

# Werkgroep Nabestaanden bij Zelfdoding Twente

organiseert

*themabijeenkomsten met ruimte voor onderling gesprek  
en ontmoeting en daarnaast bieden we de mogelijkheid  
voor individuele gesprekken*

De werkgroep bestaat uit mensen:

- die spreken vanuit hun 'eigen' ervaring;
- die hulp verlenen aan nabestaanden na het verlies van een dierbare door zelfdoding;
- van het maatschappelijk activeringswerk.

## Contact

Wilt u meer informatie over de werkgroep dan kunt u contact opnemen met een van de onderstaande personen:

mevrouw ds. A.T. de Vries           074 3764461

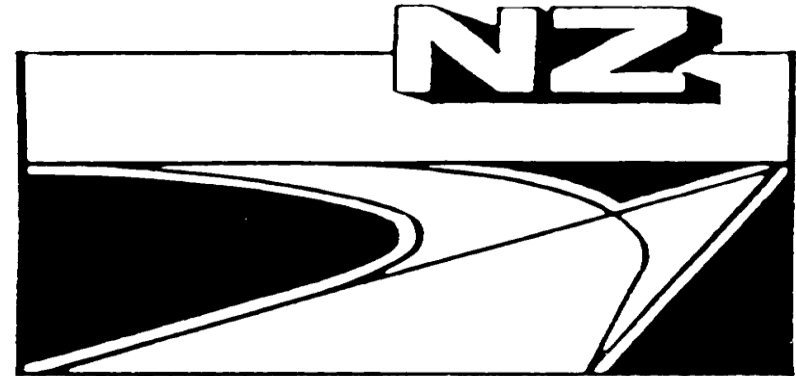
E-mail: a.t.devries@home.nl

mevrouw J. Brandenburg           074 2424549

E-mail: j.brandenburg@wanadoo.nl

mevrouw I. Prins                   053 5722274

E-mail: jfkprins\_1@kpnmail.nl



Werkgroep Nabestaanden bij Zelfdoding Twente

## NABESTAANDEN BIJ ZELFDODING

Steeds weer zijn er mensen die hun leven beëindigen door zelfdoding. Soms is dat geheel onverwacht, meestal is er veel aan voorafgegaan.

De nabestaanden bij zelfdoding: partners, kinderen, ouders, broers en zusters, grootouders, ooms en tantes, vrienden, goede burens, etc., blijven achter met tal van ingrijpende vragen:

“Waarom heeft hij/zij het gedaan..?”

“Ben ik tekort geschoten?”

“Had ik het kunnen voorkomen?”

“Was het laf of juist moedig...?”

Ingrijpende verlieservaringen gaan ons verstand vaak te boven. Geconfronteerd worden met zelfdoding door iemand die je dierbaar is, is zo'n ingrijpende gebeurtenis.



## **“Het verstand boven”**

Ingrijpende verlieservaringen gaan ons verstand vaak te boven.

Nabestaanden bij zelfdoding maken een zware tijd door, want niet alleen het verlies, maar ook de vragen, die nooit beantwoord zullen worden, geven gevoelens van onmacht.

Het niet begrijpen en de verwarde gevoelens zijn vaak moeilijk met anderen te delen.

Woorden schieten tekort om het verlies en de schok te beschrijven. Wat bezielde de ander dat hij of zij niet meer wilde en kon leven? Het kan de nabestaanden in een groot isolement brengen.

Geconfronteerd worden met zelfdoding van een dierbare zet je eigen leven op zijn kop.

De noodzaak groeit om je gevoelens en je leven opnieuw te ordenen.

Onze ervaring tijdens de ontmoetingsbijeenkomsten leert dat het goed is dat nabestaanden elkaar kunnen ontmoeten. Elk verhaal is uniek.

De lotgenoten ervaren de herkenning van gevoelens als zinvol.

## **De doelen van de werkgroep:**

- lotgenoten mogelijkheden bieden om de gevoelens en ervaringen met elkaar te delen;
- het doorbreken van het stilzwijgen rond zelfdoding;
- het doorbreken van het isolement van nabestaanden;
- het bieden van de mogelijkheid voor individuele gesprekken.

