



Als nieuws niet slechter kan

Een helpende hand voor nabestaanden
van de lokale politie & de Provincie Oost-Vlaanderen





Lokale Politie

De korpschef en het personeel van de lokale politie bieden jou en je familie hun oprecht medeleven aan.

Vandaag ben ik, _____

als slechtnieuwsmelder bij je langsgeweest naar aanleiding van het overlijden

van _____

Het dossier wordt overgemaakt aan het parket onder het pv nummer :

Het lichaam van je naaste werd / werd niet vrijgegeven en bevindt zich te

De wagen werd overgebracht naar

Voor info omtrent autopapieren, bezittingen, enz. kan je bij mij of onze diensten terecht.

Mocht je nog vragen hebben of wens je bijstand bij het afscheid nemen van het lichaam, dan kan je mij steeds contacteren op volgend adres of telefoonnummer :

Lokale Politie _____

Tel. _____

Tijdstip van het nabezoek _____

Belangrijke opmerkingen inzake pers :

- Denk rustig na : wil je in de media komen? En zo ja, hoe?
- Niemand is verplicht om in te gaan op vragen van journalisten. Zeg nee als je dit niet wil. Dring er dan op aan dat ze jouw privacy en die van je familie respecteren.
- Je kan een woordvoerder aanduiden. Dit kan een vriend, familielid, kennis of professional zijn.
- Als je het dan toch doet, zeg liever wat minder ... dan teveel. Het is dus belangrijk om het interview goed voor te bereiden. (Zet trefwoorden op papier).
- Vraag of je de tekst van je interview mag nalezen. Je kan vragen dat voor jou emotionele beelden niet getoond worden. Maak afspraken over gefilmd materiaal en foto's.
- Hou bij voorkeur kinderen buiten het mediagewoel.

Wat onmiddellijk te doen en wie kan jou nu en/of later helpen?

1. Voorwoord	5
2. Waaraan moet je denken	6
· Zoek steun	6
· Contacteer een begrafenisondernemer	6
· Neem contact op met de bank	6
· Licht andere personen in	6
· Vraag een overlevingspensioen aan	7
· Tref praktische regelingen ivm je kinderen	7
· Verricht de aangifte nalatenschap	8
· Contacteer de belastingdienst	8
· Vraag informatie over het gerechtelijk dossier	8
· Controlelijst	9
3. Tips ter ondersteuning van kinderen en jongeren	10
· Bespreek de context	10
· Wees open	10
· Laat ze vragen stellen	10
· Stel ze gerust	10
· Bied de kans op afscheid	11
· Betrek de kinderen bij de uitvaart	11
· Behoud je regelmaat	11
· Houd de herinnering levend	11
· Betrek de kinderen bij beslissingen	11
· Draag zorg voor jezelf	11
4. Wie reikt u een helpende hand?	12
· Tele-onthaal	12
· De begrafenisondernemer	12
· De bankier	12
· Dienst slachtofferhulp	13
· Centrum geestelijke gezondheidszorg	14
· Privé-therapeuten of-psychologen	15
· Dienst slachtofferonthaal	15
· Erediensten	15
· Slechtnieuwsmelder	16
5. Hoe bereik je lotgenoten?	17
· de werkgroep verder	17
· de vereniging ouders verongelukte kinderen	20

6. Wat te verwachten in een rouwproces? door prof. Manu Keirse	21
· Verlies is steeds uniek	21
· De tijd geneest geen wonden	21
· Groeien doorheen verdriet	22
7. Gedicht : 'stil zijn' Maritus van den Berg	24
8. Literatuurlijst volwassenen	25
9. Literatuurlijst kinderen en jongeren	25
10. Filmlijst kinderen	26
11. Filmlijst tieners	26
12. Filmlijst volwassenen	26
13. Nuttige websites	27
14. Eigen nota's	28



1. Voorwoord

Een emotionele aardbeving.

Door Manu Keirse, *Em. Hoogleraar faculteit geneeskunde KU Leuven*

Als je wordt geconfronteerd met slecht nieuws kom je als het ware in een emotionele aardbeving terecht. Alles in je leven begint te wankelen. Het lijkt dan soms alsof de hele wereld is ontvolkt. Je voelt je hopeloos en verloren. Je kunt je eenzaam voelen midden in de drukte van mensen. Voor anderen gaat het gewone leven verder zijn gang en voor jou is alles blijven stilstaan op het moment van het slechte nieuws. Opeens is alles anders geworden. Je voelt je misschien verdoofd door de realiteit. Je moet allerlei regelingen treffen in een situatie waarin je jezelf niet bent. Je staat voor beslissingen die je nooit voorheen hebt moeten nemen in dergelijke omstandigheden en je bent op zoek naar een gids of hulp.

Politiediensten worden frequent met mensen in dergelijke situaties geconfronteerd. Beroepshalve moeten ze moeilijke boodschappen brengen en soms ook onderzoekstaken verrichten en dit alles in omstandigheden waarin ze liever zouden helpen en luisteren. Het is niet steeds gemakkelijk om feiten correct te registreren en terzelfdertijd optimale aandacht te geven aan alle familieleden. Soms kunnen ze je niet onmiddellijk toelaten op de plaats van de ramp en moeten ze tijdelijk persoonlijke bezittingen meenemen om grondig alle facetten van het gebeurde te onderzoeken. Dit is nodig om achteraf juiste antwoorden te kunnen geven op de vele vragen.

Dat betekent echter niet dat ze niet begaan zijn met wat dit voor naastbestaanden betekent. Om je te helpen hebben ze deze brochure samengesteld. Hierin vind je heel wat praktische informatie over wat je niet over het hoofd mag zien in deze moeilijke tijden en waar je hiervoor terecht kan. Het is onmogelijk om op alle vragen die je zullen opkomen in deze en de komende dagen antwoorden te geven. Aarzel niet om hulp te vragen. Het is een teken van wijsheid en verstand als mensen in dergelijke moeilijke situaties durven beroep doen op hulp. Je moet het echt niet alleen klaren.

Deze brochure is een poging om je op weg te helpen doorheen de brokstukken van de emotionele aardbeving waarin je terecht bent gekomen.

2. Waaraan moet je denken¹



Ga steun zoeken

Als een dierbare overlijdt zoek dan steun bij mensen waarbij je je goed voelt. Familie, vrienden en kennissen kunnen je helpen. Vraag iemand die je vertrouwen geeft, die betrokken is, maar toch in staat is om de zaken nuchter te bekijken, om er te zijn voor jou, je eventueel te begeleiden. Vergeet hierbij niet dat je tevens kan beroep doen op je huisarts/therapeut. Zoek ook steun voor je kinderen.

Contacteer een begrafenisondernemer

Een begrafenisondernemer helpt je met het opstellen van de rouwbrief, regelt heel wat administratieve formaliteiten, zoals het zo snel mogelijk aangeven van het overlijden bij de burgerlijke stand. Hij levert ook het rijbewijs en de identiteitskaart af aan de dienst bevolking. Hij neemt de zorg voor het lichaam van de overledene op zich en maakt dat de uitvaart die je wenst sereen verloopt.

Licht je bankier in

De erfgenamen moeten alle bankinstellingen en kredietmaatschappijen (visa, master card, ...) informeren waarbij de overledene klant was. De Belgische vereniging van banken kan je tegen betaling helpen met het opzoekingswerk (zie febelfin.be).

Nadien worden alle tegoeden van de overledene en van de wettige echtgeno(o)t geblokkeerd en de eventuele kluis verzegeld.

Aandacht : zorg ervoor dat nieuwe inkomsten niet op de geblokkeerde rekening gestort worden!



Informeer de volgende personen of instanties:

- de *werkgever*
- afhankelijk van het evt vervangingsinkomen de *werkloosheidskas*, het *ziekenfonds* (ook voor evt. verhoogde tegemoetkoming), de *pensioenkas*, het *ocmw*
- de *verzekeringsagent*, *-makelaar*, *-maatschappij(en)*
- nummerplaat terugsturen naar *DIV-schrappingen* – 1099 Brussel of afgeven in het plaatselijk postkantoor
- nutsvoorzieningen en organisaties allerhande (*telefoon-*, *kabel-*, *internet-*, *water-*, *gasmaatschappij*, *lidmaatschappen*, *abbonementen*, *post*, ...)

¹Bronnen: 'overlijden' praktische informatie, welzijnsteam Dendermonde; gids voor nabestaanden stad Antwerpen; 'wat te doen wanneer een naaste overlijdt', koning Boudewijnstichting, Kon. Fed. Belgisch notariaat (zie notaris.be)

- bij huurwoning de huiseigenaar verwittigen.
- Indien je vuurwapens bezit en die verder ‘passief’ (zonder munitie) wenst te behouden moet je binnen de 2 maanden een vergunning aanvragen. Alle info is te bekomen bij de wapendienst van de lokale politie.
- Indien de overledene een parkeerkaart had voor mensen met een handicap, dan moet deze ingeleverd worden bij de FOD sociale zekerheid of geeft men deze af in het gemeentehuis.

Eventuele aanvraag van overlevingspensioen

Het is aangewezen dat de overlevende echtgenoot of echtgenote een aanvraag doet voor een overlevingspensioen.

Via het gratis telefoonnummer 1765 (pensioenlijn) kun je alle nuttige info bekomen.

Tevens kan je steeds terecht bij de dienst pensioenen van je gemeente of bij het gewestelijk kantoor te Gent, Koningin Fabiolalaan 116 waar alle diverse pensioendiensten (werknemers, zelfstandigen, ambtenaren) gevestigd zijn.

Zie ook de volgende websites:

www.pdos.be (voor statutaire ambtenaren)

<http://www.onprvp.fgov.be/NL/futur/paginas/default.aspx> (voor werknemers en contractuele ambtenaren)

<http://www.rsvz.be/nl/pensioen> (voor zelfstandigen).

Praktische regelingen voor de kinderen treffen

Kinderbijslag

Bij een overlijden moet je een aantal praktische en administratieve aspecten regelen in verband met de kinderbijslag.

Als één van de ouders overlijdt ontstaat recht op verhoogde wezenbijslag en moet je het kinderbijslagfonds hierover informeren. Werkgever en gemeentelijke administratie kunnen je hierbij helpen.

Studietoelage

Bij een overlijden van één van de ouders kan het ook zijn dat je belastbaar inkomen het mogelijk maakt om een studietoelage aan te vragen. De schooladministratie kan je hierbij verder helpen.

Voogdij

Wanneer de langstlevende ouder komt te overlijden in een gezin met minderjarige kinderen, dan zal het gemeentebestuur de vrederechter verwittigen. Het zal de vrederechter zijn die een voogd zal aanwijzen, rekeninghoudend met de voorkeur die ouders kunnen bepaald hebben in een testament. Wanneer dit niet het geval is, zal bij voorkeur een naaste familielid als voogd worden aangewezen. Ook de minderjarige(n) zelf zal hier gehoord worden.

Regel de aanvaarding en aangifte van de nalatenschap

Je kan gratis een eerste juridisch advies inwinnen bij de notaris of het justitiehuis. Wanneer de notaris bepaalde verrichtingen stelt dient u daar dan wel voor te betalen. Je hebt de mogelijkheid om de erfenis te weigeren of ze te aanvaarden. Indien u vreest dat de schulden hoger zijn dan de bezittingen dan kan je ook nog de nalatenschap aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving. (justitiehuis, Lappersfort 1, 9700 Oudenaarde, tel. 055 31 21 44 - ook www.notarissen.be)

Hoe zit het met de belastingdienst?

De inkomsten van de overleden partner dienen nog fiscaal gemeld te worden tijdens het jaar van het overlijden en het jaar nadien.

Men kan hierin kiezen tussen een gemeenschappelijke of twee afzonderlijke aanslagen. De nog te betalen belastingen worden uit de erfenis gehaald, een teruggave wordt er bijgevoegd.

(Zie <http://financien.belgium.be>)



Informatie over het gerechtelijk dossier (dienst slachtofferonthaal bij het parket)

Wens je informatie over het gerechtelijk dossier dan kan je contact opnemen met de dienst slachtofferonthaal die gehuisvest is in het gerechtsgebouw te Bourgondiëstraat 5 in Oudenaarde, tel. 055 33 16 20.



Controlelijst

Steun	<input type="checkbox"/>	Water	<input type="checkbox"/>
Begrafenisondernemer	<input type="checkbox"/>	Gas	<input type="checkbox"/>
Bankier	<input type="checkbox"/>	Elektriciteit	<input type="checkbox"/>
Werkgever	<input type="checkbox"/>	Lidmaatschap(pen)	<input type="checkbox"/>
Werkloosheidskas	<input type="checkbox"/>	Abonnement(en)	<input type="checkbox"/>
Ziekenfonds	<input type="checkbox"/>	Posterijen	<input type="checkbox"/>
Pensioenkas	<input type="checkbox"/>	Huiseigenaar	<input type="checkbox"/>
OCMW	<input type="checkbox"/>	Vuurwapens	<input type="checkbox"/>
Verzekeringsagent	<input type="checkbox"/>	Parkeerkaart	<input type="checkbox"/>
Verzekeringsmakelaar	<input type="checkbox"/>	Overlevingspensioen	<input type="checkbox"/>
Verzekeringsmaatschappij	<input type="checkbox"/>	Kinderbijslag	<input type="checkbox"/>
Nummerplaat	<input type="checkbox"/>	Studietoelage	<input type="checkbox"/>
Telefoon	<input type="checkbox"/>	Voogdij	<input type="checkbox"/>
Kabel	<input type="checkbox"/>	Aanvaarding nalatenschap	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	Belasting	<input type="checkbox"/>

3. Tips ter ondersteuning van jongeren en kinderen²

Niemand kan perfect vertellen hoe je je (klein)kinderen het best ondersteunt. Er bestaat niet iets als de perfecte manier van rouwen.

Bovendien is elk kind anders en vraagt elk kind een andere benadering.

Kinderen en jongeren gaan anders om met dood en verlies waardoor hun verdriet soms niet wordt gezien.

Hieronder vind je dan ook enkele suggesties en geen absolute raadgevingen.

Context

Kinderen begrijpen nog lang niet alles van het leven, maar willen wel weten wat er gebeurt is en wat er gebeurt. Geef eerlijke, eenvoudige en heldere informatie, aangepast aan hun leeftijd.

Als ze geen informatie krijgen, kunnen ze er (angstige) fantasieën over maken.

Je zult merken dat je de informatie vaak zal moeten herhalen; weet dat je geduldige antwoorden en gerichte aandacht rust kunnen brengen.

Probeer duidelijk te maken dat wie dood is niets meer voelt, niet meer kan bewegen en denken, geen honger heeft, geen kou voelt.

Iemand die dood is, komt nooit meer terug.

Vergelijk dood zijn niet met slapen of op reis zijn: dit kan (vooral jonge) kinderen angstig maken om zelf te gaan slapen of om te reizen.

Er bestaan goede boeken, films en internetsites voor kinderen en adolescenten die dit thema bespreekbaar maken.

Openheid

Het is niet altijd nodig om je gevoelens of tranen te verstoppen voor kinderen. Door open te zijn, leer je ze dat ze zelf ook verdrietig of bang mogen zijn en dat deze gevoelens normaal zijn.

Vragen

Kinderen stellen vaak veel vragen die soms heel erg direct en daardoor pijnlijk kunnen zijn.

Laat kinderen weten dat ze steeds bij je terecht kunnen met vragen. Probeer altijd eerlijk te antwoorden. Als je het antwoord niet weet, kun je dat ook gewoon zeggen.

Geruststelling

Stel ze gerust dat er voor hen gezorgd zal worden en dat ze niet alleen zijn. Maak duidelijk dat verdriet lang kan duren en dat zij zich daar niet over hoeven te schamen.

²Bron: 'verlies verdriet rouw' – universitair ziekenhuis Gent

Afscheid

Geef kinderen de kans om afscheid te nemen van de overledene.

Het is belangrijk dat kinderen, hoe jong ook, de kans krijgen om op een gepaste manier afscheid te nemen van de overledene. Laat kinderen zoveel mogelijk de keuze over hoe ze afscheid nemen, maar begeleid hen hierin door ze voldoende te informeren en voor te bereiden. Het is niet nodig om kinderen te verplichten om afscheid te nemen, maar hen stimuleren om mee te gaan, helpt meestal bij de verwerking.



Uitvaart

Probeer kinderen te betrekken bij het afscheidsritueel. Door kinderen op een gepaste en geïnformeerde manier te betrekken in het gehele proces kunnen ze ook met vragen komen. Door iets voor te lezen, of een tekstje uit te kiezen of iets mee te geven in de kist, ... hebben kinderen het gevoel dat ze betrokken zijn.

Regelmaat

Behoud zoveel mogelijk de bestaande routines en regelmaat. Laat hen zo vlug mogelijk de gewone activiteiten hervatten; dat geeft een gevoel van veiligheid.

Herinneren

Probeer de herinnering aan de overledene in stand te houden.

Maak tijd om de overledene op speciale dagen te herdenken, zoals de verjaardag bijvoorbeeld. Belangrijk is hierbij dat ieder zijn manier van herdenken heeft (sommige praten veel, anderen gaan vaak naar het graf, anderen herdenken in stilte); maak plaats voor ieder zijn manier van herinneren en herdenken.

Betrek kinderen erbij

Betrek hen bij belangrijke beslissingen, bijvoorbeeld door samen te beslissen hoe je de verjaardag van de overledene gaat herdenken.

Draag zorg voor jezelf

Ook jij blijft op dit moment achter met een groot verlies en tal van emoties, waardoor het allerminst vanzelfsprekend is om ook nog oog te hebben voor de gevoelens en noden van kinderen. Je aanwezigheid is in ieder geval de belangrijkste steun, nog meer dan gelijk welk advies ... Maar draag ook zorg voor jezelf: het is goed om je eigen grenzen te respecteren en af en toe tijd voor jezelf te nemen.

4. Wie reikt u de hand?



Teleonhaal

Tele-onhaal is 24u op 24, 7 dagen op 7, bereikbaar voor een ondersteunend gesprek met een vrijwilliger in alle anonimiteit bel het nummer 106.

Op bepaalde dagen kan je tevens chatten via de website www.teleonhaal.be

De begrafenisondernemer

De uitvaartverzorgers die lid zijn van de beroepsvereniging engageren zich om de getroffen families met de beste zorg bij te staan.

Zij brengen de overledene over naar een funerarium of mortuarium en staan in voor een zo goed mogelijke opbaring en dit steeds in overleg met de naasten en met respect voor je geloofsovertuiging.

Ze begeleiden de getroffen familie bij het eerste bezoek in het funerarium, bij de voorbereiding van de uitvaart, bij de afscheidsplichtigheid. Zij zijn een luisterend oor voor de wensen en zorgen van de familie. Zij vervullen ook de administratieve taken en de nazorg.

De uitvaartverzorgers zijn steeds bereikbaar en leggen waar nodig contact tussen de verschillende actoren om zo de getroffen familie te ondersteunen en te helpen. Aarzel niet om je verzoeken of vragen met je uitvaartondernemer te bespreken.



De bankier

Wanneer de bank op de hoogte is van een overlijden moeten ze alle tegoeden van de langstlevende partner (gehuwd of samenwonend) blokkeren en een eventuele kluis verzegelen. De bank kan wel alle kosten voortvloeiend uit de nalatenschap (ziekenhuisfacturen, begrafenis kosten, ...) betalen.

Ook kunnen echtgenoten of wettelijk samenwonenden bij het overlijden van hun partner een voorschot krijgen op hun deel van de geblokkeerde rekeningen met een maximum van de helft gelimiteerd tot 5 000 euro.

Banken zijn verplicht om aan elke rechtmatige erfgenaam de gelden over te maken die hem toekomen mits voorlegging van een overlijdensattest en een attest van erfopvolging opgemaakt door de ontvanger van registratie (gratis) of een notaris.

Wens je hierover meer info, raadpleeg je bankier.

Verdoofd, leeg, onwettelijk, alsof het niet echt is. Misschien weerspiegelt dit ongeveer wat je nu voelt. Maar het kunnen ook heel andere gevoelens zijn. Wie met een plotse dood wordt geconfronteerd moet door de pijn heen. Een dierbare verliezen maakt vaak veel en intense emoties en vragen los.

Binnen het centrum voor algemeen welzijn (CAW) biedt de dienst slachtofferhulp in je regio gratis ondersteuning en begeleiding aan nabestaanden bij de verwerking van zelfdoding, van overlijden door een verkeersongeval en van moord.

Wij bieden tevens informatie en advies omtrent praktische en juridische zaken en eventuele verwijzing naar gespecialiseerde diensten en therapeuten.

Er is ook aangepaste hulp voor kinderen en jongeren.

Misschien wil je direct dingen doen, of voel je je juist niet in staat om ook maar iets te ondernemen.

Misschien heb je er behoefte aan om te weten wat je te wachten staat: ‘is het normaal wat ik voel, denk, doe?’, ‘hoe ga ik om met reacties van mijn omgeving?’, ‘hoe lang zal deze allesoverheersende pijn blijven bestaan?’, hoe kan ik verder met mijn leven?’, ‘hoe kan ik mijn (klein) kinderen ondersteunen in hun rouw?’, ‘wat vertel ik aan mijn kinderen?’, ...

Ook de praktische rompslomp die bij een overlijden hoort, weegt soms te zwaar om alleen te dragen ...

Voor elk van deze vragen kan je terecht bij slachtofferhulp.

Aarzel niet om ons te contacteren mocht je verdere inlichtingen wensen omtrent ons aanbod.

CAW 078 15 03 00

Geraardsbergen, Abdijstraat 2

Oudenaarde, Remparden 10

Ronse, Zonnestraat 30

Zottegem, Grotenbergestraat 26 (vanaf 2016, Ooststraat 27)

Slachtofferhulp.oudenaarde@cawoostvlaanderen.be

www.cawoostvlaanderen.be



Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-Oost-Vlaanderen

Het centrum biedt gespecialiseerde hulpverlening als je als nabestaande het moeilijk hebt om anderen te vertrouwen, je een hevige verbittering of woede voelt, je het moeilijk hebt om er mee door te gaan, je verdoofd, onthecht, leeg en zinloos voelt zonder de overledene, je de toekomst als ondraaglijk ervaart gecombineerd met chronisch hardnekkig smachten en hunkeren naar de overledene.

De therapeuten van het CGG kunnen via vragenlijsten helpen uitmaken of het al dan niet een gecompliceerde vorm van rouw betreft. Hiernaast kunnen zij psycho-educatie aanbieden en voor een ondersteunende psycho-therapie zorgen gericht op oa. de depressieve aspecten van rouw.

Er is zowel een begeleidingsteam voor volwassenen als voor kinderen.

CGG de spiegel:

Geraardsbergen, Abdijstraat 2-4

Oudenaarde, Sint-Jozefplein 2

Ronse, Olifantstraat 5

Zottegem, Godveerdegemstraat 61

Algemeen telefoonnummer tel. 078 15 55 70

aanmeldingen@zov.be · www.zov.be

Privé-therapeuten of -psychologen

Het is mogelijk dat een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) niet in de mogelijkheid is om je verder te helpen door bv. de aanwezigheid van een wachtlijst.

Wens je begeleid te worden dan kan je ook terecht bij een privé-psycholoog. Deze werken op zelfstandige basis of in een groepspraktijk.

Een gesprek zal dan wel meer kosten dan in het CGG. Sommige mutualiteiten betalen gedeeltelijk dergelijke gesprekken terug.

Ook je huisarts kan je soms doorverwijzen naar een privé-therapeut waar hij/zij mee samenwerkt.

Erkende psychologen vind je terug via:

<http://bfp-fbp.be/psycholoog/zoeken> (Belg. Fed. van Psychologen)

<http://www.vvkp.be> (Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen)

Dienst slachtofferonthaal bij het gerechtelijk parket

Wens je informatie over of inzage in het gerechtelijk dossier,

dan kan je contact opnemen met de dienst slachtofferonthaal bij het parket Oudenaarde.

Je kan deze dienst bereiken in het gerechtsgebouw te Oudenaarde, Bourgondiëstraat 5.

tel. 055 33 16 20.

Erediensten

Je lokale geloofsgemeenschap kan je na slecht nieuws ondersteunen met gesprekken.

Op de website van je gemeente kan je de contactgegevens terugvinden van de 6 geloofsgemeenschappen die in Vlaanderen erkend zijn.

Op pagina 27 staan websites waarop je de contactgegevens van alle parochies en de namen en adressen van moskeeën kan raadplegen.

Ook vrijzinnige humanistische consulenten kunnen je een luisterend oor bieden in het HuisvandeMens.

Zuidstraat 13, 9600 Ronse

tel. 055 21 49 69 · ronse@deMens.nu · www.deMens.nu

Slechtnieuwsmelder

Indien je nog met bepaalde onbeantwoorde vragen zit kan je je nog beroepen op je contactpersoon bij de politie.

Weet dat je de hulp van de diverse bovenstaande personen of diensten tegelijkertijd en overlappend kunt inroepen.



5. Hoe bereik je lotgenoten?

Mogelijks ervaar je als nabestaande de nood om met lotgenoten in contact te komen. Naast ‘werkgroep verder’ en ‘ouders verongelukte kinderen’, die hieronder aan het woord komen, bestaan er uiteraard nog andere lotgenotenverenigingen. Voor informatie over alle verenigingen die lotgenoten contact aanbieden in Vlaanderen kun je terecht bij ‘Trefpunt Zelfhulp’, tel. 016 23 65 07, www.zelfhulp.be/zoek



Werkgroep Verder Zorg voor Nabestaanden na Zelfdoding

Door Livia Anquinet, *coördinator*

Je bent niet alleen! Er staan heel wat nabestaanden voor je klaar. Lotgenotencontact helpt je namelijk inzien dat je niet alleen staat. Alle zorg en activiteiten die georganiseerd worden voor nabestaanden, met nabestaanden, noemen we ‘postventie’. Deze opvang en ondersteuning is belangrijk omdat je als nabestaande soms zelf wel eens met deze ‘donkere’ gedachten kan rondlopen, en zelfdoding ook als enig uitweg voor je problemen en verdriet kan zien. Lotgenotencontact biedt je op zo’n momenten steun, hulp, informatie en voorbeelden over hoe je op een goede manier met het verlies kan omgaan. Nabestaanden vinden namelijk (h)erkenning en begrip bij elkaar omdat zij hetzelfde meegemaakt hebben. Door deze ontmoeting leer je leven met het verlies en leer je opnieuw te ‘leven’. Het is een zinvolle aanvulling op professionele hulp of kan deel uitmaken van nazorg.

Aanbod en activiteiten

Vanuit deze zorg voor nabestaanden, jong en oud, werd in 2000 Werkgroep Verder, Zorg voor Nabestaanden na Zelfdoding opgericht. We zijn door de Vlaamse Overheid erkend als terreinorganisatie in Vlaanderen. Je kunt bij Werkgroep Verder terecht voor o.a. lotgenotencontact, informatie en advies over (rouwen na) zelfdoding. Hieronder vind je een beknopt overzicht van ons aanbod.

Face-to-face lotgenotencontact

Gespreksgroepen

We maken een onderscheid tussen gesloten en open gespreksgroepen.

De gesloten gespreksgroepen (G) zijn groepen die een beperkt aantal keer samenkomen, meestal 8 of 10 keer, met dezelfde mensen en onder begeleiding van één of twee professionele hulpverleners. In de meeste groepen wordt er elke bijeenkomst rond een ander thema gewerkt.

De open gespreksgroepen (O) zijn niet beperkt in tijd. Nabestaanden kunnen onbeperkt deelnemen aan de maandelijkse bijeenkomsten.

Werkgroep Verder telde in totaal in 2014 17 gespreksgroepen verspreid over Vlaanderen.



Dag van de Nabestaanden

Jaarlijks organiseert Werkgroep Verder in november de Dag van de Nabestaanden. Deze dag staat in het teken van nabestaanden na zelfdoding, hulpverleners en politie. Het programma omvat een plenair gedeelte in de voormiddag met verschillende lezingen, getuigenissen, de uitreiking van de media onderscheiding en een gezamenlijk afscheidsritueel. In de namiddag worden verschillende lotgenotengroepen en workshops georganiseerd. Zowel in de voor- als namiddag is er een aangepast programma voor kinderen en jongeren waarbij er gewerkt wordt rond hun verhaal en gevoelens. Dit wordt begeleid door professionele hulpverleners.

1 mei wandeling

Om nabestaanden in een sportieve context te ontmoeten, kan je deelnemen aan de jaarlijkse één mei wandeling. We wandelen samen om en bij de 5 kilometer en sluiten af met een symbolisch ritueel.

Online lotgenotencontact

Forum

Het interactief forum is een online ontmoetingsplaats voor iedereen die iemand uit de directe persoonlijke of professionele omgeving verloren heeft door zelfdoding. Je kan er ervaringen en vragen met elkaar uitwisselen.

Online gespreksgroep

De online gespreksgroep biedt virtueel lotgenotencontact, gemodereerd door een professional, waar je anoniem met andere nabestaanden kan chatten. Ook jongeren kunnen er terecht. De online gespreksgroep vindt iedere laatste woensdag van de maand van 19 tot 21 uur plaats.

Website en webwinkel

De website www.werkgroepverder.be geeft je een volledig en helder overzicht van de werking van Werkgroep Verder. Je kan je er ook inschrijven voor de maandelijks nieuwsbrief. Deze website linkt je door naar de portaalsite www.zelfmoord1813.be/nabestaanden. Daar vind je opnieuw al onze informatie, uitgebreider beschreven.

In de webwinkel van Werkgroep Verder vind je voorleesboeken en knutsel- en herinneringsboeken voor kinderen, en leesverhalen en gedichtenbundels voor jongeren en volwassenen. Daarnaast zijn er ook informatiefolders, affiches, postkaarten en rouwbandjes. De webwinkel is te vinden via de link: <http://www.mijnwebwinkel.nl/winkel/verder/>

Herinneringssite

De herinneringssite is een manier om zelf dierbaren te herdenken die gestorven zijn door zelfdoding, maar ook om als nabestaanden elkaar te steunen en te troosten op die moeilijke herdenkingsdag. De herinneringssite is te vinden via deze link: www.ikdraagjemee.be.

Naast het coördineren, organiseren en ondersteunen van online en face-to-face lotgenotencontact, bewaakt Werkgroep Verder een correcte en respectvolle mediaberichtgeving over zelfdoding. Werkgroep Verder ontwikkelde in het verleden en hernieuwde in 2013 de Mediarichtlijnen inzake Zelfdoding. We adviseren en vormen ook het brede publiek, hulpverleners, beleidsmakers en journalisten over rouwen na zelfdoding. Tot slot sensibiliseren we de brede samenleving d.m.v. het verspreiden van folders, brochures, affiches, en tv- en radiospots.

Vind je niet wat je zoekt, of heb je een specifieke vraag, aarzel dan niet om contact op te nemen met Werkgroep Verder. Dit kan telefonisch (02 361 21 28) of per e-mail (info@werkgroepverder.be). Neem zeker ook een kijkje op onze website (www.werkgroepverder.be).



Wie zijn we?

Wij zijn ouders die een kind verloren hebben in een verkeersongeval. Dit ingrijpend drama bracht ons samen. We besloten om ons te verenigen om andere families te ondersteunen die dezelfde tragedie moeten ondergaan. We willen ouders, lotgenoten met elkaar in contact brengen.

Wat doen we ?

Onze missie heeft drie pijlers:

- Hulp, begeleiding en ondersteuning bieden aan families die een kind verloren in een verkeersongeval;
- Verbetering nastreven van de professionele opvang en de begeleiding van de families van verkeersslachtoffers;
- Sensibilisering inzake verkeersveiligheid, met bijzondere aandacht voor kinderen en jongeren.

SAVE-Actie

SAVE staat voor Samen Actief voor VEilig verkeer en bundelt een aantal OVK-acties voor meer verkeersveiligheid.

De SAVE actie is zichtbaar in verschillende acties:

- De SAVE herdenkings- en preventieborden;
- Het SAVE charter voor particulieren;
- Het SAVE charter Steden en Gemeenten;
- De herdenkings- en preventiestickers voor de wagen.



Contactgegevens

Ouders van Verongelukte Kinderen

Léon Theodorstraat 85, 1090 Jette

tel. 02 427 75 00 · info@ovk.be · www.ovk.be

OVK heeft haar kantoren in Jette maar is werkzaam in Vlaanderen, Brussel en Wallonië.

6. Wat te verwachten van een rouwproces

Door Manu Keirse, *Em. Hoogleraar faculteit geneeskunde KU Leuven*

Verlies is steeds uniek



Verlies is steeds een intense, persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kun je bij de meeste personen gelijkaardige belevingen en reacties terugvinden. Rouw is steeds uniek en niet zoals deze van om het even wie. Het effect van verschillende verliezen is telkens anders en het laat mensen achter met andersoortige noden. Het verlies van de partner is niet hetzelfde als het verlies van één van de ouders voor de kinderen. Ook al is het dezelfde persoon die sterft, het verlies is steeds anders voor de partner dan voor de kinderen. Zelfs voor de verschillende kinderen gaat het niet om dezelfde moeder die sterft. Elk kind heeft er zijn moeder van gemaakt. De persoonlijke ervaringen, de eigen relatie, de leeftijd waarop men de persoon verliest en de eigen levensomstandigheden maken dat een verlies voor elke persoon weer anders en uniek is.

Ook ouders die een kind verliezen kunnen heel verschillend treuren om dit verlies. Het kan lijken alsof ze elk een ander iemand verliezen. Ze kunnen in hun verdriet vreemden lijken voor elkaar, alsof ze geen echte band hebben. Het verdriet kan tussen hen een kloof creëren waarover ze niet bij elkaar kunnen geraken. Op andere momenten of bij anderen kan het verlies van het kind hen ook zeer dicht bijeenbrengen en de relatie veel inniger maken dan voorheen. Mensen kunnen elkaar verliezen in het verdriet en op een bepaald moment elkaar terugvinden.

Rouwen doet in de eerste plaats denken aan het verdriet na het sterven van een dierbaar iemand. Je beleeft echter gelijkaardige gevoelens na andere belangrijke verlieservaringen, zoals een ongeval of een gewelddaad waarin iemand blijft leven met beperkingen. Alles wat het karakter krijgt van verlies van een dierbaar iets kan een rouwproces meebrengen.

De tijd geneest geen wonden

‘De tijd heelt alle wonden’ is een algemene opvatting die leeft bij zeer veel mensen. Niets is minder waar. De tijd op zich geneest niet. Als men in een hoekje zit en tijd neemt om te genezen, zal de tijd niets doen. Een wonde waarnaar niet wordt omgekeken, die niet wordt ontsmet en verzorgd, die niet zorgvuldig wordt verbonden, zal niet genezen maar erger worden. Het is niet de tijd die geneest, maar wat je doet met de tijd. Het kan wel dat de pijn mildert met de tijd, dat het zijn intensiteit verliest, maar de gevoelens van droefheid gaan daarmee niet weg.

Het is niet het verloop van de tijd die genezend werkt, maar de uiting van het verdriet in een periode van tijd, en de ondersteuning die je vindt bij anderen. Erkenning geven aan verdriet betekent meer verlichting dan het wegduwen, het verzwijgen en het opkroppen. Het is wat je doet en niet doet, dat bepaalt of de wonde blijft schrijnen. Als je de emoties niet kunt uiten als emoties, vinden ze vaak andere schadelijke uitwegen in lichamelijke kwalen, in hardheid en in bitterheid.

Vaak wordt er in de samenleving van uitgegaan dat je verdriet moet te boven komen in enkele dagen. Dat is echter fout. De rouwende heeft letterlijk een deel van zichzelf verloren. Dat is niet louter figuurlijk. Mensen zijn niet samengesteld uit alleen maar lichaamsdelen, maar ook uit geschiedenis en relaties. De rouwende persoon is gewond, echt zoals bloed druppelt uit een gewond lichaam. En zoals een lichamelijke wonde pijn kan doen als je ergens tegenaan stoot, kan ook het emotionele verdriet hevig voelbaar blijven als je wordt geconfronteerd met bepaalde ervaringen, herinneringen, ook heel wat later in de geschiedenis van je leven. Rouw raakt alle aspecten van je leven. Te vaak wordt eenzijdig de stereotype mythe beschreven van de rouwende die droevig en depressief in een hoekje zit en weent. Rouw is veel meer gecompliceerd en zeer divers verweven met het leven van mensen. Iets meer weten en erover lezen helpt om steun te betekenen voor de rouwende en om houvast te bieden voor hen die mensen nabij willen zijn in verdriet.

Groeien doorheen verdriet



Is er nog toekomst voor mensen die een zwaar verlies hebben meegemaakt? Er zijn veel antwoorden op deze vraag. Soms lijkt het alsof de rouwende enkel nog in het verleden leeft. Anderen richten zich na een tijd opnieuw op de mogelijkheden die openliggen in deze wereld. Maar er zijn ook andere houdingen: gevoelens van doelloosheid, bitterheid, wanhoop en een onvermogen om te denken aan om het even welke toekomst.

Het lijden van de rouwende komt niet alleen voort uit het verlies van een dierbaar iemand of iets, maar ook uit de leegte die volgt en uit de verwarring omdat je niet weet wat daaraan te doen, hoe iets te doen en tot wie je te wenden voor ondersteuning en troost. Met de hulp van familie, vrienden en zorgverleners kan iets van de grenzeloze leegte, althans in het begin, worden opgegeven. Informatie over wat mensen in verdriet

meemaken, over wat kan helpen en wat de verwerking eerder tegengaat, zal hopelijk rouwenden en degenen die nauw met hen verbonden zijn, helpen om minder bevreesd en minder beoordelend te zijn. Het helpt als je de diverse reacties kan zien als onvermijdelijk maar voorbijgaand in duur. Ze zijn een deel van een proces waarbij de persoon gradueel

herstelt en zich aanpast. Een groter begrip voor wat rouw in het leven van mensen teweegbrengt kan je leren dat het beter is steun te bieden terwijl de rouwende zijn eigen oplossingen uitwerkt, dan als helper je eigen oplossingen aan te bieden. Dit vraagt respect voor wat de andere voelt en ervaart.

Er bestaan geen recepten over hoe mensen moeten omgaan met verdriet. Je kunt mensen niet vertellen hoe ze zich moeten voelen. Je kunt enkel luisteren hoe ze zich voelen en hen helpen om dit uit te spreken.

De vraag die bij velen leeft en mensen weghoudt van mensen met verdriet is: 'Wat moet ik hem of haar zeggen?' Je moet niet naar mensen toegaan om allerlei te zeggen, maar om te luisteren wat zij vanuit hun verdriet aan ons te zeggen hebben. Elk ervaart de dood van iemand die hij liefheeft op zijn eigen wijze. Er is geen 'juiste' of 'verkeerde' manier van voelen. Het belangrijkste is voor elke persoon te vinden wat het beste is voor hem. Kennis kan je de rust en het vertrouwen geven om in alle sereniteit te luisteren naar het verdriet, zo intens en meelevend dat de andere wordt geholpen zijn eigen antwoord uit te spreken.

Voor meer informatie :

Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet*. Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

Tielt: Lannoo; 2015 (30ste druk).

Manu Keirse, *Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging*.

Tielt: Lannoo; 2015 (21ste druk).

7. Gedicht: 'Stil zijn' – Marinus van den Berg



*Je denkt misschien dat je wat moet zeggen.
Je denkt misschien dat je me moet opvrolijken.
Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten.
Je denkt misschien dat je me moet troosten en adviseren.*

*Maar wat ik vraag is dit:
Wil je nog eens en nog eens luisteren naar mijn verhaal,
naar wat ik voel en denk.
Je hoeft alleen maar stil te zijn, mij aan te kijken, mij tijd te geven.
Je hoeft mijn verdriet zelfs niet te begrijpen.
Maar als het kan slechts te aanvaarden zoals het voelt voor mij.
Je luisterend aanwezig zijn, zal mijn dag anders maken.*

8. Literatuurlijst volwassenen

Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet*. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tielt: Lannoo; 2015 (30ste druk)

Manu Keirse, *Vingerafdruk van verdriet*. Woorden van bemoediging. Tielt: Lannoo; 2015 (21ste druk)

Maes Johan & Jansen Evamaria (2009). *Ze zeggen dat het overgaat*. Over rouw en verdriet. Witsand Uitgevers

Als het verkeer je raakt: praktische gids na een verkeersongeval van rondpunt.be (brochure te downloaden via <https://rondpunt.be/publicaties-producten-1/publicaties-producten/>)

Slachtofferhulp (2003). Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of plotseling overlijden. Lannoo

A.F.Th. van der Heijden. *Tonio*. Een requiemroman. De Bezige Bij

Anna Enquist. *Een nieuw afscheid*. De Arbeiderspers

Wim Gysen. *Zonder Afscheid, als je kind sterft in het verkeer*. Standaard Uitgeverij

Christine Haegeman. *Geboorte van mijn kostbare leegte*. Standaard Uitgeverij

Patrick Somers (2008). *Rouw-dagboek. Ruimte voor verdriet*. Lanno (werkboek)

Weggemans Minke (2007). *Broederziel alleen? Het verlies van een broer of zus een plaats geven*. Kok

Marinus van den Berg. *Rouwen in de tijd* (2009). Uitgeverij Ten Have

En andere ...

9. Literatuurlijst kinderen en jongeren

Boonen Stefan (2006). *100 % Lena*. Clavis. (over zelfmoord meisje; 8-12)

Dieltiens Kristien (2005). *Knickers op de weg*. Clavis (broer, coma na verkeersongeval, 10+)

Fiddelaers-Jaspers Riet (1999). *Als iemand doodgaat. In de wolken*. (8+)

Frederik Rachel (2001). *Musti-reeks: afscheid nemen*. Standaard uitgeverij (4+)

Vanden Abeele Claire (2004). *Meer dan verdriet*. Een boek voor jongeren in rouw. Lannoo

Westerinck Daan (2010). *Verder zonder jou*. Jongeren over de dood van iemand die ze lief is. Ten Have (12+)

En andere ...

10. Filmlijst kinderen

De leeuwenkoning. Walt Disney

Platvoet en zijn vriendjes. Lucas/Spielberg

Man van staal. Vincent Bal

Sterren bewegen. Torun Lian

11. Filmlijst tieners

ET. Steven Spielberg

Fly away home. Columbia Tristar Pictures. (Meisje van gescheiden ouders verliest moeder)

The education of little three. Richard Friedenberg. (Jongen verliest beide ouders)

Buitenspel. Jan Verheyen. (over keuzes maken, dromen, loslaten, graag zien)

Romeo. Rita Horst. (Moeder verliest jonggeborene)

Sous le sable. Francois Ozon. (Vrouw verliest echtgenoot op vakantie)

La stanza di figlio. Nanni Moretti. (Gezin leert omgaan met overlijden zoon)

PS I love you. Richard LaGravenese. (Jonge vrouw verliest echtgenoot)

12. Filmlijst volwassenen

Rabbit Hole. John Cameron Mitchell (zoontje sterft in verkeersongeval)

My life without me. Isabel Coixet. (Jonge moeder die terminaal is)

The secret garden. Francis Ford Coppola. (Verlies van beide ouders)

Trois couleurs: bleu. K. Kieslowski. (Jonge vrouw verlies man en dochter in verkeersongeval)

The Broken Circle Breakdown. Felix Van Groeningen

13. Nuttige websites

www.caw.be (slachtofferhulp)

www.zov.be (CGG de spiegel)

www.notaris.be

www.advocaat.be

www.allesoveruitvaart.be

www.rouwzorgvlaanderen.be

www.successie-online.be

www.zelfhulp.be

www.funebra.be

www.febelfin.be

www.tele-onthaal.be (tel. 106)

www.zelfmoord1813.be (tel. 1813 + chat van 19 tot 21.30 uur)

www.onprpv.fgov.be

www.minfin.fgov.be

www.gezinspastoraal.be (info rond rouwverwerking, verwerkingsgroepen, ontmoetingsmomenten)

<http://www.demens.nu/nl/HuisVanDeMens/#>
(begeleiding van vrijzinnige afscheidsplechtigheid; opvang en begeleiding)

www.desokkenvandeolifant.be (rouw vanuit vrijzinnig humanistisch perspectief)

www.kerknet.be (contactgegevens alle parochies rooms-katholieke kerk)

www.embnet.be (naam en adres van moskeeën)

14. Eigen nota's

Colofon

Redactie: welzijnsteam gerechtelijk arrondissement Oost-Vlaanderen,
afdeling Oudenaarde

Alle foto's vallen onder het copyright van fotograaf Dirk Liviau

Gedrukt met steun van de Provincie Oost-Vlaanderen, directie Welzijn

Datum publicatie: oktober 2015

Depotnummer: D/2015/5139/22

V.u.: Eddy Couckuyt, gedeputeerde voor Welzijn

p.a. Gouvernementstraat 1, 9000 Gent

