



U hebt er een tijd op moeten wachten maar hier is de eerste nieuwsbrief van 2022. We hopen dat u hem met belangstelling zult lezen.

1. Gedicht

Geef mij een woord

Geef mij een woord
Een helend woord
Een woord dat maakt
Dat ik weer verder kan

Geef mij een zin
Die mij zin in
Het leven geeft

Geef mij een woord
Zeg iets
Iets liefs
Geef mij een woord

Guillaume Van Der Stighelen

2. Nieuwe Locatie voor onze Nabestaandenbijeenkomsten per september 2022

Met ondersteuning van de gemeente Zaanstad en RCO De Hoofdzaak hebben wij voor onze maandelijkse nabestaandenbijeenkomsten een heel mooie nieuwe ruimte gevonden in Zaandam: De Veldschuit.

Deze nieuwe plek biedt onze stichting de mogelijkheid om naast maandelijkse nabestaanden bijeenkomsten ook andere bijeenkomsten zoals lezingen of informatieavonden te organiseren.

Het adres is
De Veldschuit
Veldbloemenweg 6 c
1508 WV Zaandam

Wij zullen deze ruimte voor de volgende nabestaandenbijeenkomst in september in gebruik gaan nemen. Hou voor meer informatie hierover de website van onze stichting in de gaten.

3. Gemis aan ondersteuning

Tijdens onze jaarlijkse bijeenkomst van 8 december 2021 hebben wij een uitnodiging aan nabestaanden gedaan om een onderzoeksvragenlijst van 113 Zelfmoordpreventie over nazorg en

begeleiding van nabestaanden in te vullen. Daaraan is massaal gehoor gegeven. Ongeveer 1000 nabestaanden hebben de vragenlijst ingevuld.

113 Zelfmoordpreventie heeft die vragenlijst i.s.m. de nabestaandenorganisaties Aurora, Ivonne van de Ven Stichting, Rogier Hulst Foundation en ons verspreid en het onderzoek medio april afgerond. Uit dit onderzoek komt naar voren dat het merendeel van de nabestaanden ondersteuning heeft gemist, zowel direct na het overlijden van de naaste als in het aansluitende rouwproces. Duidelijk werd ook dat nabestaanden professionele begeleiding over het algemeen als zinvol zien, maar zij gaven daarbij ook op meerdere punten suggesties voor verbetering van zorg en ondersteuning aan. Met de uitkomsten van dit onderzoek zijn wij samen met bovengenoemde organisaties aan de slag gegaan om de ondersteuning van nabestaanden in Nederland te verder te verbeteren. Zie voor meer informatie over de uitslag van dit onderzoek: <https://zorgenzelfdoding.nl/2022/04/27/factsheet-behoefte-nabestaanden/>

4. Wereld Suïcidepreventie Dag 10 september

Op 10 september a.s. vindt de World Suicide Prevention Day - Wereld Suïcide Preventie Dag 2022 plaats. Op deze dag wordt er o.m. aan herinnerd dat de samenleving consistente en toenemende belangenbehartiging nodig heeft voor geestelijke gezondheidszorg, zodat mensen die worstelen met psychische problemen de hulp kunnen vinden en krijgen die ze nodig hebben.



CREATING HOPE
THROUGH ACTION.
SEPTEMBER 10

Voorafgaand aan deze dag worden er in de week van 5 tot 10 september diverse activiteiten georganiseerd. Wij noemen er hier enkele, voor uitgebreide informatie klikt u [hier](#).

- Roadtrip Suïcidepreventie

Van maandag 5 september t/m vrijdag 9 september gaan vertegenwoordigers van 113 Zelfmoordpreventie het land in om de suïcidepreventieprojecten van verschillende partners in de spotlights te zetten. Op woensdag 7 september is er bv. een fototentoonstelling van nabestaanden te zien, waarnaast de mogelijkheid bestaat om hun persoonlijke verhalen te beluisteren. Kijkt u voor meer informatie op de website van [Samen minder Suïcide](#).

- 1K Z1E J3

113 lanceert in de week van 5 t/m 10 september door het hele land de campagne '1K Z1E J3', een publiekscampagne die de naasten van mensen d.m.v. gesprekken in nood dichterbij brengt. In veel gemeenten worden bankjes in de openbare ruimte geschikt gemaakt om deze gesprekken op prettige en veilige manier te voeren.

- Man in Mind Meetup

Op 8 september 2022 vindt in Pakhuis de Zwijger, Amsterdam een gesprek plaats met mannen over mannen over sociale weerbaarheid, verwachtingspatronen en suïcide. Mannen tussen de 40 en 70 jaar vormen een grote risicogroep. Waarom dat zo is en wat daartegen gedaan kan worden, is onderwerp van gesprek. U vindt [hier](#) meer informatie.

- Uitreiking Jan Mokkenstorm Prijs

113 Zelfmoordpreventie en Suicide Research the Netherlands ([SURE-Net](#)) reiken ieder jaar rond Wereld Suicide Preventie Dag de “[Jan Mokkenstorm prijs](#)” uit. Het is een talent-aanmoedigingsprijs voor een onderzoeker die met zijn/haar onderzoek wil bijdragen aan het terugdringen van suicide in Nederland.

- Gele lintjes

Ook dit jaar kunt u weer gele lintjes bestellen. Om het onderwerp suicide aandacht te geven en bespreekbaar te maken zijn deze lintjes in het leven geroepen. De zichtbaarheid van de lintjes vergemakkelijkt het beginnen van een gesprek over dit onderwerp. U kunt de lintjes [hier](#) bestellen.



- Walk into the light

Een wandeling naar het licht toe om stil te staan bij de mensen die door suicide om het leven zijn gekomen en om aandacht te vragen voor nabestaanden maar ook voor mensen die zelf te maken hebben met suïcidale gedachten. Het evenement vindt plaats op verschillende locaties in Nederland en bestaat uit een wandeling tegen zonsopgang, waarna een gezamenlijk ontbijt plaatsvindt.

[U kunt zich hier aanmelden en meer informatie vinden.](#)

U kunt ook via onderstaande [link](#) meer informatie vinden met achtergronden over de activiteiten.

5. Zomergast psychiater Bessel van der Kolk over trauma's en psychose

Zondag 28 augustus was psychiater en traumaspecialist Bessel van der Kolk de zesde en laatste gast van Janine Abbring in het VPRO-programma [Zomergasten](#). Bessel van der Kolk is een van de meest vooraanstaande psychiaters ter wereld op het gebied van trauma. Hij is hoogleraar aan de Boston University School of Medicine, President van de Trauma Research Foundation en geeft les over de hele wereld. Hij werkt al veertig jaar met mensen die op allerlei manieren met een trauma leven.

U kunt deze uitzending (terug)zien op

<https://www.vpro.nl/programmas/zomergasten/kijk/afleveringen/2022.html>

6. Hoe gaat het nu met je? – Relaas van een nabestaande.

Wij bieden heel graag in onze nieuwsbrief ruimte aan lezers die iets willen schrijven over wat zij hebben doorgemaakt na het verlies van hun geliefde. Wij zijn ervan overtuigd dat zulke bijdragen tot grote steun zijn voor onze lezers. Mocht u een stukje (max. 250 woorden) willen schrijven, stuurt u dan een mail aan contact@zorgenzelfdoding.nl.

7. Podcasts

Graag attenderen wij u nogmaals op de podcastserie “De Verliescirkel” waarin Hanneke Fiddelaers van Expertisecentrum “Omgaan met Verlies” spreekt met diverse mensen over de vele vormen van verlies. Er wordt ongeveer maandelijks een nieuwe podcast toegevoegd. Dit keer willen wij u wijzen op de podcast [aflevering 30](#) waarin Michiel Soesters wordt geïnterviewd over schaamte.

8. Verder na Zelfdoding

Lore Vonck en Daisy Buttiens van de werkgroep Verder na zelfdoding hebben het boek “Verder na Zelfdoding” geschreven. Het is bedoeld als hulp aan nabestaanden die een naaste door zelfdoding hebben verloren. Het boek is ook voor hun omgeving en verdere betrokkenen als leerkrachten of hulpverleners aan te bevelen.

De auteurs schetsen op een heldere manier hoe een rouwproces na zelfdoding eruitziet en hoe je jezelf of anderen kunt helpen. Het boek is verschenen bij Pelckmans Pro, kost € 25,- en is in de boekhandel te verkrijgen. (ISBN 9789463371681)

Afsluiting

‘Alles gaat voorbij’

Alles gaat voorbij
je wereld verkleint
je trekt naar binnen

alles gaat voorbij
onrust vertrekt
verlangt naar rust

alles gaat voorbij
wat je bezit
laat je los

alles gaat voorbij
leven wordt
wachten op wat komt

alles gaat voorbij
wat zwaar was
wordt lichter

alles gaat voorbij
liefde blijft liefde
liefde wordt licht

Uit de bundel: De glans van licht, Marinus van den Berg en Annemiek Punt (2008, uitgeverij Ten Have, Kampen). In 2020 is de vijfde gezamenlijke uitgave van Punt en Van den Berg verschenen.

Tot slot

Wij hopen u met deze nieuwsbrief weer geïnformeerd te hebben. Zoals altijd ontvangen wij graag feedback, suggesties en ideeën voor onze nieuwsbrief. Vergeet u vooral niet uw persoonlijke relaas te schrijven. Al uw reacties maken de nieuwsbrief alleen maar beter.

Het bestuur gaat inmiddels verder met de voorbereidingen op het jaarlijkse symposium dat zoals gebruikelijk in december zal plaatsvinden. Hopelijk zien we elkaar daar weer op de gebruikelijke wijze en zonder coronabeperkingen. Uiteraard houden we u hiervan in de komende nieuwsbrief op de hoogte.

Hartelijke groeten namens de redactie van de nieuwsbrief van de Stichting Zorg en Zelfdoding,

Siem Groot
Marian van Vliet
Leo Tunderman