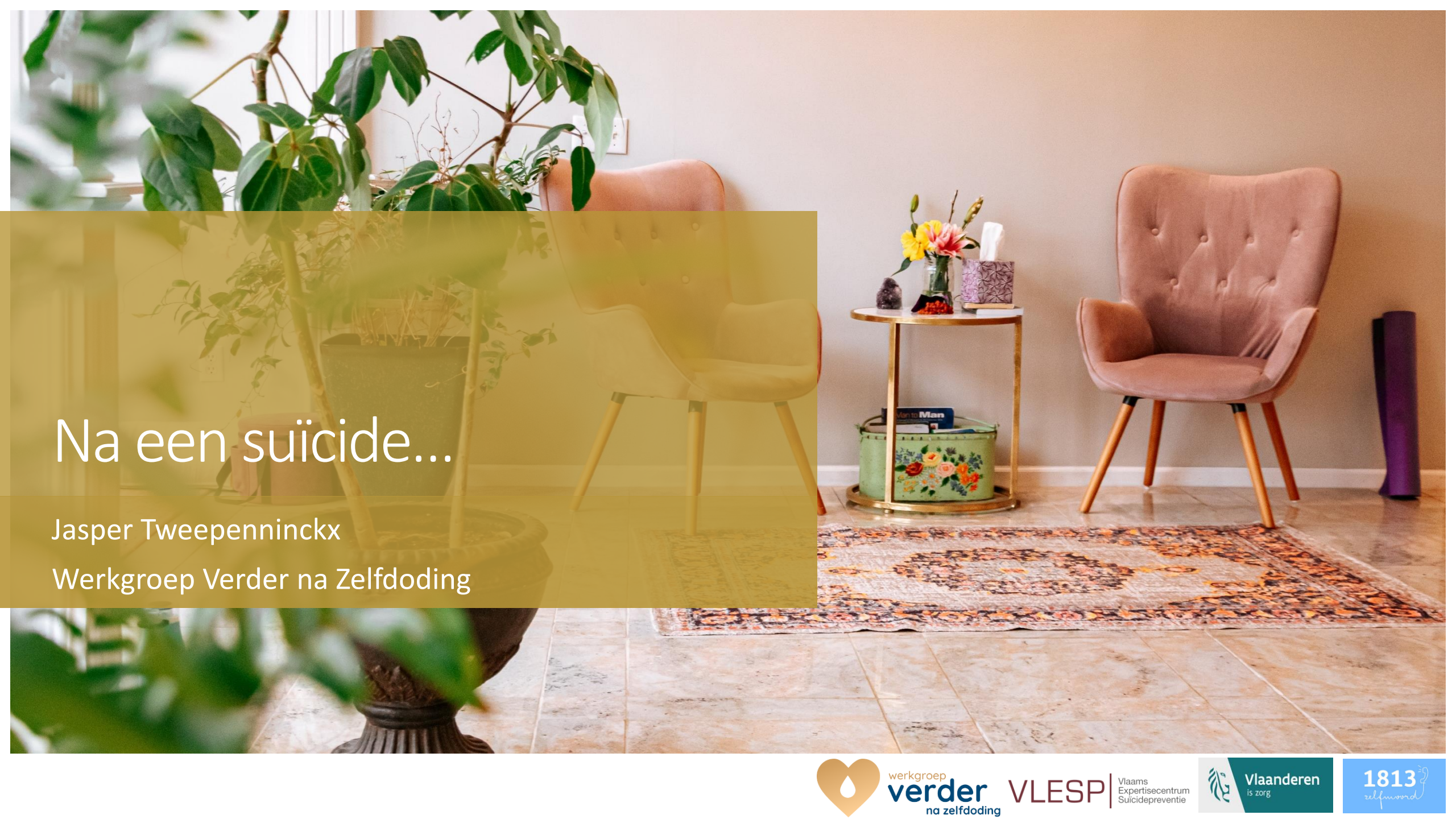
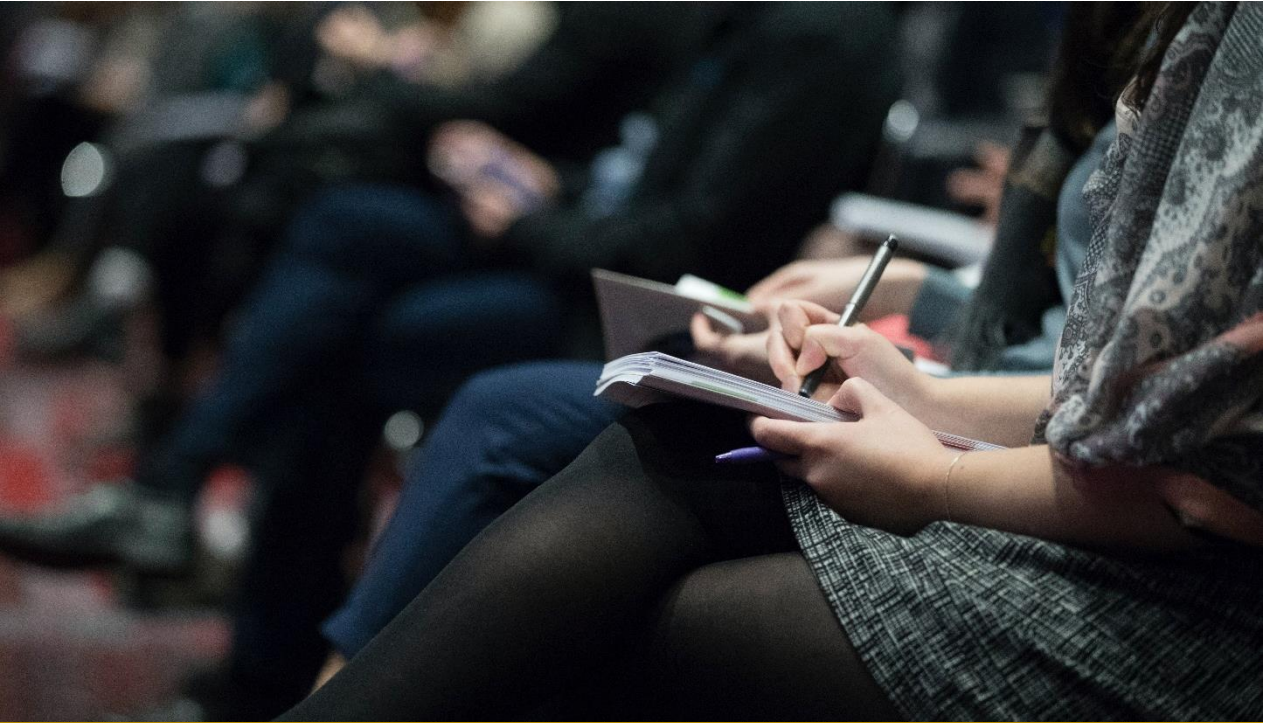




Na een suïcide...

Jasper Tweepenninckx

Werkgroep Verder na Zelfdoding



“What is needed most of all is to create a change in institutional culture in which postvention after the suicide of a patient is a natural and common practice.” –

Michel, 1997

Inhoud

Rouwen na Zelfdoding - Hulpverlener als nabestaande

Leidraad-kader na een suïcide

- Driedelig stappenplan

Basis achtergrond informatie: impact van zelfdoding

- Op nabestaanden
- Op de hulpverlener als nabestaande

Postventie –interventie

- Acute fase: Slecht nieuwsmelding en eerste opvang
- Ondersteuning op korte en langere termijn
- Wat helpt?

Werkgroep Verder na Zelfdoding

Rouw- & postventie beleid

*De leidraad en steun
in tijden van crisis.*



Wat houdt een postventiebeleid in?

- Draaiboek/rouwprotocol van acute fase, herstelfase (KT) tot reconstructiefase (LT)
- Kennis over rouwprocessen
- Interne aanspreekpunten, vaste rolverdeling + back-up
- Vrij kader voor een persoonlijke benadering
- Gesprekken met rouwende collega's en/of medewerkers
- Gesprekken met familie nabestaanden
- Reconstructie-beleid
- Doorverwijzingslijst
- Aanvulling op zorgcontinuïteitsbeleid
- Herdenkingsmogelijkheden, todo's e.a.
- Mogelijke extra's: bv. gratis gesprekken voor familie
- Belang van ondersteuning & zorg, keuze aanvaarding bij nabestaanden/teamleden

-> **Combinatie van informele & formele steun**

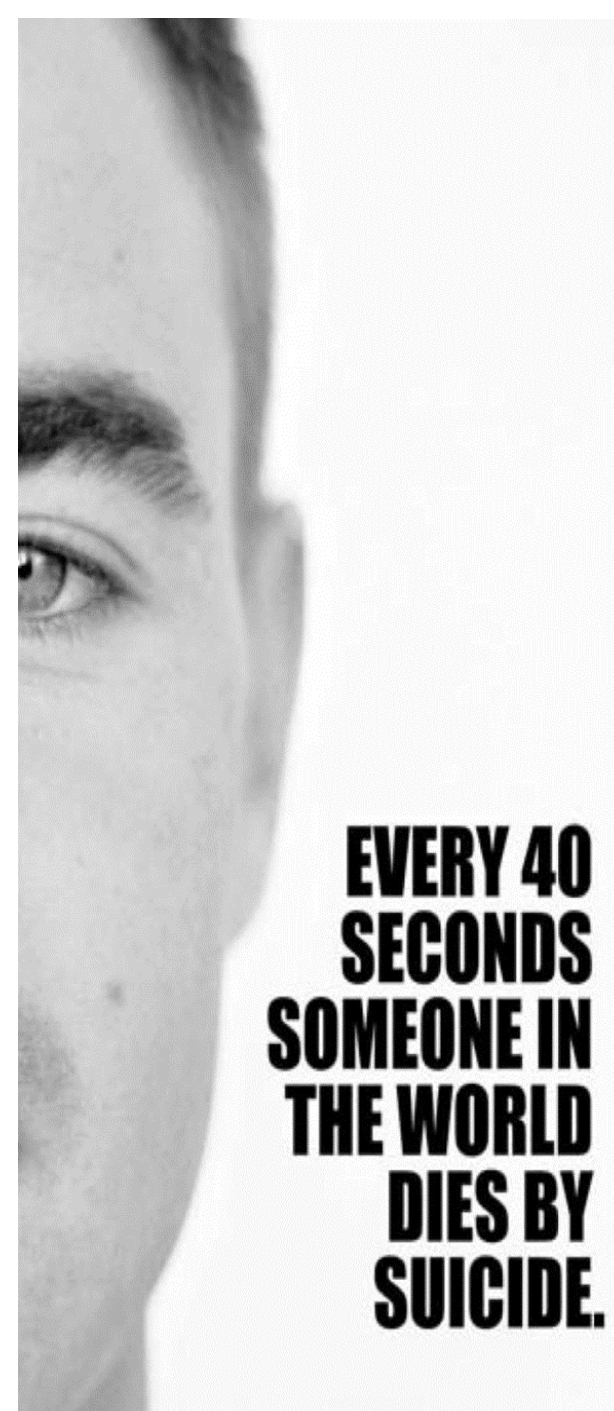


Post-interventie suïcide

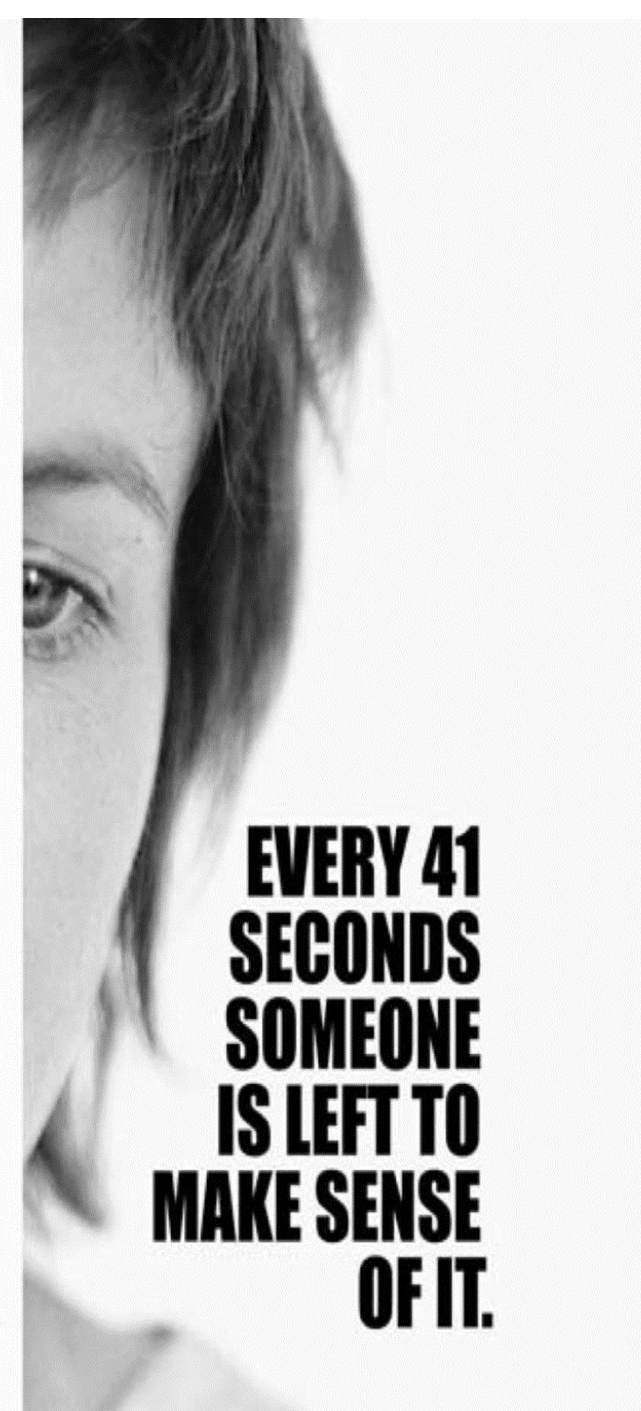
De 3 stappen van postventie

- 1. Onmiddellijk
 - Informeren
 - Slechtnieuwsmelding
 - Eerste opvang
 - Let op kopieergedrag!
- 2. Korte termijn
 - Ondersteuning
 - Psycho-educatie & Theoretisch kader
 - Reconstructie (psych. Autopsie binnen HV)
- 3. Langere termijn
 - Bijstand - Ondersteuning
 - Lotgenotencontact, Doorverwijzing

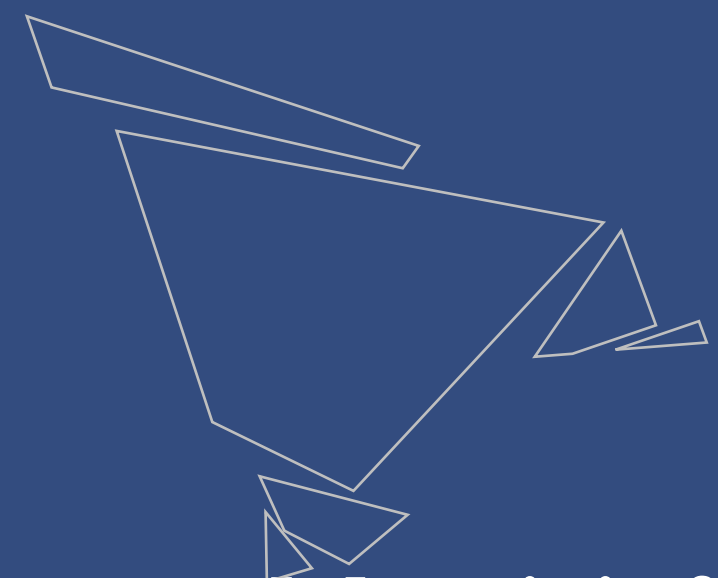


A black and white close-up of a man's face, showing his eye and part of his forehead.

**EVERY 40
SECONDS
SOMEONE IN
THE WORLD
DIES BY
SUICIDE.**

A black and white close-up of a woman's face, showing her eye and part of her forehead.

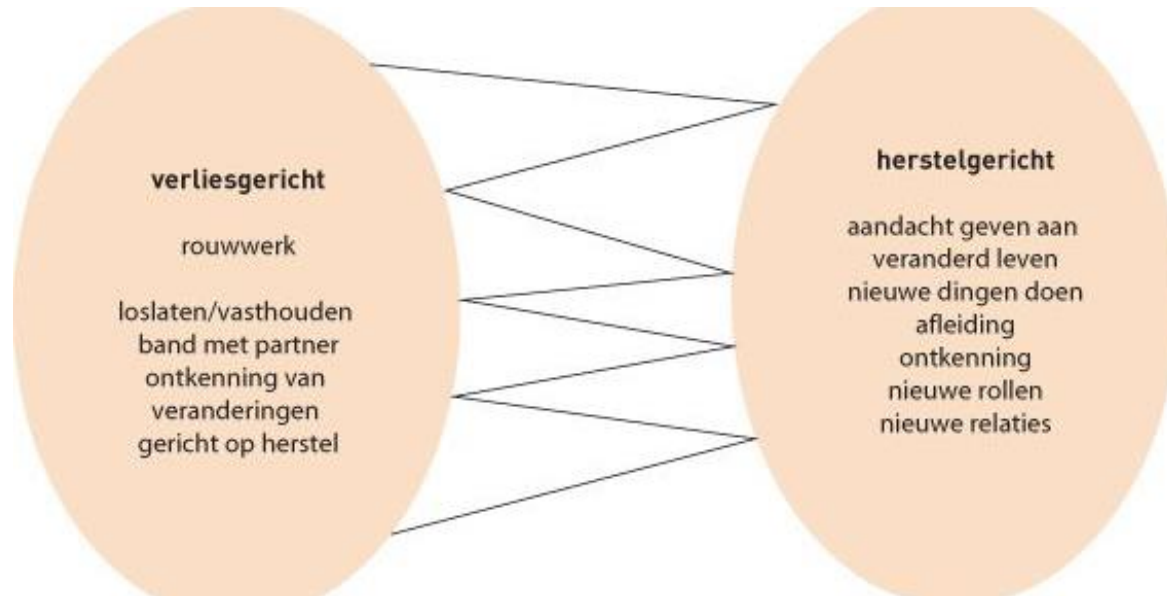
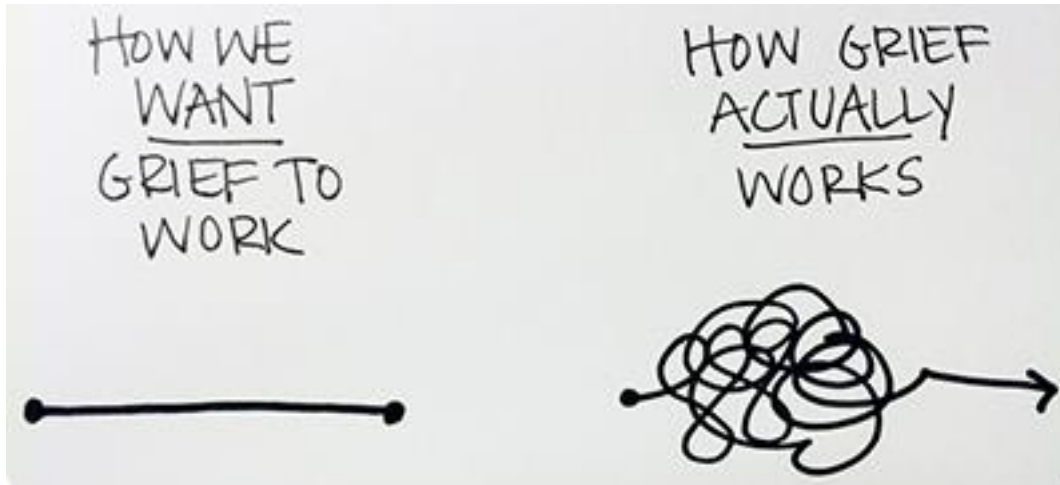
**EVERY 41
SECONDS
SOMEONE
IS LEFT TO
MAKE SENSE
OF IT.**

A white line art illustration of a bird, possibly a seagull, in flight, positioned above the title text.

Achtergrond, basisinfo: Rouwen na zelfdoding

““Mijn rouw is een zoektocht naar antwoorden op duizend vragen, wetende dat ik ze nooit zal vinden.”

Wat is rouw?



“Reactie op een verlies van iets of iemand waarmee je een betekenisvolle relatie had.” (De Groot & De Keijser)

- Roeien met de riemen die je hebt.
- Uniek én dynamisch
- Ongezond rouwen, Gecompliceerde rouw: statisch, > 12 maanden (PCRS)
 - Hechting + Trauma
- Verbinding behouden i.p.v. doorknippen
- Geen ‘plekje geven’ maar levenslang
- Impact op vele levensdomeinen
- Sociaal proces
- Groeiproces mogelijk (PTG)

Impact van een rouwproces

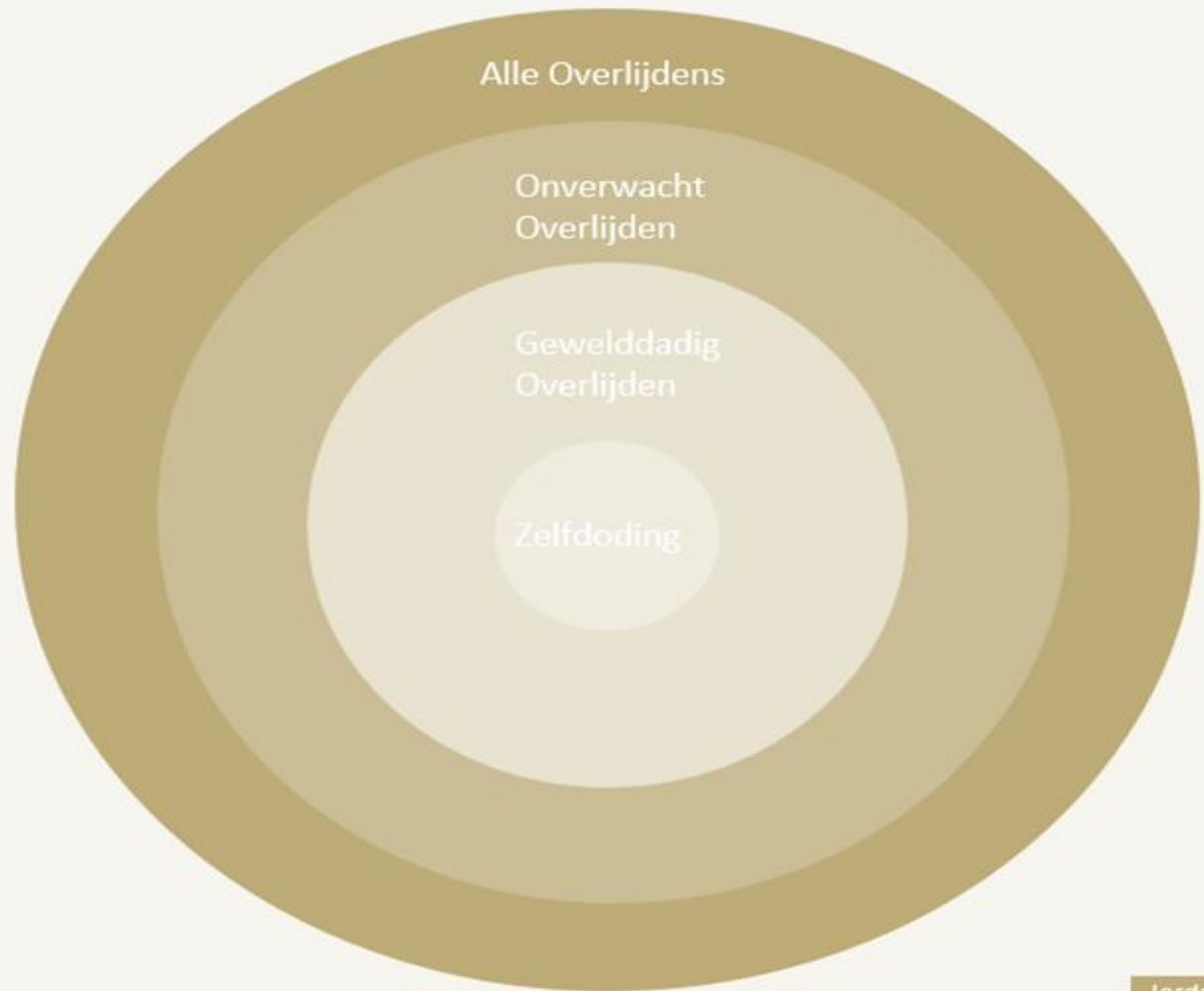
Intensiteit is afhankelijk van verschillende factoren:

- Persoonlijke factoren
- Leeftijd
- Aard van de relatie
- Omstandigheden nu & in het verleden
- Onverwacht karakter
- Uitleg over het verlies
- Reacties van omgeving



Aspecten van rouw in relatie tot overlijden

Jordan & McIntosh (2011).



Persoonlijke impact van een rouwproces

Emotioneel

- Meer dan verdriet alleen
boos/bang/blij
- In beweging
- ...

Fysiek

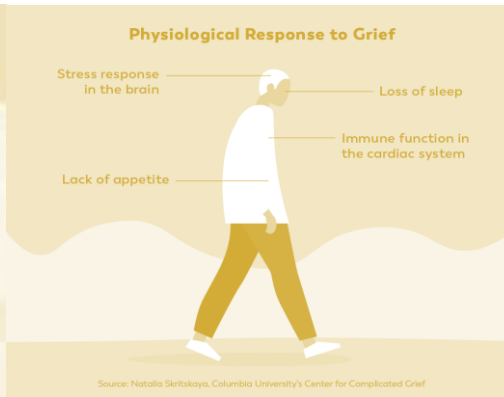
- Spierspanning
- Spijvertering
- Hartpijn
- ...

Gedragmatig

- Actief <-> Passief
- Open <-> Gesloten
- Vermijdend
-

Cognitief

- Concentratie
- Vergeetachtigheid
- Focus
-



Problemen

	Eerste zes maanden	De klachten afwezig voor het overlijden	De klachten zijn verslechterd	Afgelopen jaar
Concentratieproblemen	93.6%	70.3%	21.9%	82.2%
Spanningsklachten	97.2%	60.4%	27.5%	81.9%
Depressieve klachten	84.1%	62,3%	26.3%	79.8%
Angstklachten	70.3%	65.1%	20.8%	70%
Slaapproblemen	85.2%	58.9%	26.4%	82.2%
Toename middelengebruik	40.7%	61.3%	22.2%	43.5%
Zelfdodingsgedachten	47.3%	64.2%	20.8%	44.5%
Eetproblemen	59.7%	71.6%	14.8%	48.4%
Familiale problemen	56.6%	43.8%	23.8%	55.6%
Relationele problemen	35.9%	66.7%	16.8%	44.4%
Onbegrip van anderen	74.1%	77.8%	10.8%	71.1%

Praktische impact van een rouwproces



Praktische regelingen & veranderingen



Administratief

Burgerlijke stand,
leveranciers
nutvoorzieningen,
ziekenfonds, etc ...



Juridisch

Verdacht overlijden
Politie, parket
....



Uitvaart regelen

Wilsbeschikking
Kinderen voorbereiden
....

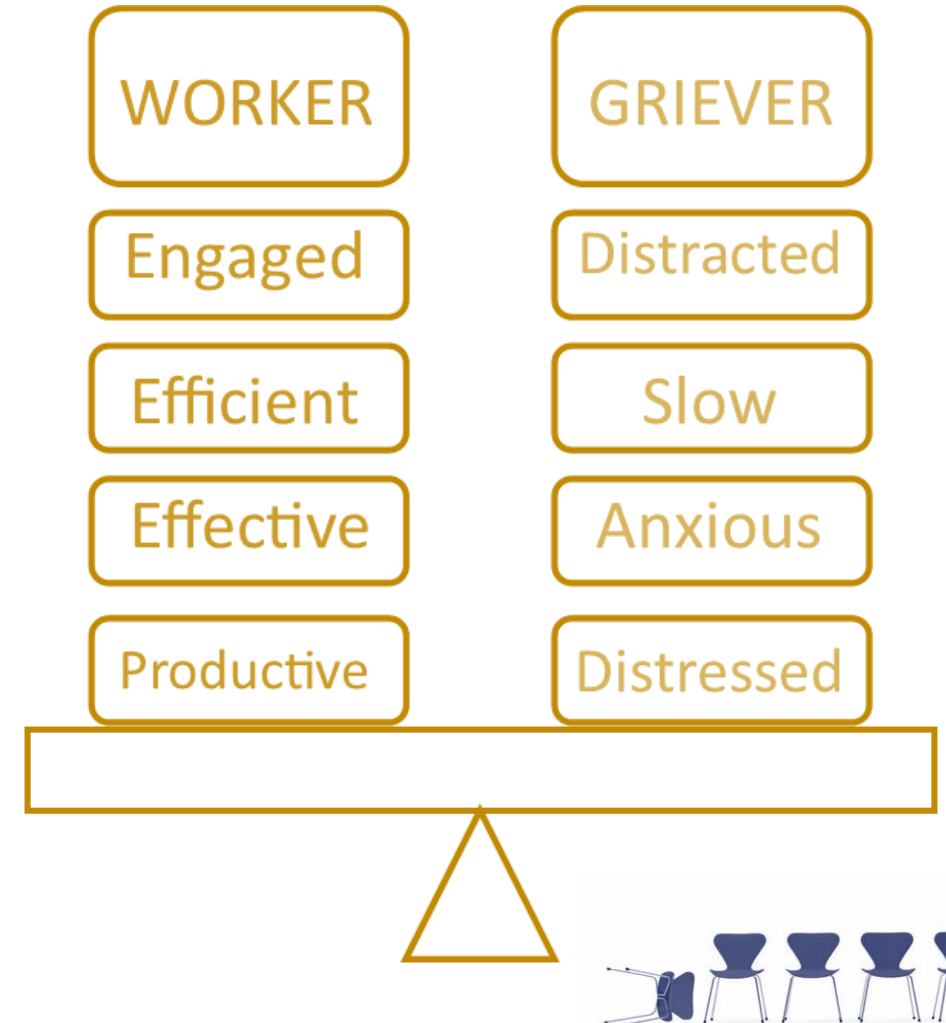


Financieel

Erfenis
Verzekeringen
NMBS

Professionele impact van een rouwproces

- Alles verandert:
 - Gedrag
 - Gedachten
 - Draagkracht
 - Mogelijke angst voor eigen gedrag & emoties op het werk/school
- Nood aan aanpassing & verandering
- Werk brengt afleiding, structuur en zingeving
- 1^e dag na werkhervatting: rust, gesprek & afspraken



Rouwen op de werkvloer

- Rouwen heeft een persoonlijke & professionele impact: minder focus, concentratie etc.
 - Werkinhoud bekijken,
 - Informele gesprekken
 - Werk kan ook net steun, afleiding en waardering brengen: normaliteit terugbrengen
 - Werk geeft steun, afleiding, waardering, zingeving en structuur
 - Niet evident om het werk te hervatten (klachten)
 - Klachten hebben invloed op professioneel leven - leermogelijkheden
 - Eerste dag terug: RUST
 - Nood aan gesprek en aandacht



Impact als hulpverlener

Persoonlijke én professionele Impact

- ☐ Gevoel van falen
- ☐ Twijfels over eigen competenties
- ☐ Angst
- ☐ Veranderingen in therapeutisch handelen bv. voorzichtigheid, snellere doorverwijzing/opname/maatregelen tot ontslag
- ☐ Een groeiproces!

Impact afhankelijk van:

- ☐ Duur en intensiteit relatie
- ☐ Onverwacht karakter van overlijden
- ☐ Persoonlijke draagkracht
- ☐ Werkomgeving
- ☐ Manier van overlijden (plaats, methode, ...)
- ☐ Mate van eigen machteloosheid/schuldgevoel





Emotie(h)erkenning...

- Shock & Verbijstering
- Ontkenning
- Eenzaamheid & Verlatenheid
- Verdriet
- Schuldgevoelens / Zelfverwijten
- Schaamte
- Waarom?
- Machteloosheid
- Angst
- Woede / Agressie / Irritatie
- Depressie & suïcidale gedachten
- Isolatie - Zelfstigmatisatie
- Opluchting
- Positieve gevoelens
-



Zelfverwijten - Schuldgevoelens

- Dubbele boodschap
 - Schuldig voelen vs. Schuldig zijn
- Herkennen, erkennen & uiten
- Rationeel weten: geen schuld
- Psycho-educatie en reconstructie kan helpen
- Opletten wanneer schuld letterlijk werd toegewezen aan hen
- Schuldprojecties mogelijk

Suicide leaves everyone feeling guilty.

Robert Harris

QuoteMaster.org

Het waarom?

- Verklaringen en oorzaken worden gezocht:
- Reden: ↑ controle, ↑ innerlijke rust
- Reconstrueren van de zelfdoding
 - Informatieronde
 - Politie dossier
 - Naar de plaats van de zelfdoding
 - Afscheidsbrieven
 - Suïcidaal proces & Verklarend Model



Rouwen is een sociaal proces.

Rouwen in Groep of in een gezin.

Communicatie is goud waard.

- ❑ Andere Rouwstijlen
 - ❑ Andere noden & wensen
 - ❑ Kluwen van schuldgevoelens & projecties
 - ❑ Privacy en keuzes van familie
 - ❑ Roddels & (Sociale) Media
-
- Open Communicatie
 - Begrip
 - Kennis over rouw na zelfdoding



Rouwen na zelfdoding is een groeiproces...

PTG – post traumatische groei

Model van Postuvan (2018)



Metaforen helpen bij het begeleiden van nabestaanden naar een positieve verandering. (Wagener, 2017).

Voorbeeld: Man verliest zoon aan zelfdoding, metafoor: de tuin, deze brengt hem steeds rust. Vroeger: mooie, rustgevende, bloemende tuin. Net na het overlijden: een tuin waar een bulldozer is door gereden: modder, geen groen, putten. Het heden: een tuin waar nieuwe plantjes en bloemen zijn geplant en gazon is gelegd. Een mooie, rustgevende tuin maar niet zo mooi als vroeger.



UITGANGSPUNTEN

Slechtnieuwsmelding en
eerste opvang na zelfdoding:
SP-reflex

[Zelfmoord1813.be/spreflex](https://zelfmoord1813.be/spreflex)





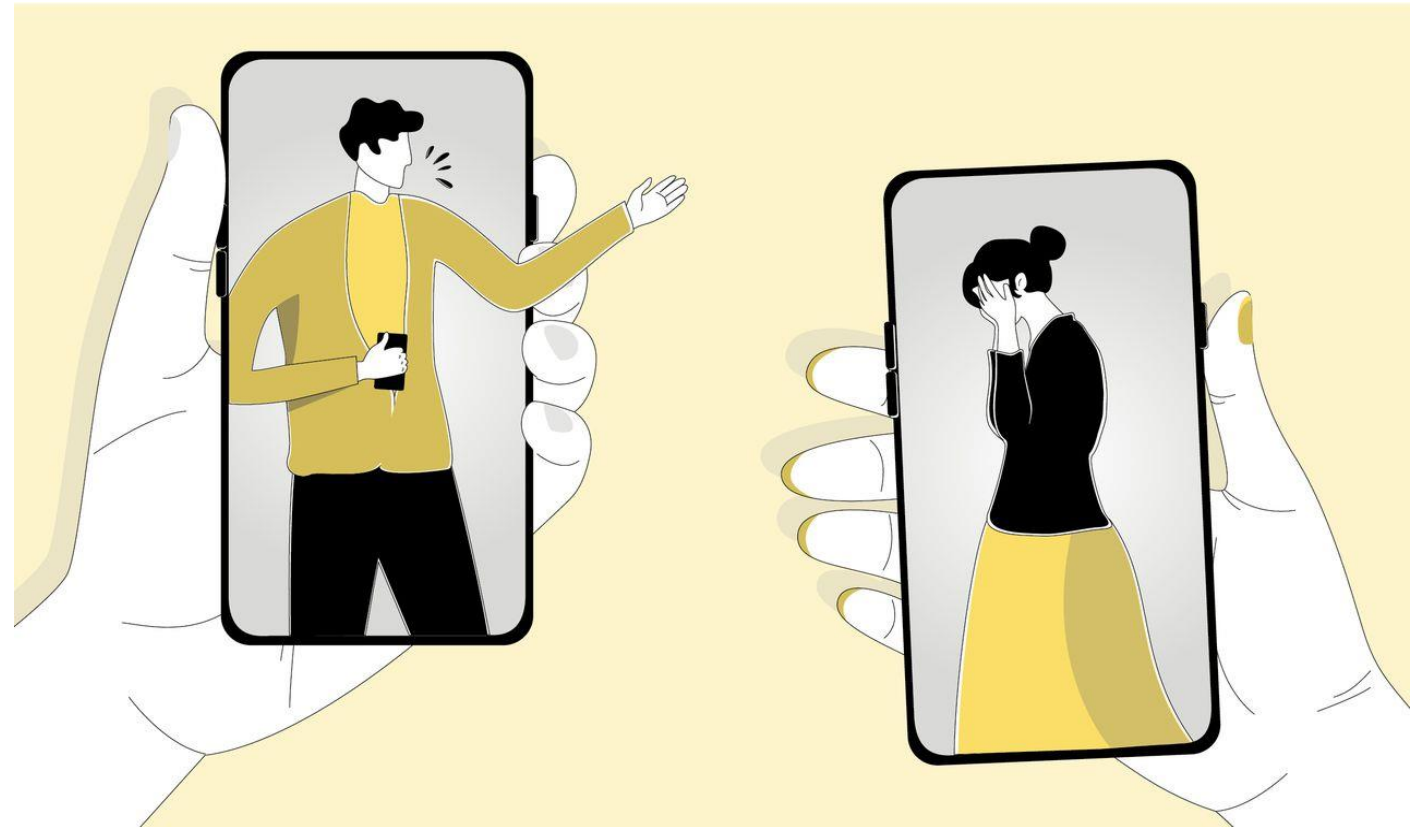
Slechtnieuwsmelding en eerste opvang na suïcide

“Ik vergeet nooit hoe ik het nieuws kreeg.. Het staat in mijn geheugen gegrift. Ik ben hem zo dankbaar voor de steun die ik toen meteen ontvangen heb.”

1. Informeren

Slechtnieuwsmelding

- Grote impact op het rouwproces
- Info snel & gecontroleerd
- Afspraak wat gezegd wordt: 1 visie
- Onmiddellijk ondersteuning bieden – 1e opvang
- Mogelijkheid tot afscheid en/of herdenking
- Nadruk op: Onmiddellijkheid opvang, nabijheid steunnetwerk, begrip geven, duidelijke, eenduidige en eenvoudige communicatie (ONVEE-model, 2006)



HYPERAROUSAL

Use mindfulness,
grounding, Breath work

Overreactive, unclear thought,
Emotionally distressed

Can't calm down

WINDOW OF TOLERANCE

The body is in its optimal state, Can access both
reason and emotion, Mentally engaged

Shutting Down

Depressed, lethargic,
numb, unmotivated

Use mindfulness, breath work,
physical activity

HYPOAROUSAL

EHBO

- Er zijn (veiligheid herstellen)
- Helpen (praktisch/emotioneel)
- Beschikbaar zijn
- Op tempo van slachtoffer

1. Informeren

Gevaren

- ❑ (Sociale) Media
- ❑ Romantisering
- ❑ Begeleiding/ondersteuning door betrokkenen
- ❑ Te oplossingsgericht werken
- ❑ Doen van onrealistische beloftes, te herstelgericht zijn
- ❑ Identificatie met de nabestaande, vergelijkingen, minimaliseren, “als ik jou was dan...”,
- ❑ Te therapeutisch, naar gevoelens wroeten
- ❑ Kritiek of beschuldigingen of oordelen, let op zelfverwijten
- ❑ Kopieereffect



Opvang van het team

Opvang van een rouwende collega

- Medeleven/empathie, niet vergelijken of minimaliseren
- Onbevooroordeeld luisteren
- Durf stiltes te laten
- Normaliseren
- Informeren en nuanceren
- Praktische informatie en doorverwijzing
- Herdenking: foto's, online platform, bijwonen uitvaart, ...



Post-interventie suïcide

Algemene tips

- Open, onbevooroordeelde, luisterende houding, medeleven en empathie
- Laat hen ventileren, ruimte laten voor stiltes
- Laat de nabestaande zijn/haar eerste reactie uiten
- Laat hen afscheid nemen - ook kinderen!
- Hou rekening met cultuur & geloof
- Let op kopieereffect, voorzie preventie!
- Informeren, normaliseren
- Hulpbronnen / Doorverwijzing aanbieden
- Noem overledene bij naam
- Hou rekening met de gevaren
- Voorzie een groepsgesprek, intervisie met betrokken teamleden

2. Eerste opvang & korte termijn ondersteuning

Handvaten, korte termijn:

- Zelf contact zoeken & initiatief nemen
 - Alledaagse gesprekken en niet vermijden
 - Geef ongemakkelijkheid toe
 - Maak verlies bespreekbaar maar gun ook rust
 - Informeer over:
 - Suïcide kent niet één oorzaak
 - Info over suïcidaal proces, ziektebeelden
 - Info over psychologische bijstand & psychoeducatie rouw na zelfdoding
 - NMBS, verzekeringen en andere praktische/administratieve regelingen
 - Doorverwijzing
- > Combinatie van informele & formele steun



Groepsgesprek - Intervisie

Doelen

1. Openheid creëren, overlijden bespreekbaar maken, taboes wegnemen
2. Begrip voor elkaar emoties, gedachten, rouwstijl & noden (psycho-educatie rouw)
3. Focus op zelfzorg, noden en rouw
4. Compromissen, hoe voldoen aan noden?
5. Reconstructie volgt later. Geen analyses.



Gesprek aangaan met de familie

Tussen beroepsgeheim & zorg voor nabestaanden

Handvaten:

- Eerste gesprek met collega, andere HV, leidinggevende
- Beluisteren, opvangen & steunen
- Ruimte laten voor vragen stellen & gevoelens uiten
- Eigen beleving en emoties
- Hou rekening met mogelijke kwaadheid en schuldprojecties

Informeren hen over:

- Geleverde inspanningen
- Info over (rouwen na) zelfdoding, psycho-educatie
 - Suïcidaal proces & Verklarend model
- Praktische, administratieve, juridische aspecten
- Hulpverleningsadressen



2. Reconstructie

Postventie is preventie.

- ❑ Bijvoorbeeld aan de hand van een KEHR-vragenlijst & psychologische autopsie
- ❑ Huisarts betrekken, mogelijks ook nabestaanden indien zij & jullie dit wensen
- ❑ Geen beschuldigen -> goeie voorbereiding en getrainde coördinator bij overleg
- ❑ Check-in & check-out bij deelnemers
- ❑ Veiligheid & openheid in het team zijn cruciaal

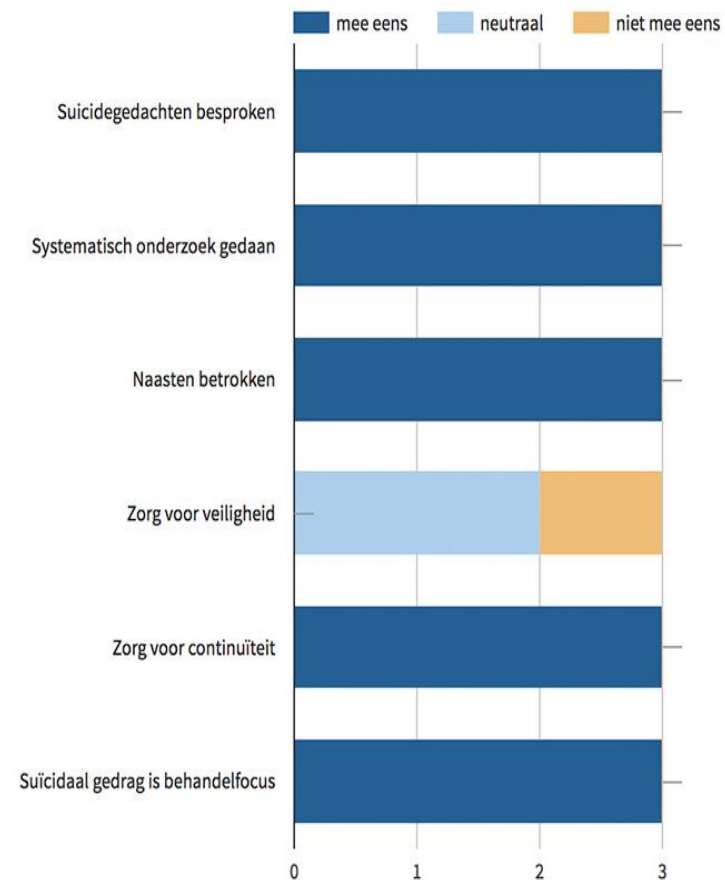
Uitkomst vragenlijst

Figuren 1 t/m 7 geven de uitkomsten grafisch weer.

Aandacht voor thema's uit de richtlijn

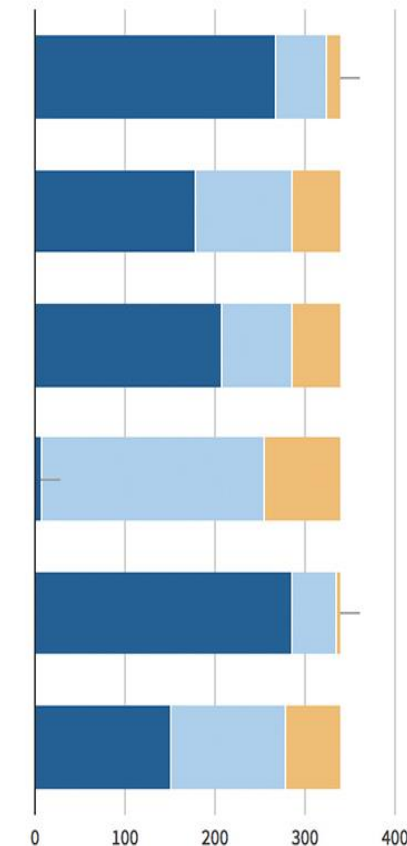
Figuur 1 A

Incident 26-08-2015

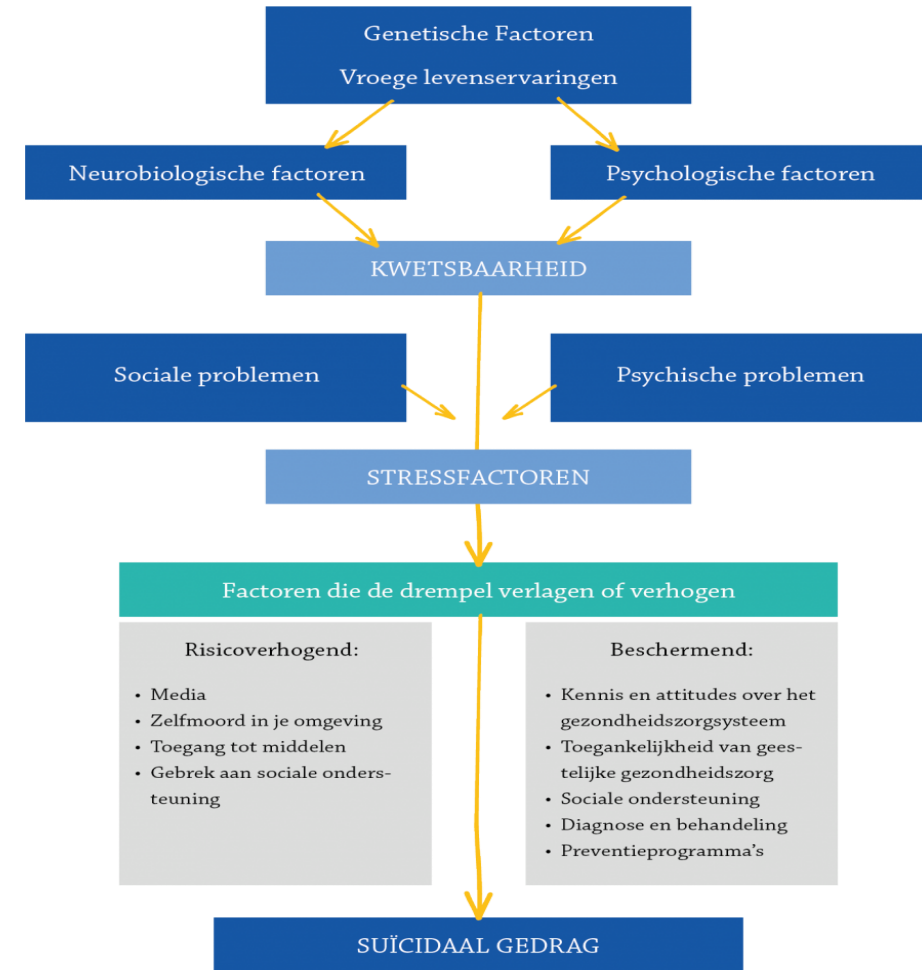
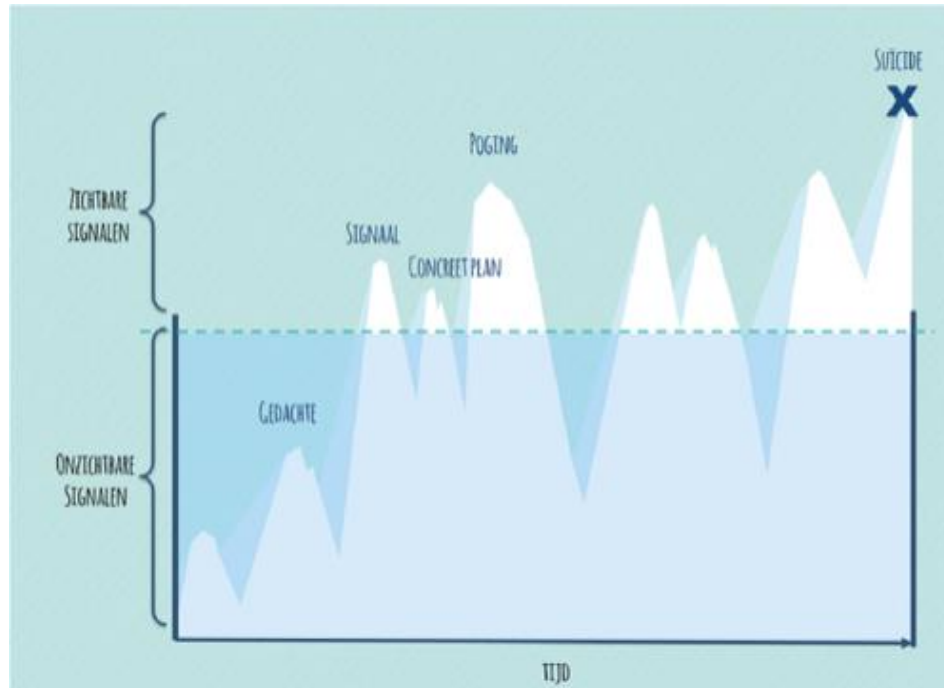


Figuur 1 B

Benchmark



Reconstructie aan de hand van bijvoorbeeld:



Wat kan (extra) moeilijk liggen?

- Signaalherkenning
- “Suïcidepreventie is een taak van iedereen”.
- Ambivalentie vs. Rationele beslissing vs. Impulsief
- Risicogroepen -> Angst vs. Extra zelfzorg
- Geen oplossing voor een probleem vs. Vrij van lijden
 - Romantiseringsgevaar
- Wat had geholpen?
- Wat had het verschil kunnen maken?
- Schuldgevoel vs. Schuldprojecties
- Verklarend model vs. afscheidsbrief

Op wat let ik?

- Antwoorden bieden op vragen
- Harde waarheid vs. Milde misvatting / eigen coping
- Schuldgevoelens: méér of net minder?
- Benadrukken van het individuele
- Moeilijke boodschappen nuanceren
- Geen veralgemeningen
- Klaar voor... of toch niet?
- Deeltje van de puzzel – Deeltje van de antwoorden
- Deeltje van de bloem – Deeltje van de groei
- Eigen rugzak bekijken

Outcome?

Resultaten langere termijn

1. Nabestaanden: daling in graad van depressie, angst, suïcidaliteit & gecompliceerde rouw

-> Vaak met meer dan 50% t.o.v. controle-groep!

(Sandler et al., 2013), (Zhang et al., 2020)

2. Groeiproces beleid, werking, veiligheid en opvolging SP

3. Opvolging & Opvang nabestaanden - lange termijn

Hoe **ondersteun** ik op langere termijn?

- Stuur een berichtje, laat van je horen op speciale data.
- Durf er later nog eens naar te vragen.
- Hoe gaat het -> hoe voel je je?
- Niet vermijden.
- Respecteer & anticipeer op ups & downs
- Let op voor gecompliceerde rouw -> doorverwijzen

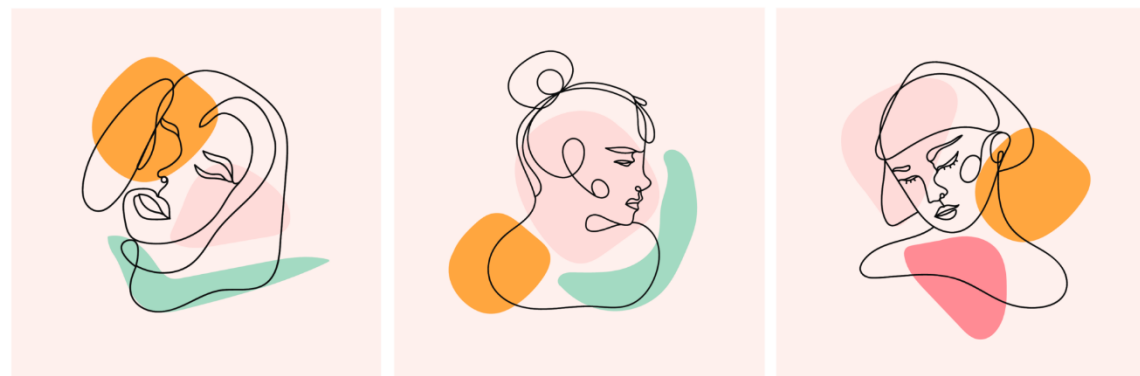


Ondersteuning nabestaanden

Wat helpt een nabestaande na zelfdoding?

- Emotie(h)erkenning: ondergaan & durven uiten
- Herdenkingsdagen & rituelen
- Stabiliteit en structuur in ADL
- Psychoeducatie, begeleiding, therapie
- NIET doodzwijgen, hulp durven vragen
- Tijd voor nabestaanden om alleen te zijn – zelfreflectie - zelfzorg
- Schrijven (therapeutische werking)
- Lotgenotencontact
- Sociaal netwerk uitbreiden

Vertrouwen op eigen gevoel & eigen noden.



Ondersteuning nabestaanden

Wat helpt mij als hulpverlener als nabestaande?

- Nagaan van eigen emoties, gedachten en noden
- Contact met nabestaanden
- Combinatie formele en informele steun
- Persoonlijke aanpak
- Geen opdringere hulp maar aangeboden hulp
- Contact en steun - Externe steun mobiliseren
- Zelfzorg, rust & tijd - Interne steun
- Herstelgerichte activiteiten & werken



Wat weten uit onderzoek dat helpt?

- Psychologische autopsie: 54% gebruikt, 78% zinvol
- Feedback en training in suïcidepreventie en postventie helpt
- Verkennen eigen rouwproces en beleving
- Supervisie 38% gebruikt, 54% zinvol
- Werken
- Draaiboeken
- Therapie
- Kunnen kiezen of men thuisblijft na de suïcide of niet
- Informele gesprekken met collega's: 86% gebruikt, 76% zinvol
- Bijwonen van de uitvaart
- **Contact met familie**
- Contact met andere lotgenoten-hulpverleners
- Erover praten met eigen steunpersonen
- Spiritualiteit



“Er waren geen beschuldigen en men vertelde mij dat ik er geen verantwoordelijkheid in had...”

“Het gesprek met de ouders van de overleden cliënt maakte voor mij een gigantisch verschil...”

“De persoonlijke steunkaartjes met eigen woorden, waren een gigantische steun voor mij.”

“De opvang deed me veel deugd. De openheid en de kans om erover te praten met hen was helend.”

Afsluiten nazorg traject? Bespreken + ‘open einde’



Werkgroep Verder na Zelfdoding

Expertisecentrum rouwen na zelfdoding, zorg voor nabestaanden en postventie.

- ☐ Online en offline Lotgenotencontact
- ☐ Advies, ondersteuning en vormingen op maat
- ☐ Sensibilisering
- ☐ Onderzoek, doorverwijzing, brochures, toolkits etc
- ☐ Getuigenisvideo's te bekijken via Facebook en Youtube.

Over ons

Deelwerking van VLESP

Onderdeel van Zelfmoord1813

A photograph of dandelion seed heads against a clear blue sky. One seed head is in sharp focus on the left, with its stem and seed pod visible. To the right, another seed head is shown in a shallow depth of field, appearing blurred. The overall mood is serene and contemplative.

GIDS NA ZELFDODING

PRAKTISCHE EN ADMINISTRATIEVE INFORMATIE
VOOR NABESTAANDEN NA ZELFDODING



in mijn hart,



Ik draag je mee

Bewaar en deel herinneringen van een dierbare die je verloor aan zelfdoding.

Maak een herinneringspagina

Zoek een dierbare



Help

Over ons

Contact

3 juni 2014
De laatste
mijn broer

15 maart 2014

Lieve Jesse,

Als ik aan je denk herinner ik me vooral je optimisme, je
en je lach. Telkens



Online steungroep

Voor nabestaanden na zelfdoding

← [Terug naar overzicht](#)



Lore Vonck

2 september 2016

Welkom!

Dag iedereen,

Welkom op ons nieuw Forum voor Nabestaanden na zelfdoding!

Dit is dé plek om in contact te komen met lotgenoten. Via dit forum kan u uw ervaringen, vragen en problemen met elkaar uitwisselen. De tags onderaan de berichten gebruiken om aan te geven waar je bericht over gaat, zo vindt iedereen wat hij/zij zoekt.



Bedankt voor uw
aandacht!

info@werkgroepverder.be



www.werkgroepverder.be

