

The background of the entire image is a soft, teal-to-cyan gradient. On the left, a single dandelion seed head is in sharp focus, its stem angled downwards. On the right, several other dandelion seed heads are visible, but they are out of focus, creating a sense of depth. The overall mood is serene and contemplative.

# GIDS NA ZELFDODING

PRAKTISCHE EN ADMINISTRATIEVE INFORMATIE  
VOOR NABESTAANDEN NA ZELFDODING



Deze gids is een uitgave van Werkgroep Verder, de organisatie voor nabestaanden na zelfdoding.

Verantwoordelijke uitgever: Vonck Lore, voorzitter Werkgroep Verder

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.*



# GIDS NA ZELFDODING

## INHOUDSOPGAVE

1. Checklist	1
2. Een geliefde is overleden, wat nu?	3
a. Eerste stappen na een zelfdoding	3
b. Begrafenis regelen	8
c. Wat met kosten & vergoedingen?	10
3. Je hebt recht om....	14
4. Hoe ga ik om met rouwen op de werkvloer?	15
5. Hoe ga ik om met de pers?	16
6. Hoe ga ik om met sociale media?	17
7. Rouwen na zelfdoding	18
8. Kinderen & jongeren rouwen anders	20
9. Wat kan mij helpen?	21
10. Waar kan ik terecht?	23

## VOORWOORD

Na een zelfdoding dienen er heel wat praktische, juridische en administratieve zaken te worden geregeld. Deze gids is een handleiding om je hierbij stap per stap te helpen en te ondersteunen.

Naast het administratieve gedeelte gaan we in deze gids ook dieper in op je rechten als nabestaande, je rouwproces, rouwen bij kinderen, omgaan met media enzovoort. Tot slot de contactgegevens van verschillende hulpinstanties die je kunnen bijstaan.

Warme groeten,

Lore Vonck

*voorzitter Werkgroep Verder*

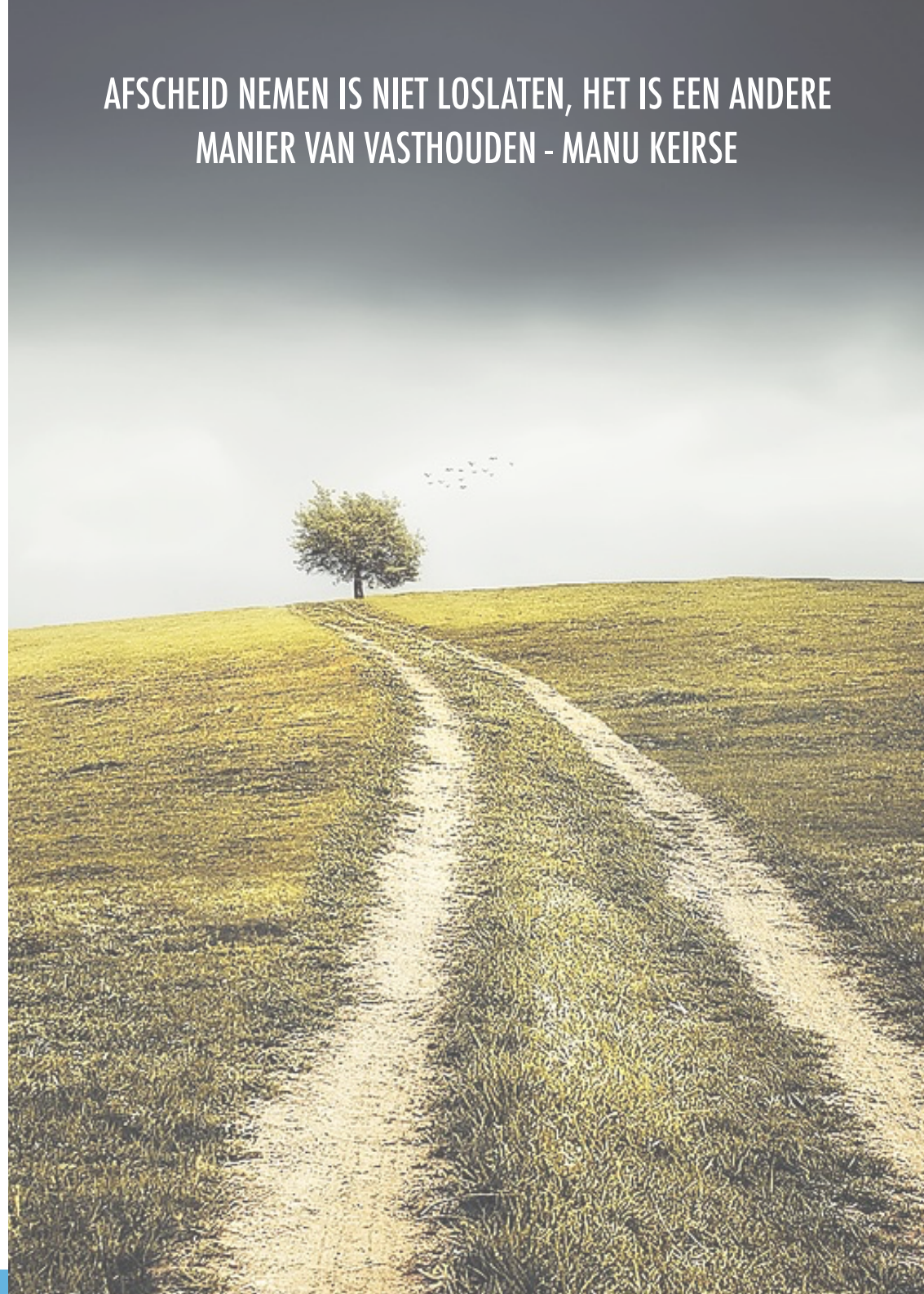




# CHECKLIST

- Politie en arts verwittigen
- Familieleden en vrienden contacteren
- Begrafenisondernemer contacteren
- Overlijden aangeven bij de burgerlijke stand
- Werkgever en/of uitkeringsinstanties verwittigen
- Financiële instellingen contacteren
- Verhuurder of hypotheekverstrekker van de woning verwittigen (schuldsaldoverzekering)
- Leveranciers van nutsvoorzieningen verwittigen
- De Directie voor de Inschrijving van Voertuigen contacteren
- Het ziekenfonds verwittigen
- De vakbond verwittigen
- Het kinderbijslagfonds verwittigen
- De begrafenis regelen + klein verlet aanvragen
- De erfenis regelen
- Abonnementen en lidmaatschappen van je dierbare annuleren
- Aanvraag indienen tot overlevingspensioen, wezenpensioen, begrafenisvergoeding
- Aangifte van nalatenschap regelen
- Belastingaangifte regelen

AFSCHEID NEMEN IS NIET LOSLATEN, HET IS EEN ANDERE  
MANIER VAN VASTHOUDEN - MANU KEIRSE





A photograph of a forest path. The path is a light-colored gravel or dirt road that curves from the bottom left towards the center of the frame. The forest is composed of tall, slender evergreen trees, likely spruce or fir, with dense green needles. The ground is covered in a thick layer of bright green moss, particularly visible along the edges of the path and around the base of the trees. The lighting is soft and natural, suggesting a quiet, serene atmosphere in a wooded area.

WAAR JE OOK BENT, 'K ZOU 'T NIET WETEN. NIET  
IN AFSTAND OF TIJD TE METEN. MAAR IK HEB JE  
BIJ ME, DIEP IN MIJ, DAAROM BEN JE ZO  
DICHTBIJ.

- TOON HERMANS



# EEN GELIEFDE IS OVERLEDEN, WAT NU?

*Vlak na een overlijden moet er heel wat administratie gebeuren. Maar wat dien je onmiddellijk te regelen en wat is minder dringend? In dit hoofdstuk bekijken we stap per stap alle nodige documenten en administratie die je in orde dient te brengen.*

## EERSTE STAPPEN NA EEN ZELFDODING

### STAP 1: BEL EEN DOKTER & POLITIE OP

Als je jouw naaste vindt en je vermoedt zelfdoding, neem dan meteen contact op met een arts om het overlijden te laten vaststellen.

Bel ook de politie op. Een zelfdoding wordt namelijk beschouwd als een niet-natuurlijk of verdacht overlijden. Terwijl je wacht op de politie, raak je niets aan. Eens ter plaatse, zal een agent je enkele vragen stellen en een folder meegeven van slachtofferhulp. Een begrafenisondernemer, opgevorderd door politie of parket, zal het lichaam van je overleden dierbare komen ophalen.

De politie geeft vervolgens alle informatie door aan het parket. Indien de doodsoorzaak niet duidelijk is, kan het parket op basis van autopsie beslissen een onderzoek te starten. Wanneer het onderzoek is afgerond of al voldoende informatie is verzameld, geeft het parket het lichaam vrij zodat je afscheid kan nemen in het mortuarium en je dierbare kan begraven of cremen.

In sommige gevallen van zelfdoding kan het gebeuren dat er geen stoffelijk overschot meer is. In dat geval zal de rechtbank het overlijden officieel moeten vaststellen en maakt zij bijgevolg ook een overlijdensattest op.

### STAP 2: CONTACTEER EEN BEGRAFENISONDERNEMER

Nadat het lichaam van je dierbare is vrijgegeven, kan je kiezen om verder te gaan met de reeds aangestelde begrafenisondernemer of zelf een andere ondernemer aan te stellen. Samen met jou zal de begrafenisondernemer bespreken wat de wensen zijn en waar je steun en/of hulp kan gebruiken zoals bijvoorbeeld bij het opstellen van een rouwbrief.

### STAP 3: CONTACTEER FAMILIELEDEN

Deze stap lijkt heel logisch maar doordat de schok zo groot is, wordt deze vaak toch even over het hoofd gezien. Denk erover na welke naaste familieleden (en vrienden) je toch best persoonlijk het nieuws vertelt. Wanneer zij dit via sociale media of buitenstaanders moeten vernemen, kan dit het nieuws namelijk nog pijnlijker maken.

#### **Wat vertel ik mijn kind(eren)?**

Dit is een vraag die vaak gesteld wordt na de zelfdoding van een dierbare. Het antwoord is de waarheid. Veel volwassenen denken dat je om kinderen te beschermen hen de waarheid over de doodsoorzaak beter niet vertelt. Meestal is het tegenovergestelde waar. Kinderen misleiden, de waarheid ontwijken of fabeltjes vertellen over de manier waarop iemand gestorven is, kan meer kwaad dan goed doen. Als ze de waarheid van iemand anders moeten horen, kan het vertrouwen tussen ouder en kind zoek raken. "Niet weten" kan ook angstaanjagend en pijnlijk zijn: de fantasie is immers meestal erger dan de realiteit.

Bovendien kan het niet inlichten van kinderen, hun rouwproces bemoeilijken. Een kind moet immers als het opgroeit, geloven dat wat het ziet en hoort waar en echt is. Om juiste oordelen te kunnen vellen en om van ervaringen te leren, moet het ervan uit kunnen gaan dat die ervaringen een juiste weergave van de werkelijkheid zijn.

## Hoe kan ik zelfdoding uitleggen en verklaren aan kinderen en jongeren?

Ook al lijkt het onmogelijk en té ingewikkeld om te doen of zelfs te proberen, toch is dat precies wat je moet doen: het proberen. Om zeker te zijn dat je uitleg eerlijk en steunend is, kan het helpen om het gesprek voor te bereiden. Eventueel kan je hierbij beroep doen op een familielid, leerkracht, CLB-medewerker, hulpverlener, of een medewerker van Werkgroep Verder.



Je kan het onderwerp ook bespreekbaar maken aan de hand van verschillende voorlees-, werk- en doe-boeken. Deze kan je kopen op de webshop van Werkgroep Verder. (<https://www.mijnwebwinkel.nl/winkel/verder/>)

Hoeveel ze begrijpen en hoeveel informatie je kunt geven, is uiteraard afhankelijk van de leeftijd van het kind. Probeer je antwoorden en informatie daarom af te stemmen op de ontwikkelingsleeftijd van het kind. Sommige kinderen zullen tevreden zijn met een antwoord van een tweetal zinnen, anderen zullen voortdurend vragen blijven stellen. Kinderen moeten deze vragen kunnen stellen en deze vragen moeten ook beantwoord worden. Herhaal je antwoorden als dat nodig is en controleer of de kinderen begrepen hebben wat je wou verduidelijken. De uitleg moet helder en direct zijn. Gebruik geen verzachtende woorden of vage omschrijvingen die kinderen niet begrijpen. Zeg 'dood'. Andere woorden als 'slapen' of 'weg', 'impliceren dat die persoon terugkomt. Geef de feiten en geef antwoord op de vragen, zonder onnodige details. Luister naar hun vragen en bezorgdheden en laat de kinderen ruimte om hun gevoelens te uiten.

Probeer ook na te gaan wat kinderen denken. Vraag wat ze denken dat er gebeurd is en wat ze gehoord hebben. Aanvaard het wanneer kinderen niet blijven luisteren. Het is een normale reactie van kinderen in dergelijke pijnlijke situaties. Wanneer kinderen gehoord hebben dat de doodsoorzaak zelfdoding is, kan één van hun eerste vragen zijn: "Wat betekent zelfdoding?". Je kunt uitleggen dat mensen op verschillende manieren kunnen sterven - mensen sterven door kanker, hartaandoeningen, verkeersongevallen... - en dat bij een zelfdoding iemand zichzelf om het leven brengt.

Als een kind zelf behandeld wordt voor een depressie, is het cruciaal te benadrukken dat niet alle depressieve mensen sterven door zelfdoding. Beklemtoon ook dat er verschillende manieren zijn om hulp te zoeken en te krijgen, bv. medicatie, psychotherapie of een combinatie van beide. Het is voor kinderen belangrijk dat je hen laat weten dat de gestorven persoon van hen hield, maar dat omwille van de depressie (of ander ziektebeeld) de overledene dit niet overtuigend kon overbrengen en duidelijk maken. Het is ook van belang dat je hen vertelt dat de overledene omwille van diezelfde ziekte niet meer kon inschatten hoe nabestaanden zich zouden voelen na zijn of haar zelfdoding. Kinderen moeten tevens weten dat de zelfdoding niet hun schuld is, en dat niets wat ze gezegd of gedaan hebben ervoor gezorgd heeft dat die persoon overleed aan zelfdoding.

Sommige kinderen kunnen ook vragen stellen rond de morele gronden van suïcidaal gedrag: goed/slecht - juist/fout. Het is best om uit dit delicate discussieveld te blijven. Een zelfdoding is geen van deze, het is iets wat kan gebeuren wanneer de pijn groter wordt dan de kracht en de energie om met die pijn te leven. Welke aanpak je ook hanteert bij het bespreken van een zelfdoding met kinderen, het is belangrijk dat kinderen weten dat ze erover kunnen en mogen praten en dat ze vragen kunnen stellen als ze dat willen. Laat hen weten dat er mensen zijn die bereid zijn te luisteren. Vertel hen ook dat ze zich niet altijd zo zullen voelen, dat het zal verbeteren en dat er steeds mensen zullen zijn die hen graag zien en die voor hen zullen zorgen, om het even wat er ook gebeurt.



## STAP 4: GEEF HET OVERLIJDEN AAN BIJ DE BURGERLIJKE STAND

Het overlijden dien je aan te geven bij de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar hij of zij overleed en de dienst bevolking waar de uitvaart zal plaatsvinden. Je begrafenisondernemer kan, in samenspraak met jou, deze taak overnemen.

### Hierbij moeten volgende documenten worden voorgelegd:

- Jouw eigen identiteitskaart en die van de overledene
- Trouwboekje van de overledene (voor gehuwden en weduwen)
- Rijbewijs van de overledene
- Eventuele wilsbeschikking van je dierbare
- Het proces-verbaal, opgesteld door de politie
- De toelating tot begraven of crematie van de Procureur des Konings
- Het overlijdensattest dat de dokter heeft geschreven
- Het laatste pensioenstrookje indien de overledene gepensioneerd was

Na je aangifte maakt de gemeente een akte van overlijden op. Deze akte heb je later nodig om verschillende instanties in te lichten over het overlijden. Daarom vraag je best voldoende exemplaren aan bij de begrafenisondernemer of de dienst burgerlijke stand.

Bij een overlijden in het buitenland, dienen de lokale overheden de overlijdensakte op te stellen. In dit geval kan je terecht bij de Belgische ambassade of het consulaat van België.

## STAP 5: BRENG DE INSTANTIE VAN WIE JE NAASTE EEN INKOMEN KREEG OP DE HOOGTE

Eens je beschikt over de akte van overlijden, verwittig dan zo snel mogelijk de werkgever van de overleden persoon, de sociale zekerheid of de pensioenkas.

### Je dierbare was werknemer:

De werkgever zal je een uittreksel uit de akte van overlijden vragen. Hij of zij zorgt dat het loon tot op de dag van het overlijden in premies wordt uitbetaald.

Was de overledene bediende, dan zal de werkgever de vakantiegelden rechtstreeks aan de erfgenamen uitbetalen. Was de overledene arbeider, dan moet je de uitkering van het vakantiegeld aanvragen bij het vakantiefonds waarbij de overledene aangesloten was.

### Je dierbare was zelfstandige:

Je contacteert zijn/haar boekhouder of accountant. Deze zal de nodige stappen weten te ondernemen. Indien je hier vragen over hebt kan je terecht bij de Rijksdienst voor Sociale Zekerheid van Zelfstandigen (Jan Jacobsplein 6, 1000 Brussel - 02 546 42 11).

HERINNERINGEN  
VERBINDEN WAT HET OOG  
NIET MEER ZIET.

### Je dierbare ontving een vervangingsinkomen:

Indien je dierbare een vervangingsinkomen ontving, moet je de instelling die de uitkering uitbetaalde inlichten. Dat kan de hulpkas voor werkloosheidsuitkeringen (HWV) of vakbond zijn bij een werkloosheidsuitkering, het ziekenfonds voor invaliditeitsuitkeringen of het plaatselijke OCMW voor sociale bijstand, zoals het leefloon.

### Je dierbare was op pensioen:

Je verwittigt de Rijksdienst voor Pensioenen. In België hebben werknemers, zelfstandigen en ambtenaren elk hun eigen pensioenstelsel. Voor meer informatie kan je op weekdays tussen 9u en 17u terecht bij de Pensioenlijn op het nummer 1765.

## STAP 6: BRENG DE BANK & VERZEKERINGEN OP DE HOOGTE

Licht iedere verzekeringsmaatschappij in waarbij jouw naaste een contract had afgesloten. Ook zij zullen een uittreksel van akte nodig hebben. Let op: bij bepaalde verzekeringen, zoals uitvaart- of levensverzekeringen, wordt er niet altijd uitbetaald bij een zelfdoding. Neem hiervoor contact op met je verzekeringsmakelaar.

Je brengt ook alle banken op de hoogte waarbij je naaste klant was. Zo kunnen zij alle rekeningen van de overledene blokkeren. Bij wettelijk samenwonenden zal ook de gezamenlijke rekening geblokkeerd worden. Van zodra het onderzoek van het parket is afgerond en de banken officieel te horen hebben gekregen wie de wettige erfgenamen zijn, zullen de rekeningen weer gedeblokkeerd worden. Hiervoor is een testament, huwelijkscontract of attest van erfopvolging nodig. Een attest van erfopvolging kan je gratis verkrijgen bij het lokale registratiekantoor van de FOD Financiën (zie *Hulpverlening: Nuttige adressen en websites*). Soms vraagt de bank ook een akte van erfopvolging op. Deze dient opgemaakt te worden door een notaris.

Dit zijn alle verzekeringen die je dierbare mogelijk had afgesloten:

- Overlijdensverzekering
- Levensverzekering (zie: 3. Wat met kosten en vergoedingen?)
- Schuldsaldoverzekering (zie: 3. Wat met kosten en vergoedingen?)
- Ongevallenverzekering
- Groepsverzekering
- Verzekering gewaarborgd inkomen
- Rekeningverzekering
- Beleggingsverzekering
- Pensioensparen
- Woningverzekering
- Autoverzekering
- Hospitalisatieverzekering
- Familiale verzekering
- Beroepsverzekering
- Reisverzekering
- Verzekering huispersoneel

Als je niet helemaal op de hoogte bent van de bankzaken van de overledene, kan de Belgische Vereniging van Banken en Beursvennootschappen je hierbij helpen. (zie *Hulpverlening: Nuttige adressen en websites*)

## STAP 7: VERWITTIG DE VERHUURDER OF HYPOTHEEKVERSTREKKER VAN DE WONING

### Je dierbare huurde een woning:

Je regelt het tijdelijke onderhoud en beheer van het huis en neemt zo snel mogelijk contact op met de verhuurder om het huurcontract tijdig op te zeggen of om te zetten. Deze zal dan samen met jou bespreken aan welke eisen de mogelijke oplevering moet worden voldaan.

### Je dierbare had een woning gekocht:

Je draagt zorg voor het tijdelijke onderhoud en beheer van het huis en gaat na of de hypotheek omgezet of beëindigd moet worden. De kans bestaat dat er een deel van de hypotheek vrijkomt na het overlijden. Als het huis verkocht moet worden, is het belangrijk dat de verkoop geregeld wordt door een samenwerkingsverband tussen alle erfgenamen en een makelaar. Denk ook zeker aan de opstalverzekering en de schuldsaldoverzekering (*zie Wat met kosten en vergoedingen?*).

## STAP 8: VERWITTIG ALLE LEVERANCIERS VAN NUTSVOORZIENINGEN

Breng de leveranciers van water, gas, elektriciteit, telefoonaansluiting (ook mobiele telefoon), kabeltelevisie, internet, etc op de hoogte van het overlijden indien het aansluitingscontract op de naam van je naaste is opgesteld. Deze contracten kunnen opgeheven of overgedragen worden. Ook wanneer de overledene samenwonend was en bovenvermelde contracten op beide namen stonden, is het nuttig deze leveranciers te verwittigen aangezien zijn of haar overlijden het bedrag van het maandelijks voorschot zou kunnen wijzigen.

## STAP 9: STUUR DE KENTEKENPLATEN EN HET INSCHRIJVINGSBEWIJS VAN DE AUTO VAN JE DIERBARE NAAR DE DIRECTIE VOOR INSCHRIJVING VAN VOERTUIGEN (DIV)

Partners die getrouwd of wettelijk samenwonend waren kunnen de kentekenplaat overnemen indien ze dit wensen. DIV zal de auto dan op hun naam overzetten.

## STAP 10: VERWITTIG HET ZIEKENFONDS

Het ziekenfonds keert meestal een vergoeding uit aan de persoon die de begrafenis- of crematiekosten heeft betaald. Als je je bij het ziekenfonds laat inschrijven als weduwe of weduwnaar heb je eventueel recht op een verhoogde terugbetaling van de kosten voor gezondheidszorg.

## STAP 11: VERWITTIG DE VAKBOND

Soms betaalt de vakbond een deel van de begrafenis- of crematiekosten. Informeer hier naar bij de vakbond van je dierbare.

## STAP 12: VERWITTIG HET KINDERBIJSLAGFONDS

Het kinderbijslagfonds dient enkel op de hoogte gebracht te worden als je dierbare nog kinderen ten laste had. Het fonds zal dan de kinderbijslag verhogen voor de andere ouder of voogd(en).

## STAP 13: VERWITTIG ABONNEMENTEN EN LIDMAATSCHAPPEN VAN DE OVERLEDENE

Breng alle maatschappijen waar een abonnement of lidmaatschap werd aangegaan op de hoogte van het overlijden. Denk aan dagbladen, tijdschriften, sportclubs, etc...

# BEGRAFENIS REGELEN

Afscheid nemen van een geliefde doe je op een heel persoonlijke manier. Misschien breng je alle vrienden en familie samen of vind je net meer troost in intieme kring. Een begrafenisondernemer kan je helpen bij de organisatie van de uitvaart.

## DE BEGRAFENIS OF CREMATIE

Nadat het lichaam van je dierbare wordt vrijgegeven en je toelating hebt van de Procureur des Konings en de dienst burgerlijke stand, kan je kiezen om je dierbare te begraven of verassen. Voor een crematie is een bijkomend attest nodig van de arts die het overlijden vaststelde.

Het is de begrafenisondernemer die doorgaans zorgt voor de aanvraag tot begrafenis. Indien je ervoor kiest jouw naaste een laatste rustplaats te geven op een kerkhof, dien je bij de gemeente een concessie aan te vragen. De duur van deze concessie varieert per gemeente en duurt maximum 50 jaar. De concessie hernieuwen is natuurlijk altijd mogelijk. Als je geen concessie aanvraagt, kan het graf na 10 jaar verwijderd worden.

## LAATSTE WILSBESCHIKKING VAN DE OVERLEDENE

Mogelijks is er bij de gemeente een laatste wilsbeschikking van je naaste geregistreerd. Het is ook mogelijk dat hij/zij jou reeds instructies had gegeven omtrent de uitvaart of hij/zij zelf de uitvaart al had voorbereid in samenspraak met de begrafenisondernemer. In elk van deze gevallen dien je rekening te houden met de wensen van je overleden dierbare die hierin vermeld staan.

## KINDEREN VOORBEREIDEN OP DE BEGRAFENIS

Er wordt vaak gedacht dat het het best is om kinderen niet mee te nemen naar de begrafenis omdat dat te zwaar zou zijn of ze er te jong voor zouden zijn. Toch is het geen slecht idee om je kinderen net wel bij de begrafenis te betrekken. Wanneer een kind uitgesloten wordt van de begrafenis, kan het kind namelijk het gevoel krijgen ook uit de familie buitengesloten te worden.

Bovendien is afscheid nemen ook belangrijk voor het rouwproces, en daar is een begrafenis een goede gelegenheid voor. Als je je kinderen meeneemt naar de begrafenis, is het belangrijk om ze daar goed op voor te bereiden.

Vertel je kinderen wie er allemaal zal zijn, wat er allemaal zal gebeuren en waar de begrafenis doorgaat. Vertel ze ook waarom de afscheidsdienst wordt gehouden. Je zegt dat iedereen die hun dierbare graag gezien heeft samenkomt om herinneringen op te halen van hun dierbare, en ze daar ook een laatste keer afscheid kunnen nemen. Je bereidt ze ook emotioneel voor.



EEN LEGE PLEK, EEN GROOT GEMIS.

EEN FIJNE HERINNERING IS AL WAT ER NOG IS.



Je legt uit dat het een moeilijk moment is en daardoor allerlei gevoelens kunnen loskomen; huilen, maar ook lachen.. en dat dat allemaal oke is.

Als je dierbare je partner of kind was, kan het zijn dat het voor jou emotioneel te moeilijk ligt om je kinderen hierop voor te bereiden. Je vraagt dan best aan een ander familielid om dit te doen.

Als je merkt dat je kind nog te jong is om hier meteen directe gesprekken over te voeren, kan je ook op een meer speelse manier aanbrengen. Zo bestaat er bijvoorbeeld uitvaartlego of kan je dit via ander speelgoed of knuffeldieren heel concreet uitbeelden en zo je kind voorbereiden op de begrafenis.

Het kan ook nuttig zijn om je kinderen een rol te geven tijdens de uitvaart, zodat ze zich er actief bij betrokken voelen. Zo kan je hen bijvoorbeeld een tekening laten maken die ze bij hun dierbare in de kist kunnen leggen, samen met hen een ballon omhoog laten vliegen, een gedichtje voorlezen of een bloemstukje maken.

Het is ook belangrijk dat je je kinderen een veilig gevoel geeft door hen toe te wijzen aan een vast persoon die bij hen blijft en hen een beetje in de gaten houdt tijdens de begrafenis. Je kan dit uiteraard zelf doen. Maar als het voor jou te zwaar is, kan je daarvoor ook een ander familielid uitkiezen, zolang het maar iemand is waar de kinderen zich goed bij voelen.







JE BLIJFT VERWEVEN  
IN MIJN LEVEN. MIJN  
VERLEDEN, MIJN  
TOEKOMST EN MIJN  
HEDEN...

- Als je geliefde loontrekkende of zelfstandige was, moet je de aanvraag indienen bij het gemeentebestuur.
- Als je geliefde ambtenaar was, moet je een aanvraag indienen bij de pensioendienst van de overheidssector (PDOS) of bij de overheidsdienst waar je partner werkte.
- Als je geliefde reeds op pensioen was, hoef je geen aanvraag in te dienen. De gemeente stuurt in dit geval een uittreksel uit de overlijdensakte naar de bevoegde dienst waardoor je als partner het overlevingspensioen automatisch uitbetaald krijgt.

Deze leeftijdsvoorwaarde geldt niet als:

- Je een kind ten laste hebt
- Je minstens 66% blijvend arbeidsongeschikt bent
- Je de weduwe bent van een mijnwerker die 20 jaar gewerkt heeft als ondergrondse mijnwerker

De voorwaarde van de huwelijksduur geldt niet als er in het huwelijk een kind geboren is.

Als niet aan alle voorwaarden voldaan is, kan je als overlevende echtgenoot aanspraak maken op het tijdelijke overlevingspensioen voor een periode van 12 maanden zonder kinderlast, of 24 maanden met kinderlast.

Als je een overlevingspensioen ontvangt, is een beperkte beroepsactiviteit toegelaten, mits de inkomsten niet hoger zijn dan een vast bepaald bedrag. De activiteiten moeten vooraf aangegeven worden met specifieke formulieren bij de bevoegde pensioendienst. Een overlevingspensioen kan ook niet gecombineerd worden met een vervangingsinkomen, zoals een ziektevergoeding of werkloosheidsuitkering.

## WAT MET KOSTEN EN VERGOEDINGEN?

### OVERLEVINGSPENSIOEN

Ben je de partner van de overledene, minstens 45 jaar en minstens 1 jaar gehuwd? Dan heb je recht op een overlevingspensioen voor 12 tot 24 maanden. Dit houdt in dat je recht hebt op het pensioen van de overledene.



## WEZENPENSIOEN

Ben je minderjarig of heb je als meerderjarige nog recht op kinderbijslag (bijvoorbeeld als je nog studeert) en verloor je beide ouders? Dan heb je recht op een wezenpensioen.

Als je jonger dan 18 en de enige mogelijke rechthebbende bent, dien je hiervoor geen aanvraag in te dienen. Ook wanneer je jonger dan 18 bent, en recht hebt op een overlevingspensioen ten gevolge van het overlijden van een ouder die zelf een overlevingspensioen kreeg dat werd beheerd door Federale Pensioendienst, is dit niet nodig.

In alle andere gevallen, moet je hiervoor wel een aanvraag indienen. De aanvraag moet worden ingediend door je voogd bij de dienst Pensioenen van de Sociale Verzekeringsbank.

## BEGRAFENISVERGOEDING

Was je naaste een (gepensioneerd ) ambtenaar? Dan heb je recht op een begrafenisvergoeding. Je kan deze aanvragen bij de pensioendienst waar de overledene werkte, of bij de dienst Pensioenen met bewijs dat je de kosten van de begrafenis hebt gedragen. Weduwen of weduwnaars die een overlevingspensioen ontvangen, dienen geen aanvraag in te dienen.

### Hierbij moet je volgende documenten voorleggen:

- Een uittreksel uit de overlijdensakte
- Een factuur van de begrafenis kosten (lijkkist) met vermelding van de naam van de betaler
- Het bewijs dat de overledene de hoedanigheid van werknemer, werkloze of gepensioneerde bezat tot minstens 31 dagen voor zijn overlijden

## LEVENSVERZEKERING

Indien je overleden dierbare een levensverzekering had, contacteer dan de verzekeringsmakelaar. Afhankelijk van de inhoud van het contract en van de verzekeringsmaatschappij zal bij een zelfdoding de levensverzekering al dan niet worden uitbetaald.

### Hierbij moet je volgende documenten voorleggen:

- Een uittreksel van de overlijdensakte
- Een medisch attest dat de doodsoorzaak vermeldt
- De verzekeringspolis
- Het bewijs van betaling van de laatste premie

## SCHULDSALDOVERZEKERING

Was er een hypotheeklening lopende, ga dan zo snel mogelijk na of de verzekeringsmaatschappij ook bij een zelfdoding het nog openstaande krediet betaalt aan de bank. Je kan ook de notaris contacteren om bijkomend financieel advies aan te vragen.

## ZELFDODING OP HET SPOOR

Wanneer je jouw dierbare verloor door een zelfdoding op het spoor krijg je binnen de 3 maanden een brief van de NMBS waarin de gegevens (zoals verzekeringsmaatschappij en het polisnummer) van de familiale verzekering van je naaste of met wie hij of zij samenwoonde op hetzelfde adres, worden opgevraagd.

### Er is een familiale verzekering:

Eens je de gegevens hebt doorgegeven aan de NMBS, zullen zij zelf contact opnemen met de verzekeringsmakelaar om het dossier verder af te handelen. Je hoeft je hierover geen zorgen te maken. Ook wordt gevraagd of een notaris werd aangesteld voor de afwikkeling van de nalatenschap. In voorkomend geval zal de NMBS eveneens zelf contact met hen opnemen. In plaats van te wachten op een brief, kan je de juridische dienst van de NMBS zelf contacteren om bovenstaande informatie reeds door te geven.

### **Er is geen familiale verzekering:**

Nadat de NMBS op de hoogte is gesteld dat je naaste niet over een familiale verzekering beschikt, vraagt NMBS de contactgegevens op van de betrokken notaris. De juridische dienst van de NMBS bekijkt in dat geval, in samenspraak met jou en de notaris, wat de mogelijkheden zijn tot vereffening. Voor specifieke vragen kan je steeds terecht bij de juridische dienst van NMBS op 02/528 36 75.

## **ERFENIS**

### **Er is een testament aanwezig:**

Ga na bij een registratiekantoor of je overleden dierbare een geregistreerd testament had bij een notaris. Vind je een eigenhandig neergeschreven testament, dan kan je dit laten registreren bij de griffie van de rechtbank van eerste aanleg.

### **Er is geen testament aanwezig:**

Indien er geen testament aanwezig is, geldt de wettelijke erfopvolging. Je notaris zal nagaan wie de wettelijke erfgenamen zijn en wat de erfenis allemaal inhoudt.

## **Als erfgenaam heb je 3 mogelijkheden:**

### **1. Je aanvaardt de erfenis zuiver**

Je krijgt naast bezittingen, ook de successierechten en eventuele schulden. Om de erfenis te aanvaarden doe je aangifte bij een registratiekantoor. De aanvaarding kan ook stilzwijgend gebeuren. Dat is het geval wanneer ze kan worden afgeleid uit bepaalde handelingen, zoals het zich toe-eigenen of verkopen van bepaalde stukken uit het nalatenschap. Van zodra je de nalatenschap zuiver aanvaardt, kan je daar niet meer op terugkomen. De zuivere aanvaarding is uitgesloten wanneer je minderjarig of onbekwaam bent verklaard.

### **2. Je aanvaardt de erfenis onder voorrecht van boedelbeschrijving:**

Hier kan je voor kiezen wanneer je wil nagaan of je er baat bij hebt om de erfenis te aanvaarden. Het gevolg van de aanvaarding van de erfenis onder voorrecht van de boedelbeschrijving is namelijk dat je slechts verplicht bent de schulden van de nalatenschap te betalen als deze niet groter zijn dan de som die je erft. Dat wil zeggen dat je nooit je eigen vermogen zal moeten aantasten voor het aflossen van de schulden van de nalatenschap. Voor de erfenis onder voorrecht van een boedelbeschrijving dien je binnen de drie maanden na het overlijden een aanvraag in bij de rechtbank van eerste aanleg.

### **3. Je verwerpt de erfenis:**

Om de erfenis te verwerpen dien je een aanvraag in bij de griffie van de rechtbank van eerste aanleg van de woonplaats van de erflater. Bij de verwerping van de erfenis, erf je niets; geen schulden, maar ook geen baten.

## **ERFBELASTING**

Indien jij een erfenis aanvaardt, dan dien je hierop een belasting te betalen. Deze erfbelasting is van toepassing op zowel roerende als onroerende goederen. De notaris of jij, als erfgenaam, dient hiervoor een aangifte in bij de Vlaamse Belastingdienst.

Deze aangifte moet binnen de 4 maanden na het overlijden worden ingediend. Het bedrag van de erfbelasting wordt berekend op basis van 3 criteria; je verwantschap met de overledene, de waarden van de bezittingen die je overerft en het gewest waar de overledene het langst heeft gewoond tijdens de 5 jaar voor zijn overlijden.

## BELASTINGSAANGIFTE

Voor het inkomstenjaar waarin je echtgenoot overleed, dien je een afzonderlijke belastingaangifte in te vullen, zowel voor jezelf als voor je overleden echtgeno(o)t(e). Kinderen of andere personen ten laste, kunnen slechts in 1 van de 2 aangiften vermeld worden. Als overlevende echtgenoot of wettelijk samenwonende partner moet je in jouw persoonlijke aangifte aanduiden of je kiest voor:

- een gemeenschappelijke aanslag op naam van jezelf en op naam van de nalatenschap van de overleden echtgenoot of wettelijk samenwonende partner. In dat geval worden ze voor de berekening van de belasting als echtgenoten of daarmee gelijkgestelden beschouwd.
- twee afzonderlijke aanslagen, namelijk een op naam van de overlevende echtgenoot of wettelijk samenwonende partner en een op naam van de nalatenschap van de overleden echtgenoot of wettelijk samenwonende partner. In dat geval worden zij voor de berekening van de belasting als alleenstaanden beschouwd.

## VOOGDIJ MINDERJARIGE KINDEREN

Als beide ouders overleden zijn, duidt een vrederechter een voogd aan. Hierbij houdt hij of zij rekening met de voorkeur van de overleden ouders die mogelijk werd vastgelegd in een testament. Is hierover niets vastgelegd, dan zal de vrederechter luisteren naar broers, zussen, etc. van de overleden ouders en zo een weloverwogen beslissing nemen om de voogd aan te stellen. Als het kind de leeftijd van 12 jaar reeds bereikt heeft, zal ook naar zijn/haar mening worden geluisterd.

## KLEIN VERLET

Als werknemer heb je na het overlijden van een familielid recht op betaald verlof of 'klein verlet'. Bij het overlijden van een echtgenoot, kind, ouder, stiefouder of schoonouder heb je recht op 3 dagen.

Bij het overlijden van een niet-inwonende broer, zus, opa, oma, kleinkind of achterkleinkind heb je recht op 1 dag verlet, met name de dag van de begrafenis.



**ALS TRANEN TRAPPEN BOUWDEN, EN  
HERINNERINGEN EEN BRUG, DAN KLOM IK  
NAAR DE HEMEL EN BRACHT IK JE TERUG**

# JE HEBT RECHT OM....

## .... TE ROUWEN OP JE EIGEN MANIER

Elk verdriet is uniek. De persoonlijke ervaringen, de eigen relatie en levensomstandigheden maken dat een verlies voor elke persoon anders is. Er is geen juiste of verkeerde manier van rouwen en op rouwen staat geen tijd.

De meeste mensen zoeken en vinden steun in hun omgeving, laten het verlies stilaan doordringen en gaan uiteindelijk, na soms een lange tijd, weer verder met hun leven. Dit doen ze elk op hun eigen tempo, op hun eigen manier en op hun eigen tijd. Als nabestaande heb je het recht te kiezen bij wat je je het meest comfortabel voelt. In tijden van rouw is het belangrijk dat je doet waar je behoefte aan hebt. Het gaat er niet om dat je doet wat hoort, maar dat je doet wat je hart je ingeeft. Het maakt hierbij niet uit hoe je je uit, als het maar aansluit bij wie je bent.

## .. WAARDIG AFSCHIED TE NEMEN

Sinds de wet Franchimont heb je als nabestaande het recht om het lichaam van de overledene te zien van zodra het wordt vrijgegeven door het parket. Van zodra het attest van overlijden is opgesteld, mag het lichaam worden vervoerd. Je kan het lichaam van je geliefde laten overbrengen naar het mortuarium van de begrafenisondernemer of er voor kiezen je geliefde thuis te laten opbaren. In het geval iemand in het ziekenhuis overlijdt kan zijn of haar lichaam in afwachting van de begrafenis of crematie ook daar worden bewaard. Familie en vrienden kunnen daar het lichaam komen groeten in de dagen voor de uitvaartplechtigheid.

Nabestaanden na zelfdoding krijgen heel vaak het advies hun overleden dierbare niet meer te gaan groeten. Meestal heeft dat te maken met de staat waarin het lichaam kan verkeren, zoals bij een zelfdoding op het spoor.

Maar het lichaam van je naaste niet meer kunnen zien maakt het echter moeilijker om de werkelijkheid te aanvaarden. Het lichaam van je naaste, of een deel ervan, een laatste keer kunnen groeten is een belangrijk onderdeel van de rouwverwerking, zeker bij een onverwacht overlijden zoals zelfdoding. Sta daarom voldoende stil bij de keuze het lichaam wel of niet te willen zien en laat je hierbij mogelijk begeleiden door een naaste of hulpverlener. Het is de taak van de justitieassistent slachtofferonthaal om je hierop zo goed mogelijk voor te bereiden.

## .. HET DOSSIER IN TE KIJKEN

Als je vragen hebt over de stand van het dossier of de dossierinzage, kan je terecht bij de justitieassistenten van de dienst slachtofferonthaal van het parket.

Als je dierbare een tijd psychiatrische zorg heeft gehad, is er een medisch dossier. Maar artsen en psychiaters kunnen je hier geen inzage in geven omdat ze gebonden zijn aan hun beroepsgeheim. Je hebt wel het recht om contact op te nemen met de zorgverlener waarbij je dierbare in behandeling was om hierover informatie te verkrijgen en te vragen of er bijvoorbeeld signalen werden opgevangen.

Als je dierbare uit het leven is gestapt in een algemeen of psychiatrisch ziekenhuis, heb je als echtgenoot, wettelijke samenwonende partner, grootouder, kleinkind en broer of zus, recht op inzage in het dossier onder bepaalde voorwaarden. Zo mag je dierbare zich hier niet tegen verzet hebben en moet je motiveren waarom je het dossier wilt inkijken. Mogelijke redenen die je kan aanhalen zijn bijvoorbeeld het vermoeden dat er een medische fout gebeurd is of het belang te weten wat de doodsoorzaak is om het overlijden van je naaste te kunnen verwerken. Dit verzoek tot inzage moet je schriftelijk formuleren.

Als je vragen of klachten hebt, kan je gratis en vertrouwelijk contact opnemen met een provinciale ombudsdienst. Deze kan je meer informatie verschaffen over de patiëntenrechten en bemiddelen met de hulpverlenende instantie.

# HOE GA IK OM MET ROUWEN OP DE WERKVLOER?

## 1. JE VERLIEST EEN DIERBARE AAN ZELFDODING

Als je een dierbare moet missen, verdwijnt het werk vaak naar de achtergrond. Je hebt andere prioriteiten en gedachten waardoor je concentratie afneemt en werken moeilijker wordt. Zowel jouw werkgever als je collega's kunnen een belangrijke rol spelen in jouw ondersteuning. Maar vaak weten collega's/ werkgevers toch niet zo goed hoe ze ons nu net moeten ondersteunen, op onze website kunnen ze terecht voor tips.

Durf te praten met je collega's en je werkgever en vertel duidelijk hoe je je voelt en wat er in je omgaat. Probeer je verdriet niet te minimaliseren en geef aan waar je nood aan hebt. Mogelijks heb je nood aan verandering in tijdsverdeling, locatie of dergelijke meer. Ga een open gesprek aan en kom op voor je rechten als nabestaande. Je werkgever en collega's kunnen ook terecht bij Werkgroep Verder voor tips en een beleid rond rouwen op de werkvloer.

## 2. JE VERLIEST EEN COLLEGA AAN ZELFDODING

Indien een collega van je uit het leven is gestapt, is het belangrijk om te beseffen dat je als collega ook nabestaande bent. (H)erken je rouwproces en geef jezelf de ruimte en tijd om dit verlies te verwerken. Wat kan helpen is bijvoorbeeld een persoonlijk gesprek of groepsgesprek door directie met andere collega's. Binnen het bedrijf kan men ook een stille ruimte voorzien. Hier kan men ook een rouwregister voorzien, waarin iedere collega zijn of haar gevoelens kan neerpennen.

## 3. EEN HULPVERLENER VERLIEST EEN CLIËNT AAN ZELFDODING

Iedere hulpverlener wordt opgeleid om mensen te helpen en zelfs letterlijk te redden. Soms stoot je echter op je eigen grenzen en machteloosheid. Het meemaken van een zelfdoding door een cliënt is niet zeldzaam maar heeft zowel persoonlijk als professioneel een impact op jou.

Deze impact is afhankelijk van een aantal factoren, zoals de mate van het contact de manier van de zelfdoding en je werkomgeving. Maar hoe groot de impact ook is, elke hulpverlener heeft hier ondersteuning nodig en ondergaat een rouwproces. Het is dan ook van belang je rouw te (h)erkennen en toe te laten.

Hulpverleners die in een team werken, zetten best zo snel mogelijk een teambijeenkomst of supervisie op om de eerste reacties te bespreken en gevoelens te kunnen ventileren. Na een aantal weken kan de psychologische autopsie bekeken worden. Dit kan jou en je collega's helpen om beter te begrijpen hoe de zelfdoding kon gebeuren. Zo kan je, indien nodig, ook eventuele nodige wijzingen opnemen in het beleid van je organisatie. Meer informatie hierover vind je in de multidisciplinaire richtlijn van VLESP, te vinden op [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Contact met de familie van de overleden cliënt kan zeer helpend zijn, voor beide partijen. Al blijft het beroepsgeheim van de hulpverlener natuurlijk wel bestaan. We raden je aan het gesprek aan te gaan en, met respect voor het beroepsgeheim, te praten over de overledene en elkaar emoties. Het bijwonen van de uitvaart kan tevens helpen voor je verwerkingsproces en kan een grote steun betekenen voor de naaste familie van je overleden cliënt.



# HOE GA IK OM MET DE PERS?

Een zelfdoding wordt vaak als nieuwswaardig beschouwd om redenen die vaak moeilijk te begrijpen zijn. Nabestaanden worden hierdoor vaak door de pers benaderd om verdere informatie en details over het leven van hun dierbare te bekomen. Vooral wanneer de overledene een jong iemand was of zich van het leven beroofde op een publieke plaats, valt de aanwezigheid van de pers niet uit te sluiten.

Ondanks de druk van journalisten, heb je als nabestaande niet alleen het recht geen informatie te willen geven over je naaste, tevens heb je ook het recht journalisten expliciet te vragen om niet te berichten over de specifieke omstandigheden waarin de zelfdoding plaatsvond.

Wanneer je vreest voor de aandacht van de pers, kan je een woordvoerder aanduiden als enige aanspreekpunt voor pers en media. Je kan hiervoor ook terecht bij de organisatie Werkgroep Verder. Zij helpen je graag verder met hoe je het best met de pers omgaat.

Je kan er ook voor kiezen een geschreven verklaring voor te bereiden met de informatie over je naaste die je met de buitenwereld wil delen. Denk aan hoe je geliefde was als persoon of hoe jij wilt dat hij of zij herinnerd wordt. Je kan er tevens in vermelden wel of niet bereid te zijn tot het afleggen van een interview op heden en in de toekomst. Zo een verklaring laat je toe meer controle te krijgen over wat er over je geliefde gezegd en geschreven wordt in de pers.

Het blijft echter raadzaam om voldoende stil te staan bij de mogelijke gevolgen van het naar buiten treden met informatie over je dierbare. Nooit is er de garantie dat journalisten de informatie zullen gebruiken die jij hen verschaft. Journalisten kunnen er nog altijd voor kiezen hun eigen onderzoek te doen en de informatie te gebruiken die publiekelijk raadpleegbaar is.

Tegelijkertijd biedt een respectvolle mediaberichtgeving jou de kans het leven van je overleden dierbare te eren en te delen met een breder publiek. Publiekelijk over je geliefde spreken kan niet alleen een manier zijn om je naaste te herdenken, maar kan ook helpen om het taboe dat nog steeds rust op zelfdoding te doorbreken en andere zelfdodingen te helpen voorkomen.

Er is een set van kwaliteitscriteria voor de rapportage van suïcide in de media uitgeschreven door de organisatie Werkgroep Verder. Doel van deze mediarichtlijnen is de berichtgeving over zelfdoding waardevoller te maken en zelfdoding naar aanleiding van berichten in de media te vermijden.

Indien je een tekst, foto of video tegenkomt over zelfdoding die je ongepast vindt, kan je dit melden aan Werkgroep Verder. Bij zware overtredingen of aanhoudende schendingen van de mediarichtlijnen door een redactie of journalist kan je ook een klacht neerleggen bij de raad van de journalistiek.



**DE LEEGTE ZONDER JOU IS MET GEEN PEN TE BESCHRIJVEN.**



# HOE GA IK OM MET SOCIALE MEDIA?

Gevoelens delen op sociale media kan helpen tijdens je rouwverwerking. De snelle en vele reacties van vrienden, familie of kennissen kunnen voor extra steun en erkenning zorgen. De drempel om verdriet te delen ligt voor velen online een stuk lager en voor sommigen uit de omgeving is het soms makkelijker hun medeleven online te tonen.

Naast de voordelen heeft rouwen op sociale media ook zijn valkuilen. Negatieve of ongepaste reacties uit de omgeving kunnen je erg onbegrepen doen voelen en je nog verder doen wegzakken in je eigen verdriet. Vrienden die zich bijvoorbeeld beledigd voelen wanneer ze via Facebook moeten vernemen dat iemand overleden is, kunnen volledig voorbijgaan aan de kwetsbaarheid van familieleden die ook meeleezen.

Hou er ook rekening mee dat de sociale media accounts van je geliefde overstelpt kunnen worden met foto's en steunbetuigingen. Als nabestaande kan je er bewust voor kiezen deze pagina's te gebruiken als herinneringspagina's waar mensen blijvend herinneringen en foto's kunnen op delen. Verschillende sociale media zoals Facebook, Twitter, Tumblr of Instagram hebben verschillende procedures om het profiel van je naaste makkelijk te laten omvormen tot een herinneringspagina.

## FACEBOOK



### Je laat het gewoon bestaan

In dit geval verander je niks aan het account van je dierbare. Het blijft gewoon bestaan zoals het nu is. Mensen kunnen er nog steeds dingen op plaatsen, en er verandert niks aan. Het account blijft volledig hetzelfde als wanneer je dierbare nog in leven was.

### Je maakt een herinneringspagina

Je kan contact opnemen met Facebook en zo aangeven dat je dierbare overleden is, maar dat je er wel graag een herdenkingsaccount van maakt. Op deze manier behoud je ook alle foto's van je dierbare, maar komt er vanboven ook automatisch 'ter nagedachtenis van..' te staan. Vrienden en familie kunnen ook nog steeds berichtjes en foto's plaatsen op de tijdlijn van je dierbare. Op deze manier blijft het account ook bestaan, maar zonder dat ze in publieke ruimten, zoals advertenties of verjaardagsherinneringen, worden weergegeven.

### Je verwijdert het account

Als je contact opneemt met Facebook om het overlijden van je dierbare aan te geven, kan je er ook voor kiezen om het account te laten verwijderen. Het profiel verdwijnt dan van internet. Het is belangrijk om op voorhand te beseffen dat je zo ook wel alle foto's van je dierbare kwijt bent. Als je het account toch graag wil verwijderen, kan het nuttig zijn om eerst zelf handmatig alle foto's van je dierbare op te slaan.

### Je neemt het beheer van het account over

Het kan zijn dat je dierbare bij leven al aan de beheerders van Facebook heeft doorgegeven dat hij/zij wilt dat een bepaalde persoon zijn/haar Facebook overneemt als hij/zij er niet meer is. Deze persoon krijgt bij het aangeven van het overlijden dan een berichtje van Facebook zelf. Het account kan vanaf dan beheerd worden door deze persoon.

## INSTAGRAM



Voor Instagram gelden de 3 zelfde opties als bij Facebook. Het enige verschil is dat je op Instagram als naaste geen berichten kan zetten op het profiel van je dierbare, maar dat is bij leven ook niet het geval.

## TWITTER



De optie om er een herinneringssite van te maken, kent Twitter nog niet. Je kan het account dus gewoon laten verder bestaan hoe het is, of je kan het later verwijderen. Het is ook mogelijk om het deels te laten verwijderen, d.w.z. enkel de posts die jij aanduidt.

## ANDERE ACCOUNTS & MAILS



Ook andere accounts zoals Tumblr en LinkedIn kunnen verwijderd worden. Let ook op met het mailadres van je dierbare. Ook dit kan uiteraard verwijderd worden, maar hou er rekening mee dat je dierbare misschien belangrijke info via mail verkreeg. Als hij/zij bijvoorbeeld de rekeningen van de nutsvoorzieningen via mail kreeg, is het belangrijk om die nutsvoorzieningen in te lichten alvorens men het mailadres verwijdert.

# ROUWEN NA ZELFDODING

## GEVOELEN & EMOTIES

Ook al heb je als nabestaande na zelfdoding heel wat gemeenschappelijk met andere rouwenden, sommige aspecten zijn wel heel specifiek. Meer dan in een ander rouwproces zal je zoeken naar motieven en verklaringen van de zelfdoding en het proces dat ertoe geleid heeft. Hieronder lichten we de specifieke rouwthema's toe waarmee je als slachtoffer van zelfdoding geconfronteerd kunt worden. Het is mogelijk dat je al deze emoties en gedachten zeer intens, tegelijkertijd en bijgevolg als tegenstrijdig ervaart.

Dat je deze gevoelens helemaal niet voelt of pas veel later zullen opkomen, is ook perfect mogelijk. Deze verschijnselen hoeven niet altijd en bij iedereen voor te komen. Ieder rouwt immers op zijn eigen unieke manier.

## SCHOK & ONGELOOF

Het is volkomen normaal dat het vernemen van het slechte nieuws een immense schok met zich meebrengt. Zeker wanneer jij degene bent die je dierbare gevonden heeft, of getuige was van de zelfdoding. Wanneer je iemand verliest is het normaal dat je reacties van schok en ongeloof ervaart, en bij een zelfdoding is het niet ongevoel dat deze fase van het rouwproces langer duurt.

## WORSTELN MET VRAGEN

Je gaat op zoek naar de precieze manier waarop de zelfdoding is gepleegd, de omstandigheden waarin deze plaatsvonden en alle vragen die erbij horen. Je zal daar nooit een volledig antwoord op krijgen, omdat je je nooit helemaal in het hoofd van je dierbare zal kunnen verplaatsen. Toch is het heel normaal om hiernaar op zoek te gaan. Het is een natuurlijke reactie om alles te proberen begrijpen. De manier waarop je hiernaar op zoek gaat, hangt af van persoon tot persoon. Je kan erover praten met vrienden, familie en collega's van je dierbare, vragen stellen aan de huisarts, of zelfs de plaats bezoeken waar het allemaal gebeurde. De manier waarop je een antwoord probeert te vinden op je vragen kan niet juist of fout zijn. Het is een deel van jouw uniek rouwproces.



JOUW ROUW IS UNIEK. ZO UNIEK ALS JIJ.

## ANGST & SUÏCIDALE GEDACHTEN

Het is normaal dat je bang bent voor hoe het leven er verder uit zal zien zonder je dierbare. Donkere gedachten komen en gaan en horen bij elk rouwproces. Maar als je merkt dat jouw angst en verdriet zich beginnen te vertolken in suïcidale gedachten, is het wel nodig om actief hulp te gaan zoeken. Niet alleen bij vrienden en familie, maar ook bij professionele hulpverleners. Een rouwproces is iets heel zwaar. Het is dan ook normaal dat je hier niet altijd alleen door kan. En dat hoeft ook niet. Durf om hulp te vragen.

## SCHULDGEVOELEN

Vanuit de waarom-vraag kom je vaak ook bij jezelf terecht. Je verwijt jezelf dat je de zelfdoding niet hebt kunnen voorkomen, dat je te weinig gedaan hebt of iets wat de zelfdoding zelf mee heeft veroorzaakt: "Had ik maar...". Je kunt jezelf ook verwijten niets te hebben gemerkt, of de signalen onvoldoende te hebben erkend. Sommige nabestaanden verwijten zichzelf dat zij wel nog leven. Ook deze fase hoort bij het rouwproces en is compleet normaal. Toch is het belangrijk dat je jezelf op het einde van de rit kan vertellen dat je niks verkeerd hebt gedaan. Jij bent niet verantwoordelijk voor het overlijden van je dierbare. Niemand is daar verantwoordelijk voor.

## KWAADHEID EN VERLATENHEID

Schuldgevoelens gaan nogal eens samen met kwaadheid. Het kan gebeuren dat je kwaad wordt op jezelf, dat je te weinig gedaan hebt, maar ook op de overledene die jou achterlaat met de emotionele pijn.

Ook kan je anderen in de omgeving verwijten te weinig gedaan te hebben of ga je mogelijk de schuld bij hulpverleners leggen die onvoldoende adequate hulp hebben geboden, bij politiemensen of bij de media omwille van het schenden van jouw privacy en/of weinig respectvolle berichtgeving omtrent de zelfdoding. Wees niet te hard voor jezelf en neem jezelf dit niet te hard kwalijk. Ook dit hoort erbij.

## OPLUCHTING

Het kan zijn dat je na een tijdje een gevoel van opluchting ervaart. Dat lijkt misschien heel ongewoon, maar dat is het zeker niet. Ongeveer 1/10 nabestaanden ervaart dit gevoel. De redenen hiervoor zijn, net zoals elk rouwproces, heel verschillend. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je grote problemen ervaarde die nu een beetje wegvallen. In ieder geval, wat de reden van de opluchting ook is, het is zeker niets om je slecht over te voelen.

## STIGMA, SCHAAMTE & TABOE

Heel vaak ervaar je het stigma en het taboe dat rust op zelfdoding. Je merkt dat de omgeving het overlijden doodzwijgt of jou vermijdt. Hierdoor krijgt vaak ook de familie de neiging het onderwerp te vermijden en er nog minder over te spreken. Tegelijkertijd kan het ook gebeuren dat je jezelf gaat isoleren van je omgeving. Tijd nemen voor jezelf is belangrijk, maar contact met de buitenwereld ook. Sluit jezelf dus vooral niet op.

## HERSTEL & GELUK

Een rouwproces hoeft niet altijd uit negatieve emoties te bestaan. Samen met naasten mooie herinneringen ophalen aan de overledene kan bijzonder helend werken. Verlieservaringen laten ons vaak toe intenser te leven en meer te genieten van de kleine dingen. Geluk kunnen toelaten, ondanks het verdriet. Ook dat is rouwen.

# KINDEREN & JONGEREN ROUWEN ANDERS

Van jongs af aan hechten kinderen zich aan mensen om hen heen, wat betekent dat ook zij verlies en verdriet kunnen ervaren. Hoe kinderen kunnen en mogen rouwen, zal een belangrijke invloed hebben op hun verdere ontwikkeling. Het kan ook gebeuren dat kinderen tijdens een rouwproces tekenen van regressie vertonen. Regressie is het terugkeren naar een vorige ontwikkelingsfase. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat een kind dat al jaren niet meer bedwatert, dat ineens wel weer doet. Hier hoeft je je niet te veel zorgen om te maken. Ook dit is normaal en maakt deel uit van het rouwproces van je kind. Wanneer we over kinderen spreken, bedoelen we hiermee zowel kleine kinderen als jongeren.

## ROUWPROCES NA ZELFDODING BIJ KINDEREN

Afscheid nemen van een dierbare is voor kinderen, net als voor volwassenen, een proces dat gepaard gaat met intense emoties. Een kind uit emoties echter op een manier die niet altijd goed te begrijpen is voor volwassenen. Zo kan een kind na een huilbui plots weer opgewekt gaan spelen in de tuin. Het kan ook zijn dat een tiener liever met vrienden over het verlies praat dan met de eigen ouders. Ook dat is gezond en eigen aan de leeftijd.

De rouwreacties van kinderen komen in grote mate overeen met die van volwassenen: de schok, het ongeloof, het doordringen van het verlies, de kwaadheid, de angst, ...

Bij kinderen zien we echter dat gevoelens van verlatenheid en schuld sterk op de voorgrond komen te staan. Vragen als "Was ik niet lief genoeg?", "Was ik niet de moeite waard om voor te blijven leven?" zijn erg herkenbaar. Daarom is het belangrijk dat je kinderen zoveel mogelijk betrekt en op hun eigen manier laat ervaren wat er aan de hand is.

## HOE KAN IK MIJN KINDEREN HELPEN ROUWEN?

Zorg dat kinderen beseffen dat ze hun gevoelens openlijk mogen tonen zonder dat ze daarvoor veroordeeld worden, en dat je hen als ouder zal steunen om met deze ervaringen te kunnen omgaan. Praat genoeg over de overledene, verzwijk hem/haar niet. Praat ook over jouw gevoelens. Als je verdrietig lijkt of weent, leg uit waarom. Leg uit dat je verdrietig bent en dat deze onplezierige gevoelens niets met hen te maken hebben, maar dat je aan het rouwen bent. Je kunt kinderen helpen rouwen door hen jouw tranen te laten zien, door samen met hen te huilen en door hen te laten weten dat het normaal en begrijpelijk is om geschokt te zijn.

Het is een goed idee om de school van je kinderen op de hoogte te brengen van het overlijden, en je kinderen ook te vertellen dat je dat zal doen. Het is beter voor de kinderen dat de leerkracht en andere kinderen van het overlijden op de hoogte zijn, dan hen ervan te moeten verdenken dat ze ervan op de hoogte zijn.

Maar neem ook zo snel mogelijk de dagelijkse bezigheden weer op. Kinderen voelen zich daar veiliger bij.

Net zoals volwassenen, hebben kinderen tijd nodig om hun eigen reacties te kunnen begrijpen. Vaak kennen kinderen echter minder manieren om hun emoties te uiten. De verwarrende gevoelens kunnen gemaskeerd worden door hun gedrag, dat bijna gewoon lijkt. Kinderen kunnen ook rouwen zelfs al beseffen ze dit niet, lijken ze niet verdrietig en gedragen ze zich niet zoals we verwachten.



# WAT KAN MIJ HELPEN?

## DRAAG ZORG VOOR JEZELF

Omkijken naar jezelf kan betekenen tijd te willen doorbrengen in het gezelschap van vrienden bij wie je jezelf kan zijn en bij wie je openlijk je gevoelens kan uiten. Naast het spreken over het verlies kan de behoefte aan rust en alleen-zijn minstens even belangrijk zijn. Constant in gezelschap van anderen vertoeven kan men zelfs beter vermijden. Sommigen zijn zodanig druk bezig met anderen te ondersteunen, dat ze hun eigen rouwbehoeften volledig verwaarlozen. Het constant in de weer willen zijn met werk of zich focussen op andere taken is vaak een manier om de eigen rouw voor zich uit te schuiven en het verdriet te onderdrukken. Het is raadzaam een goede middenweg te vinden tussen de persoonlijke behoeften en deze van anderen.

## CONTACT MET LOTGENOTEN

Nabestaanden van zelfdoding ervaren lotgenotencontact vaak als de enige echte plaats waar ze met hun gevoelens terecht kunnen. Een groep van lotgenoten biedt de erkenning en onvoorwaardelijke acceptatie die men daarbuiten te veel mist. De taal van wederzijdse verlieservaring betekent voor velen een grote ondersteuning in hun zoektocht naar herstel.

Leren vanuit ervaringen van anderen helpt ons onze eigen gevoelens en belevingen beter te begrijpen en adequater om te springen met toekomstige problemen. De hulpverlening bij dit soort contact is wederzijds zodat lotgenoten de kans krijgen iets voor anderen te kunnen doen. Weten dat je nuttig kan zijn voor iemand anders is een krachtig geneesmiddel en kan betekenis doen verlenen aan je eigen verdriet. Een bijkomend voordeel van lotgenotencontact zijn de relatief lage kosten. Werkgroep Verder organiseert lotgenotencontact door middel van:

## GESPREKSGROEPEN (ZOWEL ONLINE ALS OFFLINE)

Er zijn twee soorten groepen: gesloten en open gespreksgroepen. Alle groepen worden begeleid door professionele hulpverleners en ervaringsdeskundigen.

**Gesloten groepen:** Dit zijn groepen die een beperkt aantal keer samenkomen, meestal 8 of 10 keer, met dezelfde mensen. Je engageert je op voorhand om aan alle sessies deel te nemen. De meeste groepen werken elke bijeenkomst rond een ander thema.

**Open groepen:** Deze groepen zijn niet beperkt in de tijd. Je kunt onbeperkt deelnemen aan de bijeenkomsten en er kunnen altijd andere mensen aansluiten.

Voor sommigen is het om één of andere reden moeilijk om naar een gespreksgroep te komen: de data passen niet, het vervoer ligt moeilijk, of er is geen oppas voor de kinderen. Anderen praten gewoon liever anoniem of hebben behoefte aan een bijkomend contact met lotgenoten, naast de gewone gespreksgroepen. Daarom heeft Werkgroep Verder ook de online chatgroep die elke laatste woensdag van de maand plaats vindt tussen 19 en 21 uur. Meer info vind je op: [www.zelfmoord1813.be/nabestaanden](http://www.zelfmoord1813.be/nabestaanden)

## EEN ONLINE FORUM

Het online forum biedt een (anonieme) ontmoetingsplaats om ervaringen en vragen met elkaar uit te wisselen. Nabestaanden richten zich vaak tot lotgenoten om steun en erkenning te vinden, en om openlijk met het verlies te kunnen omgaan. Vaak tracht men doorheen het eigen verlies andere lotgenoten nabij te zijn en te helpen rouwen.

[www.zelfmoord1813.be/forum](http://www.zelfmoord1813.be/forum)



## HERINNERINGSPAGINA

Op de herinneringssite van Werkgroep Verder, 'ik draag je mee', kan je zelf je dierbaren die door zelfdoding overleden zijn, herdenken. Zo'n herinneringssite is volledig privé en deel je met wie jij wil.

[www.ikdraagjemee.be](http://www.ikdraagjemee.be)

## 1 MEI WANDELING

Op 1 mei houdt Werkgroep Verder haar jaarlijkse wandeling voor nabestaanden na zelfdoding, vrienden en sympathisanten.

## DAG VAN DE NABESTAANDEN

Een jaarlijkse ontmoetings- en conferentiedag: de 'Dag van de Nabestaanden'. Elk jaar rond eind november organiseert Werkgroep Verder de Dag van de Nabestaanden. Op deze dag kan je samenkomen met tal van lotgenoten en biedt Werkgroep Verder een interessante lezing, praatgroepen en workshops aan.

## GESPECIALISEERDE HULPVERLENING

Naast de hulp van familie, vrienden of lotgenoten is vaak ook professionele hulp aangewezen om verdriet goed te kunnen verwerken. Iemand verliezen door zelfdoding is bijzonder zwaar. Het is geen teken van zwakte, maar net van rijpheid als je tijdig bijkomende hulp zoekt in je zoektocht naar herstel. Sommige nabestaanden lopen vast in hun rouwproces. In dit geval spreken we over 'gecompliceerde' rouw. Dat is een rouwproces dat je hele leven inneemt. Rouwtherapie kan je helpen om je rouwproces weer gezond en normaal te doen verlopen. Deze vorm van psychotherapie bestaat uit een gerichte aanpak waarbij een therapeut beroep doet op adequate interventies en technieken. Rouwtherapie wordt opgestart voor de behandeling van angststoornissen, trauma en depressie.

*We vermelden in het volgende hoofdstuk de voornaamste hulporganisaties binnen de geestelijke zorgsector die emotionele ondersteuning kunnen bieden tijdens je rouwproces.*

## CREATIEF EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Creatief omgaan met je verdriet kan je helpen dit verdriet te verwerken. Denk hierbij aan het maken van filmpjes, of het schrijven van liedjes, gedichten en verhalen. Ook een dagboek bijhouden kan helpen. Gedachten en emoties uitschrijven is een goede manier om zich te uiten en helpt vaak verwarde gevoelens beter te ordenen. Ook is er niets mis met het bezig zijn met herinneringen en het ophangen van foto's van je dierbare, zolang het blijft bijdragen aan de verwerking van je verdriet.

Ook actief blijven en dingen doen helpt om je gedachten te verzetten en is een goede remedie voor gevoelens van angst en bezorgdheid. Dit kunnen heel eenvoudige activiteiten zijn zoals iemand opbellen, een wandeling maken, een brief schrijven of een boek lezen.

## HERDENKINGSMOMENT EN RITUELEN

Tijdens het rouwen om een overleden dierbare kunnen rituelen je helpen bij het rouwproces en het overlijden een plaats te geven in je bestaan. Welk ritueel het beste past bij jou moet je zelf bepalen: een rouwbandje dragen, een tekst maken, het inrichten van een herdenkingshoekje in het huis, woorden uitspreken, bloemen plaatsen, een kaarsje laten branden. Zoek naar een ritueel dat bij je past en dat jou helpt verwerken.

Ook jaren later kan je nog een ritueel organiseren om stil te staan bij de realiteit van het overlijden. Je kan een uitvaart- of herdenkingsviering houden waarin het leven en het sterven van je dierbare opnieuw wordt herdacht. Ook een regelmatig bezoek aan het graf kan je helpen in verbinding te blijven met je dierbare.



# WAAR KAN IK TERECHT?

Hier vind je een overzicht van de belangrijkste organisaties die ondersteuning kunnen bieden op emotioneel en administratief vlak. Ook vind je er een lijst met de adressen en websites van de meeste van deze organisaties die aan bod kwamen doorheen deze gids.

## HULPORGANISATIES

### AWEL 102



Awel is een hulplijn specifiek voor jongeren die dagelijks gratis en anoniem toegankelijk is van 16u tot 22u, zowel op het nummer 102, als via de website [www.awel.be](http://www.awel.be) waar je elke maandag en woensdag van 18 uur tot 22 uur terecht kan voor een chatgesprek of met elkaar in gesprek kan gaan over allerlei thema's op hun online forum.

### CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGG)



Biedt begeleiding en psychotherapie aan mensen die worden geconfronteerd met sociale en psychische problemen. Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Hier wordt je meestal naar doorverwezen door bijvoorbeeld je huisarts.

### JUSTITIEHUIS

Bij het justitiehuis kan je terecht voor gratis dienstverlening door advocaten, notarissen en justitieassistenten. Deze hulpverlening is er voor mensen die in aanraking komen met de gerechtelijke wereld en op zoek zijn naar informatie.

## SLACHTOFFERBEJEGENING VAN DE LOKALE POLITIE



Deze staat in voor de eerste opvang van nabestaanden, het verstrekken van praktische en administratieve basisinformatie en eventuele doorverwijzing naar gespecialiseerde diensten. Je contacteert hiervoor jouw lokale politie.

## SLACHTOFFERHULP CAW



De dienst slachtofferhulp maakt deel uit van een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW). Deze eerstelijns hulp biedt gratis ondersteuning en begeleiding bij de verwerking van een zelfdoding. Slachtofferhulp geeft informatie en advies over praktische en juridische zaken, en zoekt mee naar gespecialiseerde (tweedelijns) hulp indien noodzakelijk en gewenst. Zij bieden ook aangepaste hulp voor kinderen. Contacteer het CAW in je buurt voor meer informatie.

## SLACHTOFFERONTHAAL PARKET

Op elk parket werken justitieassistenten voor slachtofferonthaal. Zij zorgen ervoor dat je binnen parket en rechtbank op een menselijke, eerbiedige en correcte manier behandeld wordt. Justitieassistenten geven onder meer inlichtingen over de gerechtelijke procedure en de stand van het dossier. Zij kunnen optreden als tussenpersoon en je vragen aan de onderzoeksrechter of parketmagistraat overmaken. De justitieassistenten kunnen je ook doorverwijzen naar de juiste psychologische, juridische of financiële hulp. Zij staan je bij op emotioneel moeilijke momenten zoals bij inzage van het dossier of bij de teruggave van persoonlijke bezittingen van de overledene. Eveneens ondersteunen zij je bij het waardig afscheid nemen van de overledene.

## TELE-ONTHAAL 106



24/7 telefonisch bereikbaar op het nummer 106. Bij tele-onthaal kan je terecht over alles waar je mee zit, wat je kwijt wil of twijfels over hebt. Oproepers kunnen ook elke avond online chatten via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

## WERKGROEP VERDER



Werkgroep Verder is een organisatie die zich inzet voor nabestaanden na zelfdoding, door het organiseren en coördineren van activiteiten voor en door nabestaanden. De werkgroep verspreidt informatie, sensibiliseert, doet aan deskundigheidsbevordering, organiseert lotgenotencontact en ijvert voor een respectvolle en verantwoorde berichtgeving over zelfdoding in de media. Het aanbod aan lotgenotencontact is er voor mensen die iemand verloren hebben door zelfdoding en de behoefte voelen om ervaringen en vragen uit te wisselen. *(zie Wat kan mij helpen: contact met lotgenoten)*

## ZELFMOORDLIJN 1813



Zelfmoordlijn 1813 is er voor iedereen die aan zelfdoding denkt, zich zorgen maakt om iemand anders, of zelf nabestaande is. 24/7 gratis te bereiken op het nummer 1813. Op [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be) kan je iedere avond tussen 18u30 en 22u terecht voor een chatgesprek en er is een maildienst. Je kan er ook terecht voor informatie en online zelfhulp.



**ER STAAT ALTIJD IEMAND VOOR JE KLAAR.**

**IEMAND DIE NAAR JE LUISTERT.**

**IEMAND DIE ER VOOR JE IS.**



### **Successions Europe**

Bij een nalatenschap met grensoverschrijdende aspecten gelden verschillende wetgevingen die variëren per lidstaat van de Europese Unie. De notarissen van de Europese Unie hebben informatieve fiches opgesteld die beschikbaar zijn in 23 talen. [www.successions-europe.eu](http://www.successions-europe.eu)

### **Uitvaartsector**

Officiële website van de begrafenisondernemers in België.  
[www.funebra.be](http://www.funebra.be)

### **VARU**

Vlaamse Autonome Raad voor het uitvaartwezen in het vertegenwoordigen van de Vlaamse begrafenisondernemers.  
Een website waarin advies gegeven wordt m.b.t. uitvaartplechtigheden.  
[www.varu.be](http://www.varu.be) & [www.allesoveruitvaart.be](http://www.allesoveruitvaart.be)

### **Vlaamse Belastingdienst - Erfbelasting**

Vaartstraat 16, 9300 Aalst  
Tel. 1700  
[www.belastingen.vlaanderen.be](http://www.belastingen.vlaanderen.be)

### **Vlaamse Overheid**

Officiële website van de Vlaamse overheid met actuele informatie over overlijden en erfenis  
[www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be)

### **Vlaamse uitvaartgids**

[www.uitvaartvlaanderen.be](http://www.uitvaartvlaanderen.be)



**VERDRIET TOELATEN IS EEN  
VORM VAN STERK ZIJN.**





WERK GROEP  
**VERDER...**



Vlaanderen  
is zorg

**1813**  
zelfmoord

PassAnt™  
CGF



Beertsestraat 21  
1500 Halle



02 361 21 28



info@werkgroepverder.be

[www.zelfmoord1813.be/nabestaanden](http://www.zelfmoord1813.be/nabestaanden)





