Stichting Zorg en Zelfdoding

Nieuwsbrief nummer 4 Zaandam, november 2021

Onze vierde nieuwsbrief leest u in herfstachtige omstandigheden: regen, wind, een harde wind en steeds korter wordende dagen. En ook al kent deze periode van het jaar met haar prachtige kleuren en najaarswarmte een zekere charme, toch is het voor sommigen van u de aankondiging van een moeilijke tijd waarin herinneringen en verdriet makkelijker de kop op kunnen steken. Hopelijk vergeet u dan niet dat de stichting er altijd voor u is.

1. Herman Andriessen: Moed houden

Moed houden, eenvoudig voortgaan,
als je kunt.
En als je niet kunt, niet meer kunt,
wachten,
of uitrusten bij een vriend,
als die er is.
En, als die er niet is,
tóch wachten, – dan maar alleen – wachten tot het weer gaat:
straks.
Eenvoudig voortgaan, de weg nemen
zoals die komt
met z'n vóór en z'n tegen,
je oog helder als een lamp
die je lijf verlicht.
Doen wat ter hand is.
Antwoorden geven als die er zijn.
En intussen voelen
de tik van je stok,
niet teveel omzien – een enkele keer soms,
want de weg gaat dwars door je hart – niet teveel omzien,
en niet teveel ook vooruit.
Eenvoudig voortgaan en weten:
deze weg is niet alles,
en is niet van deze wereld alleen.
De wolken zien die aandrijven
uit eeuwige verten – wie trok er hun grens? – en je hart voelen inkloppen
op de eeuwige heuvels – wie heeft ze gegrond? – en van de dingen
de stille kant zien…
waar ze grenzen aan
het Eeuwige …



2. Onze jaarlijkse Themamiddag van 10 december.

Op vrijdagmiddag 10 december 2021 organiseren wij weer onze jaarlijkse themamiddag, met deze keer als thema **'Ieder verhaal telt – Zorg om nabestaanden'**.
Wanneer iemand besloten heeft om uit het leven te stappen, blijven familie, vrienden en andere naasten veelal ontredderd en vol onbeantwoorde vragen achter. We zien vaak dat hun omgeving niet goed raad weet hoe om te gaan met het verdriet van de achtergeblevenen. Gelukkig weten we allang dat praten in een geborgen omgeving belangrijk is en gelukkig wordt daar steeds meer aandacht aan gegeven. Deze ondersteuning kan echter nog sterk worden verbeterd en hoe dat kan is het onderwerp van deze middag. We hebben boeiende gasten uitgenodigd die ervaring hebben op het gebied van deze specifieke ondersteuning en die (via wetenschappelijk onderzoek) tot nieuwe inzichten hopen te komen. Daaruit blijkt eens te meer dat ieder verhaal telt en als dat gehoord wordt dat het nabestaanden een hart onder de riem steekt en moed geeft om verder te gaan. U ontvangt binnenkort de uitnodiging voor de themamiddag.

Mocht u al meer willen weten over bovengenoemd wetenschappelijk onderzoek, kijkt u dan hier: https://www.113.nl/actueel/nabestaanden-vertellen-psychosociale-autopsie.

3. Internationale dag van de Nabestaanden – International Survivors of Suicide Day

Zaterdag 20 november 2021

Op de zaterdag voorafgaand aan Thanksgiving Day (de vierde donderdag van november) is het 'International Survivors of Suicide Day' (Internationale Dag voor de Nabestaanden van Zelfdoding). In 1999 ingesteld door het Amerikaans Congres.

De vader van de Amerikaanse senator Harry Reid benam zich in 1972 van het leven. Als nabestaande vond hij het belangrijk dat er een dag kwam voor mensen die door zelfdoding een naaste familielid hebben verloren. Zo zouden troost, steun, hulp en meer begrip van hun omgeving kunnen krijgen. De 'National Survivors of Suicide Day' werd door het Amerikaans Congres in 1999 in het leven geroepen en de dag werd al snel in alle staten van Amerika gehouden. Binnen enkele jaren volgde de rest van de wereld en werd de dag omgedoopt tot de 'International Survivors of Suicide Day'.

Houdt u de website van 113 in de gaten houden waar rond 20 november verhalen van nabestaanden onder de aandacht zullen worden gebracht. Zie verder https://www.113.nl/actueel/internationale-dag-voor-de-nabestaanden-van-zelfdoding.

4. Boekentip: Tim Overdiek en Wim van Lent: Als de man verliest.



In dit boek gaan de schrijvers in op de vraag hoe het komt dat er meer mannen dan vrouwen zijn die een einde aan hun leven maken: In Nederland twee keer zo veel, in Vlaanderen 2,5 keer en in Polen zelfs 8 keer zo veel. Vooral mannen tussen de 40 en 60 jaar stappen uit het leven. Aan de hand van aangrijpende gesprekken schetsen zij een beeld van deze kwetsbare mannen en hun beweegredenen om niet meer verder te willen leven. En bij alle verscheidenheid valt op dat de mannen gemeen hebben dat zij niet over hun problemen praten en het niet laten zien en dat ze zo eenzaam worden in hun isolement dat er op enig moment onherstelbare kortsluiting ontstaat. Voor meer informatie https://www.timoverdiek.nl/2021/08/23/man-als-je-beseft-ik-wil-niet-meer/

5. Aandacht voor jongeren en rouw

De organisaties Prezens en Humanitas in Amsterdam bieden steun bij rouw aan jongeren van 12-19 jaar die een dierbare (ouder, broer/zus, vriend(in)) verloren zijn. Online is er informatie over dit project te vinden op https://www.humanitas.nl/afdeling/amsterdam_en_diemen/Wat-we-doen/humanitas-jongeren-in-rouw/ en op https://www.jeugdpreventieamsterdam.nl/?course=jongeren-en-rouw

Op onze themamiddag zullen wij ook verder aandacht geven aan dit onderwerp.

6. Nieuwe uitgebrachte podcasts

- De verliescirkel, afl. 26 Manu Keirse - Verlies van broer of zus: ik rouw ook

Gesprek met de Vlaamse verliesdeskundige en auteur van een aantal boeken over rouw, Manu Keirse en met Tinie Kämink, rouwtherapeute en ervaringsdeskundige, die tussen haar 5e en 12e levensjaar een broertje en twee zusjes verloor. https://www.youtube.com/watch?v=eFGIvb8nCdQ

- Helemaal aan het Einde, Seizoen 3, Afl. 5 “Wanneer mag je dood”.

Als er één lastig dossier is, waarover politieke partijen het maar moeilijk eens kunnen worden, dan is het wel de voorwaarden waaronder je in Nederland een einde aan je leven kunt maken. Als je een levensbedreigende ziekte hebt, zoals uitgezaaide kanker, dan is de dood iets dat je kunt regelen, samen met de huisarts. Maar er is ook een andere groep. Ongeveer tienduizend mensen in Nederland vinden dat ze een voltooid leven hebben. Ze zijn niet ziek, ze hebben geen aandoening, ze zijn niet gehandicapt of gewond. Ze willen wel dood, maar ze mogen niet dood. In deze podcast komen (ervarings)deskundigen aan het woord die hun licht over dit gecompliceerde onderwerp laten schijnen. https://www.helemaalaanheteinde.nl/podcast/seizoen-3-afl-5-wie-bepaalt-of-je-dood-mag/

7. De Roadtrip

In onze vorige nieuwsbrief hebben we stilgestaan bij wereld suïcide dag van 10 september. In onderstaande link is te zien hoe 113 Zelfmoordpreventie door het land is gereisd en op meerdere plekken in Nederland gesprekken heeft gevoerd om aandacht te vragen voor “samen-minder-suïcide”: https://www.113.nl/actueel/video-samen-minder-suicide

8. Afsluiting

Max Richter - On the Nature of Daylight https://www.youtube.com/watch?v=rVN1B-tUpgs

Wij hopen dat u de nieuwsbrief met belangstelling hebt gelezen. Wij ontvangen graag weer uw reacties en suggesties. Die maken de nieuwsbrief alleen maar interessanter en beter.

Wij hopen u allemaal op de themamiddag van 10 december as. te mogen begroeten. De uitnodiging wordt u binnenkort toegezonden.

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

Siem Groot
Marian van Vliet
Leo Tunderman