



GGZ Friesland

Informatie voor nabestaanden na zelfdoding

Hulp bij verwerking en rouw

Rouwen is een lastig proces met verschillende emoties en soorten gedrag.

Als iemand een einde aan zijn of haar leven maakt, heeft dat veel impact op de mensen die achterblijven. Er is verdriet en pijn. Boosheid en machteloosheid. Rouw. Dat is volledig te begrijpen. Wij zijn er om steun te bieden in deze zware periode.

Nabestaanden voelen zich vaak alleen, in de steek gelaten of afgewezen. Ze hebben het gevoel dat niemand hen begrijpt. Dat ze alleen zijn met hun verdriet.

Vaak zijn er vragen:

- Waarom gebeurde dit?
- Had ik iets kunnen doen om het te voorkomen?
- Ben ik schuldig?

Rouw na zelfdoding

Rouw is een emotionele reactie op een verlies. Rouwen is een lastig proces met verschillende emoties en soorten gedrag. Voorbeelden hiervan zijn verdriet, woede, schuldgevoelens en angst.

Dat is normaal, maar het kan erg zwaar zijn. Je kunt hierdoor last krijgen van slecht slapen, somberheid, angst, vermoeidheid en lichamelijke pijn.

Rouwen na een zelfdoding is vaak nog moeilijker. Nabestaanden hebben meer kans op gezondheidsproblemen. Ze vinden het vaak ook moeilijker om met anderen te praten over hun verlies. Ze schamen zich soms om hun verdriet te delen. Dit maakt de verwerking extra moeilijk.

De reacties van de omgeving kunnen afwijzend en ontwijkend zijn. Op zelfdoding rust vaak nog een taboe; mensen spreken er niet graag over.

Wij helpen je

Veel nabestaanden hebben daarom behoefte aan hulp na een zelfdoding. Ze hebben vragen, zoals:

- Waarom deed mijn dierbare dit?
- Hoe praat ik met anderen hierover?
- Hoe ga ik verder met mijn leven?
- Wie kan mij helpen?

Er zijn professionele hulpverleners die jou hierbij kunnen helpen. Je krijgt hulp van een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige. Dit is iemand die speciaal is opgeleid om mensen met rouw na zelfdoding te begeleiden.

Deze hulp is geen therapie. Het doel is om te zorgen dat jij later niet (nog) meer problemen krijgt. Rouwen is normaal, maar soms heb je steun nodig.

Waar praten we over?

In de gesprekken is er aandacht voor:

- Gevoelens van schuld
- Normale reacties tijdens rouw na zelfdoding
- Hoe je steun kunt geven of krijgen tijdens het rouwproces
- Hoe (jonge) kinderen omgaan met rouw
- Hoe je binnen je gezin kunt praten over verdriet
- Zingevingsvragen
- Jouw eigen vragen

Voor wie is deze hulp?

De hulp is voor familieleden van iemand die kortgeleden is overleden door zelfdoding. Denk aan:

- Partner of ex-partner
- Ouders
- Kinderen en eventueel hun partners
- Broers en zussen met hun partners

De gesprekken zijn voor iedereen die daar behoefte aan heeft. We bespreken vooraf in welke samenstelling familieleden meedoen.

Hulp is gratis

De hulp bestaat meestal uit 4 gesprekken. Elk gesprek duurt ongeveer anderhalf uur. De gesprekken zijn privé en vertrouwelijk. Je hoeft niet te betalen voor deze hulp.

Denk je aan zelfdoding?

Heb jij zelf hulp nodig? Bel gratis en anoniem met 113 Zelfmoordpreventie: **0800-0113**.

Of neem contact op met je huisarts



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

Heb je vragen, wil je meer informatie of wil je je aanmelden
voor hulp? Bel dan met GGD Fryslân en vraag naar de afdeling
Forensische Geneeskunde: 088-2299222.

juli 2025

