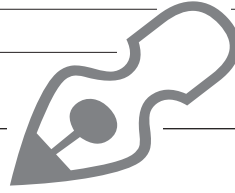




NIEUWSBRIEF

• Juni 2018

• Nr. 43, jaargang nr. 23



Voorwoord

Demaand mei heeft de hittere records verbroken. Maar de zomer moet nog komen. De periode waarin veel mensen op vakantie gaan. Even afstand nemen van je werk en dagelijkse beslommingen. Maar hoe doe je dat wanneer je nabestaande bent geworden? Na Jeroen zijn overlijden in 2006 waren we al wel een paar keer even weggeweest, met wisselend 'succes', maar de zomervakantie van 2007 moest nog komen. Onze kinderen vonden dat we moesten gaan, maar zelf wisten we niet hoe of wat. Piety wilde absoluut niet naar de camping aan het meer van Sanguinet waar we met ons gezin zoveel leuke vakanties hadden doorgebracht. Dat was nog te vers; daar lagen te veel herinneringen. Ik had er wel graag naar terug gewild. We zochten een andere regio uit, wat noordelijker. Onderweg kwam het vakantiegevoel terug. Maar het weer was niet zo denderend en de omgeving was anders. Het vakantiegevoel zakte helemaal weg. We draaien de pootjes van de caravan uit, maar zetten de

luifel niet eens op. De volgende dag vertrokken we en reden naar een camping even boven Cap Ferret aan de baai van Arcachon. Het voelde vertrouwd tussen de pijnbomen en de zon scheen. We konden genieten, maar het gemis was alom aanwezig.

Het jaar daarop wilde ik absoluut niet naar het meer van Sanguinet op vakantie. Ik kon het niet aan om naar de plek terug te gaan waar we met elkaar zoveel leuke vakanties hadden doorgebracht en waar zoveel herinneringen lagen. Uiteindelijk zijn we pas in 2014, bijna acht jaar na Jeroen zijn overlijden, terug geweest naar de camping aan het meer van Sanguinet. We konden het aan en hebben het er goed gehad.

Waar je ook gaat en waar je ook bent, de herinneringen, maar ook het gemis, zijn er. Soms is het beter plaatsen of situaties nog uit de weg te gaan en hopelijk komt er een tijd dat je het wel aan kan en kunt genieten van de herinneringen. Ik wens u en jullie allen een goede zomer.

Jan van Wieren, voorzitter

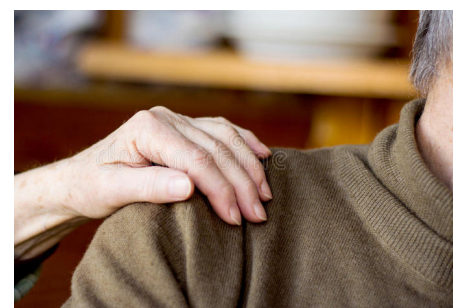
Koffieochtend in Joure

Op zaterdag 24 maart vond er een koffieochtend plaats met nabestaanden in Joure. Aanleiding hiervoor was dat er bij ons al meerdere aanmeldingen zijn binnengekomen voor deelname aan de lotgenotengroep. Omdat er pas dit najaar weer een nieuwe lotgenotengroep zal starten hebben we als stichting NNZF ter overbrugging van deze periode een koffieochtend georganiseerd, waar ook deelnemers aan lotgenotengroepen uit het recente verleden aanwezig waren. En met succes! Het was een geslaagde bijeenkomst. We waren met 12 nabestaanden. Na een gezamenlijk begin hebben we ons opgesplitst in twee groepen. Een groep werd begeleid door Karin en Esmeralda en de andere groep door Jan en Piety. In beide groepen werd de tijd genomen om naar elkaars verhaal te luisteren en hierop te reageren. Een aantal van de aanwezigen heeft in het recente verleden deelgenomen aan een lotgenotengroep bij stichting NNZF en kon hierover zijn of haar ervaring delen met de ander. Wat mooi was om te zien dat het samen zijn herkenning en erkenning en ook wederzijdse steun gaf. Wij kregen aan het eind de tip om vaker een koffieochtend te organiseren.

Karin en Esmeralda

Activiteiten in het afgelopen half jaar

- Met lotgenoten zijn contacten geweest.
- De lotgenotengroep is diverse keren bij elkaar geweest.
- Er is een koffieochtend voor nabestaanden georganiseerd.
- Een conferentie suïcidepreventie in Amsterdam is bezocht.
- Een lezing/college over suïcide aan de RUG is bijgewoond.
- Voor Slachtofferhulp Friesland is een workshop verzorgd.



Je maakt iets ingrijpends mee, de zelfdoding van je kind, je staat er alleen voor en wordt niet goed begrepen. Dan zou je steun, hartelijkheid en warmte willen voelen van lotgenoten, maar ook samen huilen om het verlies van je lieve kind. Voor Astrid van Vugt was er niets. Daarom begon ze zelf met het organiseren van lotgenotendagen en themamiddagen en richtte de stichting op die de naam van haar zoon kreeg: de Rogier Hulst Foundation. Astrid wil de wereld mooier en beter maken.



Samen delen, samen helen

Zou je wat meer kunnen vertellen over het doel van de Rogier Hulst Foundation?

Ik zet me in voor jongeren die kwetsbaar zijn. Vaak is er wel een signalering dat het niet goed gaat, maar voordat er hulpverlening op gang komt, is er een lange weg te gaan. Ik wil graag met laagdrempelige voorzieningen het gat opvullen tussen hulpverlening en signalering. Preventie van suïcide staat voorop. Veilige plekken realiseren waar jongeren samen kunnen komen en met elkaar in gesprek kunnen gaan, waar ze een beroep kunnen doen op een luisterend oor of professionele hulp. Maar waar ze ook muziek of theater kunnen maken en aan spelactiviteiten kunnen meedoen. Het opdoen van inspiratie en rust vinden staat centraal. Dat is waar ik naar streef. De doelgroep is de groep jongeren van ongeveer 11 tot 19 jaar. Het organiseren van lotgenotendagen voor ouders van kinderen die door zelfdoding zijn overleden is daarnaast een activiteit waar ik veel tijd en energie in steek. Het eerste jaar na de dood van Rogier werd ik gedragen door familie en vrienden maar daarna viel ik in een zwart gat (vooral omdat het leven gewoon door blijft gaan). Het kan enorm helpen om samen met gelijkgestemden ervaringen uit te wisselen en te voelen dat je niet alleen bent. De lotgenotendagen zijn bijeenkomsten waar de deelnemende ouders veel onderlinge verbondenheid en warmte ervaren en waar ruim voldoende gelegenheid is om je verhaal en je verdriet te delen.

Deze lotgenotendagen organiseer ik 2 maal per jaar in Baarn, een centrale plek in Nederland en vanuit heel Nederland goed bereikbaar. De leeftijd van de kinderen lag op het moment van de zelfdoding globaal tussen 13 en 25 jaar. Op de dag zijn er sprekers die een bijzonder verhaal te vertellen hebben, er is gelegenheid om in kleine groepjes in gesprek te gaan, er is een gezamenlijke lunch waar ook veel wordt nagepraat en ervaringen uitgewisseld. Ook is er een rouwtherapeut die vertelt over de impact van verlies.

De ervaringen van de deelnemende ouders zijn erg positief en waardevol. Zij geven aan: ik kan hier mijn verhaal kwijt, ik word begrepen en er wordt echt en met aandacht naar mij geluisterd, ik voel liefde, warmte en betrokkenheid in mijn niet te bevatten verdriet.

Wat doet het opzetten van een foundation met jou en hoe draagt dit bij aan de verwerking van het overlijden?

Het opzetten van deze stichting geeft betekenis aan mijn rouw, hiermee kan ik mijn verdriet omzetten in een positief gevoel, het geeft me een doel om voor te vechten en na te streven. Hiermee kan ik mijn overleden kind eren. Ook wil ik graag mijn kracht en positieve gevoelens doorgeven aan anderen. Van nature ben ik een doener en een creatieve duizendpoot. Ik bedenk graag nieuwe dingen en probeer daarbij mijn brede en diverse netwerk in te zetten. Bijna alle mensen uit mijn netwerk hebben

wel iets voor mij kunnen betekenen, soms heel onverwacht en verrassend. Dat geeft mij ook weer energie en de kracht om door te gaan met de Roger Hulst Foundation. Dit alles draagt enorm bij aan mijn rouwverwerking. Wat mij ook heel goed heeft geholpen is de cursus intuïtief schilderen die ik heb gevolgd. In eerste instantie liep ik wat vast en ben ik doorverwezen naar de psycholoog, maar de gesprekken daar liepen op niets uit. Het was niet wat ik zocht. Daarom ben ik op zoek gegaan naar andere vormen van therapie en na een zoekactie en via iemand uit mijn kennissenkring kwam ik uit bij intuïtief schilderen. Een schot in de roos voor mij.

Met de Roger Hulst Foundation en de ontmoetingsdagen probeer ik zoveel mogelijk ouders van overleden kinderen te bereiken. Ik ben geïnterviewd in "Hart van Nederland" en ik heb met mijn verhaal in het weekblad Margriet gestaan, in de Telegraaf en in de regionale bladen in Noord-Holland. Op die manier hoop ik zo veel mogelijk mensen te bereiken.

Wat doen de ontmoetingsdagen die jij organiseert met de deelnemende ouders?

Ik heb hele fijne reacties gehad en er zijn zelfs vriendschappen door ontstaan. Het doet ouders enorm goed om gelijkgestemden te ontmoeten. De herkenning is zo belangrijk. Mijn motto is "Samen delen, samen helen" en dat gaat hier heel erg op. Het is belangrijk dat alle deelnemende ouders na een ontmoetingsdag met

een positief gevoel naar huis gaan. Na de eerste ontmoetingsdag is er ook een besloten Facebookgroep opgericht, "Shine On", alleen voor ouders. Hier kunnen zij ervaringen en verdriet met elkaar delen en elkaar tips geven. Naast de ontmoetingsdagen organiseer ik ook nog themabijeenkomsten, waar mensen bijvoorbeeld een workshop kunnen volgen. Veel deelnemende ouders komen weer terug, sommigen hebben aan 1 bijeenkomst voldoende. Dat is uiteraard persoonlijk.

Wat zijn je verdere plannen?

De jongeren die zijn overleden door zelfdoding hebben vaak broers en zussen/broertjes en zusjes. Voor hen zou ik ook graag iets opzetten. Voor en door jongeren zelf, voor mijzelf zie ik dan meer een begeleidende rol. Zover is het nog niet, dit is meer voor de toekomst. Wel merk ik dat er niet iets is dat specifiek is gericht op broertjes en zusjes, terwijl ik signalen krijg dat daar behoefte aan is.

Geke Gerards

Steun ons

Stichting Nabestaan na Zelfdoding Friesland ontvangt jaarlijks financiële steun van enkele kerken en instellingen. Deze steun is echter niet structureel en vaak niet toereikend. Ook dit jaar willen we ons zo belangrijke werk voortzetten en liefst hieraan uitbreiding geven. Daarom vragen wij u ons te blijven steunen als donateur. U kunt uw gift rechtstreeks aan ons overmaken via IBAN-nummer NL85 INGB 0003163406 t.n.v. Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Friesland, Leeuwarden. Om kosten te besparen, versturen we de nieuwsbrief graag zoveel mogelijk per e-mail. Ontvangt u de nieuwsbrief nog per post, maar wilt u deze graag ontvangen per e-mail, stuur ons dan een bericht via stichtingnznf@gmail.com.

Ontmoetingsdag 2018

Op 3 november 2018 is onze ontmoetingsdag voor nabestaanden na zelfdoding in Trinitas in Heerenveen. U zult hiervoor de uitnodiging nog ontvangen. Zet u de datum al vast in uw agenda? 's Middags zijn er workshops waarvoor u zich kunt inschrijven, het ochtendprogramma wordt ingevuld door een rouwtherapeute die zal ingaan op rouwverwerking specifiek voor nabestaanden na zelfdoding. Een van de workshops waarvoor u kunt kiezen is de workshop stembevrijding, waarin u laagdrempelig kunt ervaren hoe het is om u met eenvoudige klanken te uiten. In het artikel "Niet dragen, maar Klagen" kunt u hier meer over lezen.



De Stichting NNZF is er in eerste instantie voor lotgenoten. Maar wat ons is overkomen, wensen we niemand toe. Daarom werken we ook mee aan het congres op maandag 10 september a.s. in Van der Valk hotel Leeuwarden.

Niet dragen, maar Klagen!

Stembevrijding gaat over naar buiten brengen wat in ons leeft. Met onze stem als instrument. Via eenvoudige klanken geven we een stem aan wat er in ons omgaat. Dat kan van alles zijn. Vreugde, verdriet, angst, pijn, woede, uitbundigheid en plezier. Al die zaken vragen erom de ruimte te krijgen. Het resultaat is opluchting, ruimte, het leven kan weer beter door je heen stromen. Elkaar daarin ontmoeten verbindt!

Nederlanders hebben nou niet bepaald het imago dat ze heel expressief zijn. Ze zijn eerder gewend om gevoelens en emoties voor zichzelf te houden. En zeker in het openbaar. Vergelijk dat eens met Latijns Amerika of landen in de Arabische wereld. Maar ook mensen uit het gebied rond de Middellandse Zee laten hun temperament meer horen en zien. Daar lijkt men duidelijk minder geremd om zich te uiten in vreugde en verdriet.

U kent vast de klaagzang en de fado en de beelden van emoties die publiekelijk worden geuit, bijvoorbeeld na het overlijden van een geliefd iemand. Het vormt een nogal schril contrast met onze vermeende nuchterheid. Terwijl, als ik dat soort beelden zie, dan denk ik, dat moet

fijn zijn, dat lucht op, dat geeft ruimte in het lijf en in het hart. Er leeft van alles in ons en dat wil er uit, dat wil geuit en gekend worden. En in die uiting kunnen we onszelf verbinden met anderen, kunnen we dat wat ons beroert delen. Dat leidt tot herkenning, verbondenheid en een besef dat we er niet alleen voor staan in het leven. De ervaring leert dat stembevrijding ook bij verliesverwerking door ingrijpende gebeurtenissen een krachtige en heilzame methode is die vastgezette emoties kan helpen te transformeren. Onze stem is misschien wel de meest directe manier om dat te doen. En, het goede nieuws is dat iedereen het kan. Een geofende stem of zangtalent is niet nodig.

'Ik verloor mijn eerste grote liefde, en de vader van mijn kinderen, door zelfdoding. Ik had moeite met het uiten van mijn rauwe pijn, was bang anderen te verpletteren als ik me vrij zou laten gaan. Stembevrijding hielp me. Na eerst mijn woede en onmacht in oerklanken te hebben geuit, stond ik 'zomaar' als een Afghaanse klaagzangeres te zingen. Het leerde me dat echt authentiek en zuiver uiting geven, al is het nog zo heftig, gewaardeerd kan worden en bevrijdend is'.

Je licht
zal ik niet doven.

Je naam
laat ik niet doden
door het zwijgen.

Je licht
zal ik verspreiden.

Je verhaal
zal ik doorvertellen:
wie je was,
wie je wilde zijn,
wat je betekende.

Zo zal de steen
van mijn verdriet
geslepen worden
tot een diamant.
Een ster aan 't firmament,
waar jij gezien zult worden,
waar jij zult schitteren.

Marinus van den Berg.

Verlag lotgenotengroep

Ik ben Michelle en dit is mijn ervaring met de lotgenotengroep.

De stap zetten om naar een groep te gaan was eerst groot. Praten met onbekenden, over wat je is overkomen, hoe ga je dat doen? We zaten daar bij elkaar, ieder mocht zijn verhaal delen. Allemaal waren we nog onzeker over hoe te beginnen. Want het is allemaal wel wat, jezelf zo open stellen aan een aantal wildvreemden. Maar de gedachte dat wij daar allemaal waren omdat ons hetzelfde is overkomen maakte het wat minder zwaar. Vertellen over wat de zelfdoding van je geliefde man, vader of zoon met je heeft gedaan. Hoe het je heeft veranderd, of opnieuw heeft gevormd. Zoveel gedachten die je hebt, schuldgevoelens, noem maar op. Zo gek zijn ze nog niet. Want de herkenning en ook zeker erkenning in wat de groep mij heeft gegeven is zoveel waard. Wanneer ik of een

ander een moment even zijn of haar tranen niet kon bedwingen, dan was daar ook zeker de ruimte om diegene tot rust te laten komen om dan weer verder te gaan. Het verdriet mag er in de groep zeker zijn en dat was een zeer fijne ervaring. Na ongeveer de vijfde bijeenkomst hebben we met zijn allen erg kunnen lachen en daardoor brak voor mij de zon door. Want met al dat verdriet dat we samen deelden, mochten we ook lachen. Een moment van vreugde zonder je ervoor te schamen. Want ondanks al dat verdriet mogen we lachen en genieten van het leven. Maar dat gevoel was ik toch echt wel even kwijt. Ik ben blij met de steun die ik in de groep heb kunnen ervaren, ben daardoor sterker geworden en minder hard voor mezelf! Onthoud dat de eerste stap het zwaarst is, maar dat de stappen die daarna volgen alleen maar makkelijker zullen gaan!



Colofon

Juni 2018-23ste jaargang, nr. 43

*Deze nieuwsbrief is een uitgave van:
Stichting Nabestaan na Zelfdoding
Friesland.*

Redactiesecretariaat:

Korporaal 5, 8448 PW Heerenveen.
Telefoon: 0625124875
website: www.nnzf.nl
e-mail: stichtingnnzf@gmail.com

Redactie:

Geke Gerards
e-mail: stichtingnnzf@gmail.com

Deze nieuwsbrief is bestemd voor:

- Nabestaanden na zelfdoding
- Rouwbegeleiders
- Hulpverleners
- Uitvaartverzorgers
- Andere belangstellenden

Bankrelatie:

NL85INGB0003163406 van
Stichting Nabestaan na zelfdoding
Friesland.

Ontwerp logo: Tine Jialal.