

ZELFDODING

Hoe als collega omgaan met zelfdoding van een personeelslid?

Een collega koos ervoor om door zelfdoding uit het leven te stappen. Hij of zij is er niet meer. Voor de nabije nabestaanden moet dit verschrikkelijk zijn. De nabestaanden ervaren intense gevoelens van geschokt zijn, van ongelooft, van machteloosheid en van ontreding, schuldgevoelens en heel veel waarom- en hoe-vragen. Via deze leaflet willen wij ook stil staan bij jou en je collega's. Jullie die misschien iets verder staan van de overledene, maar ook geraakt worden. We willen aandacht schenken aan wat je ervaart, we willen oog hebben voor mogelijke reacties, wel beseffend dat ieder op een eigen manier omgaat met een dergelijke pijnlijke gebeurtenis.

Het doel van dit document is driedig:

- ⇒ Informatie verschaffen over het verwerkingsproces.
- ⇒ Een aantal tips mee geven.
- ⇒ Weten wanneer en hoe professionele hulp in te schakelen.

INFO OVER HET VERWERKINGSPROCES

Rouwen na een zelfdoding is heel complex. Elke werknemer, vriend of collega lijdt op een unieke manier. Toch zijn er een aantal karakteristieke thema's.

- Vaak gaan nabestaanden op zoek naar informatie, de precieze manier waarop en de omstandigheden waarin de collega om het leven kwam.
- De 'waaromvraag', de motieven en een verklaring vinden voor de zelfdoding is heel eigen aan het opzettelijk karakter van de zelfdoding.
- Concentratiestoornissen, verdriet, herbeleving, angstgevoelens, suïcidale gedachten, opluchting, schuldgevoelens en kwaadheid zijn normale reacties na de zelfdoding.

Welke reactie ook, het is een normale reactie op een abnormale situatie.

PRAKTISCHE TIPS

- Afscheid nemen op je eigen manier is belangrijk. Hoe anderen ook reageren, volg jouw gevoel, jouw behoefte en vraag er de ruimte voor.
- Het is belangrijk om het feit van de zelfdoding onder ogen te zien. Alleen dan kan je voor jezelf en je omgeving de nodige, veilige ruimte creëren om het rouwproces te doorworstelen en dit ingrijpend verlies te verwerken.
- Probeer zodra je eraan toe bent het "hoe-wat" uit te diepen, dit neemt twijfels weg en helpt de waarheid aanvaarden.
- Blijf zoeken naar een antwoord op de "waarom-vraag" tot je niet langer hoeft te weten waarom of tot je tevreden bent met een gedeeltelijk antwoord.
- Misschien worstel je met de gedachte dat nu ook jouw leven geen zin meer heeft. Spreek hierover en durf eventueel gespecialiseerde hulp inroepen.
- Je bent niet gek of ziek, je rouwt.
- Probeer niet om de pijn heen te gaan, je moet "erdoor", op je eigen tempo.
- Probeer dag per dag te leven.
- Stel belangrijke beslissingen even uit.
- Het is normaal als je lichamelijke reacties krijgt zoals hoofdpijn, spierpijn, geen eetlust, slaapstoornissen.
- Je kan overspoeld worden door een chaos van intense gevoelens, maar al die gevoelens zijn normaal.

- Schaamte, schuldgevoelens, je willen afsluiten en isoleren, verwarring, slechte concentratie, alles vergeten: het zijn normale reacties op een abnormale situatie.
- Het kan zijn dat je opluchting voelt omdat er een einde gekomen is aan een soms lange lijdensweg.
- Je kan je schuldig voelen voor wat jij denkt gedaan of net niet gedaan te hebben.
- Onthoud dat het niet jouw beslissing was.
- Je kan ook kwaadheid voelen naar het slachtoffer, zijn familie, de overheid, jezelf,... Kwaadheid maakt soms deel uit van het rouwproces, maar het mag geen belemmering vormen tot het uiten van onderliggende gevoelens van verdriet. Durf ook deze gevoelens onder ogen te zien.
- Geef jezelf de tijd om te rouwen. Uit je gevoelens zolang het nodig is. Heb geduld met jezelf en de anderen.
- Verwacht je aan een mogelijke terugslag. Het is normaal dat golven van emoties terugkomen.
- Wees bewust dat ook anderen pijn hebben.
- Weet dat door "niet- te- handelen" het alleen maar erger wordt, dat door "niet-door-je-verdriet-te-gaan" je de pijn nooit verliest.
- Zoek iemand die naar je luistert, bij wie je jezelf kan zijn, met wie je kan delen. Telefoon iemand.
- Doe beroep op je zelfvertrouwen en op je omgeving om je hierdoor te helpen.
- Geef toe aan de behoefte om te lachen. Lachen is helend.
- Het is belangrijk je gevoelens te uiten. Als je dat nu niet doet, komen ze zeker op een ander moment en op een andere manier tot uiting.

VASTGELOPEN ROUW – PROFESSIONELE HULP?

Rouw is dus een normale en gezonde reactie op een overweldigend verlies. Hoe kan je nu merken dat de rouw bij jezelf of bij een collega vastloopt?

- Je blijft de realiteit vermijden en je redeneert alsof de overledene nog aanwezig is. Je praat bijvoorbeeld steeds in de tegenwoordige tijd als het over de overledene gaat.
- Je blijft begaan met de overledene, je leeft namelijk verder alsof de overledene aanwezig is.
- Je ervaart hevige en langdurige kwaadheid en/of schuldgevoelens.
- Je ervaart hevige en langdurige angst- en depressieve gevoelens, eventueel gepaard gaande met suïcidale gedachten.
- Je vermijdt situaties en gesprekken die herinneren aan het verlies.

Dit kan zich uiten door rusteloosheid, continu actief zijn zonder duidelijk doel. Ook lichamelijke klachten kunnen blijven aanslepen, zoals vlugge vermoeidheid, spierslapheid, algemene lichamelijke gespannenheid, gebrek aan eetlust tot zelfs misselijkheid,...

Indien je ervaart dat de emotionele reacties te sterk aanwezig zijn, of indien je ervaart dat de emotionele reacties te lang aanslepen, aarzel dan niet om professionele hulp in te schakelen.

Zelfmoordhulplijn • T 1813 • <https://www.zelfmoord1813.be/>