

Rouwen

Het verlies van een dierbare persoon verwerken



CAW
versterkt welzijn

Slachtofferhulp

Maatschappelijke zetel CAW Oost-Vlaanderen
Prinsenhof 56 | 9000 Gent | tel. 09 265 04 14 | fax 09 235 25 29 |
slachtofferhulp.gent@cawoostvlaanderen.be
Ondernemingsnummer: 455 168 441

VOORWOORD

Je hebt plots iemand verloren die je dierbaar is. Hoe moet je nu verder? Er komt van alles op je af. Allerlei vragen en emoties. Praktische beslommeringen. De wereld ziet er plots helemaal anders uit.

In de tijd die nu volgt zal je *'rouwen'*. Hoe dat rouwen aanvoelt en wat het precies betekent, is voor iedereen anders. Toch zijn er ook patronen in te herkennen die het begrijpelijker maken.

Rouwen kan veel gevoelens en gedachten teweegbrengen die vreemd en akelig zijn. Deze brochure kan je helpen deze gevoelens en gedachten te herkennen en begrijpen. Je vindt onder meer uitleg over wat rouwen is en hoe het kan verlopen. Sommige dingen zullen herkenbaar zijn, andere misschien helemaal niet. Dat is heel logisch omdat iedereen op zijn eigen unieke manier rouwt. Er worden een aantal misverstanden over rouw opgehelderd en er staan tips in voor jezelf en ook ter ondersteuning van rouwendenden. Speciale aandacht wordt besteed aan het rouwen na een zelfdoding en na een dodelijk verkeersongeval. Achteraan vind je een lijst met organisaties en met boeken die je misschien verder kunnen helpen. En omdat een overlijden vaak heel wat praktische en juridische vragen kan oproepen, is het laatste hoofdstuk daaraan gewijd.

Alvast heel veel sterkte en steun gewenst.





1. WAT IS ROUWEN?

Rouwen kan men zien als **het antwoord dat iemand geeft op het definitieve verlies van een betekenisvolle relatie.**

Het is dus niet iets dat men passief ondergaat. Je geeft zelf actief een antwoord op dat verlies. Daarvoor ga je door een proces van *verwerken*. Dat is eigenlijk het proces waarin je probeert te begrijpen wat er gebeurd is en om deze nieuwe situatie een plaats in je leven te geven. In verwerken zit het woord *werken*. Dat betekent dat rouwen een heel vermoeiend proces kan zijn. Het stelt je voor een aantal taken.

Zo ga je leren onder ogen zien dat de persoon die je verloren hebt, nooit meer terugkomt.

Je zal jezelf moeten toestaan een aantal reacties op dat verlies te voelen en te doorleven.

Je zal je leven herinrichten zonder die persoon.

En je zal de verloren persoon emotioneel een nieuwe plaats in je leven geven.

Het doel van al dit harde werk is dat je een manier vindt om uiteindelijk verder te kunnen met je leven zonder die persoon. Dit verwerken moet elk op zijn eigen manier en tempo doen. Want rouwen bestaat NIET uit het doorlopen van een aantal fasen in een bepaalde volgorde. Het antwoord dat je zal geven, is **even uniek als een vingerafdruk**, want rouwen is voor iedereen anders.

Rouwen kan een heel ingrijpend proces zijn, dat invloed heeft op alle gebieden van je leven: lichamelijk, emotioneel, psychisch, mentaal, spiritueel, sociaal, relationeel,...

Het kan ook heel verwarrend zijn. Want als je rouwt maak je vaak **een slingerbeweging** tussen 2 richtingen: enerzijds zal je proberen te vermijden om er mee bezig te zijn. Door te vluchten in werk, in slaap, in een hobby,... enzovoort. Anderzijds zullen er momenten zijn dat de pijn sterk voelbaar is, en je er heel bewust mee bezig bent: je overdenkt het allemaal, ziet zaken als een film voorbij gaan, voelt het heel sterk,... Dit is een heel **normale en gezonde beweging tussen vermindering en confrontatie.**

Hoewel het soms zo kan aanvoelen of benaderd worden door anderen, is rouw geen ziekte. Neen, **rouwen is een normaal, natuurlijk en gezond antwoord op verlies**, dat men moet geven om verder te kunnen.

Alleen kan het wel gebeuren dat je vast raakt in dat proces, en dat je er hulp bij nodig hebt. Die hulp kan uit je omgeving komen. Ze kan ook van een professionele hulpverlener komen. Achteraan vind je een overzicht van waar je dergelijke hulp kunt vinden.

2. MOGELIJKE ROUWREACTIES

Er zijn meerdere reacties mogelijk ten gevolge van het rouwen. Het spreekt voor zich dat het hier om **mogelijke** reacties gaat, je moet ze niet allemaal herkennen om aan het rouwen te zijn.

2.1 Mogelijke lichamelijke reacties

Als de ziel pijn heeft en het niet kan verwoorden, dan kan het lichaam spreken.

- Dichtgeknepen keel, leegte in de maag, slikproblemen
- Ademtekort
- Spierzwakte en spierpijn
- Minder energie en vlugger moe
- Gespannen en zenuwachtig, overgevoelig aan geluid
- Vermageren of verzwaren
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Vatbaarder voor infecties, verkoudheden, griep
- Verminderde eetlust en misselijkheid
- Hartritmestoornissen
- Hyperventilatie

Voor lichamelijke klachten ga je best bij de huisarts langs. Het is belangrijk om duidelijk te benoemen dat je aan het rouwen bent.



2.2 Mogelijke emotionele reacties

Zoals gezegd kan je afwisselend de werkelijkheid van het verlies vermijden, en er bewust de confrontatie mee aangaan.



- **Reacties van vermindering van de werkelijkheid**

- Verdoving: heel vaak is dit een eerste reactie door de schok van het overlijden
- Ontkenning en ongelooft: Misschien denk je dat het allemaal een vergissing is en wil je de waarheid van het verlies niet onder ogen zien. Dit is een normaal gevoel, gezien je allicht het liefst van al wil dat de persoon gewoon terug in je leven komt. Je verstand weet wel dat dit niet mogelijk is, maar botst met je gevoel.
- Zoeken: het kan gebeuren dat je blijft zoeken naar tekenen van leven van de overledene en daarbij werkelijk denkt dat hij/zij terug is: je hoort het geluid van voetstappen, je ruikt een parfum,... Dit betekent niet dat je gek wordt, maar het kan een reactie van jouw rouw zijn.

• **Reacties van confrontatie met het verlies**

- Verdriet: Je kan verdriet voelen op allerlei manieren: de ene mens huilt veel, een ander mens krijgt er geen traan uit omdat de keel dichtgesnoerd zit, nog een ander schreeuwt het uit,...
- Woede, boosheid, protest, agressie: Soms schrikken mensen van deze gevoelens, maar ze zijn heel normaal als je rouwt. Je kan kwaad zijn op een dader, een arts, het gerecht, de maatschappij, god,... Je kan boos zijn op jezelf. Je kan en mag evengoed boos zijn op

de overledene omdat je je in de steek gelaten voelt. Dit neemt allemaal niet weg dat je die persoon graag ziet en mist.

- Schuldgevoel: Rouw kan gevoelens van spijt, schuld, zelfverwijt, schaamte,... meebrengen. Je kan schuld voelen omdat jij nog leeft en de ander niet meer. Of omdat je iets positiefs voelt. Of omdat je kort voordien nog ruzie had. Enzovoort. Het is hoedanook een normale reactie, en er zitten vaak diepere gevoelens van woede en onmacht achter. Zichzelf de schuld geven is soms makkelijker dan pure onmacht voelen of dan kwaad zijn op anderen. Het kan je helpen als je het onderscheid maakt tussen schuldgevoel en reële schuld. Denk niet enkel aan wat je NIET voor die persoon gedaan hebt, maar evengoed aan alles wat je WEL voor hem/haar ooit deed. Het is ook goed om onderscheid te maken tussen je gedrag en je persoon. Het is niet omdat je ooit negatief gedrag naar iemand vertoonde, dat dit van jou een slecht mens maakt.
- Angst: Je kan last krijgen van scheidingsangst, levensangst, doodsangst, angst voor controleverlies, angst uit een gevoel van hulpeloosheid,...
- Positieve gevoelens: Rouwen betekent niet dat je geen positieve gevoelens meer kan of mag voelen. Als je iets leuks doet, lacht, geniet,... dan doe je niets verkeerd, en dan doet dat niets af aan je verdriet. Het past binnen de slingerbeweging tussen vermijding en confrontatie.

Het uiten van al die emoties kan gebeuren op de manier die het best bij je past: voor de ene persoon is dat door te praten met iemand uit de omgeving of met een hulpverlener. Anderen praten liever niet maar uiten zich creatief: schrijven, tekenen, muziek, een fotoalbum aanleggen, knutselen,... of actief via sport en beweging.



2.3 Mogelijke mentale reacties

- Verwarring, desoriëntatie, vergeten, **concentratieproblemen**,...
- Obsessief denken aan de overledene
- **Verminderde zelfwaardering**: het verlies van een dierbare kan uw zelfbeeld sterk aantasten, omdat u zonder die persoon misschien niet meer goed weet wie u zelf bent.
- Hallucinaties kunnen voorkomen indien u in ontkenning bent en denkt de overleden persoon te horen, voelen of ruiken. Dit kan het **gevoel geven van “gek” te worden**, maar het is een mogelijke rouwreactie.
- Gedachten aan zelfdoding kunnen voorkomen. Dit hoeft niet zo verontrustend te zijn als het klinkt, omdat het als rouwreactie kan voortkomen uit woede die je naar zichzelf richt. Of vanuit het verlangen met de overledene verenigd te worden.



2.4 Mogelijk gedrag

- Het kan dat je totaal **lusteloos** en tot niets in staat bent. Het kan ook dat je je **overactief** op van alles gaat storten. Beide gedragingen kunnen mekaar ook afwisselen.
- Misschien ga je je **sociaal terugtrekken** en voel je wel de behoefte aan hulp maar wijs je toch elke vorm van hulp en steun af.
- **Dromen** van de overledene , de manier van overlijden,...
- **Rusteloosheid**
- U kan **gedrag van de overledene overnemen** omdat u zich met hem/haar identificeert.
- **Vermijdingsgedrag**: zeer opgewekt doen, zeer vervelend doen, vluchten in eten, drank, medicatie, werken,... Het is van belang dit gedrag onder ogen te zien en er grenzen aan te stellen.



2.5 Mogelijke gevolgen op vlak van zingeving en spiritualiteit

- Iemand verliezen kan je **diepste zekerheden, overtuigingen en waarden op hun kop** zetten. Je gaat je nu misschien veel vragen gaan stellen over de wereld waarin je leeft, over het waarom en hoe en de zin van alles, over leven en dood,....
- Het is mogelijk dat waarden en overtuigingen veranderen, verdwijnen of er bij komen.
- Geloof kan aangetast of versterkt worden.

2.6 Mogelijke gevolgen op vlak van gezinsleven en sociaal leven

- Meestal rouw je niet alleen, en zijn er andere rouwenden om je heen. Gezien elk op zijn manier rouwt, kan het zijn dat dit spanningen veroorzaakt. Zo rouwen mannen anders dan vrouwen, kinderen anders dan volwassenen,... Het is mogelijk hierin steun bij mekaar te vinden, maar het kan evengoed elkaars rouw bemoeilijken of belemmeren. Het is belangrijk deze **rouwverschillen in een gezin te zien en te bespreken**, zodat elk op zijn manier verder kan.
- **Kinderen** die rouwen uiten hun emoties veel meer in gedrag dan met woorden. Het is belangrijk dat volwassenen doorzien dat lastig of boos gedrag vaak een rouwreactie is. Naast ruimte en mogelijkheden geven om emoties te uiten, is het minstens even belangrijk voor kinderen hun veiligheidsgevoel om grenzen te stellen en de structuur die ze gewoon zijn te bewaken of terug op te nemen.



- Mensen uit je omgeving zullen niet altijd goed weten hoe ze moeten reageren op je verlies. Misschien zegt men met de beste bedoelingen soms kwetsende dingen, misschien wijs je zelf elke steun af,... De kans bestaat dat er **verschuivingen in je sociaal leven** komen, dat je vrienden verliest, en er nieuwe bij krijgt,...

3. MISVERSTANDEN ROND ROUW

Als je rouwt, kan je veel verschillende **reacties uit je omgeving** verwachten. Meestal goed bedoeld, maar vaak toch niet troostend omdat ze gebaseerd zijn op een aantal misverstanden en clichés die in onze maatschappij bestaan over rouwen. Of misschien maak je het jezelf onnodig moeilijker omdat je bepaalde ideeën hebt over wat normaal of abnormaal is in het rouwen.

Je mag er gerust op zijn dat **alles wat je voelt normaal** is. Het is de verliessituatie waar je nu in zit die niet normaal is. Niet jouw gevoel daarbij.

Hieronder vind je enkele mogelijke overtuigingen of goedbedoelde opmerkingen die je misschien in de war kunnen brengen, kwaad kunnen maken of verdriet kunnen doen.

➤ Tijd heelt alle wonden:

Tijd op zich heelt eigenlijk niets. Het helende kan wel zitten in wat je intussen in die tijd doet. Het is wel zo dat de intensiteit van de rouw na verloop van tijd afneemt. Aanvankelijk ben je één en al pijn, en dat vermindert wel. Al betekent dit niet dat je ooit totaal pijnvrij zal zijn. Mensen zijn geneigd om te zeggen dat je maar 1 à 2 jaar mag rouwen, maar eigenlijk valt er op rouwen geen eindpunt te plakken.



➤ Verlies maakt je sterker:

Verlies op zich maakt nooit iemand sterker. Wel KAN het gevecht ertegen je sterker maken. Maar verlies kan ook kwetsbaarder maken. Of tegelijk op het ene vlak sterker en op het andere kwetsbaarder. Hier vallen geen lijnrechte uitspraken over te doen.

➤ Rouwen is loslaten:

Een **geliefde persoon die sterft, hoeft je niet los te laten**. Wel de oude wereld waarin de overledene leefde, misschien ook gedeelde verlangens, toekomstplannen, je eigen zelfbeeld en wereldbeeld. Die zaken zal je allicht op een bepaald moment loslaten. Maar de relatie die je met die persoon had, valt niet los te laten. Die blijft er zijn en blijft zich zelfs ontwikkelen. **Veel rouwenden koesteren het gevoel van een blijvend contact met de overledene, en daar is niets mis mee.**

➤ Je moet de draad weer oppakken:

Het is niet zo dat je op een bepaald moment je leven gewoon opnieuw zal verder leven als voorheen, gezien er iets definitief veranderd is. Het is wel zo dat je het verlies kunt integreren in je leven, het een plaats geven in je veranderde leven, waardoor je verder kunt zonder die persoon.

➤ Het ene verlies is erger dan het andere :

Mensen hebben soms de neiging om de mate van een verlies te meten. Bvb. een kind verliezen is erger dan een moeder, iemand van 40 verliezen is erger dan iemand van 70, familie is erger dan een vriend... Maar **de mate waarin verlies ervaren en gevoeld wordt, is voor ieder individu anders**. Het heeft geen zin om verdriet te meten, te wegen of te vergelijken met anderen.

Het is wel zo dat de **aard van het overlijden** het rouwen moeilijker en complexer kan maken. Dat geldt zeker bij plotse en gewelddadige sterfgevallen, zoals moord, zelfdoding, een dodelijk ongeval,...



4. ROUW NA ZELFDODING



Nabestaanden van zelfdoding kunnen in hun rouwverwerking heel sterk zoeken naar een antwoord op de 'waaromvraag'. Het kan allemaal zo onbegrijpelijk zijn en het lijkt alsof een verklaring een deel van het verdriet zou kunnen wegnemen. Het komt echter vaak voor dat een zelfdoding een mysterie blijft dat nooit volledig verklaard kan worden.

Hoe komt het dat mensen zelfdoding plegen? Uit de literatuur blijkt dat deze vraag niet eenvoudig te beantwoorden valt. Elk pad dat naar suïcide leidt is anders. Iets gecompliceerder als zelfdoding valt alleszins nooit te verklaren vanuit één oorzaak of achtergrondkenmerk. De naaste omgeving denkt in eerste instantie vaak aan een directe aanleiding voor de zelfdoding en meestal denkt men daarbij dan aan iets dat er net aan vooraf ging (een ruzie, een relatiebreuk, een frustratie,...).

Het kan inderdaad gebeuren dat iets wat op het eerste zicht voor anderen redelijk banaal lijkt, voorafgaat. Eigenlijk is het beter om zo'n gebeurtenis te zien als de druppel die de emmer deed overlopen. Dat is eigenlijk zo voor alle risicofactoren voor suïcidaal gedrag: het is pas in combinatie met andere factoren dat ze een rol van betekenis gaan spelen.

Uit onderzoek is gebleken dat er verschillende risicofactoren zijn voor zelfdoding waarbij we kunnen denken aan psychologische stoornissen zoals depressie, schizofrenie, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen.

Er zijn echter nog een aantal psychologische kenmerken die voor veel suïcides opgaan:

- **Zelfdoding is vaak een vorm van oplossingsgedrag**

De pleger probeert een oplossing te vinden voor een probleem dat veel lijden voor hem/haar veroorzaakt en dat lijden wil en kan hij/zij niet langer dragen.

- **Het (onmiddellijke) doel van zelfdoding is gewoonlijk het stopzetten van alle denken.**

Het onmiddellijke doel van suicide is doorgaans niet de dood. Men wil eerder af zijn van het bewustzijn, van het steeds weer nadenken over alle problemen, van het continue piekeren en van het gevoel te hebben er niet meer uit te geraken. De dood is niet het doel op zich maar het middel om dit te bereiken.

- **Centrale gedachten bij zelfdoding zijn gewoonlijk hopeloosheid en hulpeloosheid.**

Hopeloosheid, dat is het idee: 'het zal niet veranderen, het komt nooit meer goed'. Terwijl hulpeloosheid is: 'ik kan mezelf niet helpen en iemand anders kan dat ook niet'. De persoon beseft dus dat het heel slecht met hem of haar gaat en daarbij komt dan nog de overtuiging dat dit niet zal overgaan en dat er niemand is die hem of haar kan helpen, ook hij of zij zelf niet. Dit is een cruciale stap in het proces naar zelfdoding.

- **Vaak is er sprake van depressie.**

Uit onderzoek blijkt dat een groot percentage van de mensen die suicide hebben gepleegd depressief waren. Soms was dit duidelijk zichtbaar, maar evengoed kunnen mensen hun depressie zeer goed verborgen hebben voor hun omgeving.

- **Zelfdoding wordt gewoonlijk voorafgegaan door een dubbele houding.**

Men wil en doet het ene en tegelijkertijd wil en doet men ook het andere. Beide houdingen zijn even echt. Men wil weg uit een onmogelijke situatie en tegelijkertijd hunkert men naar hulp. Langs de ene kant wil men er niet meer zijn en langs de andere kant wil men wel verder leven maar dan zonder problemen.

- **Suïcidaal gedrag vindt gewoonlijk plaats in een toestand van blikvernaauwing.**

De persoon heeft een te beperkt aantal opties waaruit hij naar zijn gevoel kan kiezen. Het punt is dat men in een tunnel terechtkomt waarin men geen andere uitweg dan zelfdoding meer ziet. Op dat moment zijn er geen andere oplossingen meer. Hij of zij ziet

zichzelf op dat moment ook eerder als een last voor de omgeving en wil hen hiermee verdere problemen besparen.

Als nabestaande van een geliefde die zelfdoding deed kun je het extra lastig krijgen met volgende thema's:

- **Schuldgevoelens en zelfverwijt:** omdat je de zelfdoding niet kon voorkomen; dat je op voorhand niets gemerkt had; dat jij wel nog leeft; ... Deze gevoelens betekenen niet dat je ook effectief schuldig bent. Ze zijn een normale reactie waarbij je door jezelf verantwoordelijk te stellen een stuk controle tracht te herwinnen in een wereld die nu onveilig en onvoorspelbaar aanvoelt.
- **Kwaadheid** omdat het voelt alsof die persoon je in de steek gelaten heeft.
- **Opluchting** komt vaak voor indien er al een lange lijdensweg aan de zelfdoding voorafgegaan is.
- **Angst:** om zelf suïcidaal te worden; dat anderen ook die stap zouden zetten; dat het genetisch zou zijn; om je te hechten aan mensen;...
- **Schaamte** naar de omgeving toe omdat zelfdoding nog steeds taboe is.
- **Trauma:** als je zelf de persoon die zelfdoding deed, gevonden hebt dan kan dit een heel traumatische ervaring zijn die bovenop de rouwverwerking komt.



5. ROUW NA EEN DODELIJK VERKEERSONGEVAL

Eigen aan een verkeersongeval is dat er heel wat op je afkomt op gebied van verzekeringen en administratie, net terwijl je daar eigenlijk niet wil mee bezig zijn. De juridische afwikkeling van een verkeersongeval kan bovendien erg lang duren, wat een extra belasting is. Laat je hier eventueel in bijstaan door een vertrouwenspersoon, je verzekeraar en/of een advocaat.

Belangrijk is om alle documenten goed bij te houden, van alles kopieën te nemen en een overzicht te maken van wat je al deed en wat je nog te doen staat.

Nabestaanden van een dodelijk verkeersongeval ontvangen een morele schadevergoeding voor het verlies van hun gezins- of familielid. Er bestaat een indicatieve tabel die het bedrag vaststelt, afhankelijk van je verwantschap met de overleden persoon. Het kan cru op je overkomen dat er een geldbedrag wordt gekoppeld aan het leven van iemand die je dierbaar is. Probeer het echter als iets symbolisch en praktisch te zien.

Vaak zul je met heel veel vragen zitten over het ongeval. De kans is groot dat er verhalen de ronde doen of in de pers verschijnen die niet waarheidsgetrouw zijn. Of dat je heel sterk bezig bent met een reconstructie op basis van wat je denkt en hoort. Weet dan dat je het recht hebt om na afronding van het onderzoek het gerechtelijk dossier te gaan inkijken, wat misschien meer duidelijkheid over de feiten zal geven.

Indien je vragen hebt aan de eventuele veroorzaker van het ongeval dan kun je hiervoor beroep doen op een dienst herstelbemiddeling van vzw Suggnomé.

6. OVERLIJDEN EN HET GERECHT

Bij overlijdens die niet natuurlijk zijn zoals een dodelijk verkeersongeval, zelfdoding of moord, moet de politie de procureur des Konings van het parket op de hoogte brengen. Die heeft de leiding over het opsporingsonderzoek dat volgt en geeft de politiemensen de nodige instructies daartoe. Bij zeer zware feiten kan de procureur een onderzoeksrechter inschakelen om het onderzoek verder grondig uit te voeren. Het opsporingsonderzoek wordt dan een gerechtelijk onderzoek. Zo'n onderzoek kan bestaan uit een autopsie, getuigenverhoren, deskundigenverslagen laten opstellen, huiszoekingen of aanhoudingen, inbeslagname van bepaalde voorwerpen,... Deze onderzoeksfase is geheim en dus heb je als nabestaande nog geen recht op informatie. Dit kan gemakkelijk meerdere maanden in beslag nemen.

Na afronding van het onderzoek, is het terug de procureur des Konings die beslist wat er verder zal gebeuren.

- Hij kan overgaan tot vervolging van een verdachte.
- Hij kan overgaan tot seponering: er wordt geen gevolg aan het onderzoek gegeven. Dit kan o.a. gebeuren bij gebrek aan bewijzen, of als een verdachte onbekend of overleden is.

Belangrijk voor jou als nabestaande is dat je het **statuut van benadeelde persoon** aanvraagt, dan word je op de hoogte gebracht van de beslissing van de procureur. Je hebt dan ook het recht om documenten die je nuttig acht aan het dossier toe te voegen. Je kan je laten registreren als benadeelde persoon bij het parketsecretariaat van het gerechtelijk arrondissement waar de feiten plaatsvonden (persoonlijk of d.m.v. aangetekend schrijven), of via je advocaat.

Dit statuut is niet hetzelfde van een **burgerlijke partijstelling**. Deze geeft je in de eerste plaats de mogelijkheid om een schadevergoeding te eisen. Tevens geeft het je recht om na afronding van het onderzoek het strafdossier in te zien en om bijkomende onderzoeksverrichtingen aan te vragen die eventueel nuttig kunnen zijn.

Er bestaan 2 mogelijkheden om je burgerlijke partij te stellen:

- *de Procureur des Konings is nog met de zaak bezig of de zaak werd geseponeerd*: dan kan je je burgerlijke partij stellen voor een onderzoeksrechter. Of een klacht met burgerlijke partijstelling op dat moment al dan niet aangewezen is, kan je best bespreken in overleg met een advocaat. Door de burgerlijke partijstelling start je een onderzoek bij een onderzoeksrechter. Hiervoor

moet je op de griffie een borgsom betalen. De hoogte van dit bedrag wordt bepaald door de onderzoeksrechter.

- *Er is al een onderzoeksrechter met de zaak bezig of er is een zitting voor de strafrechter:* dan kan je je burgerlijke partij stellen voor de onderzoeksrechter. Het is in dit geval niet nodig een borgsom te betalen, aangezien de kosten voor het opstarten van de procedure al gemaakt zijn. Je kunt je ook burgerlijke partij stellen voor de rechtbank (onderzoeksgerecht -Raadkamer/ Kamer van Inbeschuldigingstelling - of strafrechter). Dit kan door op de zitting te zeggen dat je je burgerlijke partij wil stellen. Ook hier moet geen borgsom betaald worden.

Best is om je hiervoor tot een **advocaat** te wenden.

Indien je een rechtsbijstandsverzekering hebt, of een clause rechtsbijstand in een andere verzekeringspolis dan kan je eventueel beroep doen op je verzekering om een advocaat te betalen. Dit kan enkel wanneer het gaat om een misdrijf of een verkeersongeval. Neem hiervoor best zo snel mogelijk contact op met je verzekeraar. Bij onvoldoende financiële middelen heb je recht op een pro-Deadvocaat die je zaak gratis kan behartigen. Meer informatie hierover kun je vinden bij een Justitiehuis in je buurt. Als je zelf een advocaat zoekt, kun je via www.advocaat.be zoeken op naam, op regio of op voorkeurmaterie in het recht.

Voor informatie en voor bijstand bij de gerechtelijke procedures kun je terecht bij de diensten **Slachtofferonthaal**, die een deelwerking zijn van de Justitieuizen (zie adressen verder).

Tot deze dienst kun je je ook wenden voor het opmaken van een slachtofferverklaring. Een **slachtofferverklaring** is een formulier dat je dient in te vullen indien je betrokken wil worden bij de slachtoffergerichte voorwaarden bij strafuitvoeringsmodaliteiten van de veroordeelde of in kennis wil worden gesteld van de beslissingen van de strafuitvoeringsrechtbank. (Strafuitvoeringsrechtbank = de rechtbank die beslissingen neemt over de wijze waarop de veroordeelde zijn straf moet uitvoeren - Strafuitvoeringsmodaliteit = de wijze waarop een veroordeelde zijn/haar straf uitvoert.)



7. TIPS VOOR JEZELF

- Laat heftige gevoelens of reacties toe en tracht ze indien nodig te delen met iemand die je vertrouwt. **Gevoelens uiten is gezonder dan ze weg te drukken** of er tegen te vechten.
- Als je niet zo'n prater bent, zoek dan andere kanalen om je gevoelens te uiten: tekenen, knutselen, muziek maken, sporten, enz...
- **Neem niet te snel grote beslissingen** met mogelijk grote gevolgen (bvb. je huis verkopen,...) maar neem je tijd om erover na te denken en er eventueel met iemand over te praten.
- Zorg voor **voldoende rust, ontspanning en beweging** en tracht voldoende en gezond te eten.
- **Herneem beetje bij beetje je dagelijkse routine** van vóór het overlijden en zoek af en toe wat afleiding.
- Tracht geleidelijk aan ook weer wat **plannen** te maken voor de toekomst, dat hoeven geen grootse dingen te zijn.
- Luister naar je lichaam en raadpleeg je **huisarts** indien nodig.
- Wees voorzichtig met overmatig gebruik van **alcohol of medicatie**, die kunnen een gezond verwerkingsproces in de weg staan.
- Neem eventueel contact met een **professionele hulpverlener of een lotgenotengroep** (zie adressen achteraan) indien je denkt hier iets aan te hebben.



8. TIPS OM ROUWENDEN TE STEUNEN



- **Probeer niet om de pijn weg te nemen**, dat kan niemand. Je kan ze wel delen.
- **Vermijd mensen niet**, maar neem zelf contact op. Ga, bel of schrijf. Weet je niet wat zeggen, geef dat dan gewoon eerlijk toe. Misschien kan je medeleven uitdrukken, iemand sterkte wensen, of een mooie herinnering ophalen aan de overledene indien je die kende.
- Toon echte betrokkenheid en zorg. Je hoeft echt niet zo veel te zeggen. **Soms volstaat het er te zijn en aandachtig te luisteren**. Of om te helpen met huishoudelijke taken.
- **Vraag** waar de rouwende behoefte aan heeft en vraag of en waarmee je kan helpen.
- Bied **praktische hulp** aan: boodschappen doen, op de kinderen passen, eten brengen,...
- **Geef mensen de tijd** die ze nodig hebben om afscheid te nemen.
- Wees niet bang om **aan te raken**, voor sommige mensen kan het veel meer zeggen dan woorden.
- Heb oog voor eventueel aanwezige **kinderen**, zij rouwen op hun eigen specifieke manier.
- **Verander niet van onderwerp** als men over de overledene wil praten. Ook niet na als men vaak hetzelfde herhaalt en ook niet na enkele jaren.
- **Stuur een kaartje of laat iets horen op belangrijke of moeilijke dagen**: vooral de eerste sterfdag kan heel moeilijk zijn, maar ook verjaardag, huwelijksdag, feestdagen, vakantieperiodes,...
- **Oordeel niet over reacties** van nabestaanden waar u zich niet aan verwacht (bvb. boosheid, lachen,...)
- **Vermijd de eerder beschreven misverstanden** en goedbedoelde clichés als “ik begrijp hoe je je voelt” of “het komt wel goed”.
- **Dring je eigen levensbeschouwing of overtuigingen niet op**

9. PRAKTISCHE AANDACHTSPUNTEN NA EEN OVERLIJDEN



- Wie moet er allemaal verwittigd worden?

De ambtenaar van de burgerlijke stand zal de overlijdensakte opsturen naar het adres van de overledene. Uittreksels van die akte kun je zowel verkrijgen in de gemeente van overlijden als in de woongemeente van de overledene. Je zult meerdere uittreksels nodig hebben, het is dus aangewezen er bij de aangifte voldoende te vragen. (meestal wordt dit geregeld door de begrafenisondernemer).

- De **werkgever** van de overledene heeft een uittreksel van de overlijdensakte nodig. Alle verschuldigde vergoedingen zullen dan aan de erfgenamen uitbetaald worden. Wat vakantiegeld betreft: voor bedienden gebeurt het automatisch, voor arbeiders moet je dit rechtstreeks aanvragen bij het vakantiefonds. Ambtenaren hebben recht op een begrafenisvergoeding, die je moet aanvragen bij het tewerkstellende bestuur.
- De **dienst Pensioenen** wordt automatisch verwittigd door het gemeentebestuur, dat je kan bijstaan bij de aanvraag van je overlevingspensioen.
- De **boekhouder** van de overledene, indien die zelfstandige was.
- De **notaris of testamentuitvoerder**, indien van toepassing. Als men, met het oog op bescherming van de nalatenschap de woonst wil laten verzegelen, of de eigendommen wil laten inventariseren, is een notaris de aangewezen persoon om te raadplegen.

- Het **ziekenfonds** van de overledene: geef een uittreksel van de overlijdensakte en de SIS-kaart van de overledene af bij het ziekenfonds. Zij zullen alle aspecten van de ziekteverzekering voor de nabestaanden in orde brengen. Veel ziekenfondsen komen ook tussen voor een deel van de begrafenis kosten, laat je hierover goed informeren.
- **Banken en financieringsinstellingen:** deze dien je zelf te verwittigen. Vanaf het moment dat de bank op de hoogte is, blokkeert ze alle zicht- en spaarrekeningen van de overledene + van de overlevende echtgenoot. Alle gegeven volmachten vervallen. Een eventuele kluis op naam van de overledene wordt verzegeld. Om deze tegoeden te laten vrijgeven, heb je een akte of attest van erfopvolging nodig, dat wordt opgemaakt door de notaris of de ontvanger van successierechten.

Sinds 1 juli 2012 is er een nieuwe regeling van kracht, die voorziet in een meldingsplicht van de notaris en de ontvanger naar de fiscus toe alvorens een akte of attest van erfopvolging te kunnen afleveren. Zo kan de fiscus nagaan of de overledene of iemand van de erfgenamen nog een uitstaande belastingschuld heeft. De fiscus stuurt dan een “kennisgeving” waarin vermeld wordt of er al dan niet belastingschulden openstaan en hoeveel deze precies bedragen per persoon. Indien er openstaande belastingschulden zijn, zullen deze eerst moeten worden aangezuiverd, alvorens de erfenis kan verdeeld worden. De fiscus heeft 12 werkdagen de tijd om de “kennisgeving” te versturen naar de notaris of de ontvanger. Dat betekent dat er minstens 12 werkdagen verstrijken alvorens het document kan afgeleverd worden. De facturen en rekeningen van noodzakelijke en/of dringende kosten zoals je rekeningen voor gas, water en elektriciteit, je huishuur of de rekening van de begrafenisondernemer kan je als langstlevende echtgenoot of echtgenote steeds voorleggen aan je bank ter betaling. Maar andere zaken kunnen niet betaald worden vooraleer de bankrekeningen zijn vrijgegeven.

Wat kan je hieraan doen? Sinds enige tijd is het voor de langstlevende echtgenoot of echtgenote mogelijk te beschikken over een minimaal bedrag, in afwachting van de deblokkering van de bankrekeningen. De langstlevende kan aan de bank vragen een deel van het geld toch vrij te geven. Het bedrag is echter beperkt :

- het is maximaal de helft van het totale bedrag dat door alle bankinstellingen samen wordt geblokkeerd
- het bedrag is altijd beperkt tot 5.000 euro.

De uitbetaling van dit minimumbedrag heeft ook een aantal belangrijke gevolgen :

- je kan de erfenis niet meer verwerpen of aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving
- als je de gehanteerde maxima niet respecteert, verlies je het erfrecht over het bedrag waarmee het maximum is overschreden.

Je kan ook aan je bank vragen om een nieuwe bankrekening te openen op jouw naam alleen, waarop je dan je inkomsten zoals je loon, je vervangingsinkomen of je pensioen laat storten. Via deze rekening kan je dan je betalingen uitvoeren in afwachting van de definitieve vrijgave van je banktegoeden.

- **Verzekeringsmaatschappijen:** dien je zelf te verwittigen. Zolang het verzekerde risico blijft bestaan zal de betreffende polis doorlopen. Is het risico door het overlijden weggevallen, dan wordt die geschorst. Reeds betaalde premies die niet werden opgebruikt worden aan de nalatenschap toegevoegd. Voor verzekeringen die verband houden met het overlijden (levens- en schuldsaldoverzekering) zal de instelling de procedure opstarten, nadat ze een uittreksel van de overlijdensakte kregen.
- **De huiseigenaar:** een huurcontract eindigt niet automatisch bij een overlijden (van zowel huurder als verhuurder). Clausules die dit wel vermelden, zijn nietig. Alle rechten en plichten van een huurder gaan over op de erfgenamen. Zij kunnen de huurovereenkomst slechts beëindigen door naleving van de gewone opzeggingsmodaliteiten.
- **Nutsvoorzieningen:** breng leveranciers van elektriciteit, gas, water, telefoon, kabel, internet, ... op de hoogte van het overlijden.
- **Abonnementen:** verwittig zo snel mogelijk de bedrijven om de leveringen stop te zetten.
- **Verenigingen** waar de overledene lid van was.
- De **dienst Wegverkeer:** indien de overledene een auto had, moet deze dienst op de hoogte gebracht worden van wat er met het voertuig zal gebeuren. Nummerplaat en inschrijvingsbewijs dienen teruggestuurd of aangepast te worden.

- Nalatenschap

Deze omvat alle roerende en onroerende goederen, geld, beleggingen en schulden van en aan de overledene.

- **Bij gehuwden** moet eerst de rekening gemaakt worden: wat is van hen samen, en wat van elk apart. Dit hangt af van het gekozen huwelijksstelsel. Voor wie geen huwelijkscontract heeft, geldt het wettelijk stelsel. Eigen vermogen is: bezittingen die men al voor het huwelijk had, die men tijdens het huwelijk geërfd heeft of gekocht heeft met eigen middelen. Gemeenschappelijk zijn: alle inkomsten; goederen die men samen verkregen heeft en goederen waarvan men niet kan bewijzen dat het eigen goederen zijn. De nalatenschap bestaat dan uit de eigen goederen + de helft van het gemeenschappelijk vermogen.
- Bij **wettelijk samenwonenden** met verklaring van samenwonen moet nagegaan worden welke goederen tot de nalatenschap behoren. Samenwonenden hebben geen erfrecht t.a.v. elkaar, maar kunnen elkaar bevoordelen via testament of schenking. Hierbij moet wel rekening gehouden worden met de erfrechten van de kinderen en van de ouders van de overleden.
- **Erfgenamen**: als er geen testament of huwelijkscontract is, geldt de wettelijke erfopvolging. De wet bepaalt dan aan wie de nalatenschap toekomt en in welke volgorde. De erfgenamen zijn ingedeeld in vier orden volgens bloedverwantschap:
 - **alle afstammelingen van de erflater**: kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen, ...;
 - **als de overledene geen afstammelingen nalaat**: de ouders van de erflater samen met zijn broers en zusters en/of hun afstammelingen;
 - **als de overledene noch afstammelingen, noch broers, zusters en/of hun afstammelingen nalaat**: ouders, grootouders, overgrootouders, ... (alle bloedverwanten in opgaande lijn);
 - **als de overledene geen erfgenamen van eerste, tweede of derde orde nalaat**: ooms, tantes en hun nakomelingen (neven en nichten dus), grootooms, groottantes.

De meest nabije orde sluit alle volgende uit.

De langstlevende echtgenoot is geen bloedverwant en wordt ook niet opgenomen bij de orden van erfgenamen, maar is een wettige en volwaardige beschermde erfgenaam die het vruchtgebruik krijgt van de gehele nalatenschap.

Een geadopteerd kind (volle adoptie) wordt aanzien als een volwaardige afstammeling en heeft bijgevolg dezelfde erfaanspraken als de andere afstammelingen.

Iedereen mag zijn bezittingen nalaten aan wie hij wil. Maar de huwelijkspartner, de kinderen, en de ouders (als er geen kinderen zijn) hebben wettelijk beschermde rechten en kunnen niet onterfd worden.

In geval van huwelijkscontract of testament kan de verdeling grondig wijzigen.

- Om te weten te komen of er een huwelijkscontract, testament of ander beding is, kan men zich wenden tot een notaris die dit uitzoekt, of zelf, tot het **Centraal Register der Testamenten**.

- De nalatenschap kan **aanvaard of verworpen** worden:
 - Je **aanvaardt** ze: dit kan stilzwijgend of met een akte voor de notaris. Dit is definitief en kan niet meer herroepen worden indien er toch meer schulden dan baten zouden zijn.
 - Je **aanvaardt ze onder voorrecht van boedelbeschrijving**: zodat je zicht krijgt op de bezittingen en schulden alvorens ze te aanvaarden. Hiervoor moet je een verklaring afleggen bij de griffie van de rechtbank van eerste aanleg in de woonplaats van de overledene.
 - Je **verwerpt** ze: dan erf je noch schulden, noch bezittingen. Ook hiervoor ga je naar de griffie van de rechtbank van eerste aanleg.

Een aangifte van nalatenschap moet ingediend worden bij de Ontvanger der Registratie (Min. Van Financiën) van de woonplaats van de overledene. Deze dienst stuurt meestal zelf dit formulier naar de erfgenamen. Daarop moeten alle goederen en schulden opgesomd worden. Je hebt 4 maanden de tijd om de aangifte te doen. (indien overlijden in een ander Europees land 5 maanden en indien buiten Europa, 6 maanden). De notaris kan je hierbij helpen. Na aangifte heb je nog 1 maand de tijd voor het betalen van de successierechten op hetzelfde registratiekantoor.

- **Successierechten:** in het Vlaamse gewest gelden op dit moment de volgende tarieven voor de langstlevende echtgenoot, wettelijk of langer dan 1 jaar feitelijk samenwonenden en de kinderen.

Bedrag in euro	Tarief
0,01 tot 50.000	3%
50.000 tot 250.000	9%
Boven de 250.000	27%

- **Het inkomen van de nabestaanden**

- *Je partner was actief in de privésector als loontrekkende OF zelfstandige OF had een vervangingsinkomen als werkzoekende, invalide of bruggepensioneerde:* dan krijg je een **overlevingspensioen** van de Rijksdienst voor Pensioenen. Dat wordt berekend en uitgekeerd op basis van de beroepsloopbaan van de overledene.

- Toekenningsvoorwaarden:

- Je bent minstens 45 jaar (tenzij je kinderen ten laste hebt of 66% invalide bent). Wie jonger is dan 45 kan een tijdelijk overlevingspensioen voor 12 maanden aanvragen.
- Je bent minstens 1 jaar wettelijk gehuwd (tenzij je een kind hebt uit dat huwelijk of er binnen de 300 dagen na het overlijden een kind geboren wordt).
- Je hebt geen vervangingsinkomen

- *Je partner was gepensioneerd:*

- Dan hoef je geen aanvraag in te dienen, het overlevingspensioen wordt je automatisch uitbetaald vanaf de maand die volgt op de maand van het overlijden.
- Tenzij je zelf nog beroepsactief bent, of niet samenwoonde met je partner (bvb. feitelijke scheiding) dan moet je WEL zelf een aanvraag indienen. Ook indien je partner aangesloten was bij een andere pensioenkas (bvb. als ambtenaar) dan moet je die zelf waarschuwen.

- *Je partner werkte nog:*
 - Je moet je overlevingspensioen aanvragen bij het gemeentebestuur. Je hebt daar 12 maanden de tijd voor (het werkt met terugwerkende kracht). Je hebt je identiteitskaart, het trouwboekje en je SIS-kaart nodig.
- ***Je partner was actief in overheidsdienst:***
 - De pensioendienst voor de overheidssector berekent het overlevingspensioen. De Centrale Dienst voor Vaste Uitgaven zal uitbetalen. Enige voorwaarde is minstens 1 jaar gehuwd zijn (tenzij er een kind ten laste is of het overlijden het gevolg van een ongeval of beroepsziekte na het huwelijk is). Wie niet aan die voorwaarde voldoet heeft recht op 1 jaar tijdelijk pensioen.
- *Je partner was gepensioneerd:*
 - Je moet zelf een aanvraag indienen. Je hebt ook recht op een begrafenisvergoeding als langstlevende echtgenoot, aan te vragen bij de pensioendienst voor de overheidssector en gelijk aan het maandbedrag van het laatste rustpensioen (met maximum limiet).
- *Je partner werkte nog:*
 - Het overlevingspensioen moet je aanvragen bij het bestuur waar je partner tewerkgesteld was. Je hebt daar 12 maanden de tijd voor (het werkt met terugwerkende kracht). Je hebt een uittreksel van de overlijdensakte, van de huwelijksakte en (een recent uittreksel) van eventuele kinderen ten laste nodig.
- **Kinderbijslag**

Als een van de ouders overlijdt, krijgen de kinderen die nog recht hebben op kinderbijslag automatisch ook recht op **wezenbijslag**.

 - *De overleden ouder was loontrekkend:* stuur zo vlug mogelijk een uittreksel van de overlijdensakte op naar het kinderbijslagfonds. Het formulier dat men je opstuurt, stuur je ingevuld terug samen met uittreksels van de geboorteakten van de kinderen.

- De *overleden ouder was staatsbeambte*: vraag zo snel mogelijk de bijslag aan bij de Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers, vermeld de datum van het overlijden. Uittreksels zijn niet nodig.

- De *overleden ouder was zelfstandige*:
 - o als er geen loontrekkende in het gezin is, zal de sociale verzekeringskas de wezenbijslag uitbetalen. Bezorg een uittreksel van de overlijdensakte aan die kas.
 - o Is er wel een loontrekkende in het gezin dan moet eerst de gewone kinderbijslag voor loontrekkende aangevraagd worden bij het kinderbijslagfonds van de werkgever. Nadien zal de sociale verzekeringskas voor zelfstandigen het verschil bijbetalen.





10. WAAR VINDT U HULP?

- **Diensten SLACHTOFFERHULP** : gratis begeleiding bij verwerking na een plots onnatuurlijk overlijden: moord, zelfdoding, verkeersongevallen, rampen,...

ANTWERPEN

- **Antwerpen** (2020), CAW De Mare, Lodewijk de Raetstraat 13 – 03/247.88.30
slachtofferhulp@cawdemare.be
- **Herentals** (2200), CAW De Kempen, Hofkwartier 23 – 014/23.55.38
slachtofferhulp@cawdekempen.be
- **Willebroek** (2830), CAW Het Welzijnshuis, G. Gezellestraat 54 – 03/860.90.19
slachtofferhulp.mechelen@skynet.be

BRUSSEL

- **Brussel** (1000), CAW Archipel, Antwerpselaan 34 – 02/514.40.25
grooteiland.slh@archipel.be

VLAAMS-BRABANT

- **Leuven** (3000), CAW Leuven, Redingenstraat 6 – 016/21.01.03
slachtofferhulp@cawleuven.be

LIMBURG

- **Hasselt** (3500), CAW Sonar, Rozenstraat 28 – 011/28.46.49
slachtofferhulp.hasselt@cawsonar.be
- **Tongeren** (3700), CAW Sonar, Maastrichter Steenweg 47 – 012/23.07.82
slachtofferhulp.tongeren@cawsonar.be

OOST-VLAANDEREN

- **Dendermonde** (9200), CAW 't Dak-Teledienst vzw, O.L.V.-Kerkplein 30 – 052/25.99.55
slachtofferhulp@dak-teledienst.be
- **Gent** (9000), CAW Oost-Vlaanderen, Prinsenhof 56 – 09/265 04 14
slachtofferhulp.genteeklo@cawoostvlaanderen.be
- **Ronse** (9600), CAW Zuid-Oost-Vlaanderen, O. Ponettestraat 87 – 055/20.83.32
kompas@cawzuidoostvlaanderen.be

WEST-VLAANDEREN

- **Brugge** (8000), CAW De Viersprong, Garenmarkt 3 – 050/47.10.47
caw.slachtofferhulp@deviersprong.be
- **Ieper** (8900), CAW De Papaver, Maloulaan 43 – 057/22.09.20
slachtofferhulp@cawdepapaver.be
- **Kortrijk** (8500), CAW Stimulans, Groeningestraat 28 – 056/21.06.10
info@stimulans-groeningestraat.be
- **Roeselare** (8800), CAW Midden West-Vlaanderen, Iepersestraat 47 – 051/22.59.44
roeselare@caw-middenwvl.be



- **Het Huis van de Mens** (vroegere Provinciale Centra Morele Dienstverlening van de Unie Vrijzinnige Verenigingen) : gratis ondersteunende gesprekken over uiteenlopende thema's.

ANTWERPEN

- Jan Van Rijswijcklaan 96, 2018 Antwerpen, tel. 03/259.10.80
cmd.antwerpen@uvv.be
- Lantaarnpad 20, 2200 Herentals, tel. 014/85.92.90 - cmd.herentals@uvv.be

BRUSSEL

Stalingradlaan 18-20, 1000 Brussel, tel. 02/242.36.02
cmd.brussel@uvv.be

VLAAMS BRABANT

Tiensevest 40 , 3000 Leuven, tel. 016/23.56.35 - cmd.leuven@uvv.be

LIMBURG

- Rodenbachstraat 18, 3500 Hasselt, tel. 011/21.06.54 -
cmd.hasselt@uvv.be
- Vlasmarkt 11, 3700 Tongeren, tel: 012/45.91.30 -
cmd.tongeren@uvv.be

OOST-VLAANDEREN

- Sint-Antoniusskaai 2, 9000 Gent, tel. 09/233.74.65 - cmd.gent@uvv.be
- Zuidstraat 13, 9600 Ronse, tel. 055/21.49.69 - cmd.ronse@uvv.be

WEST-VLAANDEREN

- Jeruzalemstraat 51, 8000 Brugge, tel. 050/33.59.75 - cmd.brugge@uvv.be
- Overleiestraat 15A, 8500 Kortrijk, tel. 056/25.27.51 - cmd.kortrijk@uvv.be

- **Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg** : bieden hulpverlening aan mensen met psychische problemen – beperkte bijdrage

ANTWERPEN

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VAGGA
Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen, Tel : 03/256.91.39 - directiesecretariaat@vagga.be

BRUSSEL

RIVAGE – DE VEST, CGG VAN HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST, Papenest
78, 1000 Brussel, Tel : 02/511.06.60 – devest@cgg-brussel.be

LIMBURG

CGG VOLWASSENEN, Vestiging van CGG VGGZ, Pater Valentinuslaan 32, 3500 Hasselt
Tel : 011/22.30.10 - volwassenenteam@vggz.be

OOST-VLAANDEREN

CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDZORG, Vestiging van Regionaal CGG
Deinze-Eeklo-Gent, Keizervest 17, 9000 Gent, Tel : 09 /223.20.82 – 09/223.38.64 -
cgg.keizervest@rcgg.be

CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDZORG Regio Groot Gent ECLIPS, Elyzeese
Velden 74 , 9000 Gent, Tel: 09/265.04.90 - www.cggeclips.be
Kinderen en jongeren: Holstraat 23, 9000 Gent

VLAAMS-BRABANT

CGG PassAnt vzw, Afdeling Leuven, St.-Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven
Tel : 016/31.99.99 - passant.vzw@cob-pass-ant.be

WEST-VLAANDEREN

CGG NOORD WEST-VLAANDEREN, Moerkerkesteenweg 114, 8310 Brugge – Kinderen
en jongeren - Tel : 050/33.96.27 - jongerenbrugge@cgg.be -
Volwassenen: Langestraat 116, 8000 Brugge – Tel : 050/34.24.24



- **Lotgenotengroepen**

- **DR. ELISABETH KUBLER-ROSS WERKING VLAANDEREN vzw:** ondersteuningsgroepen met samenkomsten in Brussel, Antwerpen, Gent en Brugge.
Ferdinand Coosemansstraat 96, 2600 BERCHEM, Tel: 03/218.47.40 - Fax: 03/218.47.40
Bereikbaarheid: maandag en woensdag 10-12 uur
e-mail: info@kublerrossvlaanderen.be - Website: <http://www.kublerrossvlaanderen.be>
- **O.V.K – Ouders van verongelukte kinderen vzw:** voor ouders, broers, zussen en naasten van kinderen die omkwamen in het verkeer: gespreksgroepen, activiteiten, gesloten Facebookgroep – www.ovk.be - Léon Theodorstraat 85, 1090 Brussel - Tel: 02/427.75.00 – info@ovk.be
- **O.V.O.K – Ouders van een overleden kind:** vereniging van en voor alle ouders die een kind verloren hebben, ongeacht leeftijd of doodsoorzaak. Praatgroepen en activiteiten. – www.ovok.be – Tel 016/89.07.56 – info@ovok.be
- **Rouwzorg Vlaanderen vzw:** Voor algemene info over rouwbegeleiding, open infonamiddagen, de werking van huisbezoeken en/of ontmoetingsbijeenkomsten voor volwassenen en jongeren kan u steeds terecht bij info@rouwzorgvlaanderen.be.
- **Vereniging voor Weduwen en Weduwnaars:** wil vrijwillig en belangeloos weduwen en weduwnaars uit het Vlaamse landsgedeelte samenbrengen, hun belangen verdedigen en steun verschaffen.
Meer inlichtingen op het secretariaat: Frans Dedrie, Ichtegemstraat 144, 8680 KOEKELARE - tel. en fax 051/58.08.85 - e-mail: fransdedrie@telenet.be
- **Werkgroep Verder** – voor nabestaanden van zelfdoding: gespreksgroepen, activiteiten, chat - p/a OGG PassAnt vzw, Beertsestraat 21 - 1500 Halle, Tel: 02/361.21. 28
info@werkgroepverder.be - www.werkgroepverder.be - www.facebook.com/werkgroepverder



- **Telefonische en onlinehulp**

- **Tele-Onthaal:** bij Tele-Onthaal kan je terecht met al je vragen en problemen. Je hoeft je niet bekend te maken. 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het telefoonnummer 106. Via www.tele-onthaal.be kan je elke avond chatten met Tele-Onthaal.
- **Zelfmoordlijn:** personen met zelfdodingsgedachten, hun omgeving en nabestaanden kunnen hier terecht voor een hulpverlenend gesprek. Gratis bellen op 02/649.95.55, 24 uur op 24 uur. Chatten kan iedere avond (behalve woensdag en zaterdag) van 19.00 uur tot 21.30 uur inloggen via de "chatknop" op www.preventiezelfdoding.be.
- **JAC:** informatie, advies en hulp aan jongeren van 12 tot 25 jaar over diverse thema's. Je kunt langsgaan, bellen en chatten. Voor een JAC in je buurt, zie www.jac.be.



- **Praktisch**

- **Dienst Begrafenisvergoeding**, Victor Hortaplein 40 bus 3, 1060 Brussel
- **Rijksdienst voor Pensioenen**, Zuidertoren, 1060 Brussel, 02/529.30.02 – 0800/50.246 – <http://www.onprvp.fgov.be>
- **Pensioendienst voor de overheidssector**, Victor Hortaplein 40, bus 30, 1060 Brussel - 02/558.60.00 – <http://pdos.fgov.be>
- **Federale Overheidsdienst Financiën**, Administratie der Thesaurie CDVU Pensioenen, Kunstlaan 30, 1040 Brussel – 02/233.70.08
- **Rijksdienst voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen**, Jan Jacobsplein 6, 1000 Brussel – 02/546.42.11 – <http://www.rsvz-inasti.fgov.be>
- **Ministerie van Verkeerswezen**, Dienst Inschrijving Voertuigen, Résidence Palace, Wetstraat 155, 1040 Brussel - 02/286.45.00 – <http://vici.fgov.be/>
- **Koninklijke Federatie van Belgische notarissen**, Bergstraat 30-32, 1000 Brussel – 02/505.08.11 – www.notaris.be

- **Justitiehuizen in Vlaanderen:** eerstelijns juridisch advies en diensten Slachtofferonthaal

- **ANTWERPEN**

Kipdorp 44-46, 2000 Antwerpen, T 03 206 96 20 F 03 206 96 30
justitiehuis.antwerpen@just.fgov.be

- **BRUGGE**

Predikherenrei 3, 8000 Brugge, T 050 44 24 10 F 050 44 24 24
justitiehuis.brugge@just.fgov.be

- **BRUSSEL**

Regentschapsstraat 61 – 63, 1000 Brussel, T 02 557 76 11 F 02 557 76 44
justitiehuis.brussel@just.fgov.be

- **DENDERMONDE**

Zwarte Zustersstraat 8, 9200 Dendermonde, T 052 25 33 00 F 052 25 05 31
justitiehuis.dendermonde@just.fgov.be

- **GENT**

Cataloniëstraat 6-9, 9000 Gent, T 09 269 62 20 F 09 269 62 55
justitiehuis.gent@just.fgov.be

- **HASSELT**

Maagdendries 3, 3500 Hasselt, T 011 29 50 40 F 011 29 50 56
justitiehuis.hasselt@just.fgov.be

- **IEPER**

R. Colaertplein 31, 8900 Ieper, T 057 22 71 70 F 057 21 57 62
justitiehuis.ieper@just.fgov.be

- **KORTRIJK**

Burgemeester Nolfstraat 51, 8500 Kortrijk, T 056 26 06 31 F 056 26 06 39
justitiehuis.kortrijk@just.fgov.be

- **LEUVEN**

Bondgenotenlaan 116 bus 3, 3000 Leuven, T 016 30 14 50 F 016 30 14 55
justitiehuis.leuven@just.fgov.be

- **MECHELEN**, Schoolstraat 9, 2800 Mechelen, T 015 43 36 11 F 015 43 20 46

justitiehuis.mechelen@just.fgov.be

- **OUDENAARDE**

Lappersfort 1, 9700 Oudenaarde, T 055 31 21 44 F 055 30 11 20
justitiehuis.oudenaarde@just.fgov.be

- **TONGEREN**

Kielenstraat 24, 3700 Tongeren; T 012 39 96 66 F 012 39 96 67
justitiehuis.tongeren@just.fgov.be

- **TURNHOUT**

Merodecenter 1, 2300 Turnhout, T 014 47 13 40 F 014 47 13 41
justitiehuis.turnhout@just.fgov.be

- **VEURNE**

Iepersesteenweg 87, 8630 Veurne, T 058 33 23 50 F 058 33 23 51
justitiehuis.veurne@just.fgov.be

- **Herstelbemiddeling – vzw Suggnomé:** forum voor herstelrecht en bemiddeling
Contactadres: Maria Theresiastraat 114, 3000 Leuven – Tel 016/22.53.88
www.suggnome.be – info@suggnome.be

11. LITERATUUR EN WEBSITES

Er bestaan heel veel boeken over rouwverwerking en ondersteuning bij rouw. Dit is maar een kleine greep uit het aanbod.

- Algemeen

- **BOSWIJK-HUMMEL, Riekje: 'TROOST - Vragen, Geven, Ontvangen'** - De Toorts, 2001
Wat doe je als je verdrietig bent? Hoe ga je om met iemand die pijn heeft en verdrietig is? Wat is troost eigenlijk? Waarom kunnen vaste partners elkaar vaak niet troosten. Een boek dat inzichten geeft in het vaak uitgesproken woordje 'TROOST'.
- **BRINK, Jos: 'Rouw op je dak – Verder leven na het verlies van een dierbare'** – Uitgeverij Lannoo, 2007
In dit eerlijke boek probeert Jos Brink, pastor en stervensbegeleider, maar ook theatermaker (en dus een 'mensen-mens') geen gemakkelijke antwoorden te geven op alle vragen die je hebt. Wel herkent hij, vanuit zijn lange ervaring, jouw situatie. Hij kan je wellicht richting geven, een beetje sturen, waardoor eenzaamheid weer in tweezaamheid verandert.
- **BRUNTINK, Rob: 'Leven na de wending. Als je kind overleden is'** – De Wending, 2011
In Leven na de wending vertellen ouders openhartig over hun leven na het overlijden van hun kind. Over het intense gemis, de moeite die 'loslaten' kost en het belang van herdenken. Ook spreken zij over het effect op de relatie, op de verhouding tot vrienden en familie en de kijk op het leven.
- **KEIRSE, Manu: 'Helpen bij verdriet en verlies'**- Uitgeverij Lannoo, 2002
Psycholoog en arts Manu Keirse geeft praktische adviezen aan rouwenden én hulpverleners.
- **KEIRSE, Manu: 'Stil verdriet'** - Uitgeverij Lannoo, juni 2006
Klein boekje met teksten over rouw en rouwarbeit. Kan troostend zijn voor velen die zelf rouwen of voor hen die rouwende mensen nabij willen zijn. Er is een CD bijgevoegd met de stem van Chris Lomme.
- **KEIRSE, Manu: 'Vingerafdruk van verdriet - Woorden van bemoediging'** – Uitgeverij Lannoo, 2012
Het is geen boek over dood. Het is een boek over leven, over het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand. Het is niet bedoeld om in één keer uit te lezen, of om eenmaal te lezen en weg te leggen, maar om telkens weer ter hand te nemen.
- **KOENE-BOULANGER, Marilou: 'Rouwen om je ouder'** – Uitgeverij Akasha, 2012
In dit boek vertellen volwassen kinderen over hun afscheid van hun ouder en hun rouwproces. Dit geeft herkenning en begrip. Verder komt een aantal mentale, emotionele, lichamelijke en spirituele aspecten aan de orde die je tegen kunt komen in je eigen rouwproces.
- **KUIPER, Karin: '1001 dagen van rouw'** – Uitgeverij Lannoo, 2008
Relaas van de weduwe van de schrijver Karel Glastra van Loon die enkele jaren geleden overleed aan de gevolgen van een hersentumor. Zijn vrouw bleef achter met drie kleine

kinderen en doet in dit boek verslag van haar leven als weduwe en zijdelings ook van de manier waarop haar kinderen omgaan met de dood van hun vader. Indringend verslag waaraan veel weduwen en weduwnaars en hun vrienden en familie veel steun kunnen vinden.

- **PAALVAST, Annemarie: 'En dan kun je alleen maar stil zijn. Een dagboekagenda'** – Cirkel van het leven, 2011
Een tijdloze agenda en/of dagboek voor nabestaanden. De dagboekagenda kan helpen bij de rouwverwerking en is een hulp om het dagelijkse leven stap voor stap weer op te pakken na het overlijden van een dierbare.
- **POLSPOEL, Arthur: 'Wenen om het verloren ik'** - Uitgeverij Davidsfonds, 2003
Het boek geeft inzicht in de emoties en gedragingen in een rouwperiode. Polspoel pleit heel sterk voor het scheppen van ruimte waarin verdriet en emoties wel geuit mogen worden, iets wat niet evident is in onze maatschappij. De jarenlange ervaring van de schrijver in het begeleiden van mensen levert een herkenbaar boek op, zowel voor rouwenden zelf als voor zelfhulpgroepen, voor vrijwillige hulpverleners en professionals die in hun werk met rouwverwerking geconfronteerd worden.
- Zelfdoding
 - **COENEN, Herman; HAMELINCK, Luc; TER HORST. W.: 'Door kou bevangen'** - Ambo, Baarn, 1990
Zelfdoding en nabestaanden. Hoe wij elkaar troosten na een zelfdoding en wat de betekenis is van schuldgevoelens hierbij.
 - **COLCHER, Vellah: 'Hun weg liep dood'**- Callenbach, Amsterdam, 1996
Persoonlijke verhalen van familieleden van psychotische of schizofrene mensen, die door zelfdoding een einde aan hun leven maakten.
 - **DE GROOT, Marieke; DE KEIJSER, Jos: 'Verlies door suïcide. Werkboek voor nabestaanden'** - Ten Have, Kampen, 2005
Het boek bevat achtergrondinformatie, verhalen van lotgenoten en praktische oefeningen. Het geeft nabestaanden en hulpverleners inzicht in rouw na zelfdoding.
 - **IDE, Helga: 'Als je kind niet verder wil'**- Kok Lyra, Kampen, 1994
Een moeder doet verslag van de wanhoop, de schuldgevoelens en lamgeslagen levensmoed die zij ervaart na de zelfdoding van haar 18-jarige zoon.
 - **KAYSER, Denny: 'Herinneringen in de toekomst'** - Elsevier / De Tijdstroom, Maarsse, 2000
Een boek dat ingaat op de ingrijpende gevolgen van zelfdoding. Hoe kan de nabestaande het verlies, met alle overweldigende gevoelens, integreren in de realiteit en in de toekomst? Het boek is bedoeld voor hulpverleners zowel als voor nabestaanden.
 - **KIENHORST, Ineke: 'Rouw na zelfdoding van een kind'** - LSR, Utrecht, 2005
In deze publicatie wordt ingegaan op specifieke omstandigheden die kunnen optreden na de zelfdoding van een kind. Er zijn ook fragmenten uit gesprekken en brieven opgenomen van vier ouders die hun kind door zelfdoding hebben verloren.

- **POLET, Anne: 'Verder'** - Acco, Leuven/Leusden, 2002
Verslag van het rouwproces van de psychologe na de zelfdoding van haar broer, geplaatst tegen wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp.
 - **VAN MONSJOU-KRIJGER, Ellen: 'En hoe nu verder.....?'** - Ankh-Hermes BV, Deventer 1997
Twaalf nabestaanden komen aan het woord over de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding. Ouders, echtgenoten, familieleden, vrienden, ieder benadert het verwerkingsproces vanuit zijn of haar eigen standpunt.
- Kinderen en jongeren
 - **Voor wie met kinderen omgaat**
 - **FIDDELAERS-JASPERS, Riet: 'Mijn troostende ik'**- Kok, Kampen, 2004, 320 blz.
Mijn troostende ik gaat over jongeren tussen de twaalf en de twintig jaar die een groot verlies hebben geleden. Centraal staat de vraag wat rouw voor deze jongeren betekent. Hun ouders, docenten en hulpverleners krijgen in dit boek achtergrondinformatie en handreikingen voor begeleiding. Riet Fiddelaers laat de jongeren zelf uitgebreid aan het woord om uit te leggen welke steun zij nodig hebben.
 - **FIDDELAERS-JASPERS, Riet en VERLIEFDE, Erik: 'Ruimte voor verdriet'** - Acco Leuven, 2005, 136 blz.
Een kind leert omgaan met ingrijpende verliezen, soms alleen, soms met de steun van anderen. In een vertrouwde en veilige omgeving zoals thuis of op school kan een volwassene het kind uitnodigen om stil te staan bij het gemis. Ruimte voor verdriet geeft een leidraad welke woorden te gebruiken, hoe om te gaan met gevoelens en gedachten, hoe het kind doorheen de verwerking te begeleiden.
 - **HUISMAN-PERRIN, Emmanuelle: 'De dood uitgelegd aan mijn dochter'** - Atlas, 2003, 61 blz.
De dood is voor kinderen meestal een abstract begrip. Iets wat heel oude mensen overkomt of de poes. In De dood uitgelegd aan mijn dochter voert Emmanuelle Huisman-Perrin een open en eerlijk gesprek met haar kind over dit even ongrijpbare als mysterieuze aspect van het leven en legt helder en openhartig uit dat het sterven onafwendbaar is en hoe je kunt omgaan met de dood.
 - **KEIRSE, Manu: 'Kinderen helpen bij verlies en verdriet'** - Uitgeverij Lannoo, 2002, 278 blz
Onmachtig om zoveel gaan volwassenen dikwijls voorbij aan "kinderverdriet". Toch kan een wezenlijk verlies in het leven van het kind jarenlang verstopt blijven om zich dan op latere leeftijd en onder een andere vorm te manifesteren. Een goede begeleiding kan veel toekomstig onheil voorkomen. Dit boek is dan ook een nuttige gids voor ouders, leerkrachten, opvoeders, familieleden en voor hulpverleners die zowel met kinderen, jongeren als met volwassenen in contact komen.
 - **SLACHTOFFERHULP: 'Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis'** - Uitgeverij Lannoo, 2003, 200 blz
Heel wat schokkende gebeurtenissen kunnen voorkomen in het leven van kinderen: getuige zijn van een misdrijf, inbraak, overlijden door ongeval, een ouder die zich van

het leven berooft en nog vele andere. Dit boek wil een gids zijn voor volwassenen die kinderen in deze situaties begeleiden. In het eerste deel beschrijven de auteurs hoe kinderen reageren op schokkende gebeurtenissen en hoe zij die proberen te verwerken. Het tweede deel geeft dan creatieve werkvormen om zelf uit te proberen.

- **VANDEN ABBEELE, Claire: 'Er zijn voor jou. Omgaan met jonge mensen die rouwen'**, Lannoo, 2004

Er zijn voor jou vestigt onze aandacht op de soorten van verdriet die we kunnen doormaken. Het omschrijft de rauwheid van rouw en hoe we kinderen en jonge mensen kunnen helpen met de verschillende rouwtaken. Het boek richt onze aandacht op gedrag dat 'normaal' is of 'ons zorgen' kan maken. We krijgen specifieke rouwadviezen als ouder of familielid en als begeleider in onze zorgvolle aandacht en voor onze manier van troosten.

- **VANDEN ABBEELE, Claire: 'Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners'**, Lannoo, 2001

Nu jij er niet meer bent is een leidraad voor iedereen die met verlies geconfronteerd wordt en worstelt met de vele vragen die dood, gemis en nabijheid bij kinderen en jonge mensen oproepen. Dit boek werpt een licht op wat rouw met jonge mensen en met onszelf doet. Het reikt ons woorden aan om het onuitspreekbare ter sprake te brengen. Tegelijkertijd staat het vol adviezen en praktische oefeningen die inspiratie bieden aan rouwendenden en rouwbegeleiders

- **Voor kinderen en jongeren zelf**

- ➔ **0-4j**

- **BOONEN, Stefan: 'Buurman Reus'**, Clavis, 2010
Buurman Reus is gestorven. De jongen kan het bijna niet geloven. Ze waren zulke goede vrienden, deden zoveel samen... En nu is Buurman Reus dood. Het is voor de jongen moeilijk om dat te begrijpen. Zoveel verdriet. Zoveel dingen die vanaf nu niet meer, nooit meer kunnen.
- **BRUNA, Dick: 'Lieve Oma Pluis' (Nijntje)**, Mercis, Amsterdam, 2009
Oma Pluis gaat dood en opa is verdrietig.
- **SLOSSE, Nathalie: 'De visjes van Océane'**, Averbode, 2011
Een werkboek voor kleuters die achterblijven na zelfdoding.
- **VELTHUIJS, Max: 'Kikker en het vogeltje'**, Leopold, Amsterdam
Kikker en zijn vriendje vinden een dood vogeltje. Een prachtig kleuterboek over de dood.

- ➔ **4-12j**

- **DAAMS, Joan: 'De dag begon zo gewoon'**, Free Musketeers. Vanaf 8j.
Claudia (10) komt om het leven bij een verkeersongeluk. *De dag begon zo gewoon* laat op een indringende manier zien wat de mensen precies voelen, en hoe ze ermee omgaan.

- **DIELTIENS, Kristien; ADRIAENSEN, Peter: 'Knikkers op de weg'**, Uitgeverij Informatief. Vanaf 5j.
Elias en zijn jongere broertje Wardje zijn op weg van school naar huis als het ondenkbare gebeurt: Wardje wordt aangereden door een auto. Als Wardje uiteindelijk in het ziekenhuis sterft, laat hij een gebroken gezin achter. Waarom moest dit gebeuren? En heeft hier iemand schuld aan? Dat zijn de vragen waarmee Elias en zijn ouders achterblijven.
- **FIDDELAERS-JASPERS, Riet: 'Doodgaan is geen feest'**, In de Wolken, Heeze, 2011. 3 tot 8 j.
Het is voor veel mensen lastig om aan kinderen uit te leggen wat cremeren is. In dit prentenboek wordt cremeren uitgelegd aan de hand van de dood van de papa van Julia en Stijn. Volwassenen kunnen met behulp van dit prentenboek rouwende kinderen steunen in hun verdriet.
- **KLAPWIJK, Vrouwke: 'Dag lieve oma'**, Callenbach, 2005. Vanaf ca. 5 jaar
Naast een pakkend geschreven verhaal bevat dit boek een tiental pagina's met vragen en antwoorden rond sterven, begraven, het verdriet en het leven na de dood, om samen met kinderen te lezen, te bekijken en te bespreken. Ook worden er tips gegeven om kinderen te helpen hun verdriet te verwoorden en een plekje te geven.
- **VAN DER SLUIS, Claudia: 'Mijn vader is een wolkenman'** – Uitgeverij Sjaloom, 1997. Vanaf 5j.
Bolle is vijf jaar als zijn vader doodgaat. Hij mist hem heel erg. Samen met zijn moeder probeert Bolle eraan te wennen dat zijn vader er niet meer is. Een ontroerend en troostrijk verhaal.
- **VAN ESSEN, Ineke: 'Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk'**, Uitgeverij Sjaloom, 2007
Voor kinderen van zes tot en met twaalf jaar die een van hun ouders verloren hebben. Een boek waarin kinderen zich herkennen en volwassenen mogen meekijken naar de binnenkant van kinderen

➔ 12+

- **CARLILE, Molly: 'Wat als iemand doodgaat'**, Forte Uitgevers BV, 2011. Vanaf ca. 13 t/m 17
Het boek bevat vijftien aansprekende, soms aangrijpende, maar niet sentimentele, levensechte verhaalfragmenten uit het leven van jongeren. Elk daarvan laat een confrontatie zien met verlies of rouw, wat dat met je kan doen en hoe je daarmee zo goed mogelijk kunt omgaan, zodat je - na verloop van tijd - weer verder kunt.
- **FIDDELAERS-JASPERS, Riet: 'Wie ben ik zonder jou?'**, In de Wolken, Heeze, 2000.
Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a. 'Waarom moet mij dit overkomen?', 'Het is thuis zo veranderd', en 'Ik ben zo bang dat er nog meer akelige dingen gebeuren'. Het boek is bedoeld als steun aan jongeren na een verlies.
- **LINDELL, Unni: 'De zuigzoen'**. Rotterdam, Lemniscaat. 1996.
Stella, een meisje van veertien, is haar moeder verloren aan kanker. Een aantal factoren bemoeilijken haar rouwproces waardoor ze uiteindelijk instort. Zo krijgt papa een nieuwe vriendin die zelf een zoontje heeft. Haar beste vriendin haakt af en

door een voorval verliest ze het vertrouwen in haar vrienden, ook de jongen waar ze verliefd op is. Met behulp van een psychologe, krijgt ze langzamerhand haar leven weer op een rijtje en kan ze genieten van haar eerste verliefdheid.

- **STERCK M.: 'Wild vlees'**, Amsterdam, Querido. 2002.
Max zijn grootvader sterft wanneer hij op kamp is. Max wil dit alleen verwerken en sluit zich af van alles en iedereen. Hij gaat op eigen houtje na hoe alles gebeurd is. Door zijn boosheid en onmacht, kwetst hij andere betrokkenen. Pas wanneer hij mag zorgen voor het levenswerk van zijn grootvader, diens boomgaard, kan hij het leven weer aan en kan hij weer openstaan voor anderen.
- **VANDEN ABEELE, Claire: 'Meer dan verdriet'**, Lannoo, 2004.
Bij verschillende facetten van rouw geeft de auteur inhoudelijke duiding: wat gebeurt er met jou? Zoveel soorten verdriet. Welke gevoelens gaan door je heen? Hoe ga je hiermee om? En wat gebeurt er met de mensen om je heen? Aansluitend kan je je herkennen in een fragment uit jeugdliteratuur rond verlies. De auteur zet de lezer op weg met een tip en enkele vragen of beschouwingen ter overweging.
- **VAN ERVEN, Monique en FIDDELAERS-JASPERS, Riet: 'Om alles wat er niet meer is'. Jongeren over achterblijven na zelfdoding.**
- **VAN LIESHOUT, Ted: 'Gebr.'**, Van Goor, 1996
Luuks jongere broer Maus sterft op veertienjarige leeftijd. Luuk vraagt zich af of je nog wel een broer kan zijn van een dood broertje...De kamer van Maus staat een half jaar onaangeroerd als de moeder beslist om zijn spullen te verbranden. De herinneringen zitten in mijn hoofd, zegt ze. Luuk onderschept Maus' dagboek. Maar dan leest hij wat zijn broertje schreef over hem en dat verandert alles...
- **WILSON, Nancy Hope: 'Dansen in de keuken'**, Uitgeverij Clavis, 1999
Twee jaar geleden stierf Natalies broer, Jimmy bij een auto-ongeluk. De broer van haar beste vriendin Zheng overleefde de klap. Natalie kon dat niet verwerken en verbrak het contact met Zheng. Sindsdien voelt ze zich heel eenzaam. Haar ouders zien haar nauwelijks staan, zo erg worden ze verteerd door het verdriet om Jimmy. Dan wordt het oude huis in de buurt verkocht en Natalie kijkt hoopvol uit naar de nieuwe bewoners.
- **DESCAMPS, Luc: 'Angeldust'**, Facet, 2003
Heather zit het liefst thuis op haar kamer, met muziek en een goed boek. Wanneer haar klasgenote Jessie haar uitnodigt voor haar verjaardagsfeest in een plaatselijk café, gaat ze daar niet met echt veel overtuiging op in. Maar diezelfde avond nog ontmoet ze Jimmy, een ietwat teruggetrokken jongen die alles en iedereen observeert via de spiegel boven de bar. Wanneer hij haar uitnodigt voor een drankje en ze samen aan een tafeltje belanden en weer later tot zoenen overgaan, bedenkt Heather dat het leven al met al nog niet zo slecht is. Maar nog diezelfde avond wordt Jimmy door een auto omvergereden, wanneer hij onvoorzichtig terug naar het café loopt, waar hij de song - Angeldust - die hij voor Heather schreef, vergat...

○ Websites

- www.rouwzorgvlaanderen.be: algemene informatie over rouw
- www.verliesverwerken.nl: landelijke stichting rouwbegeleiding NL
- www.rouw.nl: algemene informatie over rouw
- www.ikrouwomjou.com: algemeen
- www.verwerk.nl: algemeen
- www.devuurtoren.be : algemeen
- www.ovok.be : website voor ouders van overleden kinderen
- www.werkgroepverder.be: voor nabestaanden van zelfdoding. Met chatforum voor jongeren, volwassenen en professionelen.
- www.draaikolk.com : website voor mensen die hun partner verloren
- www.broederzielalleen.nl: website voor mensen die een broer of zus verloren
- www.achterderegenboog.nl: rouw bij kinderen

Bronnen

- MAES Johan, Omgaan met Rouw, vzw Zorg-Saam, Wijgmaal, september 2002
- Als het verkeer je raakt – Praktische gids na een verkeersongeval, vzw Rondpunt, 2009
- Wat te doen bij overlijden, brochure CM, 2010
- www.rouwzorgvlaanderen.be
- www.ovok.be
- www.werkgroepverder.be
- www.zelfmoordpreventie.be
- www.qui.be, Quirijnen Uitvaartzorg
- www.notaris.be
- Afbeeldingen: Google afbeeldingendatabank
- Omslag: www.ikrouwomjou.com