



Noord- en Oost-Gelderland



Samen nabij na suïcide | De rol van de uitvaartbegeleider

Praktische leidraad voor het begeleiden van een uitvaart na een overlijden door suïcide.

Woord vooraf

Een overlijden door suïcide raakt nabestaanden diep. Naast verdriet zijn er vaak gevoelens van ongeloof, schuld, boosheid, schaamte, opluchting, verwarring of machteloosheid.

Als uitvaartbegeleider ben je geen hulpverlener. Wel ben je vaak één van de eerste professionals die nabestaanden ontmoeten. Je houding, aandacht en rust kunnen van grote betekenis zijn. Deze checklist biedt handvatten voor de periode tussen overlijden en uitvaart.

Het eerste contact: luister eerst, regel later

- Neem de tijd
- Realiseer je dat veel mensen in de eerste uren of dagen nauwelijks kunnen denken of beslissen
- Luister eerst, begin niet direct met regelen
- Laat stiltes bestaan
- Geef ruimte aan het verhaal, ook als het zich herhaalt
- Helpende openingszinnen:
 - 'Ik weet eigenlijk niet wat ik moet zeggen. Er is jullie iets verschrikkelijks overkomen.'
 - 'Vertel maar, neem rustig de tijd.'
 - 'Stap voor stap. We hoeven nu nog niet alles te regelen.'

Mensen vertellen vaak meerdere keren hetzelfde verhaal. Dat helpt hen om langzaam te bevatten wat er is gebeurd.

Besef dat keuzes soms nog niet gemaakt kunnen worden

Na een suïcide kunnen mensen letterlijk 'lamgeslagen' zijn. Denken, plannen en kiezen lukt dan vaak nauwelijks.

- Geef aan dat het oké is om nog geen keuzes te maken
- Leg uit dat beslissingen later vaak nog aangepast kunnen worden
- Bied overzicht, zonder druk. Bijvoorbeeld:
 - 'Misschien is het nu nog te veel. We hoeven vandaag alleen te doen wat echt noodzakelijk is.'
 - 'Ook als we nu keuzes maken, mag u daar later op terugkomen.'

- Geef steeds duidelijkheid over het vervolg. Ook:
 - ‘Ik ga nu weg. Morgen kom ik terug, dan kijken we samen verder.’

Structuur geeft houvast.

Sluit aan bij de familie

- Stap zo blanco mogelijk binnen
- Wees aandachtig en betrokken
- Stel open vragen
- Luister zonder direct oplossingen aan te dragen. Vraag bijvoorbeeld:
 - ‘Wat zou u mij willen vertellen over hem of haar?’
 - ‘Waar maakt u zich op dit moment het meeste zorgen over?’
 - ‘Wat heeft u nu het hardst nodig?’

De familie bepaalt het tempo.

Over de doodsoorzaak

De familie bepaalt of en hoe de doodsoorzaak wordt genoemd.

- Vraag hoe zij hierover willen communiceren
- Respecteer verschillen binnen de familie
- Vermijd speculaties of verklaringen

Gebruik de woorden die de familie zelf kiest.

Kinderen verdienen aandacht

- Kinderen voelen vaak haarfijn aan dat er iets ernstigs is gebeurd. Wanneer zij geen uitleg krijgen, vullen zij de lege plekken zelf in. Dat is vaak angstiger dan de werkelijkheid.
- Vraag altijd of er kinderen betrokken zijn
- Stimuleer ouders om eerlijk te zijn, passend bij de leeftijd
- Kinderen hoeven niet alles te weten, maar verdienen wel een begrijpelijke uitleg. Een ‘gefilterde waarheid’ is vaak beter dan geheimhouding. Helpende vragen:
 - ‘Wat denkt hij of zij zelf dat er gebeurd is?’
 - ‘Welke vragen stelt uw kind?’
 - ‘Wat zou uw kind graag willen weten?’
- Praktisch tips:
 - Laat kinderen vragen stellen
 - Geef hen een eigen rol tijdens de uitvaart
 - Een knuffel, steentje of ander tastbaar voorwerp kan steun geven
 - Benoem de naam van de overledene
 - Creëer een eigen plekje of ritueel

Zien van de overledene

Bespreek zorgvuldig of en hoe nabestaanden afscheid willen nemen.

- Leg uit wat zij kunnen verwachten
- Laat ruimte om van gedachten te veranderen
- Dwing nooit, maar ontraad ook niet automatisch

Een weloverwogen keuze helpt vaak meer dan een keuze uit angst.

Gevoelens mogen naast elkaar bestaan

Na een suïcide lopen emoties vaak door elkaar. Verdriet, boosheid, schuld, opluchting, schaamte, verwarring, liefde. Alles kan tegelijk bestaan.

- Je hoeft de gevoelens niet te veranderen of op te lossen
- Wel kun je ze erkennen. Bijvoorbeeld: 'Veel nabestaanden herkennen gevoelens van schuld of schaamte. Herkent u daar iets van?'

Normaliseren is iets anders dan bagatelliseren.

Wees mens

Je hoeft niet de perfecte woorden te vinden. Vaak onthouden mensen niet precies *wat* je zei, maar wel *hoe* je er was. Betrokkenheid mag zichtbaar zijn. Probeer stiltes niet direct op te vullen. Als je merkt dat je gespannen bent, mag je dat ook benoemen. Authenticiteit geeft vaak meer rust dan perfect geformuleerde zinnen.

Het netwerk rondom de nabestaande(n)

Veel families ervaren dat mensen na de uitvaart afhaken, terwijl de zwaarste periode vaak pas daarna begint. Een uitvaartbegeleider kan daar heel subtiel aandacht voor vragen, bijvoorbeeld met een vraag als: 'Wie zijn er straks, na de uitvaart, om u heen?'.

Nazorg

De uitvaart is niet het einde van het contact. Overweeg een nagesprek of een telefoontje.

Vraag hoe het gaat. Vraag of er nog vragen zijn. Verwijs zo nodig naar passende ondersteuning.

Denk aan:

- Huisarts
- Rouwbegeleiding
- Lotgenotencontact
- 113 Zelfmoordpreventie

Een eenvoudige tip die veel nabestaanden helpt: 'Schrijf vragen die later opkomen op. En schrijf eventueel ook op wat er de komende dagen allemaal gebeurt. Veel mensen vergeten achteraf een groot deel van deze periode.'

Zorg ook voor jezelf

Een uitvaart na suïcide kan ook jou raken. Vraag jezelf af:

- Waarom zeg ik ja tegen deze uitvaart?
- Waar liggen mijn eigen grenzen?
- Welke ervaringen neem ik zelf mee?
- Welke situaties raken mij extra?

Bespreek impactvolle uitvaarten met collega's. Zoek een manier om spanning los te laten. Iedereen doet dat anders. Door te wandelen, fietsen, sporten, tuinieren, humor met collega's, intervisie. Goede zelfzorg maakt duurzame betrokkenheid mogelijk.

Tot slot

Je hoeft de pijn niet weg te nemen. Je hoeft geen antwoord te hebben op de vraag waarom. Wat nabestaanden zich vaak het langst herinneren, is dat iemand naast hen stond toen hun wereld stil leek te staan.