

ABRAM
ALEWIJN
ANTHONY
BERT
BRECHT
DAAN
FRANK
GEORGES
HERMAN
ILONA
IVAN
JOKE
JOSSE
KEVIN
MAARTEN
ROBIN
SANDER
SARAH
STIJN



WAAROM?

VRAAG ZONDER ANTWOORD?

OMGAAN MET ZELFDODING IN DE CHIRO

Els Van Doren, nationaal proost Chirojeugd Vlaanderen

INHOUD

1.1 Wanneer het nieuws binnenkomt

1.2 Draaiboek voor het eerste etmaal

- 1.1.2. Het nieuws komt binnen -
wat moet er gebeuren en wie doet dat?
- 1.1.2. Nieuwsverspreiding
- 1.2.3. De eerste uren
- 1.2.4. De rest van de dag

1.3. Draaiboek voor de eerste dagen

- 1.3.1. Dag twee
- 1.3.2. Chiro-afscheidsmoment
- 1.3.3. Familie-afscheidsmoment

1.4. Aandachtspunten

- 1.4.1. Wees zorgvuldig
- 1.4.2. Omgaan met pers
- 1.4.3. Schakel hulp in
- 1.4.4. Het overzicht
- 1.4.5. Niet alleen
- 1.4.6. Omgaan met vragen van leden
- 1.4.7. Ouders
- 1.4.8. Formeel is niet nodig: enkele ideeën
- 1.4.9. Afscheidsmoment

1.5. En daarna

- 1.5.1. Alles opnieuw de eerste keer
- 1.5.2. Suggestie: methodiek 'Op ons best'
- 1.5.3. Verschil in verdriet
- 1.5.4. Suggestie: methodiek 'Samen in eigenheid'

1.6. Besluit voor gewest- en verbondsmedewerkers

Deel 2 Achtergrond

- 2.1. Prevalentie van suïcide
- 2.2. Preventie in de jeugdbeweging
 - 2.2.1. Waarom pleegt iemand zelfdoding?
 - 2.1.2. Hoe is preventie mogelijk?
 - 2.1.3. Tips voor (gewest)leiding

2.3. Hulplijnen Chirogroepen en kader

Deel 3 Bijlages

Bijlage één: Draaiboek

Bijlage twee: Wat is dood zijn?

Bijlage drie: Bronnen, literatuur, hulpverlening en expertise

INLEIDING

Dinsdag 13 november 2006, dag 2 als proost bij de Chiro. 's Middags eet ik mijn boterhammen op in de refector en word ik aan de telefoon geroepen. Een groepsleider (hoofdleider) vraagt ondersteuning. Een oud-leider pleegde zelfmoord. Het is het derde overlijden in 2 jaar in deze groep; twee andere mensen stierven aan een ziekte. Behalve dat het vorige verlies natuurlijk nog heftig aanwezig is in de groep, is een overlijden door zelfdoding iets waar de leidingsploeg helemaal door van de kaart is.

Onmiddellijk bedenk en verzamel ik ideeën waar de groep hopelijk iets mee kan. Tegelijk komt er een vraag in me op: hoe kan iemand die deel uitmaakt van een jeugdbeweging, die zo sociaal is, zo verbonden met mensen, ertoe komen om uit het leven te stappen? Zijn er in de jeugdbeweging niet veel beschermende factoren aanwezig? Een vraag die beklijft. Het antwoord zal complex en onvolledig blijken.

De vraag die ik me toen stelde, zou nooit een antwoord krijgen en evenmin verdwijnen. Negentien namen in dik zeven jaar. Negentien te veel. Demografisch zou het kloppen, gezien de grootte van onze beweging. Toch: negentien te veel. De voorbije jaren werden preventie, en hulpverlening met inbegrip van crisisopvang, sterk uitgebouwd. Dus: negentien te veel.

Het effect is groot: tientallen jongeren verliezen elk jaar een vriend, familielid of naaste door zelfmoord.

Ze blijven achter met veel vragen, die vaak samenklonteren tot één zwaarwegende vraag: waarom?

In de loop der jaren leerde ik veel over risicoverlagende, drempelverlagende en beschermende factoren. Een vriendengroep, bijvoorbeeld de leidingsploeg of de afdeling, speelt vaak een beschermende rol. Hoeveel vragen die vrienden zich ook stellen, hoe hard ze de geschiedenis ook willen teruggedraaien om te voorkomen wat gebeurd is: zij staan voor de zware arbeid de daad van hun vriend(in) een plaats te geven.

Met opzet gebruik ik de drie begrippen zelfdoding, zelfmoord en suïcide. De eerste reden is dat de drie termen gangbaar zijn bij hulpverleners en onderzoekers. Een tweede reden is dat betrokkenen de begrippen vaak als verschillend horen. Zelfmoord vinden sommigen een te hard woord en uit respect voor hen wil ik het dan niet uitsluitend zo noemen. Mensen met zelfmoordgedachten vinden 'moord' soms ook een agressief woord, reden om het toch in de mond te nemen. Suïcide is voor sommigen een moeilijk te begrijpen woord. Eerst handvatten voor de praktijk en dan achtergrond, zo zit deze brochure in elkaar.

Dit werkstuk geeft in een **eerste deel**, 'Uit het leven stappen', weer wat zelfdoding in een Chirogroep teweegbrengt. Telkens komt ook aan bod wat goede en minder aangewezen handelingswijzen zijn.

Deel twee, 'Prevalentie, preventie en hulp', vanaf blz. 29, biedt achtergrond over suïcide: prevalentie (aantal in de bevolking op een gegeven moment), preventie en aanbevolen hulp(verlening). De cijfers zijn hallucinant, maar mogen niet leiden tot een algemeen gevoel van hulpeloosheid: het proces van zelfdodingsgedachte naar daad kan op elk moment gestopt worden.

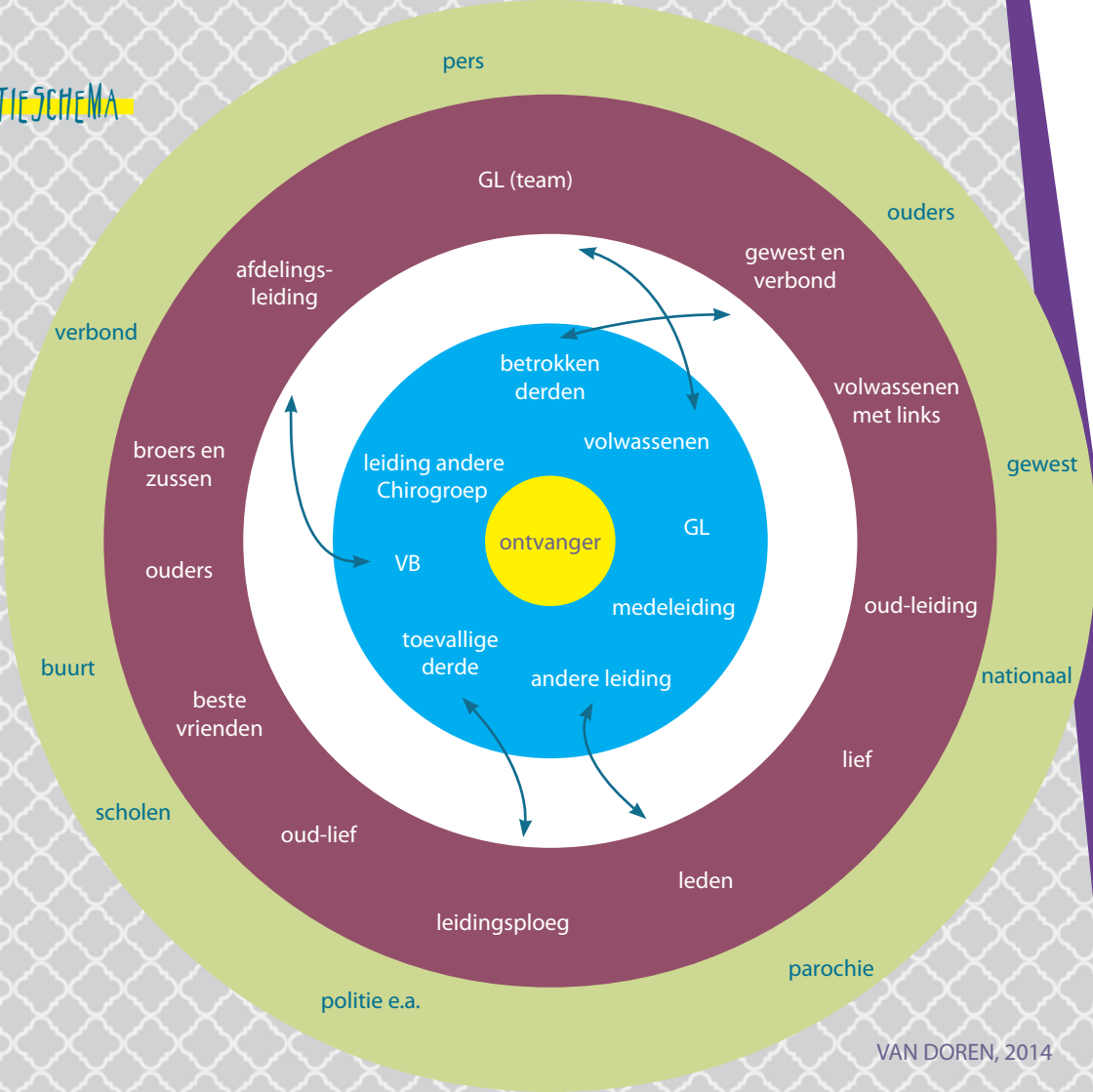
Het doel van dit werkstuk is **handvatten** geven aan **Chirokader** voor omgaan met zelfmoord in de Chiro. Niet iedereen moet alles kunnen wat in deze brochure staat. Wie een signaal herkent, mag dat niet negeren: minstens melden is de opdracht. Situaties als deze pak je niet in je eentje aan. Bij Chirojeugd Vlaanderen zijn er opgeleide deskundigen om je hierin te ondersteunen of de crisissituatie in handen te nemen. Alles gebeurt in overleg, zodat er op maat van de Chirogroep-in-nood gehandeld wordt.

DEEL 1 UIT HET LEVEN STAPPEN

1.1. WANNEER HET NIEUWS BINNENKOMT

Een leid(st)er, een lid, een oud-leid(st)er, een ouder, een lid van de kookploeg of het oudercomité ... stapt uit het leven. Dan staat het leven stil en gebeurt er van alles tegelijk. De plotse dood van iemand met wie je de vorige dag nog gespeeld, gelachen, gepraat of misschien geruzied hebt, brengt behalve verdriet ook schuldgevoelens, woede en angst met zich mee. Hopelijk kan een jeugdbeweging dan terugvallen op

proosten, vb's, een oudercomité, oud-leiding of een kookploeg, gewesters en verbonders. Omdat het organisatievermogen van een jeugdbeweging in zulke omstandigheden soms overweldigd wordt door de emoties, volgen hieronder enkele handvatten voor omgaan met de emotionele aspecten van opvang en zorg voor de rouwende leden van een jeugdbeweging.





1.2. DRAAIBOEK¹ VOOR HET EERSTE ETMAAL

1.2.1. HET NIEUWS KOMT BINNEN - WAT MOET ER GEBEUREN EN WIE DOET DAT?

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Anderen op de hoogte brengen	Groep: Groepsleiding Volwassen Begeleiding Afdelingsleiding	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Draagkracht van de betrokkenen niet overschrijden. Wat iemand niet ziet zitten, moet iemand anders doen. ▶ Misschien moet het bericht geverifieerd worden. ▶ De tamtam zal wel werken, maar het is belangrijk na te gaan of iedereen die het moet weten het bericht ook effectief krijgt.
Samenkomen	Chirogroep en entourage: oud-leiding, (oudere) leden, ouders, buren, gewesters, sympathisanten	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dit gebeurt vaak vanzelf: de lokalen lijken wel magnetisch in deze omstandigheden. ▶ Het is onvoorspelbaar wie opdaagt: sommigen hebben schijnbaar weinig connectie met de Chirogroep.
Nieuws verifiëren en elkaar op de hoogte brengen	Gewest, verbond en nationaal	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Draagkracht van de ploeg(led)en bewaken. ▶ Goed overleggen wie wat doet ter ondersteuning van de groep.

¹ Bijlage één: volledig draaiboek

AANDACHTSPUNTEN

- Er is geen sluitend scenario voor een situatie als deze, er zijn wel veel goede mogelijke handelingswijzen.
- **Draagkracht.** Slecht nieuws blaast mensen van hun sokken. Soms maar even, soms is er tijd nodig om te bekomen. Elke persoon, elke ploeg en elke situatie is uniek en vraagt een afweging van alle relevante elementen.
- Individuele personen – een groepsleidster die het slechte nieuws als eerste hoort, bijvoorbeeld – worden best niet aan hun lot overgelaten. Dat wil niet zeggen dat ze nooit alleen mogen zijn, wel dat er mensen in de buurt zijn die ondersteuning kunnen geven en dat ook regelmatig aanbieden.
- **Weinig is dringend.** Naast het op de hoogte brengen van de nauwst betrokkenen is er niets dat niet even kan wachten. Mensen op de hoogte brengen, bijeenkomen, herinneringen ophalen, foto's verzamelen, een rouwboek beginnen: het mag allemaal op elkaar volgen. Soms zijn de omstandigheden echter te zwaar en is het zeer goed enkele uren tijd te nemen om steunfiguren te contacteren en hen de situatie te laten overnemen.
- De taak van het gewest en het verbond hangt af van hun draagkracht en hun band met de Chirogroep in kwestie. Het behoort tot hun verantwoordelijkheid om elkaar in te lichten en om Chirojeugd Vlaanderen te contacteren. Soms heeft de groep dat al zelf gedaan, maar dat is niet altijd zo. Verder is het goed dat enkelen van het gewest en het verbond letterlijk aanwezig zijn bij de Chirogroep. Zo

tonen ze hun medeleven en hun beschikbaarheid. Zo kunnen ze ook inspelen op concrete vragen die opduiken: met betrekking tot communicatie naar andere Chirogroepen, contacten met Chirojeugd Vlaanderen, opvang van ouders van leden, assistentie bij het voorbereiden van een herdenkingsmoment en de eerste activiteiten.

1.2.2. NIEUWSPREIDING



VAN DOREN, 2014

- Soms wordt de groepsverantwoordelijke ingelicht door de familie of door het parket. Vaak speelt toeval een rol bij het verspreiden van het nieuws. Zorg voor wie het nieuws (als eerste) ontvangt en moet verspreiden, is nodig. **Concrete zorg kan allerlei vormen aannemen:** een kop koffie of een glas water aanbieden, in de buurt blijven, rustig zijn, iemand verwittigen, telefoontjes beantwoorden, enz.
- **Opletten:** als de ontvanger niet zeker kan weten **of het bericht klopt** (of iemand daadwerkelijk overleden is en eventueel of het over zelfdoding gaat, verdere details zijn op dit moment nog niet aan de orde), kun je best contact opnemen met mensen of instanties die het zeker kunnen weten. In sommige omstandigheden kun je die vraag aan de familie stellen. Meestal zijn er andere mogelijkheden, zoals een familielid of buur met Chiroconnecties, politie of parket, enz.
- Nagaan wie op de hoogte gebracht moet worden, is een oefening in **zorgvuldigheid**. Het is zelden aangewezen dat de persoon die het bericht kreeg, zelf iedereen belt. Dat zou veel te veel vragen van die ene persoon. Meestal is het beter om met enkelen af te spreken op welke manier er gecommuniceerd zal worden en om het werk te verdelen. Het is emotioneel immers erg zwaar om telkens en telkens de boodschap van een overlijden te moeten overbrengen.
- Hoewel de tamtam ongetwijfeld overal snel werkt, is het belangrijk na te gaan of alle nauw betrokkenen (zoals de andere leden van de afdeling en de volledige leidingploeg) **effectief op de hoogte** zijn. Een volgende 'kring' (alle leden, bv.) kan eventueel via de website van de groep of via een brief op de hoogte gesteld

worden.

1.2.3. DE EERSTE UREN

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Samenzijn	Chirogroep en entourage	► Mogelijkheid, geen verplichting
Weinig beslissen	Groep(sleiding)	► Onderdruk de neiging om alles wat gepland staat af te gelasten. Het is beter de beslissing niet onmiddellijk te nemen en vooral wat gepland is te laten doorgaan – in aangepaste vorm.
Telefonisch contact	Gewest, verbond en nationaal	► Goed overleggen en afspreken

Communicatie overzien	Verbond en nationaal	In de eerste dagen plaatsvinden. Handelen met respect: natuurlijk. Alles afgelasten: slecht idee. Elke activiteit is een gelegenheid om bijeen te komen en dat is het waar iedereen hoge nood aan heeft. ► Waar kan de groep zelf voor zorgen? Wat gebeurt door anderen? ► Communicatie met pers: afspreken!
-----------------------	----------------------	--

AANDACHTSPUNTEN

- Samenzijn: bij speciale gelegenheden zoeken mensen elkaar haast vanzelf op. Een crisissituatie, zoals een overlijden, brengt meestal zo'n spontaan bijeenkomen teweeg.
- Vaak ontstaat het idee dat geplande activiteiten afgelast moeten worden, 'uit respect', zeker als die

Alles afgelasten verhindert niet dat er dan later een eerste Chiromiddag is of een eerste leidingskring of een eerste ...

Sommige activiteiten schrappen of aanpassen, is natuurlijk bespreekbaar. Als er een fuif op stapel staat, laat die dan eventueel doorgaan en zorg voor

een herdenkingslokaaltje dicht bij de fuifzaal. Idem voor het jaarlijkse etentje. Een belangrijke afweging is of voldoende mensen het zien zitten. Als dat niet het geval is, is afgelasten wel aangewezen.

'Uit respect' op zich, dat is geen voldoende reden. De vraag is eerder: hoe kunnen we respectvol onze werking verderzetten en wat sturen we daarvoor bij?

- Afspraken maken: wanneer zijn de Chirolokalen open voor iedereen, komt er een rouwregister, enz.?
- Telefoneren: niemand belt graag om dit soort nieuws over te brengen of te ontvangen. Als mensen zich onwennig voelen, is dat heel normaal. **Er is weinig remedie:** diep ademen en doorbijten. Een tas koffie of je favoriete snack in de buurt verlichten je slecht gevoel.

1.2.4. DE REST VAN DE DAG

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Vragen en ideeën verzamelen (voor contact met de familie, voor een herdenking, om iets met leden te doen, ...)	Groep(sleiding)	<ul style="list-style-type: none">▶ Weinig is dringend.▶ Ideeën (en foto's) verzamelen is een goed idee. Beslissen wat jullie gaan doen de komende dagen kan wachten tot morgen.
Ter plaatse gaan	Nationaal, gewest en verbond	<ul style="list-style-type: none">▶ Eventueel. 's Anderendaags is vaak beter.



1.3. DRAAIBOEK VOOR DE EERSTE DAGEN

Vele vragen komen op de groep af: van leden, ouders en mensen uit de omgeving. In de leidingsploeg en de afdelingen duiken veel vragen op. Verwarring alom. Misschien zijn er broers of zussen die ook in de jeugdbeweging zitten, idem voor een (ex-)lief en sowieso zijn er vrienden. Allemaal met veel vragen.

De lokale groep houdt de regie over de situatie. De (groeps)leiding en medestanders moeten kunnen rekenen op ondersteuning als ze dat nodig hebben en willen, maar niets hoeft voor hen beslist te worden. In de heftigheid van emoties en de verwarring van de situatie is ondersteuning meestal welkom. Hoe die er kan uitzien, lees je hieronder.

1.3.1. DAG TWEE

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Aanspreekpunt zijn	Groepsleiding? VB?	<ul style="list-style-type: none">▶ Eén aanspreekpunt is duidelijk om alle vragen naar door te spelen en voor derden.▶ Alle communicatie bij één iemand leggen, is te veel. Zorg voor een compagnon.
Contact met de familie: kaartje gaan afgeven, eventueel op bezoek gaan	Enkelen van de groep: groepsleiding, volwassen begeleiding, afdelingsleiding	<ul style="list-style-type: none">▶ Het is attent en vriendelijk om langs te gaan bij de familie, al is dat niet gemakkelijk.▶ Doe dit minstens met z'n tweeën.▶ Doe dit niet onaangekondigd met iedereen.▶ Spreek af of en wanneer je – later – met de hele ploeg op bezoek kunt gaan.
Structuur brengen in het samenkomen	Chirogroep en entourage	<ul style="list-style-type: none">▶ Vaak komen leiding en leden elke dag naar de lokalen. Zorg dat dit kan.▶ 'In de Chiro wonen' (= quasi al je vrije tijd in de lokalen zijn) hoeft niet, dat is geen uiting van groter verdriet.▶ Sommige ouders zullen zich vragen stellen omdat hun kinderen zoveel naar de Chiro gaan. Zie ook p. 20.
Samenzijn en vertellen	Chirogroep en afdeling	<ul style="list-style-type: none">▶ Degene die uit het leven stapte, valt niet met dat ene moment samen. Herinneringen ophalen, lachen en wenen: allemaal goed.
Ter plaatse gaan	Gewest, verbond en nationaal	<ul style="list-style-type: none">▶ In een situatie als deze mag de leidingsploeg op ondersteuning rekenen.
Inschatten hoe veerkrachtig de groep is en welke steunfiguren er zijn. Steun Op Maat.	Nationaal en verbond	<ul style="list-style-type: none">▶ Zelfdoding roept een extra scala vragen op en verlaagt de drempel voor anderen.

1.3.2. CHIRO-AFSCHIEDSMOMENT

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Chiro-herdenkingsmoment plannen en voorbereiden	Werkgroepje	<ul style="list-style-type: none">▶ Tussen het overlijden en het afscheid (zie verder)▶ Moet niet, kan wel
Eerstvolgende activiteiten herbekijken en eventueel aanpassen	Tips in deze brochure en in de map 'Door het zure heen gebroken', zie p. 42	<ul style="list-style-type: none">▶ Eerste Chirozondag, na het overlijden▶ Eerste Chirozondag, na het afscheidsmoment; hoe de draad oppikken?▶ Eerste grote activiteit: op welke manier zal die doorgaan?

1.3.3. FAMILIE-AFSCHIEDSMOMENT

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Inbreng Chirogroep	Groep	<ul style="list-style-type: none">▶ Goed voorbereiden en afspreken
Bijdrage Chirogroep afscheidsmoment maken	Leidingsploeg	<ul style="list-style-type: none">▶ Overleg met familie en voorgangers (priester, gebedsleid(st)er, iemand van het uitvaartcentrum ...)▶ Iets treffends voorzien, niet iets formeels (zie verder)
Communicatie	Groep(sleiding)	<ul style="list-style-type: none">▶ Met leden en ouders communiceren over afspraken, praktische zaken en rol van de leiding.
Aanwezigheid	Groep	<ul style="list-style-type: none">▶ Goed afspreken met de familie, zeker als het moment in besloten kring plaatsvindt.

1.4. AANDACHTSPUNTEN

1.4.1. WEES ZORGVULDIG

- Zorg dat er iemand, liefst een duo, overzicht heeft van wat er allemaal gebeurt en gepland wordt.
- Communiceer sober en respecteer afspraken: wie is de contactpersoon, waar is er informatie te vinden over afspraken over het afscheidsmoment, (eventueel) waar kan pers terecht?

1.4.2. OMGAAN MET PERS

- De mogelijkheid bestaat dat jullie **gecontacteerd worden door iemand van de pers**, hetzij regionaal, hetzij nationaal. Ook zou het kunnen dat er bij de aanvang van jullie activiteit persbelangstelling is.
- Goed om te weten: jullie terreinen zijn **privé** en mogen niet zomaar betreden worden. Op de **openbare** weg en de stoep mag iedereen zich bevinden, ook journalisten, fotografen en cameralui. Als er pers aanwezig is, mag je vragen dat ze niet op jullie terrein komt.
- **We raden sterk af in te gaan op persvragen** en willen je zeker vragen om geen informatie (of vooronderstellingen waar je geen zekerheid over hebt) over andere Chirogroepen door te geven. Of je nu wel of niet ingaat op vragen van de pers, het is belangrijk om af te spreken wie het woord voert.

- Als jullie gecontacteerd worden, mogen jullie doorverwijzen naar de persverantwoordelijke van de Chiro. Bereikbaar via **Chirojeugd Vlaanderen: 03-231 07 95** (er is weekendpermanentie voorzien).

1.4.3. SCHAKEL HULP IN

- Concrete, praktische hulp voor de groep: oud-leiding om leden op te vangen tijdens de activiteit, ouders om spaghetti te maken voor de leidingploeg, enz.
- Concrete hulp voor de groep, het gewest en het verbond voor het omgaan met de crisissituatie: **de nationale koepel van je jeugdbeweging**. We zijn hierop voorbereid en het is onze taak om hierin ondersteuning te bieden. Zoals met het draaiboek dat je nu in handen hebt.
- Back-up voor verbond en nationaal: Centrum ter Preventie van Zelfdoding, contacten Centra voor Algemeen Welzijnswerk, enz.

1.4.4. HET OVERZICHT

- Op korte tijd zullen er veel ideeën en mensen passeren. De meeste ideeën zullen goed zijn. Ze zullen niet allemaal even geschikt zijn voor eender welk moment. Samen van de lokalen via belangrijke plaatsen in de gemeente naar de plaats van de uitvaart fietsen, is gepast. Een fuif aan de vooravond van de uitvaart is dat minder.
- Het is goed de ideeën die op dat moment niet bruikbaar zijn toch niet weg te gooien. De wildere plannen kunnen misschien een activiteit op het volgende zomerkamp worden.
- De groepsleiding of iemand van de groepsleiding en iemand anders die kan ondersteunen, zorgen dat ze wat overzicht hebben. Als zij geen contactpersoon zijn, houden ze nauw contact met degene die dat wel is.

1.4.5. NIET ALLEEN

- Zorg er zo goed mogelijk voor dat niemand ergens alleen voor staat: ga met een klein groepje naar de familie, zorg dat er iemand in de buurt blijft van leiding of leden die nauw betrokken zijn.
- Rouwbezoek bij ouders van een overleden lid of leiding is een zware taak. Ga best met enkelen langs om een kaartje af te geven. Als niemand het ziet zitten, moet je dat niet forceren.
- Beslis zeker niet voor de familie dat ze het wel te

druk zullen hebben en dat er al veel bezoek is. Je zult het wel merken als je voor de deur staat, of je gelegen komt. Persoonlijk contact is veruit het beste: van het kaartje afgeven en **wat stamelen**, tot binnen gevraagd worden en samen veel herinneringen ophalen.

1.4.6. OMGAAN MET VRAGEN VAN LEDEN?

- Wat iemand voelt, is altijd juist. Wat die iemand ermee doet, daar kan best eens over nagedacht worden. Bij onmacht en woede, bijvoorbeeld: eens goed vloeken of tegen een bal trappen is oké, iedereen uitschelden is minder oké.
- Spontane vragen van kinderen zijn niet fout, ook niet wanneer ze leiding of andere grote mensen een ongemakkelijk gevoel geven.
- Antwoorden op vragen van kinderen mag, bij voorkeur zo concreet mogelijk: (jonge) kinderen vragen meestal geen hele uitleg of veel achtergrond, wel een bevattelijk (kort) antwoord.

2 Bijlage twee: 'Wat is dood zijn?' Taal en inhoud voor grote mensen, op maat van kinderen

■ Er zijn redenen om geen antwoord te geven op bepaalde vragen:

- Als je het antwoord niet weet, mag je dat zo zeggen. Je kunt dan de suggestie geven het aan hun ouders te vragen of voorstellen dat je zelf het antwoord zoekt en later geeft.
- Als de indruk er is dat er sensatiezucht achter zit. Dat mag strak afgeblokt worden: 'op deze manier praten we niet over wat er gebeurd is', 'uit respect voor wie verdriet heeft, doen we geen uitspraken over wat we niet weten', enz.
- Als het moeilijk is om te antwoorden, mag je dat zo zeggen. Ze kunnen het dan eventueel nog aan iemand anders vragen of hun vraag thuis stellen.
- Als je het gevoel hebt dat het niet aan jou is om antwoord te geven, mag je zeker naar hun ouders doorverwijzen, met de mededeling dat dat iets is om met hen over te praten.
- (Jonge) kinderen zullen af en toe een vraag komen stellen, daarna verder spelen en later nog iets komen vragen. Dat ze spelen, betekent niet dat ze er niet mee bezig zijn, noch dat ze geen respect zouden hebben.

■ Wat zeg je dan wel in zo'n situatie?

"Leider Kim is gestorven. Zijn mama en papa en zijn vrienden hebben veel verdriet. Het is niet mooi om daar grapjes over te maken. Dat doen we dus niet."

"Leidster Kim is gestorven, haar broer en zus in de Chiro hebben daar veel verdriet om. Soms willen ze er graag over praten, soms liever niet. Ik – groepsleiding of afdelingsleiding of VB – wil dat je dat

respecteert. Als je wilt tonen dat je het erg vindt, kun je een kaartje schrijven of een tekening maken of hen vertellen dat je het erg vindt. Als ze er dan met jou over beginnen te praten, goed. Zo niet, dan hoef je niet aan te dringen."

"Leider Mica is dood. Wij, de leiding, vinden het heel moeilijk om te beseffen dat hij nooit meer naar de Chiro zal komen of mee met ons ergens naartoe gaan. We gaan zondag een andere Chironamiddag doen dan we gepland hadden, omdat we Mica willen herdenken."

"Leidster Mica is dood. De leden van haar afdeling missen haar heel erg en wij, de rest van de groep, missen haar natuurlijk ook. We zullen wel bijeenkomen, maar niet voor een gewone Chiroactiviteit."

"Leider Sasha is dood. Hij heeft zelfdoding gepleegd. Hij vond het heel moeilijk om een oplossing te vinden voor zijn problemen. Hij dacht dat er geen oplossing bestaat. Dat is niet waar, maar hij dacht dat het zo erg was. Het is heel spijtig dat hij daar zo van overtuigd was, want zijn familie en vrienden wilden hem zeker helpen."

"Leidster Sacha is dood. Ze heeft zelfdoding gepleegd. Ze dacht dat we allemaal blij zouden zijn als ze er niet meer was, ze dacht dat ze alleen maar problemen had. Het is spijtig dat ze dacht dat ze niet meer op haar vrienden kon rekenen. Het is heel spijtig dat zij daar zo van overtuigd was, want haar familie en vrienden wilden haar zeker helpen."

1.4.7. OUDERS

- Naast de ouders van de persoon die overleden is, zijn andere ouders er meestal ook op de een of andere manier bij betrokken. Vaak kennen mensen elkaar, of net niet. Zeker is dat er bezorgdheid zal zijn over wat er gebeurd is en hoe het nu verder moet.
- In het beste geval vragen ouders zich af hoe ze hun kind kunnen bijstaan.
- Het is mogelijk dat ouders zich een mening vormen over de aanleiding tot de zelfdoding en daar al dan niet genuanceerd over praten. Vragen om sereniteit en het met de leidingsploeg zelf bij een kort relaas houden, is een goed idee.
- Sommige ouders zullen na enkele dagen vinden dat hun zoon of dochter genoeg avonden in de lokalen gezeten heeft, en willen dat hij of zij thuis eet of zelfs helemaal thuisblijft. Voor de jongere in kwestie is het niet vanzelfsprekend hierover te onderhandelen. De VB of de groepsleiding kan ouders misschien geruststellen: 'in de Chiro wonen' gaat meestal over na enkele dagen, en vrijwel zeker na de uitvaart.

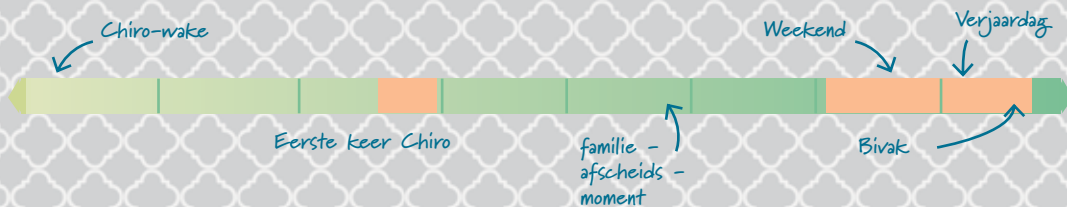
1.4.8. FORMEEL IS NIET NODIG: ENKELE IDEEËN

- Een herdenkings- of afscheidsmoment bevat meestal een getuigenis over wie de overledene was, enkele anekdotes en het relaas van zijn of haar engagement. Zo'n getuigenis is zeer gepast. Let erop dat het concreet blijft en vermijd volledig te willen zijn.
- Een al te formeel Chiro-herdenkingsmoment is zelden aangewezen. Er zijn veel mogelijkheden om een respectvolle samenkomst te houden, zonder dat het speelse en interactieve verloren gaat. Kijk eens in de werkmappen 'Door het zure heen' en 'Door het zure heen gebroken', uitgaven van het Netwerk voor Pastoraal met Jongeren.
- Iedereen krijgt even tijd om een persoonlijke anekdote op te schrijven of te tekenen. Nadien bundel je alles en bewaar je dat in de lokalen bij de foto of geef je het af aan de familie, op de dag van de volgende verjaardag.
- Spoor iedereen aan iets heel gewoons op te schrijven, iets dat typisch was. Beroemde verhalen zullen bekend zijn, die hoeft je niet te noteren. Een op het eerste gezicht banaal voorval is veel toffer om later terug te lezen.
- Iedereen een gekleurd lintje geven bij aankomst. Op een bepaald moment knoopt iedereen de lintjes aan elkaar. Knip ze daarna weer door, zodat iedereen een tweekleurig lintje krijgt met een knoop erin.
- Zing een typisch Chirolied, tenzij jullie niet kunnen zingen.

1.4.9. AFSCHIEDSMOMENT

- Hoe wordt de deelname aan de uitvaart geregeld? Wie coördineert dat?
- Bijna altijd neemt de familie de uitvaart in handen, meestal is aanwezigheid van de jeugdbeweging welkom. Vaak mogen zij ook 'iets' doen. **Goede afspraken** zijn belangrijk, soms rechtstreeks met de familie, soms via een klein werkgroepje.

- Ideeën om iets te doen op een afscheidsmoment
 - Een erehaag van de hele groep, in Chirokieren, in de ruimte van de herdenking bij het begin of het einde.
 - Leden en/of leiding brengen een zelfde klein voorwerp mee (bv. een bloem) om bij de kist of de urne te leggen. Als het een herdenkingsmoment in de lokalen is: om bij de foto te leggen.
 - Enkelen brengen een Chirovlag aan, eventueel een gepersonaliseerd exemplaar. Aangevuld met Chiro-T-shirt, leidingskoord, opnaaiers, enz.



1.5. EN DAARNA

1.5.1. ALLES OPNIEUW DE EERSTE KEER

De **eerste Chiroactiviteit** zal tot op zekere hoogte onwennig zijn. Die kan tussen het overlijden en het afscheidsmoment vallen. En dan is de zondag daarna eigenlijk weer een nieuwe eerste zondag. Die onwennigheid hoeft niet groter gemaakt te worden dan ze al is. Ze hoeft evenmin genegeerd te worden.

Veel is mogelijk: van een woordje in de opening tot een hele namiddag groepsactiviteit. Het eerste is eigenlijk het minimum. Het kan daarbij blijven en dat is niet per definitie fout. Het is dan wel belangrijk voldoende open te staan voor vragen van leden en ouders en aandacht te hebben voor de draagkracht van leiding. Een groepsactiviteit heeft hier als doel de sfeer en de samenhang te versterken, niet het gemis en het verdriet te cultiveren of te verheerlijken.

Expliciet een activiteit of groepsgesprek in de afdeling over dood, zelfdoding en moeilijkheden, is geen slecht idee. Het is evenmin een verplicht nummertje. Hou het **op maat van de afdeling** en binnen de mogelijkheden van de leiding. Externe ondersteuning kan hier interessant zijn.

Soms snel, soms pas maanden later, is er de eerste grote activiteit, bv. het **eerste bivak** zonder die ene leid(st)er of dat lid. Een kaartje naar de ouders is attent, zo ook de zorg voor leden en leiding die nauw samenwerkten of bevriend waren.

Op kamp zelf een herdenkingsplek of -moment voorzien is een goed idee. Het hele kamp continue aandacht hebben voor wat er gebeurd is, is een slecht plan.

■ Wat zeg je bij de start van de Chiroactiviteit?

“Dag iedereen. Vandaag is het een speciale dag. Speciaal, omdat het zondag (zaterdag) is en dan is het Chiro. Speciaal, omdat Yannick en Anna jarig zijn en voor de jarigen zingen we. Speciaal, omdat er vandaag iemand niet is. Leidster/leider/lid NAAM is deze week gestorven. Haar/zijn familie en vrienden en wij als Chirogroep zijn daar erg verdrietig over en we denken veel aan haar/hem. Als je straks in je afdeling bent en je wilt er iets over vragen of vertellen, dan mag dat. Nu we hier met iedereen van onze Chirogroep samen staan ...

- of: gaan we een spelletje spelen ter nagedachtenis; het lievelingsspelletje van NAAM.
- of: gaan we samen ons openingslied zingen, zoals elke keer, en vandaag speciaal.
- of: gaan we allemaal een ballon oplaten of een fakkel aansteken aan de vuurkorf hier of ...

1.5.2. SUGGESTIE: METHODIEK 'OP ONS BEST'

Wanneer gebruiken?

Wanneer de gemoederen bedaard zijn en de sfeer in de groep beladen is, na ruzie of onbegrip.

Wanneer de sfeer in de groep bedrukt is, er veel twijfel en weinig vertrouwen is.

Waarom?

Om samen te voelen dat ieder apart én de groep samen de moeite waard is.

Om samen de sterke momenten weer actueel te maken, ze zowat opnieuw te beleven en te delen.

Methodiek

Variant één: (als er zeer goede gespreksleiding is) ronde waarin iedereen rustig vertelt wanneer ze vonden

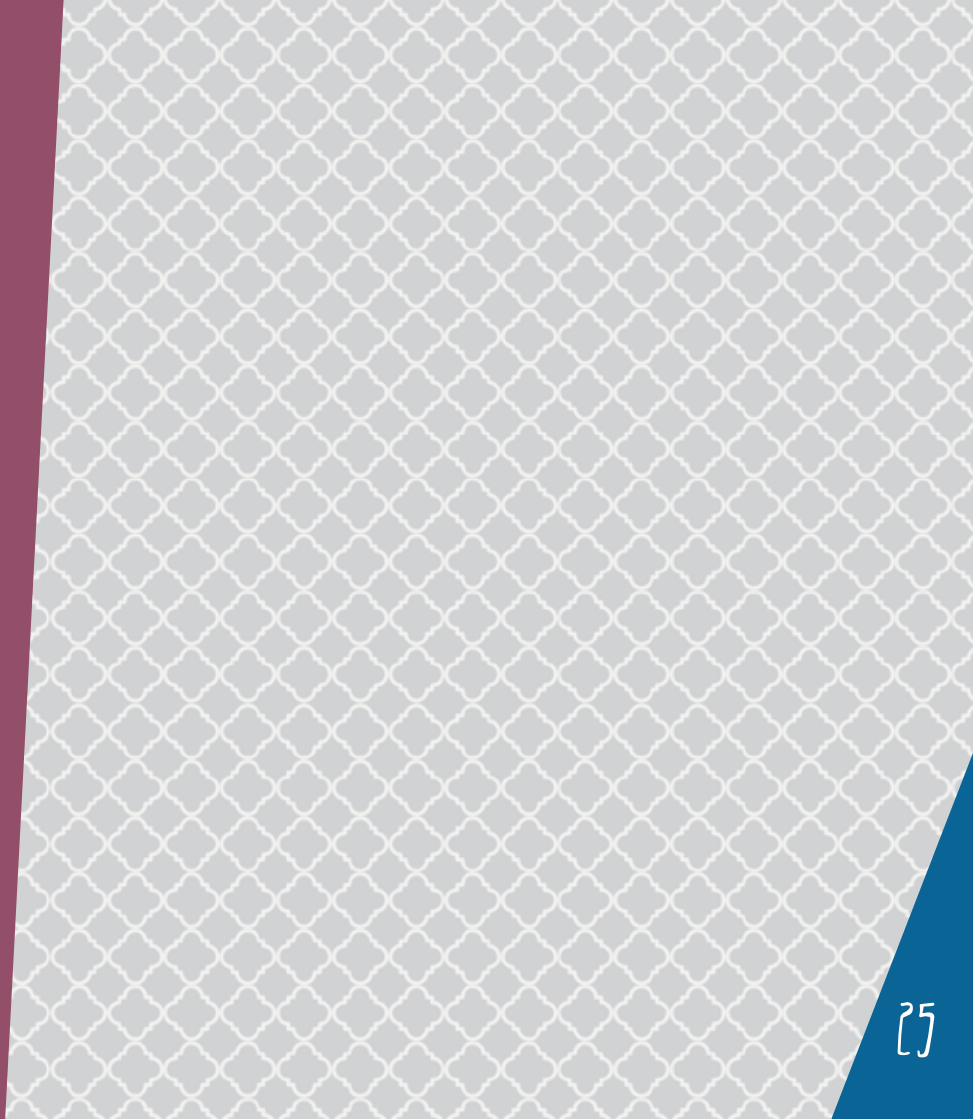
dat de groep op haar best was. De activiteit en de omstandigheden mogen in detail verteld worden, zodat iedereen ze herbeleeft.

Variant twee: in duo vertelt de ene, de andere stelt veel bijvragen zodat hij of zij het zelf precies kan navertellen. Draai daarna de rollen om. Hou daarna een ronde met iedereen, waarbij je het verhaal van je duopartner vertelt.

Variant drie: aan de hand van een voorwerp (gezocht of gemaakt) vertelt iedereen over een situatie.

Variant vier: iedereen deelt een situatie in de groep en kiest een bijbehorend spelletje, dat wordt samen gespeeld.





1.5.3. VERSCHIL IN VERDRIET

Rouwen is zware arbeid, voor iedereen. Veel rouwprocessen kennen gelijkaardige momenten: **ontkenning, protest, onderhandelen en vechten, depressie en aanvaarding.** In de meeste rouwprocessen komen die fasen niet netjes na elkaar. Hoewel gevoelens en gedragingen onderling herkend worden, beleeft elke mens het rouwproces op een unieke manier. De fasen kunnen zich in verschillende volgorde herhalen, soms alles op één dag, soms wekenlang hetzelfde overheersend gevoel.

Na de shock van de eerste dagen, die ook iedereen op een unieke manier beleeft, worden soms verschillen zichtbaar in de beleving van het gemis en het verdriet. Soms leiden die verschillen tot onbegrip, wrevelf of zelfs conflicten. Iemand die het met Chirovrienden nog eens wil hebben over het drama en medeleiding grappend en lachend aantreft, zal misschien de indruk krijgen dat zij geen verdriet (meer) hebben. Iemand die erg bezorgde ouders heeft, die vaak vragen hoe het gaat, zal misschien verwachten dat het in de Chiro over de komende activiteiten gaat en niet telkens opnieuw over wat er gebeurd is. Verschillen als deze leiden niet altijd tot strubbelingen, maar soms wel. Zaken benoemen, elkaar ruimte geven en van de uniciteit geen problemen maken, is de boodschap. Meer of minder wenen of praten is geen aanwijzing voor meer of minder verdriet of betere vriendschap.

■ Ontkennen, wat is dat?

Dood is dood, dat is duidelijk. Wat valt eraan te ontkennen? Toch: het bericht krijgen dat iemand er niet meer is, dringt soms moeilijk door, het is lastig om te aanvaarden dat het echt waar is. Rationeel is er geen twijfel, maar je het echt bewust worden, helemaal beseffen dat het echt waar is, duurt vaak een tijd.

■ Protesteren, wat wil dat zeggen?

Protesteren tegen iets dat onomkeerbaar is, is nogal zinloos. Ieder weldenkend mens beaamt dat, maar nieuws over zelfdoding is zo onwelkom dat mensen soms in verzet gaan, stellen dat het niet waar is, dat het niet waar kan zijn.

■ Onderhandelen en vechten, wat wordt daarmee bedoeld?

Machteloosheid is een moeilijk gevoel, veelal willen we het snel afschudden. Vele mensen zoeken grip op de situatie en vragen zich af of verandering in hun eigen gedrag niet voor het onmogelijke kan zorgen. Als ik vanaf nu altijd braaf ben, nooit iemand in de steek laat, stop met roken ... dan is het niet waar. Soms wordt het vechten bijna reëel en is de persoon met verdriet prikkelbaar, opvliegend en zelfs agressief.

■ Schuldgevoel, hardnekkig en lastig

Wat had ik kunnen doen? Wat hebben we niet gezien? Waarom heeft hij of zij niets gevraagd? En nog duizend andere vragen. Als nabestaande spoken sommige van die vragen door je hoofd, soms is het

moelijk om aan iets anders te denken. Dan is het heel goed dat je er zelf met anderen over kunt praten: andere vrienden van hem of haar lopen ten dele met dezelfde vragen rond.

Onderzoek bij mensen die een poging tot zelfdoding deden, leert dat zij vanaf een bepaald moment niet meer in staat waren op te merken dat vrienden klaarstonden en hulp wilden bieden. Zij konden dat niet meer zien.

■ **Depressie en aanvaarding, wat betekent dat?**

Gemis en onmacht kunnen zwaar wegen en mensen dicht bij of in een depressie brengen. Enkele weken helemaal uit je doen zijn en enkele maanden (tot twee jaar) tijd nodig hebben om je minder bezwaard te voelen door het verdriet, is normaal. In die periode verandert het gevoel en het gewicht van het gemis. Het is niet zo dat iedereen sowieso een depressie doormaakt bij een zwaar verlies of om tot aanvaarding te komen. Aanvaarding wil niet zeggen dat je akkoord gaat met de situatie. Het wil zeggen dat je aan de overledene kunt denken of over hem of haar kunt praten zonder helemaal van de kaart te raken.

1.5.4. SUGGESTIE: METHODIEK: SAMEN IN EIGENHEID

Wanneer gebruiken?

Wanneer de sfeer in de groep beladen of bedrukt is, wanneer het moeilijk is zomaar over te gaan tot de gewone activiteiten.

Waarom?

Om te ervaren dat het altijd een beetje anders zal zijn en dat de jeugdbeweging tegelijkertijd dezelfde fijne plek blijft.

Methodiek

Alle delen van de jeugdbewegingsfamilie dragen bij: groepjes knutselen (bv. fotokaders, tafelversiering, zeepjes, kaarsjes..), andere richten de eetruimte in en zorgen voor een heliumballon aan elke stoel, kookouders of oud-leiding zorgen voor pannenkoeken of het favoriete kampgerecht van wie overleden is, enz.

Tijdens de voorbereiding van deze activiteit zoek je naar deelactiviteiten die toelaten dat er ondertussen wat gebabbel wordt, zonder dat dat verplicht is. Zo nodig vul je de begeleidingsploeg aan, niet iedereen ziet het in deze omstandigheden immers zitten om een activiteit te leiden.

Rond de namiddag of avond af met een gezamenlijke maaltijd en het loslaten van de ballonnen.

1.6. BESLUIT VOOR GEWEST- EN VERBONDSMEDEWERKERS

Communicatie is onmiddellijk belangrijk.
Concrete ondersteuning geven aan de groep bouw je op.

Deze brochure geeft je een beeld van de effecten in een Chirogroep wanneer iemand zelfmoord pleegt. Je kunt deze brochure aan de leidingsploeg geven. Beter is de leidingsploeg te begeleiden met de tips uit de brochure. Dat kun je eventueel zelf doen – **niet alleen!** – of eventueel met hulp van het verbond of nationale medewerkers.

DEEL 2 ACHTERGROND

PREVALENTIE

PREVENTIE IN DE JEUGDBEWEGING

HULP VOOR CHIROGROEPEN EN -KADER

2.1. PREVALENTIE³ VAN SUÏCIDE

Een op de tien jongeren in Vlaanderen heeft al een zelfmoordpoging achter de rug. Dat is in verhouding meer dan in andere leeftijdsgroepen en de belangrijkste doodsoorzaak na verkeersongevallen. Nabestaanden van iemand die suïcide pleegde, zijn ook een risicogroep. Maar niet alle jongeren zoeken hulp wanneer de nood het hoogst is. Vier op de tien vertelt nooit iets over de mislukte poging tot zelfmoord.

Zelfdoding is een vrijwillige en bewuste zelfdestructieve handeling die de eigen dood tot gevolg heeft én die tot doel heeft via de dood de door de persoon gewenste veranderingen te bekomen.

Poging tot zelfdoding is een vrijwillige en bewuste zelfdestructieve handeling die niet eindigt in de eigen dood en die ook tot doel heeft de gewenste veranderingen te bewerkstelligen.

Uit 'Definitions of Suicidal Behaviour'.

In: 'Suicidal Behaviour. Theories and Research Findings'. De Leo et al. Hogrefe en Huber (2004).

3 Aantal gevallen in de bevolking.

Vlaanderen

In Vlaanderen pleegden 1066 personen zelfdoding in 2010. Dat zijn ongeveer **drie zelfdodingen per dag**. Naar schatting ondernemen in Vlaanderen dagelijks ongeveer 45 mensen een zelfdodingspoging. De gemiddelde leeftijd is voor beide geslachten 35 jaar. Vooral jonge vrouwen zijn een risicogroep. Hoewel maar een op de vier van hen laat weten dat ze een echte doodswens hebben, blijkt dat een suïcide-poging veruit de belangrijkste risicofactor voor zelfdoding is. De helft van het aantal zelfdodingen werd voorafgegaan door een poging tot zelfdoding. De kans dat iemand die al een poging achter de rug heeft effectief suïcide pleegt, is 150 keer groter dan bij iemand die voordien nooit een poging ondernam. Elke poging tot zelfdoding is bijgevolg ernstig te nemen vanwege het drempelverlagend effect. *Bron: website Centrum ter preventie van zelfdoding*

België

België had in 2012 (meest recente cijfers) 17,5 zelfdodingen per 100 000 inwoners of **zeven zelfdodingen per dag**. Hierdoor is zelfdoding verantwoordelijk voor 3% van alle overlijdens bij mannen. Bij vrouwen is zelfdoding in 1% van de gevallen de doodsoorzaak. Met maar elf landen die een hoger zelfdodingscijfer hebben, scoort België beduidend hoger dan het gemiddelde op wereldniveau. Binnen West-Europa heeft enkel Finland hogere cijfers. Bijna drie op de vier zelfdodingen gebeuren door mannen, terwijl vrouwen meer pogingen ondernemen. Dat komt omdat mannen eerder agressievere

en efficiëntere middelen gebruiken en omdat een depressie – een belangrijke risicofactor! – bij mannen vaak langer gemaskeerd blijft. De gemiddelde leeftijd waarop een man suïcide pleegt, is 49 jaar. Voor een vrouw is dat 50 jaar. Zelfdoding is in Vlaanderen de eerste doodsoorzaak bij mannen tussen 30 en 50 jaar. Bij vrouwen is zelfdoding de eerste doodsoorzaak tussen 20 en 40 jaar. Oudere mannen (75 jaar) plegen in verhouding het meest zelfdoding.

Bron: website Centrum ter Preventie van Zelfdoding

2.2. PREVENTIE IN DE JEUGDBEWEGING

2.2.1. Waarom pleegt iemand zelfdoding?

Er is niet één verklaring waarom mensen zelfdoding plegen. Meestal gaat het om een opeenstapeling van problemen en is er een druppel die de emmer doet overlopen. Zelfdoding lijkt dan de enige manier om een eind te maken aan een ondraaglijke situatie. In heel veel gevallen (70 tot 80 %) kampt de suïcidale persoon met een psychiatrische aandoening (depressie, verslaving, schizofrenie, enz.). Er zijn niet alleen risicofactoren die kunnen leiden tot, maar gelukkig ook factoren die mensen kunnen beschermen tegen suïcidaal gedrag: een beschermende omgeving, bespreken over gezonde probleemoplossers (praten, hulp zoeken, beweging, enz.).

Bron: website Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Vlaamse jongeren praten niet gemakkelijk over hun problemen. Ook in een jeugdbeweging laten rouwende jongeren niet graag hun kwetsbare kant zien om over hun gevoelens te praten. Hierdoor lopen ze het gevaar om in hun eigen gedachten verstrikt te geraken.

2.2.2. Hoe is preventie mogelijk?

Het is niet gemakkelijk om signalen van iemand die problemen heeft juist te interpreteren. Jongeren die een poging ondernemen, brengen zichzelf bijvoorbeeld geen al te ernstig letsel toe. Dat kan soms misleidend zijn.

Het kan ook gebeuren dat iemand uit een jeugdbeweging spontaan te kennen geeft een einde aan zijn of haar leven te willen maken. Dat kan gebeuren tijdens een gesprek aan de rand van een kampvuur of na een activiteit of na een conflict. Het is altijd onthutsend nieuws wanneer je verneemt dat iemand zijn of haar leven wil beëindigen. Een te emotionele reactie die de signalen ontkent of die de betrokkene veroordeelt, isoleert de persoon in kwestie nog meer. Een dreiging met zelfdoding of een poging worden soms gezien als een vraag om aandacht die genegeerd moet worden. Een dergelijk signaal moet echter ernstig genomen worden en gerichte opvolging krijgen.

Het beste is dat medeleven te tonen, maar daarna ook na te gaan hoe acuut de zelfmoordgedachten zijn. Als het antwoord hierop verontrustend is, aarzelt dan niet het lid of de leiding door te verwijzen naar professionele hulpverlening. Alle stappen die gezet

worden, moeten wel telkens gebeuren in nauw overleg met de betrokkene. Beloven dat je tegen niemand iets zal zeggen, is een slecht idee. Met anderen erover praten zonder de betrokkene te informeren, is evenmin een goed plan. Duidelijk maken dat je je zorgen maakt en samen tot afspraken komen om een hulpverlener of ouder of huisarts in te lichten, is goed.

2.2.3. Tips voor (gewest)leiding

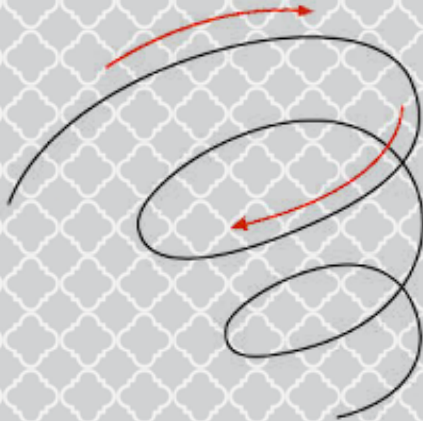
Individueel niveau

- Belof nooit dat je tegen niemand zal zeggen wat je weet (gedachten, plannen, poging). Zo'n belofte is niet altijd waar te maken en ze breken betekent een breuk in het vertrouwen. Vertel niet verder wat je weet zonder dat je het aan de betrokkene meldde. Soms zal de betrokkene ermee akkoord gaan dat je verder hulp zoekt en kun je samen afspreken wie nog op de hoogte gebracht wordt. Ook wanneer de betrokkene het eigenlijk liever niet heeft, speelt jouw eigen draagkracht een rol. Als je ongerust bent dat de zelfdestructie concreet kan worden, als je zelf wakker ligt van de bezorgdheid, is het tijd om voor jezelf hulp in te roepen. Spreek af welke stappen je zet.
- Zoek hulp. Als de betrokkene dat niet voor zichzelf wil, kun je met de leiding ook voor jezelf raad vragen bij deskundigen.
- Bereid nazorg voor als de betrokkene weer naar de activiteiten van de jeugdbeweging komt.

Groepsniveau

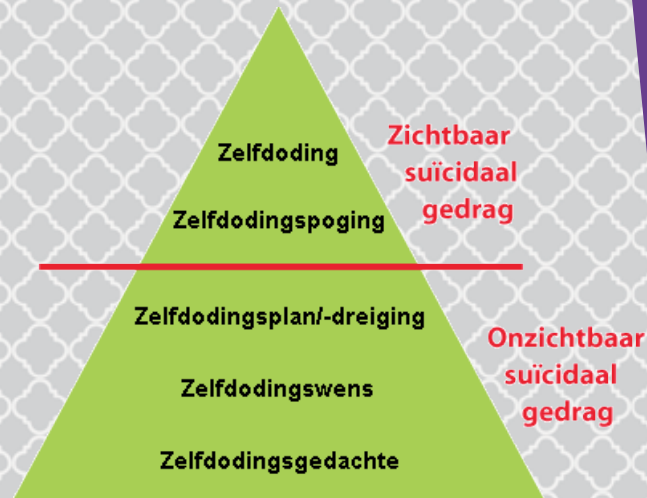
- Onderschat het belang van de groepsdynamica niet. Uitsluiting en groepsdruk kunnen erg subtiel zijn. Werken aan groeps sfeer is altijd winst: als het al goed zit, wordt het alleen nog beter.
- Overschat de verantwoordelijkheid van de (leidings)ploeg niet. Jullie zijn geen hulpverleners, jullie taak is goede activiteiten bieden voor de leden en loyaal zijn voor de rest van de leidingploeg. Daar stopt het. Als er draagkracht is om met moeilijke situaties om te gaan, is dat surplus.

Hoe komt iemand tot zelfdoding? (suïcidaal proces)



Hulpverleners spreken over een 'suïcidaal proces' en proberen daar vat op te krijgen. Signalen die door de jongere uitgestuurd worden, zijn echter niet altijd herkenbaar voor de omgeving. Beïnvloeding en preventief handelen is dan uiterst moeilijk en de feitelijke zelfdoding onvoorspelbaar.

In algemene termen gaat het om een tekort aan beschermende (sociale steun, cognitieve stijl, persoonlijkheid, enz.) en een overschot aan risicofactoren (psychisch, sociaal, biomedisch, cognitief), waardoor zelfmoordgedachten ontstaan. Uiteindelijk zullen uitlokkende (verlieservaring, stress, enz.) en/of remmende factoren (drugs, alcohol, medicatie, eerdere poging, beschikbaarheid middel, enz.) drempels wegnemen om effectief zelfmoord te plegen.



Het suïcidaal proces houdt onder andere een vernauwing van het denken in. De betrokkene kijkt door een tunnel en ziet maar een klein stukje van de werkelijkheid, de rest lijkt onbestaande. De gedachten hebben niet meer de aard van een probleem dat een oplossing moet krijgen. Het gevoel en de overtuiging groeien dat de persoon zelf het probleem is en dat het beter zal zijn zonder hem of haar, voor iedereen. Soms gaat dat proces erg snel, meestal gaat er tijd over, soms jaren.

Gesprekken met mensen die een zelfmoordpoging hebben ondernomen, leert dat zij niet zozeer verlangen naar dood zijn. Wel willen ze dat het leven stopt *zoals het is*. Om allerlei redenen (zie hoger) kwamen ze ertoe hun problemen een drastisch, onomkeerbaar antwoord te geven. Voor een jeugdbeweging is het des te moeilijker te begrijpen wanneer iemand van hen door zelfmoord een einde maakt aan zijn of haar leven. Een jeugdbeweging is immers een vriendengroep bij uitstek en bovendien is het een beschermde omgeving.

Die vriendengroep speelt wel degelijk een rol: meestal vertraagt ze het suïcidaal proces. Concreet betekent dit dat ze de betrokkene de plannen doet uitstellen om een zelfmoordpoging te ondernemen. Die wetenschap biedt zelden troost aan de groep. Toch is het niet onbelangrijk om dit te weten, er moet niet licht over gegaan worden. Het is niet zo dat bij elke (poging tot) zelfdoding de omgeving had kunnen ingrijpen en de wanhoopsdaad had kunnen voorkomen. Het is wel zo dat een veilige, positieve omgeving een beschermende factor kan zijn.

2.3. HULPLIJNEN CHIROGROEPEN EN -KADER

Contactgegevens hulp binnen de Chirokoepel

Voor groepen: gewest en verbond + Chirojeugd Vlaanderen

Voor kaderleiding: Chirojeugd Vlaanderen

Voor medewerkers: Chirojeugd Vlaanderen

Weekend- en bivakpermanentiesysteem:

03-231 07 95

Het nationaal Chirosecretariaat

Kipdorp 30, 2000 Antwerpen

tel. 03-231 07 95

eloket, <http://www.chiro.be>

openingsuren: 9:00 uur tot 18:00 uur

De regionale Chirosecretariaten

Antwerpen:

verbonden Antwerpen, Kempen en Mechelen

Kipdorp 30, 2000 Antwerpen

tel. 03-231 07 95

Limburg

Vaartstraat 14, 3500 Hasselt

tel. 011-21 22 56, fax 011-23 47 05

Oost-Vlaanderen:

verbonden Heuvelland, Reinaert en Roeland

Hoefslagstraatje 1, 9000 Gent

tel. 09-225 52 80, fax 09-233 95 59

Vlaams-Brabant en Brussel:

verbonden Brussel en Leuven

Kolenmarkt 85, 1000 Brussel

tel. 02-505 00 80, fax 02-505 00 89

West-Vlaanderen

Delaerestraat 16 - 18, 8800 Roeselaere

tel. 051-20 25 20, fax 051-24 26 03

DEEL 3

BIJLAGE EEN: DRAAIBOEK

3.1. HET NIEUWS KOMT BINNEN - WAT MOET ER GEBEUREN EN WIE DOET DAT?

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Anderen op de hoogte brengen	Groep: Groepsleiding Volwassen Begeleiding Afdelingsleiding	<ul style="list-style-type: none">▶ Draagkracht van de betrokkenen niet overschrijden. Wat iemand niet ziet zitten, moet iemand anders doen.▶ Misschien moet het bericht geverifieerd worden.▶ De tamtam zal wel werken, maar het is belangrijk na te gaan of iedereen die het moet weten het bericht ook effectief krijgt.
Samenkomen	Chirogroep en entourage (oud-leiding, (oudere) leden, ouders, burens, gewesters, sympathisanten)	<ul style="list-style-type: none">▶ Dit gebeurt vaak vanzelf: de lokalen lijken wel magnetisch in deze omstandigheden.▶ Het is onvoorspelbaar wie opdaagt: sommigen hebben schijnbaar weinig connectie met de Chirogroep.
Nieuws verifiëren en elkaar op de hoogte brengen	Gewest, verbond en nationaal	<ul style="list-style-type: none">▶ Draagkracht van de ploeg(led)en bewaken.▶ Goed overleggen wie wat doet ter ondersteuning van de groep.

3.2. DE EERSTE UREN

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Samenzijn	Chirogroep en entourage	▶ Mogelijkheid, geen verplichting
Weinig beslissen	Groep(sleiding)	▶ Onderdruk de neiging om alles wat gepland staat af te gelasten. Het is beter de beslissing niet onmiddellijk te nemen en vooral wat gepland is te laten doorgaan – in aangepaste vorm.
Telefonisch contact	Gewest, verbond en nationaal	▶ Goed overleggen en afspreken
Communicatie overzien	Verbond en nationaal	▶ Waar kan de groep zelf voor zorgen? Wat gebeurt door anderen? ▶ Communicatie met pers: afspreken!

3.3. DE REST VAN DE DAG

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Vragen en ideeën verzamelen (voor contact met de familie, voor een herdenking, om iets met leden te doen, ...)	Groep(sleiding)	▶ Weinig is dringend. ▶ Ideeën (en foto's) verzamelen is een goed idee. Beslissen wat jullie gaan doen de komende dagen kan wachten tot morgen.
Ter plaatse gaan	Nationaal, gewest en verbond	▶ Eventueel. 's Anderendaags is vaak beter.

3.4. DAG TWEE

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Aanspreekpunt zijn	Groepsleiding? VB?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Eén aanspreekpunt is duidelijk om alle vragen naar door te spelen en voor derden. ▶ Alle communicatie bij één iemand leggen, is te veel. Zorg voor een compagnon.
Contact met de familie: kaartje gaan afgeven, eventueel op bezoek gaan	Enkelen van de groep: groepsleiding, volwassen begeleiding, afdelingsleiding	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Het is attent en vriendelijk om langs te gaan bij de familie, al is dat niet gemakkelijk. ▶ Doe dit minstens met z'n tweeën. ▶ Doe dit niet onaangekondigd met iedereen. ▶ Spreek af of en wanneer je – later – met de hele ploeg op bezoek kunt gaan.
Structuur brengen in het samenkomen	Chirogroep en entourage	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vaak komen leiding en leden elke dag naar de lokalen. Zorg dat dit kan. ▶ 'In de Chiro wonen' (= quasi al je vrije tijd in de lokalen zijn) hoeft niet, dat is geen uiting van groter verdriet. ▶ Sommige ouders zullen zich vragen stellen omdat hun kinderen zoveel naar de Chiro gaan.
Samenzijn en vertellen	Chirogroep en afdeling	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Degene die uit het leven stapte, valt niet met dat ene moment samen. Herinneringen ophalen, lachen en wenen: allemaal goed.
Ter plaatse gaan	Gewest, verbond en nationaal	<ul style="list-style-type: none"> ▶ In een situatie als deze mag de leidingsploeg op ondersteuning rekenen.
Inschatten hoe veerkrachtig de groep is en welke steunfiguren er zijn. Steun Op Maat.	Nationaal en verbond	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zelfdoding roept een extra scala vragen op en verlaagt de drempel voor anderen.

3.5. DE VOLGENDE DAGEN

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Bijdrage Chirogroep afscheidsmoment maken	Leidingsploeg	<ul style="list-style-type: none">▶ Overleg met familie en voorgangers▶ Iets treffends voorzien, niet iets formeels
Chiro-herdenkingsmoment plannen en voorbereiden	Werkgroepje	<ul style="list-style-type: none">▶ Tussen het overlijden en het afscheid▶ Moet niet, kan wel
Eerstvolgende activiteiten herbekijken en eventueel aanpassen		<ul style="list-style-type: none">▶ Eerste Chirozondag, na het overlijden▶ Eerste Chirozondag, na het afscheidsmoment; hoe de draad oppikken?▶ Eerste grote activiteit: op welke manier zal die doorgaan?

3.6. AFSCHEIDSMOMENT

Taak	Voor wie?	Aandachtspunten
Inbreng Chirogroep	Groep	<ul style="list-style-type: none">▶ Goed voorbereiden en afspreken
Communicatie	Groep(sleiding)	<ul style="list-style-type: none">▶ Met leden en ouders over afspraken, praktische zaken en rol van de leiding.
Aanwezigheid	Groep	<ul style="list-style-type: none">▶ Goed afspreken met de familie, zeker als het moment in besloten kring plaatsvindt

BIJLAGE TWEE: WAT IS DOOD ZIJN?

Het is goed samen met de kinderen te praten over sterven en dood. Zij gaan vaak heel nuchter en realistisch om met vragen over leven en dood. Als ze vragen stellen, hebben ze recht op een eerlijk antwoord op hun niveau. Uiteindelijk hangt veel af van de manier waarop volwassenen omgaan met de dood, en hoe zij de kinderen daarin betrekken.

De onderstaande tekst kan nuttig zijn ter voorbereiding van het gesprek. Hij legt op een bevattelijke en kindvriendelijke manier uit wat sterven of doodgaan is. Hij kan je helpen op enkele kindervragen te antwoorden. Het is zinvol om met de leidingsploeg na te denken over sterven en doodgaan. Je merkt dan dat iedereen daar andere gevoelens en een andere mening over heeft. Ook dat helpt de vragen van de kinderen te beantwoorden.

SOMS DENK JE AAN DE DOOD ...

Het is moeilijk om te begrijpen wat de dood is. Niet alleen als je klein bent, ook als je groot bent. Het kan zelfs moeilijk zijn, als je reusachtig groot bent.

Ooit zal elk mens stoppen met leven. Soms merk je dat iemand niet lang meer zal leven, omdat die heel oud is of al een tijd erg ziek. Het gebeurt niet vaak dat je doodgaat als je jong bent.

Maar soms wel. Dat kan heel plotseling komen als er een ernstig ongeluk gebeurt of als iemand onverwacht heel erg ziek wordt.

Soms kan het zelfs gebeuren dat een baby'tje dood is als het geboren wordt.

Dood zijn en slapen zijn twee heel verschillende dingen.

Wie slaapt, ademt en kan op elk moment weer wakergemaakt worden

om gewoon weer allerlei dingen te gaan doen.

Wie gestorven is, kan niet worden gewekt, hoe hard je ook je best zou doen.

Wie dood is, voelt helemaal niets.

Het lichaam werkt niet meer:

de ogen zien niets, de oren horen niets, de neus ruikt niets, de mond proeft niets en de huid voelt geen aanrakingen meer.

Wie dood is, heeft het niet warm of koud. Hij of zij heeft ook geen honger of dorst.
En gelukkig ook geen pijn.

De dood kan snel komen. De ene dag heb je een opa.
De volgende dag is hij weg.
Dan is het ontzettend leeg en verdrietig.

Misschien vraag je je af waar je naartoe gaat als je dood bent?
Ben je dan nog ergens? En waar dan?
Niemand die het weet.
Alleen wie al dood zijn, weten het.
Veel mensen geloven dat je naar God gaat als je dood bent.
Daar wacht God op de komst van iedereen die gestorven is.
Sommigen geloven dat de dode verandert in een engel met vleugels
en op die manier een oogje in het zeil houdt en blijft zorgen voor diegenen die hij of zij graag mocht.
Zeker zullen we pas zijn als we dood zijn. Maar dan kunnen we het niet meer komen vertellen.

Als je dood bent, word je in een kist met een deksel gelegd.
Daarna wordt het lichaam naar een funerarium overgebracht.
Daar kunnen mensen tijdens de dagen voor de begrafenis de overledene komen begroeten.
In zo'n funerarium wordt het lichaam eerst grondig schoongewassen
en daarna aangekleed met de mooiste kleren van de overledene.
Meestal leggen ze een schoon wit laken tot aan de borstkas over het lichaam
en leggen ze ook de handen gevouwen.

Daarna volgt de begrafenis of de crematie.
Tijdens de begrafenis of de crematie nemen mensen
samen met familie, vrienden, kennissen en burens afscheid van de overledene.
Op een begrafenis wordt gepaste muziek gemaakt en mooi gezongen en er wordt gesproken door familie en
vrienden.
Iedereen is ontzettend bedroefd. Sommigen huilen heel veel.
Anderen zijn stil en huilen van binnen.

De meesten vinden dat donker het beste uitdrukt wat ze voelen en zijn daarom in het zwart gekleed.

Na de dienst word je ofwel in de aarde begraven, ofwel gecremeerd.

Als je begraven wordt, wordt er eerst een groot, lang gat in de grond gemaakt, waar de kist in kan.

Als je de kist met aarde hebt bedekt, heb je een graf. Vaak zetten mensen een kruis of een grafsteen op het graf. Op de grafsteen zetten ze de naam van wie dood is. Ook schrijven ze erop wanneer hij of zij geboren en gestorven is. De bloemen en kransen laten zien hoeveel ze van de overledene hielden. Cremeren wil zeggen: het dode lichaam verbranden tot er alleen nog as overblijft.

Na de rituelen in de kerk of het crematorium en op het kerkhof volgt meestal een wat minder plechtige bijeenkomst waar wat gegeten en gedronken kan worden.

Soms heeft die bijeenkomst iets van een feest. Dan wordt er wat spontaner gepraat over de gestorven persoon en de omstandigheden van zijn of haar overlijden.

Mensen hebben behoefte aan dat samenzijn omdat ze zo wat kunnen ontspannen na een toch wel zware en moeilijke dag. Een vrolijk feest waar iets gevierd wordt, is het niet.

Als je wilt denken aan wie dood is, kun je dat goed bij een graf doen.

Dan kun je de naam op de grafsteen lezen, de bloe-

men water geven en net doen of je bij elkaar bent. Het is een soort ontmoetingsplek. Als je het graf niet kunt bezoeken, kun je een kaars aansteken en aan de dode denken. Je kunt ook aan de dode denken als je zijn of haar oude hoed opzet. Het is in ieder geval heel belangrijk om gewoon te huilen als je verdrietig bent!

Uit de map 'Door het zure heen' van het Netwerk voor Pastoraal met Jongeren

BRONNEN, LITERATUUR, HULPVERLENING EN EXPERTISE

Gezondheidsconferentie Suïcidepreventie, 2011
Hulpverlening bij trauma en complexe verwerking, specialisatie. InteractieAcademie, 2012-2013
Omgaan met suïcidaal gedrag bij jongeren; training (2008) en terugkomdag (2009)
Opvang van medewerk(st)ers na een schokkende gebeurtenis; vorming, (2011)
Reynders A., Schreerder G., Molenberghs G., Van Audenhove C., 2011. Rapport: Suïcide in Vlaanderen en Nederland. Een verklaring vanuit sociaal-cognitieve factoren en hulpzoekend gedrag.
Voorstel voor de gezondheidsdoelstelling 'Preventie van zelfdoding' en een Vlaams Actieplan voor de preventie van zelfdoding 2012-2012
World Health Organisation, Fact Sheet 398 'Suicide' 2014

Gearing R. E., Lizardi D., Religion and Suicide. In 'Journal of religion and health', Springer, 9/2009
Hoedt D., Velghe K., En toch ben je niet alleen. Verdergaan na de zelfdoding van een geliefde. Halewijn, 2005
Janssen K., Jonkers R., Het boek van de troost. Met kinderen denken over afscheid en verlies, leven en geluk. Davidsfonds, 2007
Magazine In Petto, Jeugddienst voor Informatie en Preventie: Connected, 2011
Magazine In Petto, Jeugddienst voor Informatie en Preventie: Lost and found, 2012
Vann D., Legende van een zelfmoord. De Bezige Bij, 2010
Wienese I., Troost voor tranen. Verhalen over verlies en rouw van jongeren uit verschillende culturen. Ten Have, 2010

LITERATUUR

Antenne; Vakblad door en voor vrijzinnig humanistische consulenten, jaargang 2013: Zelfdoding
Conserriere I., Zelfdoding bij jongeren: erover praten is de beste preventie. In 'Mensen onderweg', 5/2000
Debroey L., Zorg na zelfdoding. Neerslag van ideeën op een studiedag. In 'Mensen onderweg', 5/2002
Demyttenaere B., De last van het leven. Zelfmoord en België en Nederland. Icarus, 2000 en Van Halewyck, 2012

BRUIKBAAR IN HET JEUGDWERK

www.MissingYou.be

Rouwkoffers en rouwgroepen: www.IJD.be

Werkmappen 'Door het zure heen' en 'Door het zure heen gebroken'; uitgaven van

www.NetwerkvoorPastoraalmetJongeren.be

Werkgroep Verder: mediarijchlijnen inzake zelfdoding

HULPVERLENING EN EXPERTISE

www.Zelfmoord1813.be,
telefonisch 24/7 bereikbaar, ook chatsessies.

www.awel.be,
nummer 102. Luistert naar kinderen en jongeren.
Ook chatdienst.

www.jac.be,
Jongeren Advies Centrum.
Het JAC is het jongerenaanbod van het Centrum
Algemeen Welzijnswerk (CAW). Er zijn verschillen-
de onthaalpunten voor jongeren in heel Vlaande-
ren, waar je je verhaal of vraag kwijt kan. Jongeren
vanaf 12 jaar zijn er welkom met om het even
welke vraag.

www.werkgroepverder.be,
nabestaanden na zelfdoding
(ook www.zelfdoding.be)
Werkgroep Verder is het Vlaams kenniscentrum
en samenwerkingsplatform inzake postventie. Ze
willen een dynamische, innovatieve partner en een
aanspreekpunt zijn waar je als individu, organisa-
tie of bedrijf terecht kunt na een zelfdoding. Ze
verspreiden informatie, sensibiliseren, doen aan
deskundigheidsbevordering, organiseren lotgenoten-
contact en ijveren voor een respectvolle, verant-

woorde berichtgeving over zelfdoding in de media.
Charter: Rechten van nabestaanden na zelfdoding

www.zorgvoorsuicidepogers.be en
www.ontrackagain.be,
verder leven na een poging, ook app.
Organisatie Zorg voor Suïcidepogers ontwikkelt
activiteiten met betrekking tot de preventie van
zelfdoding door het bevorderen van de zorg voor
personen na een suïcidepoging met inbegrip van
de nazorg na ontslag uit het ziekenhuis.

www.tele-onthaal.be,
Tele-Onthaal. Praten is de eerste stap. Tele-On-
haal is 24 uur per dag, zeven dagen per week
bereikbaar op het telefoonnummer 106. Via deze
website kun je elke avond en woensdagnamid-
dag al vanaf 15 uur chatten met Tele-Onthaal.
Via e-mail kun je geen gesprekken voeren. Bij
Tele-Onthaal kun je terecht met al je vragen en
problemen. Je hoeft je niet bekend te maken.

www.similes.be
Similes is een vereniging voor gezinsleden en nabij
betrokkenen van personen met psychiatrische pro-
blemen. Similes verenigt partners, ouders, kinde-
ren, broers en zussen, vrienden – kortom: iedereen

die betrokken is bij een psychisch zieke en los van het feit of die persoon thuis woont, opgenomen is in een ziekenhuis of beschermt of zelfstandig woont.

www.koppvlaanderen.be,

Deze website is speciaal gemaakt voor **kinderen en jongeren met een ouder met psychische problemen** (KOPP). Via de puzzelstukjes vind je allerlei informatie en bruikbare tips, opgesplitst per leeftijdsgroep of doelgroep. Heb je vragen of zorgen, neem dan contact op met hen. Je vindt er ook het huidige hulpverleningsaanbod/groepsaanbod (www.koppvlaanderen.be/aanbod/hulpverleningsaanbod/), een overzicht van de verschillende samenwerkingsverbanden en een vormingsaanbod (www.koppvlaanderen.be/aanbod/vormingsaanbod/).

www.demens.nu, Centra morele dienstverlening

EXPERTISE

Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie:

www.vlesp.be

VLESP, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, wil een actieve bijdrage leveren tot de realisatie van de gezondheidsdoelstelling "het aantal zelfdodingen moet met 20% dalen tegen 2020 in vergelijking met het jaar 2000" en de uitvoering van het bijbehorend Vlaams actieplan suïcidepreventie.

Centrum voor Preventie van Zelfmoord:

www.preventiezelfdoding.be

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding bestaat uit drie diensten: de Zelfmoordlijn 1813, de vormingsdienst en de studiedienst. Die diensten werken samen om zelfdoding te voorkomen. Het CPZ is erkend als organisatie met terreinwerking suïcidepreventie door laagdrempelige telezorg.

www.zelfhulp.be,

Trefpunt Zelfhulpgroepen

www.aspha.be

ASPHA staat voor Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners. Je kunt via telefoon of e-mail contact opnemen met ASPHA voor advies over het begeleiden van suïcidale personen, hun omgeving en nabestaanden van zelfdoding. Een gesprek met ASPHA kan ook anoniem.

Tekst: Els Van Doren

Leescommissie

Claire Gastmans
Didier Vanderslycke
Frederik Etienne
Lesley Heylens
Mathias Gobbin
Merijn Gouweloose
Merijn Van de Geuchte
Niels De Ceulaer
Niels Visser

Expertise

Liesl Vereecke,
Suïcidepreventie Regio Waas en Dender
Johan Cluyts,
stafmedewerker Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Taalcorrectie: Bart Boone

Vormgeving: Valerie Vanderlooy