

Verder na zelfdoding

© 2020, Lore Vonck, Daisy Buttiens en Pelckmans Pro
Pelckmans Pro maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
www.pelckmansuitgevers.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke
voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval
van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving
met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made
public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without
prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp: Naomi Christiaens
Zetwerk: Crius Group

D/2020/13955/1
ISBN 978 94 6337 168 1
NUR 770

pelckmanspro.be
pelckmanspro.nl



Pelckmans Pro

Verder na zelfdoding

Handvatten voor nabestaanden
bij de heropbouw van
hun leven

Lore Vonck

Daisy Buttiens

Pelckmans Pro

OVER DE AUTEURS

De auteurs van het boek, Lore Vonck en Daisy Buttiens, zijn dagelijks bezig met het ondersteunen van nabestaanden na zelfdoding.



Lore Vonck, sociaal agoge en rouwtherapeut, coördineert Werkgroep Verder na Zelfdoding, het expertisecentrum in rouwen na zelfdoding in Vlaanderen. De organisatie is een deelwerking van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). Lore ondersteunt er dagelijks nabestaanden en adviseert hulpverleners over de thematiek. Daarnaast begeleidt zij cliënten met traumatische rouwprocessen en is ze een veelgevraagd spreker en gastdocent over rouw en rouw na zelfdoding. Lore getuigt als ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg over suïcidaliteit. Ze wordt gezien als de Vlaamse expert in deze thematiek.



Daisy Buttiens is schoolpsychologe, ABFT-therapeut en traumatherapeut in opleiding. Ze werkt als preventieadviseur voor Mensura, waar ze bedrijven bijstaat om er het psychosociaal welzijn te verbeteren. Van 2017 tot 2018 was zij tevens stafmedewerker bij Werkgroep Verder na Zelfdoding. Ze is gespecialiseerd in hechting en werkt als zelfstandig psychologe met gezinnen.

Bij Werkgroep Verder na Zelfdoding werkten de twee auteurs samen en zorgden ze voor ondersteuning, lotgenotencontact, onderzoek, vormingen, lezingen, informatie en begeleiding over en voor nabestaanden na zelfdoding.

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	19
1 Algemene informatie	23
Wie is nabestaande?	23
Eerste opvang	25
Rechten en plichten van de nabestaande	29
2 Wat is rouw?	33
Definitie	33
Geschiedenis	34
Hoe we denken dat rouw eruitziet	35
Hoe rouw er echt uitziet	36
Rouw is als een slinger	39
De vier componenten van een rouwproces	41
De impact van een rouwproces	44
Rouwstijlen	48
Rouw en hechting	52
Is mijn rouw normaal? (Gecompliceerde rouw)	55
Rouw bij kinderen en jongeren	59
3 Rouwen na zelfdoding	65
Vele emoties (rouwthema's)	69
Waarom?	77
Reconstructie	86
Rouwen is als een bloem (een weg naar re-integratie)	88
4 Rouwen na zelfdoding bij kinderen en jongeren	97
Hoe leg ik een zelfdoding uit aan kinderen?	97
Kinderen voorbereiden op de begrafenis	102
Het rouwproces na zelfdoding bij kinderen en jongeren	104
Ondersteuning van kinderen en jongeren	105
Emotionele coachingsvaardigheden voor steunfiguren van kinderen of jongeren	110

5 Het belang van veerkracht	113
Wat is veerkracht?	113
Individuele verschillen in veerkracht	114
Veerkracht in crisissituaties	116
Coping	122
6 Wat helpt mij?	125
Wees jezelf!	125
Zorg voor jezelf	127
Herdenking	130
Rituelen	136
Een stabiel levensritme en een vaste structuur	143
Creatief aan de slag met je rouwproces	144
Lotgenotencontact	150
Therapie	151
Betekenisgeving	171
7 Hoe help ik een nabestaande na zelfdoding?	177
8 Rouwen op de werkvloer	179
Omgaan met een rouwende collega	179
Tips voor werkgevers	181
Getuigenissen	190
9 Rouwen op school	191
Een collega of leerling stierf aan zelfdoding	191
Iemand uit de omgeving van een collega of leerling stierf aan zelfdoding	197
10 De hulpverlener als nabestaande	199
11 Waar kan ik terecht?	205
Bronnen en referenties	207
Dankwoord	223

VOORWOORD

Evelien Chiau (28 jaar), verloor een zeer goede vriend aan zelfdoding

Toen Lore en Daisy me vroegen of ik hun boek over leven na zelfdoding voor publicatie wilde lezen en er een voorwoord bij wilde schrijven, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Op 17 januari 2020 zal het zes jaar geleden zijn dat een van mijn dierbaarste vrienden geheel onverwacht uit het leven stapte. Het verdriet dat zijn verlies met zich meebracht, was groter dan ik ooit had kunnen denken.

Tegelijk vond ik het erg moeilijk om die gevoelens een plek te geven: ik wilde er in de eerste plaats zijn voor zijn familie, voor onze vrienden – want wat gaf mij het recht om ruimte op te eisen en te rouwen? Vandaag weet ik beter, weet ik hoe heilzaam rouwen kan zijn en dat je er niet aan kunt ontsnappen. Ik groef in mijn archieven en vond dit schrijfsel dat ik een jaar na zijn dood schreef. Ik wil het graag met je delen.

“Een jaar geleden viel mijn zorgvuldig opgebouwde – maar bijzonder wankel – werkelijkheid uit elkaar. De daaropvolgende maanden werden volledig verslonden door de tijd die ik nodig had om de brokstukken bij elkaar te zoeken en de puzzel opnieuw in mijn hoofd te laten passen.

Het heeft jou niet teruggebracht, lieve David, maar het heeft mij wel doen stilstaan bij wat we hier eigenlijk lopen te doen, in dat leven. Ook vandaag nog, een jaar na je dood, zorg jij ervoor dat ik minder wankel sta. Ik leef zoveel harder, net omdat ik zoveel zachter leef. Wat zou ik je graag nog eens omarmen. Je zult altijd de mooiste mens zijn die ooit was.

Over twee dagen is het ook een half jaar geleden dat ik de parking van het psychiatrisch ziekenhuis afreed, met in mijn achterhoofd de woorden van mijn psycholoog: 'Je bent nog lang niet klaar, maar je hebt je tijd hier opgebruikt. En er zijn weinig mensen die op zo'n punt komen. Wees maar eens trots op jezelf.' Het lijkt nu alsof die hele periode zich afspeelde in een ander leven. Het lijkt zo ver weg, terwijl het eigenlijk nog zo dichtbij is. Tastbaar bijna – en tegelijk zo surreëel.

Zelden heb ik zo weinig toegeleefd naar een verjaardag als naar mijn vierentwintigste. Zelden heb ik zo weinig toegeleefd naar een jaareinde als dat van 2014. En even zelden heb ik toegeleefd naar het begin van een nieuw jaar als dat van 2015. Niet omdat ik er geen zin in had, maar omdat ik geen heil zag in het vieren van een jaarwisseling. In de hypocriete voornemens, de clichés waarin iedereen je alles toewenst wat je wilt en de 'dit jaar wordt alles beter of anders'.

Maar intussen is dat nieuwe jaar er en besef ik dat ik nog maar zelden zoveel verschil gevoeld heb bij de overgang van december naar januari. De wereld ligt overhoop, de maatschappij maakt me niet altijd even vrolijk. En toch is alles anders. En beter. Boeken bedekken mijn droefheid als een warme deken en ik heb de mooiste plannen voor het komende jaar. En niets moet. Niets moet."

Vandaag kijk ik er nog steeds zo op terug: "Het lijkt zo ver weg, terwijl het eigenlijk nog zo dichtbij is. Tastbaar bijna – en tegelijk zo surreëel." Zes jaar is terzelfdertijd veel en weinig. Als ik denk aan David, zijn mijn herinneringen nog even levendig als toen hij naast me zat. Maar in tegenstelling tot vlak na zijn dood, toen ik terechtkwam in een wervelwind van emoties met oneindig veel onbeantwoorde vragen, heb ik zijn overlijden ondertussen wel een plek kunnen geven.

Lore en Daisy beschrijven dit erg treffend: "Als nabestaande kom je terecht in een zee met vele golven, golven van allerlei verschillende emoties. Deze zijn intens, komen gelijktijdig voor en zijn soms ook tegenstrijdig. Het lijkt soms alsof je vastzit in een zee van emoties, vol met grote golven, waar maar geen einde aan lijkt te komen. Soms ben je intens verdrietig en bang, een andere keer ben je dan weer boos en voel je je schuldig."

Ondertussen is er aan mijn storm een einde gekomen. Al wil dat niet zeggen dat het verdriet verdwenen is. Ook vandaag nog kan ik even onverwachts als intens overmand worden door het besef dat ik mijn vriend nooit meer zal kunnen omarmen. En dat doet nog net zoveel pijn als de dag na zijn overlijden. Maar dankzij hulpmiddelen zoals therapie, creatieve uitlaatkleppen en lotgenotencontact, kan ik daar vandaag wel beter mee om dan toen.

Wat die hulpmiddelen voor jou zijn, moet je zelf ontdekken. In dit boek worden dan ook verschillende methodes en manieren aangereikt die jou kunnen helpen met de verwerking van je verlies. Lore en Daisy helpen je een antwoord te zoeken op de vraag: "Wat helpt mij?" Een antwoord dat voor iedere nabestaande anders is en misschien wel evolueert in de tijd. Het kan dan ook erg zinvol zijn om die oefening af en toe opnieuw te maken.

Dit boek fungeert als een leidraad wanneer je de weg even kwijt bent, nadat iemand in je omgeving uit het leven stapt: of je nu een ouder, kind, vriend(in), collega, hulpverlener, leerkracht, agent, kennis of iemand anders bent. Lore en Daisy putten zowel uit hun professionele als persoonlijke ervaringen en beroepen zich op tal van wetenschappelijke bronnen, waardoor het boek een meerwaarde is voor iedere lezer.

Mark Coenen (61 jaar), verloor zijn zus aan zelfdoding

Zondag 5 juni 1988 begon als een gewone zondag. Grijs weer.

Late voormiddag.

Ik kreeg een telefoontje van mijn moeder.

Mijn zus Dominiek was gaan fietsen en moeder maakte zich zeer ongerust.

Ik vond haar reactie overdreven, maar ze smeekte om naar huis te komen om op zoek te gaan naar Dominiek.

Ik vergeet nooit hoe mijn moeder in de zetel zat toen ik daar aankwam: alsof ze wist wat er gebeurd was. En ze wist het.

Zakdoekje van Dominiek in haar hand.

Haar handtasje lag op de keukentafel, met haar identiteitskaart en portemonnee erin.

“Ik ga lang fietsen”, had ze gezegd.

Na een halfuurtje speurend maar uiteindelijk doelloos rondrijden, stopte ik bij het politiekantoor.

“Mijnheer, we hebben uw zus gevonden, meer informatie in het politiekantoor van X.”

Ik voelde mij, op weg naar daar, de beste zoon ter wereld.

Ik had het opgelost.

Ik had haar gevonden, alles kwam goed.

Trots.

“Is dat de fiets van uw zus?”

Ik dacht van wel.

Een meisjesfiets met twee bruine zakken op de bagagedrager. Hij stond aan de ingang van het politiekantoor. “Er is een ongeval gebeurd met uw zus. Aan de spoorlijn vlakbij.”

Ik dacht dat ze ergens in het ziekenhuis lag.

Maar ze lag bij de begrafenisondernemer.

Die heette Haast.

Oh symboliek. Oh ironie.

De haast die mijn zus had om haar leven te beëindigen.

Tijd bevriest: het duurde even voor ik besepte wat er aan de hand was.

Mijn broer en ik reden naar huis: de langste rit van mijn leven.

Beam me up, Scotty, ik wil hier niet zijn.

Moeder komt buiten, mijn broer vertelt wat ze al vermoedde en neemt haar vast.

Ze rukt zich los en zakt jammerend neer in de zetel.

Ik weet niet meer wie het tegen vader verteld heeft. Hij was de hele dag naar zee, om een verblijf te zoeken voor de vakantie. Hij kwam pas laat die avond, geheel onwetend naar huis.

Er bestonden nog geen gsm's.

Mijn jongste broer zat in Duitsland bij een vriend. Ook hij kwam pas heel laat thuis. Ook hij wist van niets.

Wat ik mij altijd zal blijven herinneren is mijn moeder die zei : "Die gaat hier nu nooit meer binnenkomen."

De dood van mijn zus bracht een aardverschuiving mee en sloeg de sterren uit hun baan.

Meer dan dertig jaar later blijft haar onbegrijpelijke dood een litteken voor allen die haar kenden.

Doodgaan is al erg, maar doodgaan door het zelf te willen en het dan nog doen ook, is nog veel erger.

Wij hebben als familie nooit rust gevonden na haar dood: mijn zus is blijven spoken.

Ze is de meest aanwezige afwezige in mijn leven.

Mijn moeder stierf – bij wijze van spreken – van verdriet, mijn vader wilde er slechts met veel moeite en tegen zijn zin over babbelen.

We vonden geen manier om dat verdriet te delen en te verwerken, hoe slim we ook dachten te zijn.

De dag dat haar verdriet stopte en dat van ons begon, veranderde ons leven.

Dat was niet onze keuze, maar het was wel zo.

Dit boek helpt, brengt gevoelens in kaart en geeft richting aan.

Het kan een reddingsboei zijn voor de achterblijvers die voelen dat ze aan het verdrinken zijn. Daar is grote nood aan.

En het is een grote verdienste.

Ik wou dat het al bestaan had in 1988.

Debbie Steels verloor haar man aan zelfdoding

Een zonnige maandag, 24 maart 2014, op weg naar mijn werk. Eén telefoontje en de wereld stond stil. "Je echtgenoot is niet meer." Een wervelwind van emoties raast door mijn hoofd: ongeloof, schuld, wanhoop, spijt, schaamte, verdriet, paniek ...

Ik moet naar huis! Het lijkt alsof iedereen zich tegen me keert: vrachtwagens versperren de weg, verkeerslichten springen op rood. Daar: de brandweer, de mug! Ik spring uit mijn wagen en loop naar het huis. Hulpverleners houden me tegen. "Ik wil hem zien." "Nee mevrouw, nu nog niet."

Tot op de dag van vandaag ben ik dankbaar voor de crisisopvang door deze mensen. Hun serene houding, hun tijd, hun rustgevende en troostende woorden, hun aanwezigheid. Op dat moment was het schuldgevoel zo sterk dat ik zelf geen uitweg meer zag en dacht aan de dood. Hoe kon ik nu verder?

Wat heeft me dan de veerkracht gegeven om toch verder te gaan? Er was een afscheidsbrief gericht aan onze dochter en mezelf. Mijn echtgenoot vroeg me om goed voor ons beiden te zorgen. Dus dat moest ik doen! Ik was nu alleen verantwoordelijk voor onze dochter.

Maar hoe zou ik haar deze harde realiteit vertellen? Wel, op dat moment kreeg ik advies via verschillende kanalen: slachtofferhulp, de dienst slachtofferbejegening van de politie, de psychologe waar ik reeds in begeleiding was ... Er waren ook verschillen in visie – en dat begrijp ik – want elk kind, elke mens is anders, heeft een unieke rugzak en heeft dus andere behoeften.

Ik besloot mijn gevoel te volgen, want wie kent mijn dochter beter dan ikzelf? Ik liet de woorden uit mijn hart komen, MIJN woorden, en het verbaasde me hoe sereen dit eraan toeging. Ik bracht het nieuws zonder omzwervingen, direct, duidelijk en zonder details (rekening houdend met haar leeftijd, haar persoonlijkheid). Daar zou later nog tijd voor zijn.

Een boodschap die ik kan geven aan andere nabestaanden, is dat niemand beter dan jij weet wat jij en je kind nodig hebben. Laat de woorden stromen vanuit je ziel, woorden die bij jou horen. Wees eerlijk, blijf trouw aan jezelf. Alles is oké! Toon je emoties, ook jij mag boos zijn, verdrietig ... Zo ontstaat er een onverwoestbare band met je kind, gebaseerd op wederzijds vertrouwen en veiligheid, én daar bouw je elke dag op verder.

Ik voelde zelf een enorme nood aan communicatie. Hiervoor kon ik terecht bij de psychologe die mij reeds begeleidde omdat ik zelf een psychische kwetsbaarheid heb. Maar ik voelde al gauw dat ik vastliep en begon op zoek te gaan naar andere therapievormen. Ik las veel, nam contact op met Werkgroep Verder en nam deel aan een opleiding als ervaringsdeskundige. Er kwamen mensen op mijn pad waarvoor ik zo dankbaar ben, omdat zij naar me luisterden en me niet beschuldigden. Ze gaven me inzichten over waar ik naartoe wilde, wie ik eigenlijk wilde zijn en hielpen me zo op weg naar herstel en groei.

Ik spreek hier in de verleden tijd, maar zij steunen me nog steeds. Een leven is nooit af. Je leert elke dag bij, elke dag is een kans om een stukje van jezelf te ontdekken en te ontwikkelen. Een kans om dichterbij jezelf te komen.

Ik kan vanuit het diepst van mijn hart zeggen dat deze verlieservaring het begin is geweest van een nieuw en 'voller' leven. Ik heb ontdekt wie ik zelf ben, waar ik waarde aan hecht, waar ik naartoe wil. Ik zie een mooie toekomst, een 'rijk' leven, waarin mijn dochter en ik onszelf kunnen en mogen zijn. Open communicatie, respect voor elkaars gevoelens en gedachten. En papa zal altijd een bijzondere plaats innemen. Er gaat geen dag voorbij dat hij niet even op onze schouder komt zitten – in de vorm van een blije herinnering maar ook in gemis. Een lach en een traan horen bij het leven en zorgen ervoor dat wij groeien. Want zoals een dierbaar iemand mij zei: "Een bloem heeft zon en regen nodig."

Het lezen van dit boek heeft me geholpen mijn schuldgevoel, dat nog regelmatig de kop opsteekt, vanop een afstand te bekijken en het toe te laten zonder dat het verstikkend werkt. Er is het duidelijk theoretische deel in dit boek, dat de verschillende aspecten die een rol kunnen spelen

bij zelfdoding behandelt én bevestigt dat er nooit slechts één factor is, en dat er dus nooit een schuldige kan zijn! Dit zwart op wit te lezen, heeft me enorm gesterkt!

Ook de oefening met 'de plastic zak en de stenen', om zelfdoding uit te leggen aan kinderen, heeft mij hierbij geholpen. Ik gebruik deze oefening ook om mijn dochter en haar vriendinnetjes uit te leggen waarom papa tot zelfdoding is overgegaan. Want de vraag naar het 'waarom' komt af en toe bovendien en het visuele aspect van deze oefening maakt dat het kinderen meer aanspreekt en beter blijft hangen.

Het boek kan ook zeer nuttig zijn voor een schoolgemeenschap. Zij hebben dikwijls een grote vertrouwensrelatie met het kind en de ouders, en moeten vaak ondersteuning bieden zonder dat zij hiervoor zijn opgeleid. Er wordt veel van hen verwacht. Laat dit boek een waardevol geschenk zijn voor hen! Maar niet alleen voor hen. Laat het ook een steun – en hoopgevend geschenk – zijn voor iedereen die op zoek is naar een nieuw en gelukkig leven na een verlieservaring.

Stefaan Lammertyn (53 jaar), verloor zijn moeder aan zelfdoding

Dit boek helpt! Het is een wegwijzer voor al wie in aanraking komt met suïcide. Of het nu je partner, ouder, vriend of collega is. Je wordt erdoor aangesproken.

Verder na zelfdoding bevat een gezonde mix van theorie en praktijk. De getuigenissen doorheen het boek maken alles nog een stuk concreter. Heel veel dingen zijn erg herkenbaar. Die vele gelijkenissen bieden troost. Wat ik voel, denk of doe ... anderen hebben dat ook. Ik ben niet de enige.

Wat ik geleerd heb uit het boek? Blijf niet alleen zitten met je vragen en verdriet. Toon je emoties en je verdriet. Spreek erover. Delen is helen!

Het taboe dat al zo lang rust op zelfdoding moet sneuvelen.

INLEIDING

*Een bloem bloeide in de zon.
Tot de grond beefde
en ze een van haar mooiste bloemblaadjes verloor.
Ze moest opnieuw groeien
en leren bloeien.
En seizoenen later
bloeide ze weer,
maar de kleur van de bloem
was nooit meer hetzelfde.
... Zo is leven na een zelfdoding.*

~ Lore Vonck

Dit boek kwam tot stand om een bron van steun te kunnen vormen voor nabestaanden na zelfdoding, zowel voor mensen die recentelijk een dierbare verloren zijn als voor mensen die al jaren geleden afscheid hebben moeten nemen. Het wil ook een hulp zijn voor iedereen rondom hen, die een ondraaglijke situatie mee draaglijk probeert te maken.

We zien een zelfdoding als een storm die doorheen de levens van de nabestaanden raast en grote delen van hun zijn verwoest. Midden in de storm, in de eerste uren en dagen na het overlijden, heerst er chaos. In het eerste hoofdstuk staan we stil bij deze eerste acute fase. Tot waar reikt de storm, wie wordt er allemaal door getroffen en wie kan en mag zichzelf nabestaande noemen? Waar hebben zij nood aan en recht op? Welke

praktische verplichtingen komen er midden in de storm toch nog allemaal op hen af? Hoe kun je jezelf en elkaar helpen om staande te blijven?

Pas nadat de storm is gaan liggen, wordt de schade echt zichtbaar. Nabestaanden staan voor de zware opdracht om hun leven weer op te bouwen, om een nieuwe bloem te laten groeien en uiteindelijk ook weer te laten bloeien. Het is vergelijkbaar met steden die na een zware storm in puin liggen. De stad zal nooit meer zijn wat ze ervoor was, de gebouwen zullen nooit op exact dezelfde manier heropgebouwd kunnen worden. Maar in het proces van heropbouw kan wel een nieuwe stad ontstaan, die mogelijk zelfs op bepaalde plaatsen mooier geworden is. In dit boek proberen we je steen per steen, blaadje per blaadje te helpen met deze heropbouw.

Dit doen we allereerst door je informatie mee te geven die je mogelijk kan helpen begrijpen wat er gebeurt. Als we spreken over 'rouw na zelfdoding', gaat dit over twee belangrijke onderdelen.

'Rouw': Aan de basis ligt een rouwproces, het afscheid moeten nemen van iets of iemand die je dierbaar was. In hoofdstuk 2 leggen we uit hoe zo'n rouwproces eruitziet, op welke gebieden het allemaal een impact heeft en op basis waarvan je een inschatting kunt maken of jouw rouwproces 'normaal' is. Daarnaast zoomen we in op de gelijkenissen en verschillen bij kinderen en jongeren.

'Na zelfdoding': Wanneer je iemand verliest aan zelfdoding, komen er bovenop de rouw nog heel wat extra factoren die het proces verzwaren. De grote waaromvraag is er een voorbeeld van. In hoofdstuk 3 lichten we deze specifieke factoren extra toe. Hoe verschilt een rouwproces na zelfdoding van een algemeen rouwproces? We lichten het bloemmodel toe, een model dat uitlegt welke blaadjes er allemaal nodig zijn om de bloem die verloren is gegaan in de storm na een zelfdoding opnieuw te laten bloeien. In hoofdstuk 4 gaan we nogmaals in op de gelijkenissen en verschillen bij kinderen en jongeren. We geven heel wat achtergrondinformatie mee, die je als ouder, voogd, hulpverlener of leerkracht kan helpen om te begrijpen wat er bij hen gebeurt en hoe je hen hierin kunt ondersteunen. Dit boek vormt de basis en achtergrondkennis die belangrijk is bij het begeleiden

van kinderen en jongeren in een rouwproces na zelfdoding. De boeken *De visjes van Océane* (tot 6 jaar), *Sloep vaart verder* (6 tot 12 jaar) en *Moet ik nu alleen verder?* (12 tot 18 jaar) zijn uitgewerkte voorlees- en/of doe-boeken om samen met kinderen en jongeren door te nemen vanuit deze achtergrondkennis.

Wanneer je meer begrip hebt over wat er precies gebeurt wanneer je nabestaande wordt, kun je zelf een inschatting maken van wat jij of anderen in je omgeving nog nodig hebben. In de volgende hoofdstukken trachten we heel wat handvatten aan te bieden die kunnen helpen, zodat je zelf kunt kiezen wat voor jou waardevol kan zijn. In hoofdstuk 5 gaan we in op veerkracht, ons natuurlijke helingsmechanisme. We bespreken wat het is, hoe het werkt en hoe je het kunt versterken. In hoofdstuk 6 staan we uitgebreid stil bij alle manieren om jezelf te helpen. Hoofdstuk 7 gaat vervolgens in op manieren om anderen te helpen.

De storm na zelfdoding woedt niet enkel in de thuissituatie. Ook op het werk of op school is de impact voelbaar. Collega's, medeleerlingen, directie of leerkrachten worden zelf nabestaande, of blijven met erg veel vragen zitten wanneer iemand uit hun directe omgeving nabestaande wordt. Daarom gaan we in hoofdstuk 8 en 9 specifiek in op hoe rouw eruit kan zien in deze contexten, wat helpend is en wat zeker niet.

Ten slotte eindigen we met een vaak vergeten groep: de hulpverleners. Ook zij worden nabestaande en starten aan een proces van heropbouw. Niet enkel van hun persoonlijk leven, maar ook van hun professioneel leven. We staan stil bij hoe hun rouwproces eruit kan zien en wat voor hen helpend kan zijn.

