



GGZ Friesland

# **Informatie voor nabestaanden na zelfdoding**

# Nabestaanden van zelfdoding worstelen met gevoelens van boosheid en machteloosheid.

## Achterblijven na zelfdoding

Per jaar maken in Nederland ongeveer 1800 mensen 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?

Nabestaanden van zelfdoding worstelen met gevoelens van boosheid en machteloosheid. Ze voelen zich in de steek gelaten, afgewezen. Ook hebben ze het gevoel dat ze vaak alleen zijn met hun vragen en verdriet.

## Rouwverwerking na zelfdoding

Rouw is een normale reactie op een verlies. Het kan gepaard gaan met lichamelijke en psychische klachten. Voorbeelden zijn slaapproblemen, somberheid, angst, vermoeidheid en lichamelijke pijn.

Rouwverwerking na een overlijden door zelfdoding is meestal erg moeilijk. Nabestaanden van zelfdoding hebben meer kans op gezondheidsproblemen dan nabestaanden van iemand die door een natuurlijke oorzaak is overleden. Ook hebben nabestaanden van zelfdoding meer moeite om met andere mensen over het verlies te praten.

De reacties van de omgeving kunnen afwijzend en ontwijkend zijn. Op zelfdoding rust vaak nog een taboe. De nabestaanden van zelfdoding schamen zich soms om hun verdriet te delen. Dit kan de verwerking van het verlies extra moeilijk maken.

## Professionele hulp

Veel mensen die iemand door zelfdoding zijn verloren, hebben kort na de zelfdoding behoefte aan hulp. Er zijn professionals die u die hulp kunnen bieden.

Zo is er bijvoorbeeld sprake van verwarrende gevoelens en vragen:

- waarom heeft mijn naaste 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?

## Doel

De hulp 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 wordt begeleid door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige die hiervoor speciaal is opgeleid.

## Thema's

In de gesprekken is er aandacht voor:

- 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
- praten over rouw in het gezin of de familie
- zingevingsvragen
- uw eigen vragen

## Voor wie?

De hulp is bedoeld voor familieleden van mensen die kortgeleden door zelfdoding zijn overleden. De gesprekken zijn voor iedereen, bijvoorbeeld de (ex-)partner van de overledene, ouders, kinderen en hun eventuele partner(s) en ook broers en zussen van de overledene, eventueel met hun partner(s). Van tevoren wordt besproken in welke samenstelling familieleden meedoen.

Hoe lang duurt het en wat kost het?

De hulp bestaat in principe uit vier gesprekken van ongeveer anderhalf uur.

De gesprekken zijn vertrouwelijk.

Er zijn geen kosten verbonden aan de begeleiding.

## Denkt u aan zelfmoord?

Hebt u hulp nodig, bel (anoniem) 113 zelfmoordpreventie: **0800-0113** of neem contact op met uw huisarts.



Dit aanbod komt tot stand vanuit een samenwerkingsverband van  
Stichting Nabestaanden Na Zelfdoding Friesland,  
Slachtofferhulp Nederland, GGD Fryslân en GGZ Friesland.

*Heeft u vragen, wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden  
voor hulp? U kunt bellen met GGD Fryslân en vragen naar de afdeling  
Forensische Geneeskunde: 088-2299222.*