

FLOWCHART NA EEN SUÏCIDE



çavaria
Kammerstraat 22, 9000 Gent
09/223 69 29
info@cavaria.be

INLEIDING	4
ONDERLINGE AFSPRAKEN: EEN SUÏCIDEPREVENTIEBELEID	5
PREVENTIE	6
SIGNALEN	6
EEN OPEN OMGEVING	7
PRATEN OVER ZELFDODING	7
VRIJBLIJVENDHEID	8
GESCHIEDENIS EN GEVOELIGHEDEN VAN DE VERENIGING	8
POSTVENTIE - COMMUNICATIE	9
NIEUWS ONTVANGEN EN VERSPREIDEN	9
SOCIAL MEDIA	11
VOORBEELDBERICHT COMMUNICATIEKANALEN	11
POSTVENTIE - HERDENKINGSMOMENT	11
HERDENKINGSMOMENT BEDENKEN	11
LOCATIE & TIJDSTIP PLANNEN	13
BEKENDMAKING VAN HET HERDENKINGSMOMENT	13
VERDERE UITWERKING VAN HET HERDENKINGSMOMENT	13
HET HERDENKINGSMOMENT ZELF	13
POSTVENTIE - ROUWEN	14
GEVOELENS EN EMOTIES	14
SCHOK EN ONGELOOF	14
WORSTELLEN MET VRAGEN	14
ANGST EN SUÏCIDALE GEDACHTEN	14
SCHULDGEVOELENS	14
KWAADHEID EN VERLATENHEID	14
OPLUCHTING	14
STIGMA, SCHAAMTE EN TABOE	15
HERSTEL EN GELUK	15
POSTVENTIE - HULPORGANISATIES	15

DE NABESTAANDEN	17
EFFECTEN VAN EEN SUÏCIDE OP EEN GROEP	17
NEGATIEVE EFFECTEN	17
POSITIEVE EFFECTEN	18
INSPELEN OP HET INDIVIDU	19
COPINGMECHANISMEN	19
WIE/WAT KAN MIJ HELPEN ROUWEN?	19
DRAAG ZORG VOOR JEZELF	19
CONTACT MET LOTGENOTEN	20
GESPECIALISEERDE HULPVERLENING	20
CREATIEF EN ACTIEF BEZIG ZIJN	20
TOT SLOT	20
BRONNENLIJST	21

INLEIDING

Wanneer verenigingen een lid verliezen aan suïcide kan dit voor heel wat onduidelijkheden zorgen. Hierbij kunnen enkele vragen naar boven komen: 'Hoe is dit gebeurd?', 'Hoe pakken wij de situatie het beste aan?', 'Wat kunnen wij doen om te helpen?', 'Waar kan ik terecht als nabestaande?' ...

Doorheen deze informatieve flowchart willen wij antwoord bieden op deze vragen. De chart kan verenigingen ondersteunen nadat ze een lid hebben verloren aan suïcide.

Wij hopen dat deze flowchart jullie een houvast kan bieden doorheen het proces na een suïcide.

Ongeacht de schokkende gebeurtenis verwacht of onverwachts plaatsvond, is het in beide gevallen een goed plan om op voorhand na te denken over een duidelijk **suïcidepreventiebeleid** binnen de vereniging. Met dit beleid kan je ingrijpen bij de eerste signalen van suïcidaliteit en weet je hoe je kan reageren, communiceren en hulp kan bieden.

Opmaak

Bij de opmaak van dit beleid moeten er 4 luiken geïmplementeerd worden:

- 1) Vroegdetectie en -interventie
- 2) Acute dreiging en crisisinterventie
- 3) Na een suïcidepoging
- 4) Na een suïcide

Elk luik heeft zijn eigen afspraken, richtlijnen, aandachtspunten bij evaluatie, coördinatie- en communicatiemogelijkheden...

Implementatie

Om het beleid te realiseren, moet je rekening houden met enkele voorwaarden:

- 1) Vorming: voor bepaalde sleutelfiguren (bv. een voorzitter, onthaalmedewerker, coördinator) in de organisatie kan het handig zijn om een vorming te volgen omtrent een suïcidepreventiebeleid. In deze vorming wordt het beleid bekend gemaakt, kennis verwerkt, aangeleerd hoe je een eerste opvang kan bieden en wordt er meer informatie gegeven over verschillende hulporganisaties.
- 2) Draagvlak: het beleid moet opgesteld worden door de sleutelfiguren uit de vereniging. Dit kan in samenwerking met externe partners.
- 3) Evaluatie: er moet nagegaan worden of het beleid wel degelijk werkt, of er ondersteuning nodig is... Men kan het beleid jaarlijks herbekijken en bijsturen.

Ondersteuning

Tot slot bekijken we ook de mogelijke ondersteuning. De suïcidepreventiewerking van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) kan de vereniging ondersteunen bij de opmaak en implementatie van een suïcidepreventiebeleid. Dit kan op verschillende manieren:

- De organisatie stelt zelf het beleid op en de suïcidepreventiewerker treedt op als procesbegeleider.
- Bij vragen of onduidelijkheden kan er steeds contact opgenomen worden met het CGG.
- De suïcidepreventiewerker kan participeren in de aanzet, evaluatie, implementatie en optimalisatie.
- De suïcidepreventiewerker kan een inhoudelijke check-up uitvoeren.
- De suïcidepreventiewerker geeft een vorming rond 'signaalherkenning'

Er zijn ook nog andere hulporganisaties die kunnen helpen bij het uitwerken van een suïcidepreventiebeleid, zoals: HuisvandeMens, CAW, Dringende Sociale Interventie van Rode Kruis, Holebifoon, Zelfmoord 1813... Het is aangeraden om een lijst te maken van alle (LGBT-vriendelijke) hulpbronnen, hulporganisaties in de omgeving van uw regenbooghuis. De website www.desocialekaart.be kan je hierbij helpen.

Het kan voor een vereniging ook belangrijk zijn om even stil te staan bij volgende vragen:

- Wie treedt op als sleutelfiguur voor de vereniging?
- Indien er geen suïcidepreventiebeleid is opgesteld, hoe gaan jullie er mee omspringen als er zich een suïcide voordoet?
- Wie neemt welke rol voor zich? (bv. communicatiepersoon, organisator...)
- Hoe houden we rekening met elkaar, mocht het te zwaar worden voor iemand? Hoe reageren we hier op?

- Hoe communiceren we onder elkaar over deze gebeurtenis? Welke afspraken/richtlijnen zijn hiervoor nodig?
- Hoe houd ik rekening met mijn eigen grenzen? Wat kan ik goed én kan ik nu met veel zware emoties aan? Met wie kan ik praten als het me te veel wordt? Hoe geef ik op tijd aan dat het me te veel wordt?
- Zijn er nog andere zaken waarmee we dienen rekening te houden? Zo ja, wat zijn deze zaken concreet? Hoe springen we hier mee om?

PREVENTIE

SIGNALLEN

Personen kunnen verschillende soorten signalen in de wereld sturen die verwijzen naar suïcidale gedachten of gedragingen. Dit zijn signalen dat iemand mogelijk denkt aan suïcide:

- De persoon heeft een (zeer) laag zelfbeeld
- De persoon lijkt een negatieve blik te hebben op de toekomst
- De persoon lijkt onlogisch of verwarrend te praten. Hij/zij/X geeft antwoorden die in het eerste opzicht vreemd lijken of geen steek houden.
- **Sommige** personen praten over hun suïcidale gevoelens of uiten verbaal hun suïcidale wens of gedragingen (bv. "Ik wil dood.", "Het hoeft niet meer voor mij.", "Ik zie het niet meer zitten."...)
- De persoon is zich in de loop van de tijd anders beginnen gedragen (bv. een verandering in emoties, zich terugtrekken...)
- De persoon heeft een andere blik ontwikkeld op het leven
- De persoon lijkt meer zwart-wit te denken
- De persoon lijkt steeds minder weerbaar voor tegenslagen
- De persoon kan een (verhoogd) gebruik of misbruik van drugs of alcohol vertonen
- De persoon lijkt hobby's te verwaarlozen en relaties te laten verwateren. Dit kan leiden tot meer problemen binnen belangrijke relaties (familie, vrienden...)
- De persoon geeft (waardevolle) spullen weg (bv. een ketting, een ring...)
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid nemen toe
- De persoon lijkt lusteloos, futloos en voornamelijk in een sombere stemming te zijn
- De persoon ervaart slaapproblemen. Dit kan variëren van de hele tijd door slapen en nooit volledig uitgerust zijn, of juist veel moeite ervaren om in slaap te vallen.
- De persoon lijkt stiller te zijn en zich steeds meer terug te trekken, of heeft zichzelf geïsoleerd van de omgeving
- De persoon lijkt vernauwd in het eigen gedachte- en gevoelenspatroon
- De persoon lijkt het eigen uiterlijk te verwaarlozen
- De persoon is veel prikkelbaarder, wat kan leiden tot woede-uitbarstingen of agressieve buien. Dit kan zowel tegenover anderen, als tegenover hunzelf.
- De persoon vertoont enkele signalen die te maken kunnen hebben met suïcidale gedachten of gedragingen. Dit kan er als volgt uitzien:
 - Suïcidepoging: men onderneemt actie, zonder deze de dood als gevolg heeft
 - Automutilatie: zelfbeschadiging, het intentioneel kwetsen van het eigen lichaam (vb. snijden, vuist tegen de muur, weinig eten...).
 - Suïcideplannen: het maken van plannen om suïcide te plegen
 - Suïcide-ideatie: het actief ervaren van gedachten en verlangens naar suïcide en het ondernemen van een suïcidepoging.
 - Suïcidegedachten: zeer veel nadenken over suïcide

Houd in gedachten dat niet ieder signaal altijd een symptoom is. Soms is er iets anders aan de hand met de persoon (depressie, klierkoorts...). Wees dus waakzaam dat je niet te snel iemand benoemt als suïcidaal.

EEN OPEN OMGEVING

Werk dagelijks aan je omgeving om deze open, verwelkomend en laagdrempelig te maken, ook voor mensen die zich zeer kwetsbaar voelen. Als men het gevoel heeft dat ze eerlijk en oprecht over hun gedachten en gevoelens kunnen spreken, maar ook ervaren dat hun openheid en kwetsbaarheid positief wordt ontvangen, zal men veel eerder durven signaleren dat er iets mis is. Zelf een open, kwetsbare, en niet-veroordelende attitude aannemen, kan de omgeving aansporen om hetzelfde te doen.

Dit leidt tot een veilig gevoel voor ieder die deel uitmaakt van deze groep, en maakt het dus ook mogelijk om oprecht te praten over suïcidale gevoelens, gedachten en gedragingen. Een luisterend oor kan zeer veel betekenen voor de persoon die worstelt met deze moeilijke gevoelens en gedachten, zeker in een vertrouwelijke, laagdrempelige omgeving.

PRATEN OVER ZELFDODING

Wanneer men praat over zelfdoding, is het belangrijk om stil te staan bij de woorden die we gebruiken en wat ze betekenen, maar vooral wat de gevoelswaarde van deze woorden zijn. Sommige woorden zijn net iets zwaarder, meer belastend, of meer kleinerend dan dat eigenlijk de bedoeling was. Weet wat je zegt, en bij wie je welke taal gebruikt.

Probeer te bedenken wat de meest respectvolle wijze is om over deze situatie en persoon te praten. De ene persoon gebruikt liever het woord 'suïcide', de andere liever 'zelfmoord', terwijl iemand anders 'zelfdoding' gebruikt. Ga na welke term iemand verkiest. Soms willen mensen de connotatie die verbonden is aan het woord vermijden. Wanneer iemand bijvoorbeeld het woord 'suïcide' verkiest, maar iemand anders 'zelfdoding' gebruikt kan dit zeer kleinerend, minimaliserend, overdrijvend of veroordelend overkomen.

Gebruik ook alleen woorden die je zelf begrijpt. Als je het zelf niet volledig snapt, gaat dit het gesprek bemoeilijken. Jullie kunnen dan allebei aan iets anders denken, waardoor over de situatie en emoties praten moeilijker is.

Probeer ook geen goedbedoeld advies of kant-en-klare oplossingen mee te geven. Dit is vaak niet waar de persoon behoefte aan heeft. Dit toont aan dat je geen volledig zicht hebt op de complexiteit van de ervaringen van de suïcidale persoon. Het komt over alsof zeer moeilijke en gecompliceerde problemen, die soms al jaren meespelen, op te lossen zijn met iets simpel als meer zonlicht, yoga en een tas thee, en toont geen begrip voor de drempels die er voor die persoon zijn. Dit zal een averechts effect opwekken, je kan het vertrouwen van de persoon verliezen en dus minder gemakkelijk een open en vertrouwelijk gesprek aangaan met deze persoon.

Hetzelfde zal gebeuren als je ook valse hoop en beloften geeft voor een positieve toekomst die je niet kan voorspellen of beloven, of alleen de positieve aspecten belicht in het leven van de persoon zonder de uitdagingen en moeilijkheden te erkennen.

Het belangrijkste bij taalgebruik is kunnen luisteren. Luister naar wat de leden van de vereniging vertellen, wat op hun hart ligt, waar ze zich zorgen over maken. Luister naar hun angsten, frustraties en verdriet. Luister naar de woorden die ze zelf gebruiken, en ga met hen in gesprek over waarom ze deze gevoelens en gedachten op deze wijze ervaren. Let op dat je ook niet per ongeluk iemand hun gevoelens of ervaring lijkt te minimaliseren of juist te vergroten.

Laat dus de persoon, of personen, met wie je praat over deze moeilijker ervaringen en gevoelens ventileren, maar houd ook zeker rekening met je eigen gevoelens, en respecteer ook je emotionele grenzen. Datgene wat je ervaart, mag je ook toelaten. Dat geldt voor zowel de persoon met wie een gesprek wordt gevoerd, als de persoon die het gesprek leidt. Als je je niet klaar voelt om dit soort gesprekken met anderen te voeren, vraag eens rond of iemand anders jouw plaats wilt innemen. Dwing jezelf niet in situaties waar je niet in wilt zijn.

VRIJBLIJVENDHEID

Een veilige omgeving creëren houdt niet alleen in dat er gewerkt wordt aan openheid en respectvol taalgebruik. Men moet ook rekening houden met de verschillende verwerkingsprocessen van bepaalde ervaringen. Dit betekent dat niet iedereen direct wil spreken over hun ervaring, of niet alles wil blootleggen aan de omgeving. De redenen hierachter kunnen verschillen van individu tot individu.

Het is belangrijk dat deze grenzen ook gerespecteerd worden, zolang men goed weet dat ze wel terecht kunnen bij iemand. De hulp die je wil aanbieden, zoals een luisterend oor, zijn beter vrijblijvend in plaats van geforceerd. Indien dit wel geforceerd wordt, kan dit geen effect tot zelfs een averechts effect opwekken, en geeft dit het gevoel dat de ervaring en grenzen van de persoon niet gerespecteerd worden.

GESCHIEDENIS EN GEVOELIGHEDEN VAN DE VERENIGING

Als laatste is het belangrijk om de geschiedenis, discriminatie, micro-agressies en gevoeligheden van de vereniging in kwestie in rekening te nemen. Heeft men eerder een lid verloren? Is er ooit al een lid geweest die te kampen had met suïcidale gedachten of gedragingen? Hebben we te maken met een groep die nog extra uitdagingen ervaart in het leven, naast de seksualiteit/genderervaring die men ervaart in het dagelijks leven (racisme, seksisme, ableïsme...)?

De geschiedenis, discriminatie, micro-agressies en gevoeligheden van deze groep kunnen de ervaring van dit verlies nog anders inkleuren als dat het bij anderen zou doen. Door onze aanpak en taalgebruik, aan te passen aan deze factoren kan er voor gezorgd worden dat men zich veilig voelt. Door ons empathisch en kwetsbaar op te stellen naar anderen toe en de gevoelens durven te bespreken die men ervaart, kan men ervoor zorgen dat we een goede band opbouwen en dat we het gevoel creëren dat de andere begrepen wordt. Aantonen dat je begrijpt waar de persoon/groep vandaan komt en wat hun dagelijkse uitdagingen zijn, toont aan dat je geïnteresseerd bent in de levens en het welzijn van deze personen.

Iemand van de groep zal als eerste het nieuws ontvangen. De schok is dan heel groot voor de persoon die het nieuws ontvangt, en zal mogelijks de behoefte hebben om hierover te praten en/of anderen te informeren. Het kan ook zijn dat jij degene bent die dit nieuws bij anderen moet aanbrengen, wat ook zal leiden tot emotionele reacties, zowel bij de andere als bij jezelf. En dat is perfect oké! Maar hoe breng je anderen op de hoogte van zo'n moeilijk nieuws?

De manier waarop je het beste het moeilijke nieuws aanbrengt en met de eerste emotionele reacties omgaat, gebeurt meestal in enkele stappen:

- 1) **Coördinatie:** het is belangrijk om onmiddellijk actie te ondernemen om de situatie te coördineren. Een eerste bijeenkomst organiseren met de betrokken partijen is hierbij een logische eerste stap. Je kan eventueel ook een hulpverlener of expert contacteren om je te begeleiden tijdens deze bijeenkomst. → Wanneer je een team hebt gevormd dat zich bezighoudt met dit soort moeilijke situaties, kan je vanuit deze groep bepaalde beslissingen maken die aangepast zijn aan de situatie. Als je hiervoor nog geen team had, kan je alsnog een groep mensen bijeen zoeken die hun schouders eronder willen plaatsen.
- 2) **Vergewis je van de feiten en contacteer de familie**
 - a) Vergewis je van de feiten: zorg ervoor dat de feiten eerst gecheckt zijn en je zekerheid hebt over de officiële doodsoorzaak. Indien het niet duidelijk is, meldt dan dat de zaak onderzocht wordt en dat er gecommuniceerd zal worden wanneer er meer info is.
 - b) Contacteer de familie: de familie moet gecontacteerd zijn/worden over het voorval. Hierbij kan eventueel een extern persoon ingeschakeld worden om het gesprek te begeleiden.
- 3) **Zorg voor de anderen: communicatie en steun:** organiseer zo snel mogelijk een bijeenkomst met de andere leden van de vereniging waarin de situatie duidelijk uitgelegd wordt. De anderen worden ook geïnformeerd over de volgende stappen die ondernomen worden. Laat, indien nodig, weten waar zij terecht kunnen indien ze nood hebben aan psychologische steun (zie pagina 14).
- 4) **Communicatie via social media:** een suïcide kan veel aandacht krijgen op social media. Daarom kan het belangrijk zijn om, eventueel, een mediabericht voor te bereiden. Over de inhoud van dit bericht moet goed nagedacht worden en er moet rekening gehouden worden met eventuele schadelijke gevolgen (bv. negatieve commentaren).
- 5) **Begrafenis en herdenking:** afhankelijk van de wensen van de familie, kan er informatie over de begrafenis verspreid worden. Er kan ook nagedacht worden over hoe de overledene op een gepaste manier herdacht kan worden. Social media kan hierbij een handig platform vormen.
- 6) **Follow-up en evaluatie:** het is belangrijk om te leren uit hoe dit proces verlopen is en hier eventuele leerpunten uit te halen.

Verder zijn er nog enkele praktische tips die kunnen helpen bij de communicatie tijdens de postventie:

- Ga het gesprek aan in een omgeving waar je rustig kan praten. Het beste is dit een omgeving waar iedereen zich veilig en vertrouwd voelt.
- Toon begrip en empathie voor de emoties en ervaringen van de andere persoon. Luister naar wat ze te vertellen hebben, laat de persoon ventileren door te luisteren naar de gevoelens die omgaan in deze persoon en kom er later op terug hoe het was om dat te horen.
- Kijk ook eens in je eigen vertrouwde kringen om te zien bij wie jij zelf terecht kan om te ventileren. Iedereen heeft recht om hun gevoelens en ervaringen te verwerken. Erover praten kan enorm helpen.

- Over je gevoelens praten is gezond, maar men moet wel nadenken wie men als eerste aanspreekt, op welke manier men anderen aanspreekt en via welk kanaal dit het beste wordt gedaan. De volgende vragen kunnen je begeleiden in het proces:
 - **Wie** moeten we informeren?
 - Zijn er mensen binnen de vereniging die het als eerste moeten weten? (Bv. een hoofdverantwoordelijke, afdelingshoofd...)
 - Wie contacteer je later?
 - Moeten we het regenbooghuis contacteren, of zijn zij al op de hoogte?
 - Moeten we de bewegingsmedewerker contacteren, of is die al op de hoogte?
 - Zijn er andere leden die we moeten informeren?
 - Wordt de communicatie verdeeld? Of ligt de taak bij één persoon?
 - Wordt de communicatie verspreid via de (social) media?
(! Contacteer eerst kennissen en nabestaanden vooraleer je de media betreft.)
 - **Wanneer** informeren we hen?
 - Welke boodschap brengen we naar buiten en wie contacteert wie?
 - Contacteer je ze op dit gegeven moment, of stel je het uit naar een ander moment? Zijn er goede redenen om anderen later te contacteren?
 - **Hoe** informeren we hen?
 - Welke boodschap brengen we naar de anderen? Wat vertellen we en wat vertellen we niet (of bewaren we voor een later moment)?
 - Op welke manier brengen we dit nieuws naar de anderen toe? Moeten we bepaalde personen op een andere manier benaderen? Hoe benaderen we deze dan?
 - Contacteren we sommige mensen via telefoon? Zo ja, wie?
 - Contacteren we sommige mensen via mail? Zo ja, wie?
 - Gaan we met sommige mensen in gesprek? Zo ja, wie?
 - Zijn er **organisaties** of andere instanties van buitenaf die we moeten contacteren?
 - Contacteren we andere verenigingen, organisaties, of instanties? Zo ja, wie en waarom?
 - Wie bevindt zich al in ons netwerk op wie we beroep kunnen doen?
 - Indien er niemand in ons netwerk is die ons kan helpen, hoe kunnen we dan de juiste hulpverleningsdienst vinden? Kennen we iemand anders die ons kan doorverwijzen?
 - Zijn er nog dingen waarmee we rekening moeten houden?

Denk eraan doorheen dit hele proces ook rekening te houden met je eigen grenzen en persoonlijke gevoelens. Neem de nodige tijd om deze te verwerken, deel deze gevoelens en gedachten met elkaar, en werk solidair samen, om zo elkaar op te vangen en te ondersteunen door deze moeilijke tijden.

SOCIAL MEDIA

Je gevoelens en medeleven delen op social media kan helpen tijdens het rouwproces. Via Facebook, Instagram, Twitter... krijg je al snel veel reacties van andere verenigingen, vrienden, familie, kennissen... Deze kunnen voor extra steun en erkenning zorgen. De drempel om online steun te verdelen is ook een stuk lager en voor sommigen een stuk makkelijker.

Social media kent ook enkele valkuilen! Negatieve of ongepaste reacties uit de omgeving kunnen je als vereniging erg onbegrepen doen voelen en je nog verder doen wegzakken in je verdriet.

Als vereniging kan je er ook bewust voor kiezen om eventueel een herdenkingspagina van het slachtoffer op te richten waar mensen herinneringen en foto's kunnen delen. Wees je er bewust van dat dit steeds in samenspraak moet gebeuren met de ouders, familie...

De vereniging kan ook ouders en familie helpen om een herdenkingspagina aan te maken en/of de social media van het slachtoffer te beheren.

VOORBEELDBERICHT COMMUNICATIEKANALEN

Vandaag vernamen we dat XX uit het leven gestapt is.

We rouwen om het verlies van XX. Iedereen is welkom om samen ons verdriet te delen op XX (datum en locatie).

We herinneren XX als ...

De uitvaart vindt plaats...

Wie nood heeft aan een luisterend oor kan ook terecht bij de Zelfmoordlijn op 1813, 24/7 bereikbaar. Chatten kan elke dag van 19u-21u30.

Of via het Transgender Infopunt op 0800 96 316 of per mail op contact@transgenderinfo.be.

Of via Lumi op 0800-99 533 of vrAGEN@lumi.be.

Of en bovenal bij elkaar ...

We communiceren dit niet als openbaar bericht vanuit Het is enkel van tel voor wie nabij XX stond.

POSTVENTIE - HERDENKINGSMOMENT

HERDENKINGSMOMENT BEDENKEN

De volgende stap is de koppen bij elkaar steken om een herdenkingsmoment te bedenken, samen met iedereen die hieraan wilt meewerken. Om dit vlot te laten verlopen, is het handig om met een team af te spreken dat zich focust op moeilijke situaties (zie hoofdstuk 'Onderlinge afspraken: een suïcidepreventiebeleid'). Vanuit deze groep geëngageerde mensen kan men de volgende onderwerpen bespreken en beslissingen nemen:

- **Wat** doen we om de persoon te herdenken/te rouwen?
 - Willen we een activiteit of niet? (Bv. Een rouwhoek, rouwboek waar iedereen zijn deelneming kan in noteren, een herdenkingsmoment, een herdenkingspagina op social media...)
 - Willen we een activiteit doen dat de overledene graag deed, of willen we een activiteit doen waar de groep zich goed bij voelt?
 - Willen we iets actief voorzien, of eerder iets rustig?
 - Wat is belangrijk om te hebben tijdens het evenement? Wat kan absoluut niet ontbreken?
 - Zijn er verzekeringen/contracten die we voor deze activiteit in orde moeten brengen?
 - Wat is ons budget? Waar wensen we dit aan te spenderen?

- **Rolverdeling:** Wie doet wat?
 - Wie neemt welke taak op zich?
 - Is de werklast voldoende gebalanceerd?
 - Wat doen we indien iemand de taak niet kan uitvoeren (ongeacht de reden)? Wat is ons back-up plan? Hoe ondersteunen jullie elkaar doorheen deze tijden?

- Is het nodig om **andere organisaties**/externe partijen te betrekken?
 - Is dit een activiteit die jullie zelf wensen te begeleiden, of willen jullie de begeleiding aan iemand anders van buitenaf overlaten?
 - Wat is aangenamer voor jullie groep? Iemand van buitenaf die goed weet hoe met deze uitdagingen aan de slag te gaan, maar jullie groep en geschiedenis persoonlijk niet kent? Of verkiezen jullie iemand van binnen de vereniging die iedereen van de groep en de geschiedenis kent om de activiteit te begeleiden, maar mogelijk niet de nodige competenties beschikt? Wat is belangrijker voor jullie en waarom?
 - Waarom is het (al dan niet) wenselijk om deze activiteit zelf te begeleiden? Waarom is het (al dan niet) aangewezen om de activiteit door iemand van buitenaf te laten begeleiden? Bezitten zij bepaalde expertise die wij niet bezitten maar wel kunnen gebruiken?
 - Welke organisatie/vereniging is het meest geschikt om ons herdenkingsmoment te begeleiden? Wie houdt het meeste rekening met onze situatie en uitdagingen? Wat verwachten we van de personen van buitenaf, wat moeten ze betekenen voor ons?
 - Wat is het budget dat we hebben om personen van buitenaf in te schakelen?
 - Zijn vrienden, kennissen, familie welkom?
 - Hoe communiceren we naar externen? (vb. social media, mail, telefonisch...)?

- Doorverwijzen:
 - Is dit nodig?
 - Naar wie kunnen we doorverwijzen en hoe pakken we dit aan?
 - Zijn er voldoende opvangmogelijkheden?

- Zijn er nog dingen waar we rekening mee dienen te houden?

Als je in deze fase vooral de grote lijnen hebt uitgetekend, sta je al ver. De details kan je later uitwerken.

Wanneer het duidelijk is wat je wilt doen om de persoon te herdenken, wie welke taak op zich neemt, en welke stappen je hiervoor moet ondernemen, kan je de datum en locatie van het herdenkingsmoment plannen. De vereniging moet zelf aanvoelen wanneer het een geschikt moment lijkt om dit in te plannen. Men kan dit enkele dagen na het overlijden doen, men kan een week wachten...

**Voorbeelden van externe organisaties naar wie men kan doorverwijzen of die kunnen helpen bij het begeleiden van een herdenkingsmoment zijn Dringende Sociale Interventie van het Rode Kruis, JAC, CGG, Holebifoon, Zelfmoord 1813... (zie pagina 14). Ieder van hun biedt een ander soort dienst aan, die al dan niet meer geschikt is voor de situatie, doelgroep of activiteit.*

LOCATIE & TIJDSTIP PLANNEN

Dit is het moment waarop er nagedacht wordt over waar en wanneer je het herdenkingsmoment wilt laten doorgaan. De volgende vragen kunnen je helpen deze beslissingen te maken:

- In welke stad of gemeente wil je het herdenkingsmoment laten doorgaan? Waarom daar?
- Is er een lokaal dat je kan huren of lenen? Wat bedraagt de prijs hiervoor? Hoeveel mensen verwacht je dat er komen?
- Welke datum lijkt het beste voor jullie? Wat is niet te ver weg voor mensen, maar ver weg genoeg voor jullie om alles te kunnen plannen en regelen?
- Is de locatie toegankelijk en bereikbaar voor iedereen?
- Is de datum een dag en uur dat de meeste mensen kunnen langskomen?
- Is de datum een dag en uur dat de belangrijkste mensen in het leven van de overledene langs kunnen komen?
- Zijn er nog dingen waar we rekening mee horen te houden?

TIP: Gebruik websites zoals www.doodle.com om gemakkelijk samen een datum en uur te prikken.

BEKENDMAKING VAN HET HERDENKINGSMOMENT

Wanneer jullie team heeft beslist waar en wanneer het moment doorgaat, is het tijd om de informatie te verspreiden over het evenement. De volgende vragen kunnen je helpen de nodige beslissingen te maken:

- Wie willen we bereiken? Wie zien we het liefste terug op ons evenement?
- Via welk kanaal communiceren we het bestaan van het evenement? Openbaar op facebook, via mail...? Waarom communiceer je via dat kanaal? Bereik je dan de doelgroep die je wenst te bereiken?
- Welke boodschap wil je naar buiten brengen over het evenement? Wil je het presenteren als een ingetogen, sobere gelegenheid, of als een gelegenheid waar men openlijk en vrij kan praten over de overledene en met deze liefde kan herinneren?
- Hoeveel geef je prijs over het verloop van het gebeuren? Vertel je alles wat er gaat gebeuren, of houd je de informatieverspreiding beperkt? Waarom kies je daarvoor?

Wanneer je weet naar wie en hoe je de informatie wilt verspreiden, kan je overgaan tot actie. Daarna heb je een deadline gekregen voor jezelf om de laatste dingen voor het evenement in orde te brengen.

VERDERE UITWERKING VAN HET HERDENKINGSMOMENT

Nu je al grotendeels weet wat je wilt doen voor het herdenkingsmoment en wanneer dit plaatsvindt, is het tijd om de laatste details uit te werken. Bespreek in team wat nog dient te gebeuren, verdeel samen de rollen, maak duidelijke afspraken onderling, en wees solidair voor elkaar tijdens deze periode. Zorg ervoor dat het herdenkingsmoment voldoende afgestemd is op je doelgroep, en wat de wensen zijn van deze personen. Als je iets gaat doen waaraan de vereniging geen behoefte heeft, of het zodanig aanbiedt dat ze er eigenlijk niet echt aan willen deelnemen, ga je je doel missen.

HET HERDENKINGSMOMENT ZELF

Het herdenkingsmoment vindt plaats. Het is aangewezen dat één iemand doorheen het volledige herdenkingsmoment het overzicht bewaart en alles in goede banen leidt. Deze persoon weet ook wie die kan aanspreken als die hulp nodig heeft tijdens de activiteit. De persoon die de herdenking leidt, mag ook zeker alle tijd nemen om te rouwen en deel te nemen aan de activiteit zelf; Deze activiteit is ook voor hun.

Als laatste is het nog belangrijk om in het achterhoofd te houden dat niet alles 100% zoals gepland moet verlopen. Dit is een zwaar moment voor iedereen, en kleine foutjes maken is perfect normaal, zeker tijdens emotionele periodes.

POSTVENTIE - ROUWEN

GEVOELEN EN EMOTIES

In het rouwproces na een suïcide kan het zijn dat je gaat zoeken naar motieven en verklaringen dat tot deze daad geleid hebben. In deze periode is het mogelijk dat je zeer intense emoties ervaart. Het kan ook zijn dat dit niet zo is, maar dat deze later nog zullen opkomen. Iedereen rouwt namelijk op zijn manier.

In dit hoofdstuk halen we enkele emoties aan die in deze periode beleefd kunnen worden.

SCHOK EN ONGELOOF

Wanneer je het slechte nieuws verneemt, kan dit een immense schok met zich meebrengen. Doorheen deze periode kan je ook ongeloof ervaren (bv. "Ik had nooit verwacht dat ... dit zou doen. Ik zag het niet aankomen."). Bij suïcide is het niet ongewoon dat deze fase van het rouwproces langer duurt.

WORSTELLEN MET VRAGEN

Na een suïcide kan het voorvallen dat je worstelt met allerlei vragen (bv. waarom, in welke omstandigheden...). Hier zal je nooit een volledig antwoord op kunnen krijgen, toch is het normaal dat je hiernaar op zoek wil gaan. Dit is een natuurlijke reactie.

De manier waarop je dit zal doen, hangt af van persoon tot persoon. Je kan erover praten met vrienden, familie en collega's, je kan vragen stellen aan een huisarts... De manier die jij kiest, kan niet juist of fout zijn. Het is een deel van jouw uniek rouwproces.

ANGST EN SUÏCIDALE GEDACHTEN

Misschien ben je bang over hoe het leven er zal uitzien zonder je dierbare. Donkere gedachten kunnen opkomen in elke rouwproces. Als deze gedachten overslaan in suïcidale gedachten, is het belangrijk om actief hulp te zoeken bij familie, vrienden, professionele hulpverleners...

Een rouwproces is zwaar en het is normaal als je dit niet alleen door kan. Durf hulp vragen.

SCHULDGEVOELEN

Het kan voorvallen dat je jezelf verwijt dat je de zelfdoding niet hebt kunnen voorkomen. Ook deze fase kan bij een rouwproces horen en is compleet normaal. Het is belangrijk dat je op het einde van de rit tegen jezelf kan vertellen dat je niets verkeerd hebt gedaan.

KWAADHEID EN VERLATENHEID

Gevoelens van kwaadheid kunnen ook voorkomen tijdens je rouwproces. Het kan gebeuren dat je kwaad bent op jezelf, de anderen, het slachtoffer zelf, je omgeving, de politie, de hulpverleners... Wees niet te hard voor jezelf (of voor de anderen).

OPLUCHTING

Soms gebeurt het ook dat je een gevoel van opluchting ervaart. Dit lijkt ongewoon, maar dat is het niet. Zo kan het zijn dat er een last van je schouders valt, of dat je weet dat de persoon nu niet meer aan het lijden is... Wat de reden ook mag zijn, opluchting is niet iets om je slecht over te voelen.

STIGMA, SCHAAMTE EN TABOE

Heel vaak wordt er stigma en taboe ervaren rond suïcide. Het kan zijn dat de omgeving het overlijden doodzwijgt of jou vermijdt. Hierdoor kan ook de familie het gevoel krijgen dat ze het onderwerp moeten vermijden of dat ze er minder over moeten spreken.

Soms gebeurt het ook dat je jezelf gaat isoleren. Tijd nemen voor jezelf is heel belangrijk, maar contact met anderen en de buitenwereld ook. Sluit jezelf niet af.

HERSTEL EN GELUK

Een rouwproces hoeft niet altijd te bestaan uit negatieve emoties: ophalen van mooie herinneringen, genieten van de kleine dingen, geluk toelaten... kunnen bijzonder helend werken.

POSTVENTIE - HULPORGANISATIES

Er zijn heel wat hulporganisaties die ondersteuning kunnen bieden tijdens het rouwproces, zowel op emotioneel als administratief vlak:

- **Zelfmoordlijn 1813:** voor iedereen die aan suïcide denkt, zich zorgen maakt over iemand anders, of de nabestaanden. Het nummer 1813 is 24/7 gratis te bereiken. Ook via de website www.zelfmoord1813.be kan je 's avonds, en soms overdag, terecht voor een chat- of emailgesprek. Sinds kort beschikken zij ook over een forum.
 - Op de website www.1813.be vind je ook meer informatie over het suïcidepreventiebeleid. Dit kan via volgende link: <https://www.1813.be/su%C3%AFcidepreventiebeleid/su%C3%AFcidepreventiebeleid-het-jeugdwerk>
 - Je vindt er ook infofiches rond suïcide binnen het jeugdwerk. In de toekomst krijg je ook de meest up-to-date informatie en contactgegevens. (<https://www.1813.be/publicaties/producten/zelfdoding-het-jeugdwerk-infofiches-ter-preventie>)
- **Werkgroep Verder:** is een organisatie die zich inzet voor nabestaanden na suïcide, door het organiseren en coördineren van activiteiten voor en door nabestaanden. De groep verspreidt informatie, sensibiliseert, doet aan deskundigheidsbevordering... Meer informatie vind je op www.werkgroepverder.be.
- **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG):** biedt begeleiding en psychotherapie aan mensen die geconfronteerd worden met sociale en psychische problemen. Dit is voor jongeren, volwassenen en ouderen. Zij hebben ook een suïcidepreventiewerking en staan ook in voor de opvang van nabestaanden (in samenwerking met werkgroep Verder). Zij kunnen soms sneller hulp opstarten wanneer je aangeeft dat je kampt met suïcidedachten. Meer info hier: <https://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/suicidepreventie-de-cgg-voorzieningen>
- **Dringende Sociale Interventie van Het Rode Kruis:** zij komen naar de vereniging toe en geven concrete ondersteuning tijdens het intense moment.
- **Slachtofferbejegening van de lokale politie:** deze staat in voor de eerste opvang van nabestaanden na een suïcide, het verstrekken van praktische en administratieve basisinformatie en eventuele doorverwijzing naar gespecialiseerde diensten. Je kan hiervoor jouw lokale politie contacteren.

- **Slachtofferhulp CAW:** biedt gratis ondersteuning en begeleiding bij de verwerking van een negatieve ervaring (bv. geweld) of een suïcide in je omgeving. Zij geven informatie en advies over praktische en juridische zaken, en zoekt mee naar gespecialiseerde hulp indien noodzakelijk en gewenst. Ook bieden zij aangepaste hulp voor kinderen.
- **De huisdokter:** wanneer je dringende hulp nodig hebt, kan je steeds terecht bij een huisdokter. De huisdokter kan voor jou het mobiel crisisteam uit je buurt inschakelen. Het mobiel crisisteam komt bij je thuis langs om samen te kijken wat jij kan doen. Een huisdokter kan je ook doorverwijzen naar de spoeddienst van een ziekenhuis met een psychiatrische afdeling.
- **Lumi:** Lumi is een opvang- en infolijn (chat/mail/bel) waar je terecht kan voor meer informatie. De vrijwilligers van Lumi luisteren gratis, anoniem en zonder vooroordelen. Ook de website www.lumi.be kan helpen.
- **Tele-onthaal 106:** hier kan je terecht over alles waarmee je zit, wat je kwijt wilt of waar je twijfels over hebt. Dit kan zowel via telefoon als online via www.tele-onthaal.be.
- **Awel 102:** een hulplijn specifiek voor jongeren die dagelijks gratis en anoniem beschikbaar is zowel via telefoon als chat, mail en forum. Meer informatie vind je op de website www.awel.be.

Meer informatie vind je in de brochure: <https://zelfmoord1813.be/sites/default/files/GIDSWGCV.pdf>

Heb je interesse in brochures van de Zelfmoordlijn, Werkgroep Verder...? Op de website <https://www.zelfmoord1813.be/publicaties> kan je enkele brochures terugvinden.

Iemand verliezen aan suïcide is een heel pijnlijke en moeilijke situatie. Je wordt overspoeld door hevige emoties en veel vragen blijven onbeantwoord. Hoe mensen hiermee omgaan, is afhankelijk van zeer veel verschillende factoren. Leeftijd, gender, etnische achtergrond, seksuele oriëntatie, sociale status, privileges en stigma's, de context van de zware gebeurtenis, hoe iedereen op de situatie kijkt en erover denkt... zijn factoren die effect hebben op hoe een groep omgaat met de situatie, maar ook in welke mate buitenstaanders deze groep kunnen helpen.

Wanneer je een zware gebeurtenis als deze meemaakt binnen de vereniging, gaat dat beïnvloeden hoe jullie als vereniging, als groep, in het leven staan. Deze effecten kunnen zeer lang door een vereniging en hun omgeving gevoeld worden. Alles kan overweldigend, extra zwaar, of uitdagender aanvoelen.

Andere groepen vertellen ook hoe door deze moeilijke gebeurtenis hun groep hechter is geworden. En wat met de mensen die geen deel van de vereniging zijn, of zelfs maar van de regenbooggemeenschap uitmaken? Hoe kan hun visie en attitude omtrent de regenbooggemeenschap en de zware gebeurtenis effect hebben op de vereniging?

Zware gebeurtenissen hebben zeer veel verschillende effecten op een groep, de ene al minder negatief dan de andere. Waar kan jouw vereniging zich mogelijks aan verwachten tijdens de komende periode?

NEGATIEVE EFFECTEN

- Persoonlijk leven, buiten de vereniging: sommige mensen ervaren meer problemen tussen vrienden en familie. Dit kan gebeuren omwille van verhoogde spanning en sterke emoties bij de nabestaanden, wat spanning op de relaties tussen de persoon zelf en hun familie en/of vrienden kan brengen.
- Het voorval voelt aan alsof het nu een deel van de identiteit van de vereniging is. Het vormt en definieert de vereniging.
- Toename van negatieve gevoelens en gedachten over zichzelf of over anderen (bv. "Is het mijn fout?"). Alsook toename van negatief gedrag binnen zowel het persoonlijk leven als het verenigingsleven (bv. zich afzonderen, niet meer communiceren...).
- Sterk wij-zij gevoel: waar men het gevoel heeft dat alleen zij met vergelijkbare ervaringen te kampen hebben en daarom alleen zij betrouwbaar zijn, maar personen van buiten de groep niet. Dit komt doordat het verdriet en verlies aanvoelt als iets gemeenschappelijk, iets wat de leden van de groep delen. Dit kan afnemen na een bepaalde tijd.
- Achterblijven van bepaalde leden: sommige leden herstellen minder snel van de zware gebeurtenis. Als de vereniging niet oplet, loopt deze het risico de leden die minder snel herstellen buiten te sluiten en deze daarmee te verliezen.
- Intolerantie: mensen die geen deel uitmaken van de regenbooggemeenschap tonen mogelijks minder tolerantie tegenover de overledene en de vereniging. Discriminatie kan bijgevolg toenemen.
- Sommige mensen lijken nu andere dingen veel belangrijker te vinden dan voorheen. Bij sommigen lijken deze nieuwe interesses bijna een obsessie. Dit kan een probleem vormen wanneer de obsessie negatieve gevolgen draagt voor de persoon zelf of de groep waar die deel van uitmaakt.
- Vooroordelen en discriminatie: bepaalde leden lijken plots veel meer zwart-wit naar het leven te kijken en lijken zich er ook naar te gedragen. Deze vooroordelen en discriminatie kunnen zich uiten naar concreet negatief gedrag naar bepaalde groepen.
- Moralisering: zowel leden binnen de vereniging/regenbooggemeenschap als personen van buiten de regenbooggemeenschap kunnen de zelfdoding wijten aan bepaalde gedragingen, die zij als immoreel beschouwen. Ze beweren dat een verandering in dit handelen nodig is, zodat zware gebeurtenissen zoals suïcide zich niet meer zullen voordoen.

Wat kan je doen als je deze effecten opmerkt? Een pasklaar antwoord hierop bestaat niet. Dit is voor ieder individu anders. Meestal blijkt een vrijblijvend en openhartig gesprek te helpen. Ook kritisch deze problemen durven zien en er actief als groep samen aan werken zorgt voor een gedragen oplossing. Blijf dus een open, laagdrempelige en veilige omgeving creëren waar mensen zich oké voelen om hun kwetsbaarheid te delen met de groep en bepaalde uitdagingen te belichten en aan te gaan als groep.

POSITIEVE EFFECTEN

- Zware gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat mensen meer gaan handelen vanuit een gevoel van samenhang, solidariteit en onzelfzuchtigheid. Dit is positief, zolang verschillen in omgaan met deze gebeurtenis gerespecteerd blijven. Anders leidt dit tot conflicten.
- Een vereniging die veerkrachtig, bekwaam, en werkzaam (niet alleen bereid om veel en hard werk uit te voeren, maar dit ook daadwerkelijk uitvoert) is, zal gemakkelijker een zware gebeurtenis verwerken en hier verder uit groeien. Wat maakt een vereniging/groep veerkrachtig?
 - Wanneer een vereniging samen de gebeurtenis verwerkt, kan dit een positief effect hebben op de veerkracht van de groep. De groep kan ook beroep doen op professionele hulpverlening om hen te begeleiden in dit proces.
 - De leden ervaren het eerder als een 'zwakke' impact/gebeurtenis/... voor de vereniging/groep/gemeenschap.
 - De vereniging heeft niet alleen middelen ter beschikking om met de zware gebeurtenis om te gaan, maar weet er ook op competente wijze mee om te springen...
 - Het sociale netwerk van de vereniging en de mate waarin deze contacten de vereniging willen en kunnen bijstaan tijdens de zware gebeurtenis. Ook professionele hulpverlening kan ondersteuning bieden.

INSPELEN OP HET INDIVIDU

In dit hoofdstuk focussen we op het individu en niet op de groep. Hoe gaat een individueel persoon om met dit verdriet? Wat kan hem/haar/x helpen?

COPINGMECHANISMEN

Copingmechanismen zijn gedragingen die mensen stellen om met een zware gebeurtenis om te gaan. Via deze mechanismen leren we de gevoelens en de stress van de gebeurtenis te beheersen, verminderen, of te tolereren.

Coping kan de focus van de zware gebeurtenis leggen op de stresserende situatie zelf. Het kan ook de focus leggen op de effecten en gevolgen van de stresserende situatie aan te passen. Wat men ook kan aanpassen is het perspectief dat men heeft op de situatie.

Een paar voorbeelden van coping zijn:

- Verhoogd drank- of middelengebruik
- Humor/grappen maken over de situatie
- Praten over gevoelens en gedachten
- Gevoelens opkroppen en afleiding zoeken
- De situatie, gevoelens of gedachten ontkennen
- Emoties vermijden door puur en alleen op feiten te focussen
- Projectie: je eigen ongewenste gevoelens terugzien bij andere personen
- Post-traumatische groei: de gevoelens en energie van de zware gebeurtenis gebruiken voor goede doeleinden
- Een herdenkingsmoment inrichten

Note: Deze voorbeelden van copingsmechanismen kunnen ook in groep gebruikt worden. Wanneer men zo'n mechanisme gebruikt, kan dit een positief of negatief gevolg met zich meedragen. Zo kan je als groep het glas heffen op de overleden persoon, zonder dat er sprake is van zorgwekkend drankgebruik. Door de manier waarop jij of de groep het copingmechanisme invult, kan je gezonde vs. ongezonde manieren van coping onderscheiden.

WIE/WAT KAN MIJ HELPEN ROUWEN?

DRAAG ZORG VOOR JEZELF

Zorg dragen voor jezelf kan je op verschillende manieren invullen:

- Het kan betekenen dat je tijd wil doorbrengen in het gezelschap van anderen, van vrienden bij wie je jezelf kan zijn en waar je openlijk je gevoelens kan uiten.
- Het kan ook betekenen dat je nood hebt aan rust en alleen-zijn.
- Of dat je constant bezig bent met werken en andere taken zodat je niet focust op het rouwen

Bij de laatste kan het vaak voorvallen dat verdriet onderdrukt wordt. Het is dus raadzaam om een goede middenweg te zoeken tussen persoonlijke behoeften en die van anderen.

CONTACT MET LOTGENOTEN

Vaak worden lotgenotencontacten als de enige echte plaats aanschouwt waar mensen met hun gevoelens terecht kunnen. Een groep van lotgenoten biedt erkenning en volwaardige acceptatie, die in andere groepen misschien gemist worden.

Door het contact met lotgenoten leren we uit de ervaring van anderen, wat ons kan helpen om eigen gevoelens en belevingen beter te plaatsen en adequater om te springen met toekomstige problemen.

Weten dat je nuttig kan zijn voor een andere is ook een krachtig geneesmiddelen en kan betekenis verlenen aan je eigen verdriet.

Enkele voorbeelden:

- Gesloten en open gespreksgroepen
- Een online forum via www.zelfmoord1813.be/forum
- Herinneringspagina via www.ikdraagjemee.be
- 1 mei wandeling: een jaarlijkse wandeling voor nabestaanden na suïcide
- Dag van de nabestaanden waar je kan samenkomen met lotgenoten om interessante lezingen, workshops en praatgroepen te volgen

GESPECIALISEERDE HULPVERLENING

Vaak lopen nabestaanden vast in hun rouwproces. We spreken hierbij over ‘gecompliceerde’ rouw, een rouwproces dat heel je leven inneemt. In dit geval kan het handig zijn om gespecialiseerde hulp in te schakelen, met name ‘rouwtherapie’. Rouwtherapie kan je helpen om je rouwproces weer gezond en normaal te doen verlopen, met behulp van een reeks adequate interventies en technieken. Rouwtherapie wordt opgestart voor de behandeling van angststoornissen, trauma en depressie.

CREATIEF EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Creatief omgaan met je verdriet kan je helpen om dit te verwerken. Denk maar aan: het maken van filmpjes, liedjes schrijven, gedichten en verhalen, een dagboek bijhouden, foto’s ophangen... Zolang het bijdraagt bij de verwerking van je verdriet.

Ook actief blijven en dingen doen helpt om je gedachten te verzetten. Dit kan gaan over heel eenvoudige activiteiten zoals iemand opbellen, een wandeling maken, een boek lezen...

TOT SLOT

Een woord van dank aan Eden Loyens. Via Eden’s bachelorproef kon de eerste versie van deze flowchart ontworpen worden. Na enkele wijzigingen hebben verenigingen nu een duidelijke houvast wanneer ze te maken krijgen met een suïcide.

Daarnaast ook een bedankje aan Eva Dumon (VLESP), Lore Vonck (Werkgroep Verder), Kaatje Vermeiren, Els Pieraerts (çavaria) en Judith Van Schuylenbergh (TIP) voor de begeleiding en feedback tijdens het ontwerpen van deze flowchart.

Tot slot ook nog een woord van dank aan Jarne Van Goethem die de feedback op deze flowchart verwerkte.

Indien er nog vragen of onduidelijkheden zijn of u heeft feedback op deze flowchart, aarzel dan zeker niet om Eden Loyens te contacteren via iris.loyens@gmail.com.

Çavaria (Red.). (2018). *Interne flowchart postventie suicide*. Gent, België: Çavaria.

Dumon, E., Portzky, G., & UGent - Eenheid voor Zelfmoordonderzoek. (2014). *EUREGENAS TOOLKIT Zelfmoordpreventie, -interventie en -postventie op school*. Geraadpleegd op 13 maart 2019, van <https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/suicidepreventie%20interventie%20en%20postventie%20op%20school.pdf>

Loyens, E. I. (2018, juni 22). *Rouwen onder de regenboog - rouwen en postventie binnen een regenboogvereniging na verlies van een lid door suicide*. Gent, Oost-Vlaanderen, België: Hogeschool Gent - Faculteit Mens en Welzijn.

Vonck, L., & Werkgroep Verder. (z.d.). *Gids na zelfdoding: praktische en administratieve informatie voor nabestaanden na zelfdoding*. Geraadpleegd op 13 maart 2019, van <https://zelfmoord1813.be/sites/default/files/GIDSWGCV.pdf>