekent dat we ons aan mensen hebben kunnen hechten.'

Meer informatie vindt u binnenkort op de website www.nnzf.nl

Nieuwe film voor werkgroep

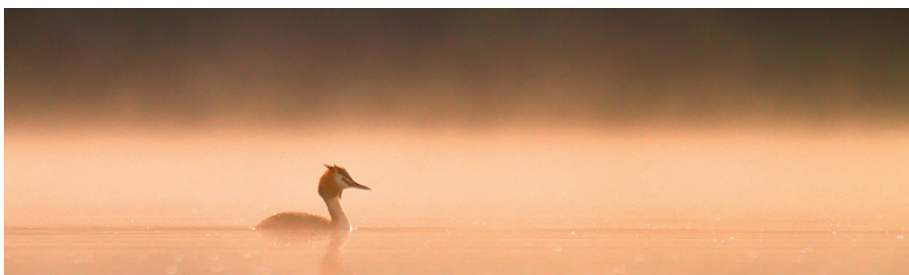
De werkgroep geeft geregeld voorlichting op scholen, bij de politie of andere groepen om te vertellen over nabestaan na zelfdoding. De film die hierbij gebruikt werd, was inmiddels verouderd en aan vervanging toe. Daarom is Arjen Nauta, zelf nabestaande, gevraagd om een nieuwe film te maken.

Dat heeft geresulteerd in een ontroerende film, waarin nabestaanden, deskundigen en leden van de werkgroep op waardige wijze geportretteerd zijn.

We willen deze film graag ook laten zien aan nabestaanden uit ons netwerk. U bent van harte uitgenodigd bij de voorvertoning van de film op **zaterdag 4 februari 2012** vanaf 10.30 uur in het Titus Brandsmahuis in Leeuwarden.

In verband met de catering horen wij graag op hoeveel mensen wij kunnen rekenen. U kunt uw komst doorgeven aan:

Jan Akkerman: j.akkerman9@kpnplanet.nl of (0511) 469690



Een helpende hand

We krijgen er allemaal eens mee te maken, het verlies van een dierbare. Maar het verlies van een dierbare door zelfdoding is anders. Hoe gaat een uitvaartverzorger daar mee om? Een gesprek met Alex de Boer, van uitvaartverzorging J. Æ. de Boer in Sneek.

Alex de Boer en zijn broer Bas vormen de vierde generatie De Boer die het uitvaartbedrijf leiden. Oerpake De Boer heeft het uitvaartbedrijf in 1921 in Sneek opgericht. Dit jaar vieren ze het 90-jarig bestaan. "Je kiest hier niet voor, het zit je in de genen". In december verhuist de onderneming naar een nieuw pand aan de rondweg; het Uitvaartcentrum en Crematorium Sneek (UCS). In maart 2012 is het volledig operationeel. Het wordt een uitvaartcentrum en crematorium met een grote aula en een 'grand café' voor alle uitvaartverzorgers. "Wij vinden het heel belangrijk dat nabestaanden ruim de tijd krijgen om op hun eigen manier afscheid te nemen. In het nieuwe uitvaartcentrum wordt alles ruimer ingedeeld, ook de tijd: nabestaanden kunnen totaal 2,5 uur bij elkaar zijn; in de aula en in het grand café'. Nu is dat meestal anderhalf uur."

Verlies door zelfdoding

"Ieder verlies is anders, maar een verlies door zelfdoding heeft veelal een zeer bedrukte sfeer. Belangrijk is dat de nabestaanden weten dat ze ook hier keuzes hebben die dichtbij de overledene en de nabestaanden liggen. Ik heb geen speciale aanpak, maar neem in een dergelijke situatie wel ruim de tijd voor het contact met de nabestaanden. Eerst is er een gesprek over hoe een en ander is gebeurd. Ik merk dat men dan vooral stil is, afwacht en kijkt naar de uitvaartverzorger. Voor sommige nabestaanden is het een opluchting, maar het gemis blijft altijd. Verder kom ik woede, onmacht en onbegrip tegen. Ik werk dan niet gewoon mijn lijstje af, maar probeer begripvol te luisteren en te handelen. Soms zijn we ook wel eens te vroeg en is de schok nog te groot om zakelijk te handelen. We zijn dan heel behoedzaam en komen later weer terug. Het in gesprek gaan met de nabestaanden is een belangrijke taak van ons. Veel mensen weten niet hoe ze met de dood om moeten gaan, laat staan hoe ze de nabestaande van een zelfdoding moeten benaderen. Ik hanteer het uitgangspunt dat mijn vader mij vroeger geleerd heeft: 'We moeten de mensen helpen zoals we zelf ook geholpen zouden willen worden.' Veel mensen weten niet dat we tegenwoordig binnen 6 werkdagen een uitvaart moeten verzorgen, tot 1



januari 2010 was dat nog binnen 5 dagen. We kunnen de mensen dus ook meer tijd geven om na te denken en de eerste schok te verwerken.

Tot slot is het regelen van een uitvaart van iemand die door zelfdoding om het leven is gekomen voor de nabestaanden meestal extra zwaar vanwege het juridische aspect: als het duidelijk is dat iemand aan een niet natuurlijke dood is overleden, komt er eerst altijd een GGD-arts bij. En ook de forensische recherche van de politie. Hier zijn heel zorgvuldige procedures voor. "

Nazorg

Als de uitvaart achter de rug is, breekt er een moeilijke tijd aan voor de nabestaanden. Hiervoor kan De Boer de mensen in contact brengen met een eigen nazorgconsulente. Een psychotherapeute die los van het bedrijf naast rouwverwerking ook hulp in administratieve zaken kan bieden. Zij vraagt hoe de uitvaart is geweest, of mensen tevreden waren, iets gemist hebben of nog andere opmerkingen hebben. Eventueel kan de nazorgconsulente ook doorverwijzen naar andere hulpverleners. In Sneek is bijvoorbeeld ook een lotgenotengroep rouwverwerking van Humanitas.

Informatie

"De uitvaartverzorgers in het algemeen zijn gebaat bij goede informatie over nabestaanden na zelfdoding. Daarom verstrekken wij de folder van de werkgroep en ben ik ook betrokken geweest bij het project VDZ. Er ligt voor ons een grote taak om ons bewust te zijn hoe we met deze nabestaanden om moeten gaan. We zijn graag bereid hen nog beter te helpen. Daarom is straks in het nieuwe uitvaartcentrum ook gelegenheid voor lezingen. Daar hoort het onderwerp nabestaanden na zelfdoding ook bij."

Janneke Broers

OPROEP!

Wie wil onze werkgroep komen versterken als gesprekleider van een lotgenotengroep?

De zelfdoding van je partner, je kind, je ouder, je broer of je zus betekent in verre weg de meeste gevallen een achterblijven in shock en ontredde en ook in eenzaamheid. Want met wie kun je delen wat je doormaakt na zo'n gebeurtenis? Al jaren achtereenvolgend worden er daarom door onze werkgroep lotgenotengroepen georganiseerd voor nabestaanden na zelfdoding. Al onze werkgroepleden en ook velen van u die dit lezen hebben in het verleden hieraan deelgenomen. Ook dit seizoen is er weer zo'n groep van start gegaan.

Het weten dat u en ik niet de enigen zijn die zoiets meemaken, het onderlinge begrip, de herkenning en erkenning die bij elkaar gevonden wordt van gevoelens en ervaringen rondom de zelfdoding van onze geliefden is daarbij van grote waarde. Het geeft weer wat lucht, maakt in de meeste gevallen dat we, ook al blijft het verdriet, toch verder kunnen op de weg die we moeten gaan.

Als werkgroep willen we daarom ook niets liever dan dit belangrijke werk in de toekomst voortzetten. Daarbij hebben wij uw hulp nodig. Want enkele mensen willen, na jarenlang deze lotgenotengroepen als gesprekleider te hebben geleid, nu graag dit werk doorgeven aan anderen. Mogen wij een beroep doen op u als oud-deelnemer om deze taak op u te nemen?

Mocht u er aan twijfelen of u dat wel zou kunnen, wij bieden u de mogelijkheid tot het volgen van een training hiertoe. Bovendien wordt elke groep door twee personen begeleid. U hoeft het dus niet alleen te doen.

Mogen wij u als medegesprekleider verwelkomen?

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Irina Melsen, tel.: (0512) 382298

Gebed voor het hart

*Licht
verlicht*

*ook het hart
in m'n lijf*

*het heeft
van haast niets*

*dan verlies
geleefd –*

*keer het naar
je toe.*

Hans Andreus



Colofon

December 2011 - 16e jaargang nr. 30

Deze nieuwsbrief is een uitgave van:
Werkgroep Nabestaan na Zelfdoding
Friesland

Redactiesecretariaat:
De Bjirk 16, 9251 NJ Burgum / Telefoon (0511) 46 96 90
Internet: www.nabestaandennazelfdodingfrl.nl
e-mail: info@nabestaandennazelfdodingfrl.nl

Redactie:
Jan Willem Bleijswijk en Janneke Broers (jann.broers@planet.nl)

Deze nieuwsbrief is bestemd voor:
Nabestaanden na zelfdoding, rouwbegeleiders, hulpverleners,
uitvaartverzorgers en andere belangstellenden.

De nieuwsbrief verschijnt 2x per jaar.

Gironummer: 3163406
t.n.v. Werkgroep Nabestaanden na Zelfdoding Friesland.

Ontwerp logo: Tine Jialal.

