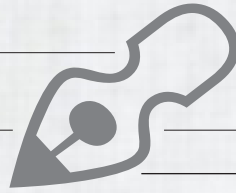




NIEUWSBRIEF

• December 2019



• Nr. 46, jaargang nr. 24

Van de voorzitter

Het verlies van een dierbare is een ontzettend ingrijpende gebeurtenis. Dat geldt voor volwassenen en zeker ook voor kinderen. Mijn vader overleed op 43-jarige leeftijd aan de gevolgen van kanker en mijn moeder bleef op 35-jarige leeftijd achter met 8 kleine kinderen. Mijn oudste zus moest nog 11 worden en ik, de jongste, was een baby van 4 en een halve maand. Hij werd begraven op de dag dat mijn zusje boven mij 2 jaar werd. Deze maand is dat 63 jaar geleden. 'Lang zal ze leven' heeft mijn moeder met mijn broers en zussen gezongen voor haar verjaardag. Mijn broers en zussen hebben herinneringen aan hem. Mijn zusje boven mij en ik hebben mijn vader nooit gekend, maar er werd en wordt veel over hem gesproken, zodat ik hem toch een beetje ken. Maar het tekent wel je leven en het gemis heb ik altijd gevoeld, ondanks dat we een hele mooie kindertijd en jeugd hebben gehad in een hecht, warm en vrolijk gezin.

Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier. Met het overlijden van onze Jeroen in 2006, veranderde ons leven. Heel veel bleef hetzelfde en toch werd alles anders. De dag na zijn begrafenis zei ik tegen Piety, mijn vrouw, dat we ondanks het verdriet toch nog oprecht blij kunnen zijn. Ook wilde ik niet dat door deze gebeurtenis ik een andere persoonlijkheid zou worden. Maar je verandert natuurlijk toch. En als gezin ben je kwetsbaarder geworden.

Wij moesten er een weg in vinden om onze kinderen niet te overstelpen met overbezorgheid en hen ook vrijheid geven. Maar voor hen, enkelen toen nog in de puberleeftijd, was en is het zwaar. Ze zagen ons verdriet en wilden ons niet altijd belasten met hun eigen verdriet en gevoelens. Enkelen stopten hun verdriet weg en hadden last van verlate rouw. En wat voor de een moeilijk was, ervaarde de ander op een andere manier. Zeer heftige emotionele uitbarstingen hoorden in ons geval bij het rouwproces waar zij doorheen moesten. Gelukkig zijn we toch altijd vrij open naar elkaar geweest en hebben we elkaar vast weten te houden. We genieten van de manier waarop zij nu in het leven staan en hoe ze hun partners en kinderen deelgenoot maken van de herinneringen aan Jeroen, zodat zij hem ook leren kennen.

Van ganser harte hoop ik dat jullie familie en vrienden om jullie heen hebben waar ruimte is voor elkaars verdriet en vreugde en dat jullie elkaar vast weten te houden in het rouwproces.

Mede namens de andere bestuursleden wens ik u en jullie allen, ondanks alles, fijne kerstdagen en alle goeds voor 2020.

Jan van Wieren., voorzitter



Gelezen:

Leven met zelfdoding

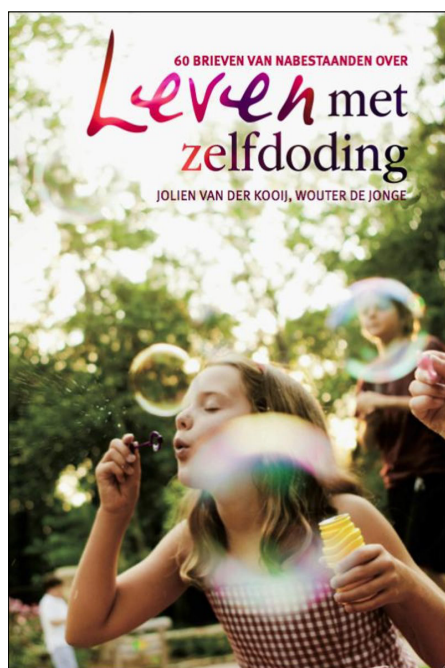
Auteurs: Jolien van der Kooij en

Wouter de Jonge.

ISBN: 789078342007

Een boek met 60 prachtige brieven waarin nabestaanden beschrijven wat er met hen gebeurt nadat een kind, partner, ouder, broer, zus of vriend of vriendin zichzelf om het leven brengt. Zestig brieven van mannen en vrouwen aan een voor hen onbekende nabestaande, waarin ze antwoord hopen te geven op vragen waar zij zelf mee worstelden en perspectief proberen te geven aan de lezers van hun brieven. Op een indringende manier beschrijven ze wat er in hun omgving na het overlijden van hun naaste, het verdriet, de woede, machteloosheid schuldgevoel, het wegstijven door vrienden en bekenden, eenzaamheid en de hoop. Stuk voor stuk zijn het indringende en heel persoonlijke brieven, met zeer herkenbare gevoelens. Maar ook praktische tips over wat wel en niet heeft gewerkt. Dit boek kan steun en troost geven aan nabestaanden. De schrijvers vertellen hoe de dood is verweven geraakt met hun leven, vaak een moeizame zoektocht met goede en slechte momenten. Maar ze vertellen ook hoe ze weer perspectief en levensvreugde hebben gekregen, wat het heeft veranderd in hun eigen kijk op het leven en hoe ze nu in het leven staan. Brieven aan u, aan mij om te delen en om steeds weer in te lezen.

Geke Gerards



Activiteiten

In het afgelopen halfjaar hebben o.a. de volgende activiteiten plaatsgevonden:

- Met lotgenoten zijn contacten geweest.
- De nieuwe lotgenotengroep is gestart en is inmiddels enkele keren bij elkaar geweest.
- Er is overleg geweest met de GGD en GGZ Friesland.
- Met andere stichtingen en werkgroepen voor nabestaanden in den lande is overleg geweest.
- Namens deze stichtingen en werkgroepen zijn brieven verzonden naar staatssecretaris Blokhuis en de vaste Kamercommissie voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport om het alarmnummer 113 (in plaats van 0900-0113) beschikbaar te stellen.

Aandacht voor kinderen en jongeren na zelfdoding

Veel kinderen en jongeren krijgen in ons land te maken met zelfdoding van een ouder, broer, zus, opa, oma, tante, oom, vriend, vriendin e.d. Zelfdoding is nog vaak een taboe. Een taboe waar achterblijvende kinderen en jongeren last van hebben.

Bij de meeste zelfdodingen is er sprake van een opeenstapeling van problemen. Het is voor kinderen belangrijk te weten dat niet iets wat zij hebben gedaan daar aanleiding voor was. Laat ze met hun vragen en gevoelens komen. Kinderen van een ouder met psychiatrische problemen hebben soms veel alleen op moeten knappen. Zij hebben sneller de neiging hun gevoelens weg te stoppen, willen anderen hier niet mee lastig vallen en houden hen op een afstand. Soms uit dit zich bij tieners in clownesk of bot gedrag. Juist voor deze kinderen is het belangrijk dat ze erkend worden in de gevoelens die hieronder zitten. Vanuit de overweging kinderen te beschermen, wordt hun soms niet de waarheid over de zelfdoding verteld. Maar kinderen hebben vaak meer in de gaten dan volwassenen denken, en meestal is hun fantasie erger dan de werkelijkheid. Kinderen voelen vaak scherp de pijn van hun ouder(s) aan en vanuit loyaliteit zullen ze proberen hen te ontzien. Als kinderen openheid ervaren binnen het gezin zullen ze zelf eerder met hun vragen en gedachten komen. Degene die het dichtst bij de

kinderen staat, kan hun het beste, in een veilige sfeer, vertellen wat er is gebeurd. De waarheid helpt hen om hun gevoel te laten stromen, te rouwen en uiteindelijk weer open te staan voor het leven.

Kinderen en jongeren ondersteunen in hun rouw is een belangrijke taak en niet eenvoudig. Er zijn boeken en artikelen over dit thema geschreven en die kunt u op internet vinden.

Ik wil u attenderen op de website van Monique van't Erve <http://rouwna-zelfdoding.nl/> Op deze website is een handreiking te vinden over het werken met gezinnen na een zelfdoding. Monique van't Erve is verliesconsulent. Zij verloor in 1991 haar moeder aan zelfdoding. Ze is naast Riet Fiddelaers-Jaspers, medeauteur van boeken voor kinderen en jongeren rond het thema zelfdoding.

Riet Fiddelaers-Jaspers is deskundig op het gebied van Rouw en verlies. Met medewerking van Monique van 't Erve schreef ze het boek 'Kon je dan niet blijven voor mij?'. Dit boek biedt handvatten voor met name ouder(s) maar ook voor leerkrachten en hulpverleners. Op een begrijpelijke manier schrijft Riet over de ervaringen, gevoelens en behoeften van kinderen en jongeren en hoe we hieraan tegemoet kunnen komen. Riet weet wetenschappelijke kennis te verbinden met de praktijk van alledag.

Sytske Jorritsma

Begeleiding aan nabestaanden na zelfdoding, verlies door zelfdoding (VDZ)

Sinds 2007 is er de mogelijkheid om begeleiding te zoeken bij het VDZ programma als je als familielid geconfronteerd wordt met zelfdoding. Ik ben coördinator van de begeleiding en ook begeleider.

Het programma is destijds tot stand gekomen door inzet van de GGD, werkgroep nabestaan na zelfdoding Friesland (voorloper van stichting Nabestaan na Zelfdoding Friesland) en GGZ Friesland. Deze hebben allemaal een verschillende kijk en inbreng gehad.

Als iemand zich suïcideert komt de GGD om de lijkenschouwing te doen. De GGD informeert de huisarts over de reden van overlijden en stuurt een folder voor de nabestaanden mee, met het verzoek om die uit te reiken.

Nabestaanden kiezen al dan niet voor begeleiding. Als ze begeleiding willen kunnen ze bellen met de GGD, waar een verpleegkundige ze te woord staat, gegevens noteert en uitlegt dit door te spelen naar collega's van de GGZ. De gegevens komen terecht bij de coördinator van de GGZ. Zij belt vervolgens met de nabestaanden om af te stemmen wie er bij de gesprekken aanwezig moeten zijn en waar de gesprekken plaatsvinden. Er vindt geen inschrijving bij een organisatie plaats, dat was enige jaren terug nog wel zo, maar de begeleiding wordt betaald door de GGZ zelf. Nabestaanden hebben dus geen kosten en ook geen verwijzing van de huisarts nodig. De gesprekken worden gevoerd door één of twee sociaal psychiatrisch verpleegkundigen (spv-en), die in dienst zijn bij GGZ Friesland, die dit naast hun andere taken erbij doen.

Momenteel zijn er 4 spv-en die de gehele provincie Friesland bedienen, er vinden maximaal 4 gesprekken per begeleiding plaats. De begeleiding is gebaseerd op het werkboek voor nabestaanden "Verlies door Zelfdoding" door Marieke de Groot en Jos de Keijser.

Belangrijk uitgangspunt is dat rouw een gezonde reactie is en de begeleiding geen therapie. Het doel is om gecompliceerde rouw te voorkomen en nabestaanden te helpen in een gezond rouwproces terecht te komen. Bovendien is het een preventieve interventie ter voorkoming van suïcide omdat nabestaanden een verhoogd risico lopen. De begeleiding biedt

ondersteuning in een vroeg stadium van het rouwproces; zo'n 1 á 4 maanden na overlijden wordt doorgaans het eerste gesprek gepland. De ondersteuning bestaat uit voorlichting over rouw, zelfdoding en het rouwproces. Verder wordt gebruik gemaakt van eenvoudige cognitieve interventies. En er wordt aandacht besteedt aan sociale steun en nabestaanden worden gestimuleerd die te zoeken buiten het terrein van de geestelijke gezondheidszorg. Alleen die groep die zelf suïcidale, depressieve of post traumatische problemen ontwikkelt wordt geadviseerd om hulp te zoeken.

Partners, (aangetrouwde) kinderen, broers en zussen komen allen in aanmerking voor deze vorm van hulp. Bij voorkeur wordt de hulp in gezinsverband gegeven. Het eerste gesprek vindt vaak thuis bij de nabestaanden plaats en in dit gesprek ligt de nadruk op wat er precies is gebeurd. In de overige gesprekken is er facultatief aandacht voor schuldgevoelens, sociale steun en onderlinge communicatie. Ook jongeren of tieners worden indien mogelijk betrokken. Voor kleine kinderen is het vaak niet mogelijk om aan de gesprekken deel te nemen, maar we kunnen wel adviezen geven aan de ouders hoe ze hun kinderen kunnen ondersteunen in hun rouwproces.

We zijn geen concurrenten van de Stichting maar werken aanvullend. We raden nabestaanden ook aan om naar een lotgenotengroep te gaan, maar ook vanuit de stichting worden er nabestaanden gewezen op de mogelijkheid tot begeleiding bij ons. Soms willen nabestaanden niet in een groep, soms is het nog iets te vroeg om aan een groep deel te nemen en sluit onze individuele benadering in het begin van het rouwproces meer aan. Dit is allemaal individueel verschillend en we proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de behoeften van de nabestaanden. Soms zijn er dus familiegesprekken, maar ook kan er een individueel gesprek plaatsvinden.

De laatste jaren is er ook de mogelijkheid om binnen de huisartsenpraktijk gebruik te maken van een POH-GGZ. (POH =praktijkondersteuner huisartsen). Dat is prima en kan voldoende zijn. Toch kan het wel eens ingewikkeld zijn, doordat de POH-GGZ de overledene zelf begeleidt heeft. Of is ze minder in

de gelegenheid de hele familie bij elkaar te roepen.

In de praktijk zien we tijdens de begeleiding grote verschillen in rouwreacties. Dit hangt met veel verschillende factoren samen (persoonlijke, maar ook de relatie met de overledene en de ziekte geschiedenis van de overledene) Hierdoor is de behoeften aan hulp ook steeds anders. Bijna altijd is er onzekerheid bij nabestaanden of ze het wel goed doen. Vooral als er kinderen betrokken zijn. Onze ervaring is dat de mogelijkheid tot begeleiding op prijs wordt gesteld, en wij ervaren zelf ook vrijwel altijd dat het belangrijke gesprekken zijn die een familie op weg kunnen helpen in hun rouwproces, waardoor het ook beter lukt om onderlinge steun te zoeken.

Daarnaast blijkt uit onderzoek van Marieke de Groot (2007) dat de effecten van familiegerichte begeleiding een sterkere afname van schuldgevoelens laat zien, dan na gebruikelijke hulp door huisarts of psycholoog.

Met de gesprekken helpen we een groot deel van families in een gezond rouwproces terecht te komen en gebruik te maken van eigen steunbronnen. Als dat niet het geval is kan de begeleiding een opstap bieden om verdere hulpverlening te starten.

Annelies de Laat,
sociaal psychiatrisch
verpleegkundige/POH-GGZ
Annelies.de.Laat@ggzfriesland.nl



In onze vorige nieuwsbrief hebben we aangegeven dat de nieuwsbrief voortaan alleen digitaal verzonden wordt.
We waarderen het dat door velen daarop positief is gereageerd.

Tijd

Tijd heelt
geen wonden

Tijd
leert je leven
met verdriet

en wachten
zeer geduldig

tot je weer
schoonheid ziet

en
tot de tederste
herinneringen

zo diep vertakt zijn
in je ziel

dat ze die zere plekken
kunnen overgroeien

Kris Gelaude



Even voorstellen

Dag, mijn naam is Henriette van der Burg en ik woon in Wolvega, Op 31 juli 2017 verloren wij onze oudste zoon door zelfdoding. Onze Dirk was toen 30 jaar. Via zoeken op internet zijn we in contact gekomen met Karin Elzer van stichting NnzF. Karin is meteen naar ons toegekomen en dat gaf steun. In november van dat jaar zijn we met de lotgenotengroep gestart en daaraan meedoen heeft ons veel gegeven. In de lotgenotengroep werden gevoelens begrepen en had je aan een half woord vaak genoeg. Er was ruimte voor ieders emotie, geen enkele emotie was vreemd, als lotgenoten snaptten we elkaar en konden we elkaar steunen.

Gelukkig was er ondanks het grote verdriet soms ook weer ruimte voor een lach en dit was ook goed.

Toen ik een oproep las voor een tweede begeleider van de lotgenotengroep heb ik hierop gereageerd. Ik wil graag anderen die ook een zelfdoding van een geliefd persoon hebben meegemaakt de ruimte geven om het verdriet te kunnen delen met lotgenoten, zodat ze steun kunnen ervaren om dit immense verdriet in hun verdere leven met zich mee te dragen.

Henriette van der Burg.

Hulp nodig?

Dan kunt u contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via telefoonnummer 0900-0113.

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is 24/7 bereikbaar.

*Steun ons
met uw gift*

Stichting Nabestaan na Zelfdoding Friesland ontvangt jaarlijks financiële steun van enkele kerken en instellingen. Deze steun is echter niet structureel en vaak niet toereikend. Ook dit jaar willen we ons zo belangrijke werk voortzetten en het liefst hieraan uitbreiding geven. Daarom vragen wij u ons te steunen en/of te blijven steunen als donateur. Om de kosten van een acceptgiro te besparen, kunt u uw gift rechtstreeks aan ons overmaken via bankrekeningnummer: NL85 INGB 0003163406 t.n.v. Stichting Nabestaan na Zelfdoding Friesland, Leeuwarden.



Colofon

December 2019-24ste jaargang, nr. 46

*Deze nieuwsbrief is een uitgave van:
Stichting Nabestaan na Zelfdoding
Friesland.*

Redactiesecretariaat:

Korporaal 5, 8448 PW Heerenveen.
Telefoon: 0625124875
website: www.nnzf.nl
e-mail: stichtingnnzf@gmail.com

Redactie:

Geke Gerards
e-mail: stichtingnnzf@gmail.com

Deze nieuwsbrief is bestemd voor:

- Nabestaanden na zelfdoding
- Rouwbegeleiders
- Hulpverleners
- Uitvaartverzorgers
- Andere belangstellenden

Bankrelatie:

NL85INGB0003163406 van
Stichting Nabestaan na zelfdoding
Friesland.

Ontwerp logo: Tine Jialal.