

# Omgaan met gecompliceerde rouw

Na zelfdoding  
lopen veel  
nabestaanden  
vast

“Waarom?” en “Had ik misschien...?”. Het zijn vragen die telkens weer gesteld worden in de verwerkingsgroep voor nabestaanden na zelfdoding. Veel mensen die een naaste verliezen door suïcide hebben het erg moeilijk.

Ze missen vaak steun uit hun omgeving en lopen vast. De verwerkingsgroep is een vorm van thuiskomen.

De groep wordt geleid door geestelijk verzorger Roel Hekking en maatschappelijk werker Anka Steinfort. Zij doen dit niet vanuit een bepaalde organisatie, maar als onafhankelijke professionals. Voor nabestaanden is dat belangrijk. “Mensen zijn nogal eens boos op hulpverleners. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of die niet meer hadden kunnen doen.”

Veel nabestaanden komen bij de groep via GGzE of welzijnsinstellingen. Bij GGzE is in het protocol bij zelfdoding vastgelegd dat mensen geïnformeerd worden over het bestaan van de groep. Ook kerkelijke instanties zijn verwijzers, maar Roel Hekking benadrukt dat de verwerkingsgroep geen religieuze insteek heeft. “Iedereen is welkom, het maakt niet uit welke overtuiging iemand heeft.”

## DOEL

Wie zich aanmeldt, krijgt een intakegesprek. “Om te zien of iemands behoefte aansluit bij

het doel van de groep”, legt Anka Steinfort uit. “Je moet echt aan de slag willen met het verwerken van het verlies en daartoe ook in staat zijn. De begeleiding is therapeutisch, gericht op naar binnen kijken. De groep is niet bedoeld voor eenzame mensen die vooral contacten zoeken.”

Alle deelnemers hebben hun eigen verhaal. Ze hebben een partner verloren, een kind of ouder. Wat ze gemeen hebben is zielenpijn, vertelt Anka Steinfort: “De grond is onder hun voeten vandaan gehaald. Zelfdoding zorgt veelal voor gecompliceerde rouw, omdat het nog steeds een groot taboe is, waardoor het in de verborgenheid kan blijven. Nabestaanden voelen zich vaak buitengesloten.”

De bijeenkomsten zijn los van opzet.

Roel Hekking: “Iemand neemt de beurt en bepaalt zelf hoelang hij aan het

woord is. Als begeleiders volgen, verbinden en verwoorden we. Met open vragen geven we richting aan. Als iemand iets vertelt, trillen de anderen mee. Mensen spiegelen zich in andermans verhaal. Dat geeft ruimte en lucht. Na een tijdje zie je de emotie zakken. Er is veel herkenning, waardoor mensen minder alleen in hun gevoel staan.”

Na tien bijeenkomsten is er vaak veel vooruitgang geboekt. De meeste mensen kunnen zelfstandig vooruit, andere zoeken aanvullende begeleiding. “Als er om iemand gerouwd wordt, is er altijd liefde voor die persoon”, stelt Anka Steinfort. “Wij hebben veel aandacht voor die liefdevolle kant van de suïcidepleger, waardoor de rouw zachter kan worden. Daarmee kunnen mensen verder.

## VERWERKINGSGROEP VOOR NABESTAANDEN NA ZELFDODING

- Voor mensen uit de regio's Eindhoven en Helmond.
- Per groep zes tot acht personen.
- Tien bijeenkomsten in circa vijf maanden.
- Op vrijdag van 10.00 – 12.30 uur in gebouw De Kroon, Kronehoefstraat 21, Eindhoven.
- Gedragen door een initiatiefgroep met vertegenwoordigers van GGzE, Raad van Kerken, Welzijn Eindhoven en de Diaconie van de protestantse gemeente.
- Facilitaire ondersteuning (locatie) door Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.
- Meer informatie: <http://www.dse.nl/~nabestaanden>.