

Als je iemand verliest door zelfdoding

Een handreiking voor nabestaanden



Je bent een dierbare verloren

Als iemand overlijdt door zelfdoding, komt dat vaak als een grote schok voor de nabestaanden. Het plotselinge verlies kan de omgeving overvallen en veel vragen oproepen.

Deze brochure is bedoeld om antwoorden en ondersteuning te bieden bij praktische vragen waar je misschien mee zit.

- Wat moet je allemaal regelen?
- Met welke juridische en administratieve zaken krijg je te maken?
- En waar heb je recht op?

Daarnaast vind je in deze brochure een aantal adviezen over het omgaan met dit enorme verlies, zoals het rouwproces en rouwen bij kinderen. Daarnaast geven we je een aantal adviezen, bijvoorbeeld over het omgaan met sociale media en pers.

Deze brochure bevat ook een overzicht van plekken waar je hulp kunt vinden in Nederland. Het delen van je verlieservaring kan helpen bij het herstelproces. Je staat er niet alleen voor en praten over je verdriet kan op allerlei verschillende manieren.

Tot slot hechten we als hulporganisaties grote waarde aan het leren van iedere suïcide om volgende suïcides te voorkomen. Daarom beschrijven we welk onderzoek er in Nederland wordt gedaan naar zelfdoding en hoe je daar als nabestaande aan kunt bijdragen.

Inhoud

1.	Een geliefde is overleden. Wat nu?	4
2.	Afscheid nemen	8
3.	Rouwen na zelfdoding	12
4.	Voor jezelf zorgen	16
5.	Hulp vinden	20
6.	Sociale media en pers	24
7.	Onderzoek onder nabestaanden naar zelfdoding	28
8.	Nawoord	30



1. Een geliefde is overleden. Wat nu?

Iemand verliezen door zelfdoding is ingrijpend en zwaar. Getuige zijn van een zelfdoding of het lichaam van een overleden dierbare aantreffen, is voor velen een traumatische ervaring. Veel mensen zoeken hulp bij familie en vrienden. Daarnaast kun je professionele hulp zoeken voor het leren omgaan met je verlies.

Naast de schok en het verdriet, krijg je na het overlijden te maken met allerlei praktische en financiële zaken. Denk aan het opzeggen of overzetten van abonnementen, verzekeringen en huur of hypotheek. De belangrijkste zaken hebben we in deze checklist op een rijtje gezet.



Checklist praktische zaken

- ☐ Contact met politie, huisarts en Slachtofferhulp Nederland
- ☐ Familieleden en vrienden informeren
- ☐ Contact opnemen met een begrafenisondernemer
- ☐ Aangifte doen van overlijden bij de gemeente
- ☐ Werkgever en/of uitkeringsinstanties van de overledene informeren
- ☐ Je eigen werkgever informeren en verlof aanvragen
- ☐ Overlijdensrisicoverzekering en/of levensverzekering informeren
- ☐ Bank en overige verzekeringen informeren
- ☐ Verhuurder of hypotheekverstrekker van de woning informeren
- ☐ Leveranciers van gas, licht en water informeren
- ☐ Eventuele voertuigen op naam laten zetten
- ☐ De ziektekostenverzekeraar informeren
- ☐ De vakbond op de hoogte stellen
- ☐ Het SVB informeren in het geval van kinderbijslag
- ☐ De begrafenis regelen
- ☐ De erfenis regelen*
- ☐ Abonnementen en lidmaatschappen van je dierbare annuleren
- ☐ Aanvraag indienen voor nabestaandenpensioen
- ☐ Aangifte van nalatenschap regelen
- ☐ Belastingaangifte regelen

* Ben je er niet zeker van of je dierbare een testament heeft opgemaakt? Dan kun je contact (eventueel via een notaris) opnemen met het Centraal Testamentenregister (CTR). Het CTR registreert wie een testament heeft opgemaakt, op welke datum en bij welke notaris.

Huisarts, politie en Slachtofferhulp Nederland

Bij een zelfdoding zal een forensisch arts (ook wel genoemd gemeentelijk lijkschouwer) samen met de politie een onderzoek naar de doodsoorzaak instellen. Het team van de politie bestaat hierbij uit de forensische opsporing en de tactische recherche. De forensisch arts zal het lichaam van de overledene (nogmaals) onderzoeken om te bepalen of er sprake is van een natuurlijke of een niet-natuurlijke doodsoorzaak. Wanneer de politie en forensisch arts een niet-natuurlijk overlijden vaststellen, wordt de officier van justitie ingelicht.

Als er voldoende informatie is verzameld, geeft de officier van justitie het lichaam vrij, zodat je afscheid kunt nemen en je dierbare kunt begraven of cremieren.

Na een zelfdoding wordt het onderzoek van politie en justitie meestal vrij snel afgerond. Als de overledene een brief of andere aanwijzingen heeft achtergelaten, krijg je die over het algemeen weer snel terug van de politie.

Informeren van familieleden en vrienden

Deze stap lijkt heel logisch. Maar omdat de schok zo groot is, vergeten nabestaanden nog weleens om familieleden en vrienden te informeren. Denk goed na welke naaste familieleden (en vrienden) je het nieuws persoonlijk wilt vertellen. Als zij het bericht via sociale media of buitenstaanders horen, kan dit het nieuws namelijk nog pijnlijker maken. Schakel bij deze stap ook hulp in van mensen in je nabije omgeving. Je hoeft dit niet alleen te doen.

Informeren van instanties en het opzeggen en/of overzetten van diensten

Veel nabestaanden gaan direct aan de slag met het regelen van praktische zaken. Besef je dat je niet alles direct hoeft te regelen. Start bij de belangrijkste financiële instanties, de checklist hierboven helpt je daarbij. Maak je geen zorgen dat de bankrekening van je dierbare direct door de bank geblokkeerd wordt. Dit is doorgaans niet het geval. De manier waarop je een dienst kunt opzeggen of overzetten na een overlijden verschilt erg per dienst of organisatie. Op de website van Slachtofferhulp Nederland vind je een praktisch overzicht van de procedures na overlijden van veel grote instanties in Nederland.

Let op: Vaak is het heel waardevol om gegevens, zoals foto's en filmpjes van je dierbare, te bewaren. Heb je geen toegang tot bepaalde apps of websites omdat je de wachtwoorden niet hebt? Zeg dan niet direct het abonnement op. Je kunt namelijk een verzoek indienen om de gegevens veilig te stellen. Veel organisaties bieden deze service aan.

2. Afscheid nemen

Het lichaam van je dierbare

Afscheid nemen van een overledene kan nagenoeg altijd. Vaak is een rouwbezoek vóór het vrijgeven van het lichaam niet mogelijk, omdat de politie bijvoorbeeld nog naar sporen zoekt. Na afronding van het onderzoek worden ook de eventuele verwondingen verzorgd. Soms is het lichaam zeer ernstig aangetast. Een mortuariummedewerker en/of uitvaartverzorger bespreekt dan altijd met de nabestaanden wat de mogelijkheden zijn voor het restaureren van het lichaam of het gezicht. Meestal kan rouwbezoek en opbaring dan toch plaatsvinden. Zelfs in situaties waarin dit misschien onmogelijk lijkt.



Nabestaanden van een zelfdoding krijgen soms het advies hun overleden dierbare niet meer te zien. Meestal heeft dat te maken met de staat waarin het lichaam verkeert, zoals bij een zelfdoding op het spoor. Een dierbare niet meer kunnen zien, maakt het vaak nog moeilijker om de werkelijkheid te aanvaarden.

Het lichaam van je naaste, of bijvoorbeeld een lok haar, een laatste keer kunnen aanschouwen is een belangrijk onderdeel van de rouwverwerking. Zeker bij een overlijden zoals een zelfdoding. Sta daarom voldoende stil bij de keuze het lichaam wel of niet te willen zien. Laat je hierbij bijvoorbeeld begeleiden door een familielid of vriend of een hulpverlener. Slachtofferhulp kan je helpen hier zo goed mogelijk op voorbereid te zijn.

Het is vaak mogelijk om een tastbare herinnering van je dierbare te ontvangen, bijvoorbeeld een lok haar of een vingerafdruk. Zo'n tastbare herinnering kan enorm veel steun bieden. Ga hierover in gesprek met de uitvaartverzorger.

Wanneer het om wat voor reden dan ook helemaal niet mogelijk is om fysiek afscheid te nemen, bestaat dan soms de mogelijkheid om beschikbare foto's uit het dossier van de overledene te bekijken door middel van een zogenaamde "fotoschouw". Onder professionele begeleiding kan dit helpend zijn voor het verwerkingsproces. Slachtofferhulp Nederland kan je helpen bij het in kaart brengen van de mogelijkheden hiervoor en je in dit proces begeleiden.

Dossiers inzien

Wil je als nabestaande meer weten over de omstandigheden waaronder je dierbare om het leven is gekomen? Of heb je twijfels over de doodsoorzaak? Bespreek je zorgen dan met een familieagent. Zij kunnen je twijfel neerleggen bij de forensisch- en tactisch rechercheurs die aan het onderzoek gewerkt hebben. Zij komen bij je terug met een verklaring of een gesprek.

Mocht je nog steeds twijfel houden, dan kun je een verzoek tot dossierinzage indienen bij de politie en/of het Openbaar Ministerie (OM). Dit doe je in de regio waar je dierbare is overleden of waar zijn of haar lichaam is aangetroffen.

Politie en OM zijn op basis van hun geheimhoudingsplicht niet verplicht om deze inzage te verlenen. Toch willigen zij het verzoek waarschijnlijk in als het goed is onderbouwd en als zij inschatten dat het bijdraagt aan de verwerking

van de nabestaanden. Nabestaanden worden meestal uitgenodigd op het politiebureau of het parket (het kantoor van het Openbaar Ministerie in de hoofdplaats van een rechtbank) voor een gesprek waarbij zij (delen van) het dossier kunnen inzien.

Zijn er derden betrokken bij de dood van je dierbare? Dan wegen ook de privacybelangen van deze betrokkenen mee omdat hun persoonlijke gegevens in het dossier voorkomen. In dit geval beoordeelt het OM of de belangen van jou als nabestaande, zoals rouw- en traumaverwerking, zwaarder wegen dan de privacybelangen van derden. In sommige gevallen kan er ook een ontmoeting met derden plaatsvinden, als deze daarmee instemmen. Deze mogelijkheid kun je met je contactpersoon bij de politie bespreken.

Het inzien van het dossier kan erg pijnlijk zijn. Het is mogelijk een medewerker van Slachtofferhulp Nederland mee te vragen ter ondersteuning.



3. Rouwen na een zelfdoding

De manier waarop jij je verdriet ervaart is uniek. Persoonlijke ervaringen, relaties en levensomstandigheden maken dat een verlies voor iedereen anders is. Er is geen juiste of verkeerde manier van rouwen en voor rouwen staat geen tijd. De meeste mensen zoeken en vinden steun in hun omgeving, laten het verlies langzaam doordringen en gaan uiteindelijk, soms na een langere tijd, in een nieuwe vorm weer verder met hun leven. Dit doet iedereen op zijn eigen tempo en op zijn eigen manier.

In tijden van rouw is het belangrijk dat je doet waar jij je comfortabel bij voelt, dat recht heb je. Het gaat er niet om dat je doet wat hoort, maar dat je doet wat je hart je geeft. Als het maar aansluit bij wie je bent.



Rouw en kinderen

“Wat vertel ik mijn kinderen?” Deze vraag wordt vaak gesteld na de zelfdoding van een dierbare. Het antwoord is: de waarheid, in woorden die aansluiten bij de leeftijd van het kind. Veel volwassenen denken dat je kinderen beschermt door de waarheid over de doodsoorzaak niet te vertellen. Meestal is het tegenovergestelde waar. De waarheid verdraaien of fabeltjes vertellen over de manier waarop iemand gestorven is, doet vaak meer kwaad dan goed. Nare details kun je achterwege laten, maar wees wel eerlijk. Als kinderen eraan toe zijn, komen ze zelf met vragen die ze bezighouden. Het is dan belangrijk zo open en eerlijk als mogelijk te antwoorden.

Als een kind de waarheid van iemand anders moet horen, kan het vertrouwen tussen ouder en kind zoekraken. ‘Niet weten’ kan ook angstaanjagend en pijnlijk zijn. Vaak neemt de fantasie het dan over en maakt het kind het erger dan het is. Bovendien kan het niet inlichten van kinderen hun rouwproces moeilijker maken. Slachtofferhulp Nederland kan je adviseren over hoe je je kinderen kunt ondersteunen na een zelfdoding.

Het rouwproces van kinderen

Hoe kinderen kunnen en mogen rouwen, heeft een belangrijke invloed op hun verdere ontwikkeling. Soms vertonen kinderen tijdens hun rouwproces tekenen van regressie. Ze keren dan terug naar een eerdere ontwikkelingsfase. Zo kan het dat een kind dat al jaren niet meer in bed plast, dat ineens wel weer doet. Hier hoeft je je geen zorgen om te maken. Het is normaal en hoort bij het rouwproces van je kind. Wanneer we over kinderen spreken, bedoelen we hiermee zowel kleine kinderen als jongeren.

Rouwreacties van kinderen

Afscheid nemen van een dierbare gaat gepaard met intense emoties. Dat geldt voor zowel kinderen als volwassenen. Een kind uit deze emoties echter op een manier die volwassenen niet altijd goed begrijpen. Zo kan een kind het ene moment uitbarsten in een heftige huilbui en het andere moment weer blij spelen in de tuin. Het kan ook zijn dat een tiener liever met vrienden over het verlies praat dan met de eigen ouders. Ook dat is gezond en hoort bij de leeftijd.

Net als volwassenen, hebben kinderen tijd nodig om hun eigen reacties en gevoelens te begrijpen. Vaak kennen kinderen echter minder manieren om hun emoties te uiten. Ze kunnen verwarrende gevoelens verbergen met hun gedrag, dat bijna gewoon lijkt. Vergeet niet dat kinderen ook kunnen rouwen, al lijken ze niet verdrietig en gedragen ze zich niet zoals we verwachten.

De rouwreacties van kinderen komen grotendeels overeen met die van volwassenen: de schok, het ongeloof, het doordringen van het verlies, de kwaadheid, de angst. Maar kinderen voelen zich ook vaak verlaten en schuldig. Vragen als “Was ik niet lief genoeg?”, “Was ik niet de moeite waard om voor te blijven leven?”, zijn erg herkenbaar. Daarom is het belangrijk dat je kinderen zoveel mogelijk bij het overlijden betreft en op hun eigen manier laat ervaren wat er aan de hand is.

Hoe kan ik mijn kinderen helpen rouwen?

Zorg dat je kinderen zich veilig voelen om hun gevoelens te uiten. Hun gevoelens mogen er zijn, zonder dat ze daarvoor veroordeeld worden. Laat ze weten dat je hen als ouder steunt om met deze ervaring om te gaan. Praat genoeg over de overledene, verzwijg hem of haar niet. Praat ook over jouw gevoelens. Als je verdrietig lijkt of huilt, leg uit waarom. Leg uit dat je verdrietig bent en dat deze onplezierige gevoelens niets met hen te maken hebben, maar dat je aan het rouwen bent. Je kunt kinderen helpen rouwen door hen jouw tranen te laten zien, door samen met hen te huilen en door hen te laten weten dat het normaal is om geschokt te zijn. Pak ook zo snel mogelijk de dagelijkse bezigheden weer op. Kinderen voelen zich veilig bij een duidelijke structuur.

Het is een goed idee om de school van je kinderen op de hoogte te brengen van het overlijden. Vertel je kinderen ook dat je de school op de hoogte brengt. Dat schept voor iedereen duidelijkheid.

Rouwen op de werkvloer

Als je een dierbare moet missen, verdwijnt het werk vaak naar de achtergrond. Je hebt andere prioriteiten en gedachten waardoor je je niet goed kunt concentreren en werken moeilijker wordt. Zowel jouw werkgever, bedrijfsarts als je collega's kunnen een belangrijke rol spelen in jouw ondersteuning. Maar vaak weten collega's of werkgevers niet zo goed hoe ze dat moeten doen.

Durf daarom te praten met je collega's, je leidinggevende en bedrijfsarts. Vertel duidelijk hoe je je voelt en wat er in je omgaat. Probeer je verdriet niet te af te zwakken en geef aan waar je behoefte aan hebt. Misschien heb je behoefte aan meer flexibiliteit, andere uren of thuiswerken? Ga een open gesprek aan en kom op voor je rechten als nabestaande.

Wanneer je weer aan het werk gaat, zou je ervoor kunnen kiezen een bijeenkomst te organiseren met je directe collega's. Je kunt dan je verhaal met hen delen. Dat geeft jou steun en je voorkomt dat je collega's speculeren over wat er gebeurd is.

4. Voor jezelf zorgen

Veel voorkomende emoties

Na een zelfdoding heb je als nabestaande veel gemeenschappelijk met andere rouwendenden. Maar er zijn ook verschillen. Meer dan in een ander rouwproces zal je zoeken naar motieven en verklaringen van de zelfdoding. Hieronder lichten we de specifieke rouwthema's toe waarmee je te maken kunt krijgen. Het is mogelijk dat je al deze emoties en gedachten zeer intens, tegelijkertijd en soms als tegenstrijdig ervaart. Het kan ook zijn dat je deze gevoelens helemaal niet voelt of dat ze pas later opkomen. Iedereen rouwt op zijn eigen unieke manier.



Schok en ongelooft

Een verlies door zelfdoding brengt een immense schok met zich mee. Zeker wanneer jij degene bent die je dierbare gevonden heeft of als je getuige was van de zelfdoding. Bij een zelfdoding is het niet ongewoon dat deze fase van het rouwproces langer duurt.

Worstelen met vragen

Je gaat op zoek naar de precieze manier waarop de zelfdoding is gepleegd, de omstandigheden waarin deze plaatsvond en alle vragen die erbij horen. Mogelijk krijg je daar nooit een volledig antwoord op, omdat je je nooit helemaal in het hoofd van je dierbare kunt verplaatsen.

Toch is het heel normaal om hiernaar op zoek te gaan. Het is een natuurlijke reactie om alles te proberen te begrijpen. De manier waarop je dat doet, verschilt per persoon. Je kan erover praten met vrienden, familie en collega's van je dierbare, verhalen lezen van andere nabestaanden, vragen stellen aan de huisarts, of zelfs de plaats bezoeken waar het gebeurde. Je kunt ook in gesprek gaan met de instanties waar je dierbare mogelijk in behandeling was, zodat jullie samen kunnen bespreken wat er allemaal speelde voorafgaand aan de zelfdoding, en het behandelproces kunnen doornemen. Voor hulpverleners is het overlijden van een patiënt of cliënt aangrijpend om mee te maken. Praten kan hulpverleners helpen bij de verwerking.

Angst en suïcidale gedachten

Je kunt bang zijn voor hoe het leven eruit ziet zonder je dierbare. Donkere gedachten komen en gaan en horen bij elk rouwproces. Maar als je merkt dat jouw angst en verdriet zich beginnen te vertalen in suïcidale gedachten, is het belangrijk om actief hulp te zoeken. Niet alleen bij vrienden en familie, maar ook bij professionele hulpverleners. Een rouwproces ontzettend zwaar. Het is dan ook normaal dat je dit niet alleen kunt. En dat hoeft ook niet. Durf om hulp te vragen.

- Praten over je gedachten kan via de hulp- en advieslijn MIND Korrelatie 0900-1450 op werkdagen van 9.00 tot 21.00 uur (gratis, afgezien van gebruikelijke belkosten). Je kunt ook terecht op www.mindkorrelatie.nl om te chatten, mailen of contact te zoeken via Whatsapp.

- De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek. Bel 088-0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl.
- Praten over suïcidale gedachten kan (anoniem) bij 113. Bel 113 of bel gratis 0800-0113. De hulplijn is 24/7 geopend. Je kunt ook chatten via www.113.nl.

Schuldgevoelens

Schuldgevoelens horen bij het rouwproces. Je verwijt jezelf dat je de zelfdoding niet hebt kunnen voorkomen, dat je signalen niet hebt herkend of dat je iets gedaan hebt wat de zelfdoding mede heeft veroorzaakt. 'Had ik maar...' Sommige nabestaanden verwijten zichzelf dat zij nog wel leven. Ook deze fase hoort bij het rouwproces en is compleet normaal. Toch is het belangrijk dat je uiteindelijk inziet dat je niks verkeerd hebt gedaan. Jij bent niet verantwoordelijk voor het overlijden van je dierbare. De oorzaken van een zelfdoding zijn complex en lang niet altijd te begrijpen.

Boosheid en verlatenheid

Schuldgevoelens gaan nogal eens gepaard met boosheid. Het kan gebeuren dat je kwaad wordt op jezelf. Maar ook op de overledene die jou achterlaat met de emotionele pijn. Ook kan je anderen in de omgeving verwijten te weinig gedaan te hebben of leg je mogelijk de schuld bij hulpverleners die onvoldoende hulp hebben geboden. Ook kan je boos zijn op politie of de media die je privacy schenden of weinig respectvol berichten over de zelfdoding. Wees niet te hard voor jezelf en neem jezelf dit niet kwalijk.

Opluchting

Het kan zijn dat je na een tijdje een gevoel van opluchting ervaart. Dat lijkt misschien heel ongewoon, maar dat is het zeker niet. Ongeveer 1 op de 10 nabestaanden ervaart dit gevoel. De redenen hiervoor zijn, net zoals bij elk rouwproces, heel verschillend. Zo kan het dat je grote problemen hebt ervaren die nu een beetje wegvallen. Wat de reden van de opluchting ook is, het is zeker niets om je slecht over te voelen.

Vooroordelen, schaamte en taboe

Vaak ervaar je als nabestaande het vooroordeel en het taboe dat rust op zelfdoding. Je merkt dat de omgeving het overlijden of jou vermijdt. Hierdoor

krijgt je vaak de neiging het onderwerp uit de weg te gaan en er nog minder over te spreken. Tegelijkertijd kan het gebeuren dat je jezelf gaat isoleren van je omgeving. Tijd nemen voor jezelf is belangrijk, maar contact met de buitenwereld ook. Zoek aansluiting bij mensen die je wel begrijpen of je open benaderen. Sluit jezelf dus vooral niet op.

Herstel en geluk

Een rouwproces hoeft niet altijd alleen uit negatieve emoties te bestaan. Samen met naasten mooie herinneringen ophalen aan de overledene kan bijzonder helend werken. Verlieservaringen helpen ons ook om intenser te leven en meer te genieten van de kleine dingen. Geluk kunnen toelaten, ondanks het verdriet: ook dat is rouwen.

Tijd voor jezelf nemen

Omkijken naar jezelf kan betekenen tijd te willen doorbrengen in het gezelschap van vrienden bij wie je jezelf kan zijn en bij wie je openlijk je gevoelens kan uiten. Naast praten over het verlies, kan de behoefte aan rust en alleen-zijn minstens even belangrijk zijn. Constant in gezelschap van anderen zijn, kan je zelfs beter vermijden. Sommigen zijn zodanig druk bezig met anderen te ondersteunen, dat ze hun eigen rouwbehoeften volledig verwaarlozen. Het constant in de weer willen zijn met werk of zich focussen op andere taken is vaak een manier om de eigen rouw voor zich uit te schuiven en het verdriet te onderdrukken. Probeer op zoek te gaan naar een goede middenweg tussen je persoonlijke behoeften en deze van anderen.

Creatief en actief bezig zijn

Creatief omgaan met je verdriet kan je helpen bij het rouwproces. Denk aan het maken van filmpjes, het bijhouden van een dagboek of het schrijven van liedjes, gedichten en verhalen. Het uitschrijven van gedachten en emoties helpt vaak om verwarde gevoelens op een rijtje te zetten. Er is niets mis met het bezig zijn met herinneringen aan je dierbare, zolang het blijft bijdragen aan de verwerking van je verdriet. Ook actief blijven en dingen doen helpt om je gedachten te verzetten en om te gaan met gevoelens van angst en bezorgdheid. Dit kunnen hele eenvoudige activiteiten zijn zoals iemand opbellen, een wandeling maken, een brief schrijven of een boek lezen. Sommige nabestaanden zetten zich op termijn ook actief in voor suïcidepreventie, bijvoorbeeld in de wijk, stad of landelijk.

5. Hulp vinden

Op zelfdoding rust in de samenleving een taboe. Soms zijn nabestaanden bang voor het oordeel van hun omgeving en besluiten ze daarom de oorzaak van het overlijden te verzwijgen. Zwijgen over zelfdoding kan de rouw onnodig zwaar maken. Aarzel daarom niet om hulp te zoeken voor je rouwproces. Hieronder vind je een overzicht van organisaties die ondersteuning kunnen bieden.



Huisarts

Een afspraak met je huisarts is een goed startpunt voor ondersteuning. Je huisarts denkt met je mee en kan je op weg helpen naar verdere hulp. Ook is de huisarts de officiële verwijzer voor verdere medische of psychische hulp. Als je rustig met je huisarts wilt praten, is het aan te raden om bij het maken van een afspraak te vragen om een 'dubbele afspraak'. Zo heb je voldoende tijd en rust om je verhaal te doen.

Praktijkondersteuner GGZ

Soms verwijst de huisarts je door naar de praktijkondersteuner huisartsen voor geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). Deze heeft wat uitgebreider de tijd voor je en zal samen kijken wat er qua hulp het beste bij jouw situatie past. Bij lichte klachten kan de praktijkondersteuner zelf hulp bieden. Bij zwaardere klachten verwijst de praktijkondersteuner door voor langer durende begeleiding.

Slachtofferhulp Nederland

Praten over je dierbare die uit het leven is gestapt, kan met Slachtofferhulp Nederland. De medewerkers van Slachtofferhulp staan voor je klaar. Je kunt je verhaal bij hen kwijt en samen kijken wat er nodig is om verder te komen. Slachtofferhulp Nederland is er ook voor praktische en juridische vragen.

www.slachtofferhulp.nl

0900 - 01 01 (gebruikelijke belkosten)

De politie

De politie stelt een contactpersoon beschikbaar die jouw vragen kan beantwoorden. Dit kan een familieagent of een ander contactpersoon vanuit de politie zijn. Deze kan je informatie geven over het onderzoek, in beslag genomen of veiliggestelde spullen terugbrengen of doorverwijzen naar andere hulpverleners of instanties. Wanneer een dossierinzage of rouwinzage mogelijk is, kan je familieagent of contactpersoon je daarin bijstaan of de betreffende inzage met je doen. Natuurlijk kun je ook allerlei andere vragen hebben over het overlijden. Je kunt daarvoor altijd terecht bij je familieagent.

Stichting 113 Zelfmoordpreventie

Heb je zelf ook gedachten aan zelfdoding? Praten helpt. Om je gedachten met iemand te delen, kun je contact opnemen met de hulplijn van 113. Via chat of telefonisch. Je wordt dan direct en anoniem te woord gestaan. Dat kan helpen je gepieker even te onderbreken of wat rustiger te worden. 113 Zelfmoordpreventie biedt ook online therapie. Je wordt dan gekoppeld aan een vaste hulpverlener en werkt in ongeveer 8 sessies aan het voorkomen van zelfdoding.

www.113.nl / 113 (gebruikelijke belkosten) of 0800-0113 (gratis)

Rogier Hulst Foundation

De Rogier Hulst Foundation zet zich in voor lotgenoten die een dierbare hebben verloren als gevolg van zelfdoding. Zij bieden ondersteuning in het rouwproces door het organiseren van rouw retraites als helende kuur voor pijn, wanhoop en machteloosheid. Ook organiseren zij themadagen en lotgenotendagen voor ouders, broers en zussen waar ‘Samen Delen, Samen Helen’ centraal staat.

www.rogierhulstfoundation.nl

Leven na zelfdoding

Ook de website www.levennazelfdoding.nl (een initiatief van de Rogier Hulst Foundation in samenwerking met stichting Aurora) biedt informatie en ondersteuning na verlies door zelfdoding. Deze website brengt het beschikbare aanbod van hulp, ondersteuningsprogramma's, lotgenotencontact en literatuur/social media/documentaires rondom het onderwerp 'leven na zelfdoding' overzichtelijk in kaart.

www.levennazelfdoding.nl

Steunpunt Rouw na zelfdoding

Zelfdoding is voor veel mensen een beladen onderwerp. Dat maakt dat nabestaanden over het algemeen minder steun ervaren dan wanneer hun naaste op een andere manier zou zijn overleden. Rouw na zelfdoding ondersteunt nabestaanden bij het verwerkingsproces en adviseert organisaties die met zelfdoding te maken krijgen.

www.rouwnazelfdoding.nl

Ivonne van de Ven Stichting

De Ivonne van de Ven Stichting verzamelt verhalen en ervaringen van naasten, nabestaanden en mensen die suïcidale gedachten hebben (gehad). De stichting bundelt deze verhalen en ervaringen in boekvorm. Op de website vind je drie verhalenbundels. De stichting is ervan overtuigd dat het de suïcidepreventie in Nederland ten goede komt als steeds meer directe betrokkenen hun stem laten horen.

www.ivonnevandevenstichting.nl

Lotgenoten

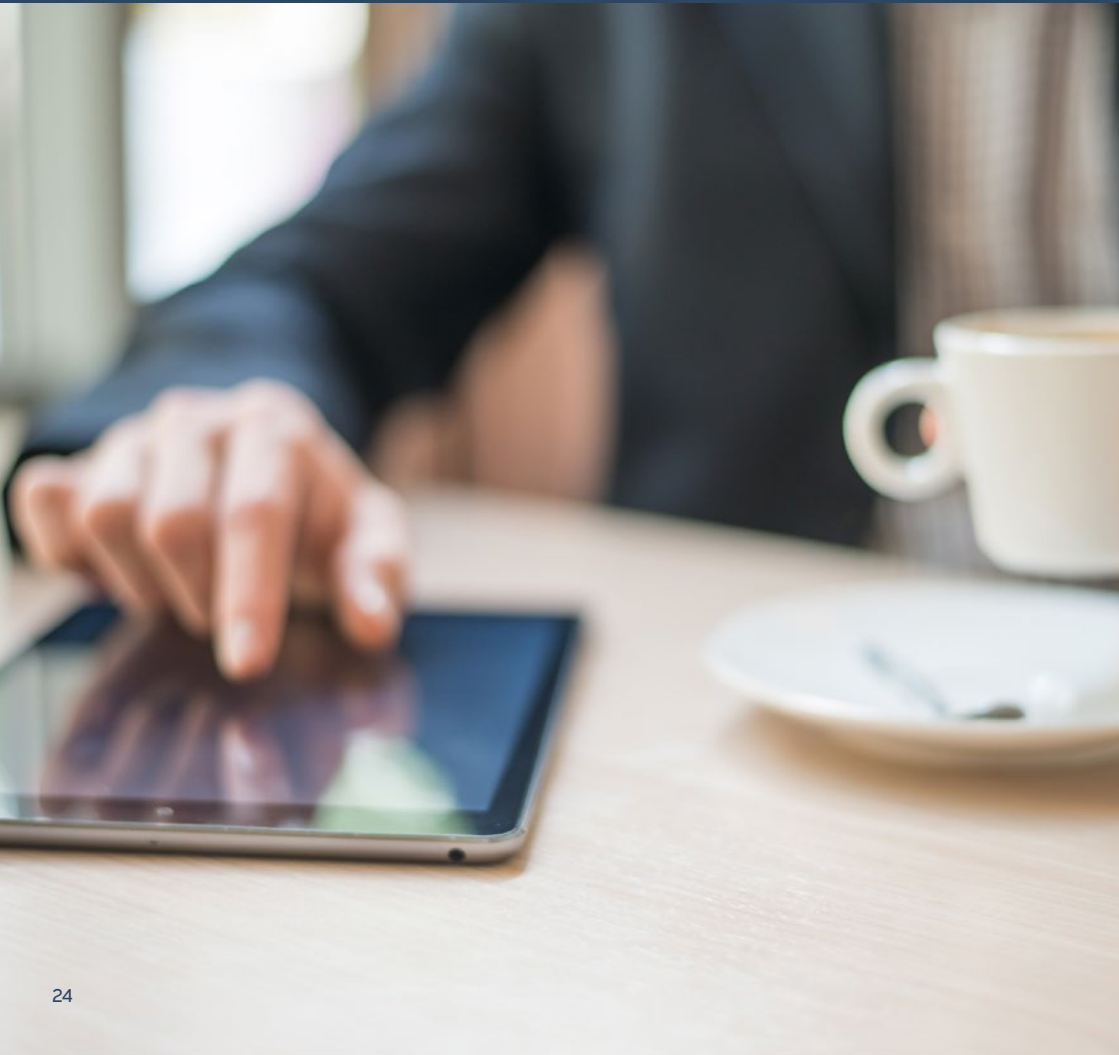
Juist bij verlies door zelfdoding is contact met lotgenoten heel fijn: de erkenning en herkenning van gevoelens kan veel steun geven. Op internet en op sociale media vind je veel open en besloten lotgenotengroepen die elkaar zowel fysiek als alleen online ontmoeten. Ook Slachtofferhulp Nederland biedt een lotgenotencontact aan voor nabestaanden na zelfdoding. Kijk voor meer informatie op de website van Slachtofferhulp Nederland of de website van Leven Na Zelfdoding.

GGZ-instellingen

De grotere GGZ-instellingen in Nederland hebben vaak een aanbod voor nabestaanden van zelfdoding. Dit aanbod verschilt per organisatie, maar bestaat meestal uit gespreksgroepen, bijeenkomsten of wandelingen. De begeleiding wordt vaak verzorgd door een geschoolde zorgprofessional en deelname is kosteloos (of je betaalt enkel een klein bedrag voor bijvoorbeeld ondersteunend materiaal). Het is niet noodzakelijk dat de overledene in zorg is geweest bij de desbetreffende instelling waarbij je gebruik zou willen maken van het aanbod. Het aanbod wordt veelal georganiseerd vanuit de afdeling gericht op preventie. Contact opnemen met deze afdeling is dus ook een goede eerste stap wanneer je op zoek bent naar meer informatie over het aanbod voor nabestaanden. Via de mail of telefoon kun je gemakkelijk verder geholpen worden om na te gaan wat er georganiseerd wordt en hoe jij je kunt aanmelden.

6. Sociale media en pers

Het delen van je gevoelens op sociale media kan helpen tijdens de rouwverwerking. De snelle en vele reacties van vrienden, familie of kennissen kunnen extra steun en erkenning bieden. Soms is het ook makkelijker om online je verdriet te delen of medeleven te tonen. Houd er rekening mee dat de sociale media accounts van je geliefde overspoeld kunnen worden met foto's en steunbetuigingen.



De keerzijde van sociale media

Naast de voordelen heeft rouwen op sociale media ook zijn valkuilen. Soms zijn reacties negatief of ongepast. Het komt voor dat mensen beledigd zijn omdat ze via Facebook horen dat iemand overleden is en daardoor geen rekening houden met de gevoelens van meelezende familieleden. In dat geval kun je je erg onbegrepen voelen en nog verder wegzakken in je verdriet.

Omgaan met het social media profiel

Je hebt na het overlijden van je dierbare een aantal opties voor het social media profiel. Denk rustig na over welke optie voor jou het prettigst is. Er is geen goed of fout.

Optie 1. Je laat het account gewoon bestaan

In dit geval verander je niks aan het account van je dierbare. Het blijft gewoon bestaan zoals het nu is. Mensen kunnen er nog steeds dingen op plaatsen en het account blijft volledig hetzelfde als toen je dierbare nog in leven was.

Optie 2. Je maakt een herdenkingspagina

Je kunt een Facebook- of Instagram-account omzetten naar een herdenkingspagina. Hiervoor neem je contact op met Facebook (via facebook.com/help) en Instagram (via help.instagram.com). Bij de naam van je dierbare komt dan 'ter nagedachtenis van' te staan. Je behoudt alle foto's van je dierbare en vrienden en familie kunnen nog steeds berichtjes en foto's plaatsen. Het account blijft dus bestaan, maar vrienden krijgen er geen meldingen meer van, zoals een verjaardagsnotificatie.

LinkedIn biedt helaas geen optie voor een herdenkingspagina. Je kunt handmatig de kopregel aanpassen naar bijvoorbeeld 'In Memoriam', 'Ter nagedachtenis aan' of 'In liefdevolle herinnering aan'. Op deze manier houdt je het LinkedIn-profiel, de werkervaring en de activiteit van de overledene online. Houd er wel rekening mee dat LinkedIn nog steeds notificaties zal sturen, alsof de overledene er nog is. Dat kan erg pijnlijk zijn.

Optie 3. Je verwijdert het account

Je kunt er ook voor kiezen om het account te laten verwijderen. Het profiel verdwijnt dan in zijn geheel. Je bent dan wel alle foto's van je dierbare kwijt. Het kan daarom nuttig zijn om eerst zelf handmatig alle foto's op te slaan.

Wat gebeurt er met WhatsApp na overlijden?

Als het telefoonabonnement is opgezegd, verwijdert WhatsApp uit privacy- en veiligheidsoverwegingen de accountsgegevens die zijn gekoppeld aan het telefoonnummer. Deze informatie verdwijnt dan ook van de telefoon. Wil je persoonlijke gegevens en foto's uit WhatsApp bewaren? Doe dat dan voordat je het telefoonabonnement opzegt.

Omgaan met de pers

In sommige gevallen is er vanwege omstandigheden (ongewenste) media-aandacht voor het overlijden van jouw dierbare. Vraag aan Slachtofferhulp of de familieagent of zij jou kunnen helpen in dit contact. Als je veel druk vanuit de pers ervaart, dan kan "Stichting Namens de Familie" hierin bemiddelen door je aan een woordvoerder te koppelen. Een verzoek voor ondersteuning door "Stichting Namens de Familie" kan worden ingediend via de betrokken familieagent of Slachtofferhulp Nederland.

Laat je niet overhalen

Journalisten kunnen heel overtuigend zijn. Laat je niet onder druk zetten. Je hebt als nabestaande het recht geen informatie te geven over je naaste. Daarnaast heb je het recht journalisten expliciet te vragen om niet te berichten over de specifieke omstandigheden waarin de zelfdoding plaatsvond.



7. Onderzoek onder nabestaanden naar zelfdoding

Er is helaas nog te weinig kennis in Nederland om iedereen met suïcidale gedachten te helpen. Stichting 113 Zelfmoordpreventie doet verdiepend onderzoek om preventie van zelfdoding in Nederland te verbeteren. Dat doen ze met de onderzoeksmethode 'psychosociale autopsie'. Dit betekent dat door middel van interviews met nabestaanden kennis verzameld wordt over de aanleiding en risicofactoren van zelfdoding. Op deze manier kunnen we leren van de verhalen van nabestaanden en deze verhalen inzetten om zelfdoding in Nederland terug te dringen.



Het onderzoek is van groot belang om meer inzicht te krijgen in de omstandigheden, gebeurtenissen en persoonlijke risicofactoren die tot de zelfdoding hebben geleid. 113 wil daarom graag dat de psychosociale autopsie standaard wordt uitgevoerd na een zelfdoding in Nederland. Dat is nu helaas nog niet het geval. Op dit moment voert 113 de psychosociale autopsie uit onder een specifieke groep nabestaanden. Daar kun je meer over lezen op de website van de stichting. In de toekomst wordt het onderzoek steeds verder uitgebreid onder een grotere groep nabestaanden.

Deelnemen aan onderzoek

Heb je een partner, vader, moeder, zoon, dochter, broer, zus of een goede vriend(in) verloren aan zelfdoding? En wil je met jouw verhaal bijdragen aan het voorkomen van zelfdoding? Of heb je vragen over het onderzoek? Bezoek de website en kijk of jouw situatie past binnen het lopend onderzoek.

Ga naar ***www.113.nl/onderzoek-onder-nabestaanden-naar-zelfdoding***

8. Nawoord

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met Slachtofferhulp Nederland, De Nationale Politie, NS, ProRail, Ivonne van de Ven Stichting, Stichting Aurora en 113 Zelfmoordpreventie. Grote dank aan onze collega's van Werkgroep Verder België voor het beschikbaar stellen van de Belgische variant op deze informatie, die als bron heeft gediend voor deze brochure.

Deze brochure is onderdeel van de 'Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025' en wordt gefinancierd door het Ministerie van VWS en ProRail.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Ivonne van de Ven Stichting





**Samen
Minder
Suicide**

Wil je als nabestaande bijdragen aan onderzoek naar zelfdoding?
Bezoek de website voor meer informatie.

Ga naar ***www.113.nl/onderzoek-onder-nabestaanden-naar-zelfdoding***