Een initiatief van:

SUÏCIDE PREVENTIE CENTRUM

aurora

Terugblik

SAMEN VERDER — 2021

Conferentie voor organisatoren van lotgenotencontact rondom zelfdoding.

Samenvatting & evaluatie

Introductie

Conferentie
Samen Verder
2 juli 2021, Baarn

Na meerdere keren uitstel vanwege de geldende corona-maatregelen troffen we elkaar met een tot maximaal 25 personen begrensd aantal deelnemers op vrijdag 2 juli 2021 in Baarn, bij conferentiecentrum Drakenburg.

Na een woord van welkom door de organisatoren Antwan Wiersma (stichting Aurora), Koos de Boed (Suïcide Preventie Centrum) en dagvoorzitter Marian van Vliet (stichting Zorg & Zelfdoding) volgden presentaties van Sebnem Cim, Marianne de Pundert en Angela Houdijk (Arkin preventie Volwassenen) en Wim Venhuis (Zelfregietool.nl).

Aansluitend gingen we met alle aanwezigen aan de slag met een kennisuitwisseling rondom 3 thema's, waarvan de resultaten in dit document terug te vinden zijn.

INHOUDSOPGAVE

02 • Introductie

04 • De organisatoren

05 • De sprekers

06 • De kennisuitwisseling

08 • Evaluatie

09 • Samen Verder

10 • Gedicht: luisteren

"Niemand zou meer onnodig uit het leven uit het leven mogen stappen. Wat de aanleiding ook mag zijn, praat eerst met lotgenoten. Daar vind je altijd begrip, steun en nieuwe oplossingen!"
Wim Venhuis

HET IDEE

Het idee voor de conferentie Samen Verder ontstond eind 2019. In Nederland zijn er een aantal zelfhulp/lotgenotengroepen rondom zelfdoding actief, welke niet of nauwelijks onderling verbonden zijn. Een conferentie voor organisatoren van deze groepen kon hier verandering in brengen.
Een primair doel van de conferentie werd het onderling delen van kennis en ervaring. Daarbij richtten de organisatoren zich vooral op kennis in praktische zin, welke direct van waarde is voor de dagelijkse praktijk van de deelnemers.

De organisatoren

aurora

Stichting Aurora verbindt de ervaringskennis van personen en organisaties die betrokken zijn bij zelfdodingspreventie en/of de hulpverlening rond suïcidaliteit. Zij richt zich daarbij zoveel mogelijk op de direct betrokkenen: nabestaanden, naasten en mensen die zelf suïcidale gedachten en gevoelens kennen of gekend hebben. Dit doet Aurora door het stimuleren van onderlinge ondersteuning en het signaleren en zo nodig helpen ontwikkelen van mogelijkheden voor adequate hulpverlening. Ons kennisnetwerk legt uitdrukkelijk de nadruk op het bieden van (hernieuwd) levensperspectief.

SUÏCIDE PREVENTIE CENTRUM

Het Suïcide Preventie Centrum organiseert lotgenotencontact op het gebied van suïcidaliteit. De medewerkers van het centrum vinden het erg belangrijk om verbinding te leggen met al bestaande en/of startende initiatieven op het gebied van naasten en nabestaanden. Zij zoeken naar mogelijkheden om samen op te trekken en/of kennis uit te wisselen. De conferentie kan hierin een belangrijke rol spelen.

SAMENWERKING

Dat samenwerking belangrijk is voor de ontwikkeling van lotgenotencontact mag duidelijk zijn, alleen samen kunnen we ons sterk maken. Dat het ook mogelijk is, samenwerken zonder het verliezen van eigen identiteit, blijkt wel uit de samenwerking van het **Suïcide Preventie Centrum** en **Stichting Aurora**.

DE SPREKERS

MARIAN VAN VLIET

Bestuurslid Stichting Zorg & Zelfdoding

Marian was de dagvoorzitter van de conferentie Samen Verder.
Marian verloor op 17-jarige leeftijd haar vader door zelfdoding. Dit verlies en nog een groot verlies, later in haar leven, zijn van invloed geweest op zowel haar professionele loopbaan als haar persoonlijke ontwikkeling. Zij heeft meerdere opleidingen gevolgd waaronder de 2-jarige post-hbo-opleiding “Omgaan met Verlies” en de opleiding groepsdynamica van RINO.

Ruim 25 jaar is Marian inmiddels werkzaam als verpleegkundige binnen verschillende organisaties en werkvelden in de geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast is zij sinds 2015 bestuurslid van stichting Zorg en Zelfdoding waar zij elke maand de nabestaandengroep begeleid en zich inzet voor verbeteringen op het gebied van suïcidepreventie en nazorg voor nabestaanden.

SEBNEM CIM

Projectleider Preventieprogramma Familie & naasten en Suïcidepreventie Arkin

Presentatie: de “Gespreksgroep nabestaanden na zelfdoding” als een door de overheid erkende interventie.
Sebnem is werkzaam bij de afdeling Preventie Volwassen van Arkin. Zij heeft in 2010 een gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding ontwikkeld en sindsdien begeleid zij samen met collega Marianne de Pundert en ervaringsdeskundige Angela Houdijk de maandelijkse bijeenkomsten.

Nabestaanden na zelfdoding blijven vaak achter met onbeantwoorde vragen en een wirwar aan emoties. In de gespreksgroep vinden deelnemers erkenning en herkenning bij elkaar. Als begeleiders bieden we informatie en handvatten waarmee deelnemers tot nieuwe inzichten kunnen komen. Het geeft voldoening nabestaanden te kunnen steunen in hun rouwproces en te zien hoe ze hun veerkracht kunnen hervinden om het verlies te dragen en betekenis te geven aan hun leven.

In 2020 is de gespreksgroep als interventie erkend door het Centrum Gezond Leven (onderdeel van het RIVM). In hun presentatie werd toegelicht hoe de gespreksgroep is opgezet en wat het proces is geweest van aanvraag tot erkenning.

WIM VENHUIS

Adviseur zelfhulp & zelfregie, Zelfregietool.nl

Presentatie: het bouwen van een dekkend netwerk rondom lotgenotencontact.
Wim studeerde in 1981 geneeskunde, kreeg onverwacht een diagnose waarmee hij niet wist om te gaan en dat leidde tot een suïcidepoging. Als hij toen op tijd lotgenoten had kunnen vinden, dan was zijn leven misschien anders gelopen.

Sinds 1990 is Wim in contact gekomen met lotgenoten en heeft ervaren hoeveel het contact en de ervaring kan betekenen voor het grip krijgen op je eigen leven. Het heeft hem inzicht en zelfregie opgeleverd en aangezet om zelf groepen op te starten in Eindhoven. Aansluitend wijdde hij zich volledig aan het beter benutten van de mogelijkheden voor lotgenotencontact. Het wordt een missie om dat wat hem zelf zoveel heeft geholpen uit te breiden, te versterken en te verspreiden over Nederland.

Eerst tien jaar in Zuidoost-Brabant en in de afgelopen drie jaar is in Zuid-Limburg een netwerk opgebouwd van bijna 200 verschillende groepen met de aanpak Zelfregietool.nl. En in november 2020 is in de Tweede kamer een motie aangenomen voor een onderzoek naar een andere structuur voor groepsgewijs lotgenotencontact. In de presentatie van Wim werden deze ontwikkelingen verder toegelicht.

De kennisuitwisseling

THEMA #1: EEN FINANCIËLE BIJDRAGE VAN DE DEELNEMERS ZORGT ONDER DE STREEP VOOR MEER BETROKKENHEID EN EEN BETERE DIENSTVERLENING.

Bij het bespreken van dit thema bleek dat er eenduidige overeenstemming is over het feit dat er voor een bijeenkomst kosten gemaakt worden en dat deze ook dienen te worden vergoed.
Er is ook overeenstemming over het gegeven dat een bijdrage bij de deelnemers meer betrokkenheid teweegbrengt, maar of dit opweegt tegen de belemmerende werking die het voor mensen kan hebben wordt verschillend opgepakt.
Sommige organisatoren van groepen vragen een vrijwillige vergoeding. Andere groepen hanteren een vast bedrag voor een x aantal bijeenkomsten (bijv. 50 euro voor 11 bijeenkomsten).
Er werd opgemerkt dat het open communiceren van te maken/gemaakte kosten tot een hogere bereidheid leidt om een eigen financiële bijdrage te leveren.
Een aantal alternatieven werden geopperd, zoals de 'no-show bijdrage' (als je niet komt wordt er een bijdrage gevraagd), maar dit werd door de meeste organisatoren als straffend gezien. Ook een vorm van lidmaatschap waarin voor een vaste bijdrage per jaar (bijvoorbeeld 25-50 euro) een jaar lang naar behoefte deelgenomen kan worden aan een groep.
In een van de gesprekken werd er voornamelijk gesproken over het wel of niet mogen/durven vragen van een bijdrage. Dit speelde vooral bij groepen die niet vanuit een organisatie opereerden welke zorgdraagt voor de financiering. Een aantal groepen worden georganiseerd door zelfstandigen of organisaties die geen (of minimale) subsidies ontvangen.
Daarnaast werd er nog opgemerkt dat het vragen van een eigen bijdrage ook afhankelijk is van wat er aangeboden wordt. Betreft het een dag inclusief eten en drinken, dient de locatie gehuurd te worden of worden er anderszins bijzondere kosten gemaakt dan zijn alle betrokkenen het er over eens dat het vragen van een bijdrage logisch is.

THEMA #2: ZELFS NA EEN UITGEBREID KENNISMAKINGSGESPREK KAN BLIJKEN DAT IEMAND SCHADELIJK IS VOOR DE VEILIGHEID VAN DE GROEP.

In algemene zin waren alle organisatoren van lotgenotencontact het met deze stelling eens. Het kennismakingsgesprek kan een vertekend beeld geven doordat het gesprek een momentopname is. Bij het kennismakingsgesprek zie je iemand individueel en dan weet je nog niet hoe iemand zich tot de groep zal verhouden.
Slagvaardige begeleiding (van zowel professionals als ervaringsdeskundigen) kan voorkomen dat iemand schadelijk gedrag vertoond in de groep. Het is de taak van de begeleiders om deze veiligheid te waarborgen, aangezien we het over (begeleide) zelfhulp hebben. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt dan ook bij de begeleider(s). Zij kunnen expliciet benoemen wat hun rol is en wat ze verwachten van de deelnemers/groep.
Daarbij is het belangrijk om de groep als geheel niet te onderschatten; de mensen zijn gemotiveerd om te komen, om deel uit te maken van de groep. De groep kan veel opvangen doordat de deelnemers zich mogelijk in de situatie herkennen. Dit kan leiden tot erkenning en troost.
Het is de vraag wat 'schadelijk' is voor de groep? 'Schadelijk' is een groot woord. Het kan voorkomen dat een deelnemer een andere behoefte heeft en niet meekomt met de groep. Ook het niet kunnen inleven in anderen en (daardoor) het ontregelen van de groepsdynamiek, werd als voorbeeld genoemd. Er zou een basis moeten zijn van wederkerigheid en (kunnen) luisteren. Het storende gedrag kan voortkomen uit onvermogen, het willen delen uit het hart.
Als begeleider kun je dit in een persoonlijk gesprek aankaarten. Zit er misschien iets achter het storende gedrag, dat niet eerder is gedeeld? Wat heeft diegene nodig? Denk mee en geef erkenning. En begrens tegelijkertijd, indien nodig.

THEMA #3: ER ZOU EEN KWALITEITSSTANDAARD MOETEN ZIJN VOOR LOTGENOTENCONTACT RONDOM ZELFDODING.

Wat is kwaliteit? Professionaliteit? En hebben we het dan over bepaalde eisen of verbetering van kwaliteit? De stelling riep veel vragen op bij de organisatoren van lotgenotencontact.
Qua vorm van het contact zijn er dan ook veel verschillende mogelijkheden. Zo zijn er éénmalige en periodieke bijeenkomsten, met of zonder gebruikmaking van professionele GGZ-hulpverleners.
Wel werd al snel duidelijk dat veel overeenkomsten zijn in de verschillende vormen van contact tussen zowel nabestaanden, naasten als ook mensen met suïcidale gedachten. Nabestaanden en naasten lopen bijvoorbeeld een groter risico zelf ook suïcidale gedachten te ontwikkelen.
Ervaringsdeskundigheid van begeleiders werd gezien als een wezenlijk element in een goede begeleiding van een bijeenkomst. De ervaringsdeskundige is iemand die “het zelf heeft meegemaakt”. En vanuit deze ervaring, maar met gepaste afstand tot het eigen levensverhaal, constructief kan bijdragen aan het herstelproces van een ander. Dit levende voorbeeld van herstel en perspectief kan hoop bieden voor de deelnemers van de groep.
Idealiter is een (gedegen opgeleide) ervaringsdeskundige onderdeel van de begeleiding van een groep met meerdere bijeenkomsten. Daarbij kan deze ervaringsdeskundige uiteraard zelf een opleiding in professionele hulpverlening hebben gevolgd, maar daarnaast ook bijgestaan worden door hulpverleners zonder eigen ervaringsdeskundigheid.
Hoe dan ook is het essentieel dat er bij begeleiders een vorm van bewustzijn aanwezig is over zowel het eigen interne proces als dat van de ander. Een goede begeleider is heel bewust bezig zijn met het groepsproces, empathisch, kritisch naar zichzelf en open om dingen te leren. En verstaat de kunst om te luisteren en om overzicht en structuur te creëren. Een goede tijdsbewaking, de gesprekken niet te zwaar laten worden en iedere deelnemer de gelegenheid geven aan het woord te komen worden hierbij genoemd.
Uiteindelijk zijn we het met zijn allen erover eens dat een algemene kwaliteitsstandaard nagenoeg onmogelijk blijkt, kijkend naar de diversiteit aan behoeften van de deelnemers en de ondersteuningsmogelijkheden. Een set basisregels is daarentegen heel goed werkbaar. Voorbeelden hiervan zijn dat er per groep op z’n minst twee begeleiders aanwezig zijn en dat (hernieuwde) traumatisering te allen tijde voorkomen dient te worden. En om alle non-verbale signalen van deelnemers goed op te kunnen vangen is een groepsgrootte van maximaal 8 deelnemer ideaal. In het geval van nieuw op te richten groepen zou het goed zijn om ervaren begeleiders in beginsel mee te laten draaien.
Deze set basisregels dient als kwaliteitsborging, waarin plaats is voor transparantie en verantwoording over de werkwijze van een groep. De manier waarop de deelnemers aan de conferentie hun kennismakingsgesprekken houden bevatten aanknopingspunten, daarnaast heeft de stichting Zorg & Zelfdoding ook een ethische code ontwikkeld en is er een draaiboek voor bijeenkomsten in de maak. Als verdere inspiratiebronnen worden genoemd de boeken “Het leven gaat verder, zeggen ze” van Arthur Polspoel, ”Verder na zelfdoding” van Lore Vonck en “Ik en de verloren ander” van congresdeelneemster Liesbeth Gijsberts. Meer boeken en referentiemateriaal is daarnaast beschikbaar via https://levennazelfdoding.nl/kennisbank

3 THEMA’S, 3 RONDEN

Voor de kennisuitwisseling werden de deelnemers in 3 groepen verdeeld en werden drie ‘thema-amassadeurs’ aangewezen, welke aantekeningen maakten. Per thema duurde de kennisuitwisseling 20 minuten, daarna wisselde de ambassadeur van groep. Zo kwamen alle thema’s in de groepen aan bod.

Evaluatie

BIJ DE CONFERENTIE WAREN 23 DEELNEMERS AANWEZIG

Van deze 23 deelnemers hebben 16 mensen een evaluatieformulier ingevuld.
De beoordeling van de dag was als volgt:
Organisatie: Heel goed (13), Ok (2), Verbeterenswaardig (1)
Dagindeling: Heel goed (10), Ok (5), Verbeterenswaardig (1)
Sprekers: Heel goed (9), Ok (5), Verbeterenswaardig (2)

REACTIES

"Ik vond het een positieve waardevolle dag. Ook raadzaam het rouleren van groepen. bij thema's. Zo leer je meerdere mensen kennen.", "Ga zo door, prima dag, veel aan gehad! Zal zeker en graag een volgende keer weer meedoen", "Inhoud- en betekenisvolle dag. Goed geënt op de praktijk van gespreksgroepen. Was een fijne open vertrouwelijke goede sfeer!!", "Ik heb de dag als een verrijking ervaren waar het gaat om wat je nodig hebt als naaste/nabestaande. Er was veel herkenning en erkenning onder elkaar op een manier die weer helpend is om te gebruiken in de lotgenotengroepen. Lotgenoot en professioneel tegelijk!", "Ben zelf naaste van en deelnemer aan een groep van naasten van mensen met suïcidale gedachten. Het is een mooie en fijne aanvulling ook met nabestaanden in contact te komen.", "Zeer waardevol om vanuit zoveel verschillende invalshoeken lotgenotencontact onder de loep te nemen, zo houden we elkaar scherp." "Ik vond het een uitermate zinvolle en inspirerende dag! Zo goed om elkaar te ontmoeten, en ook op die manier de krachten van dit zo waardevolle werk te kunnen bundelen in de toekomst. Te leren van en met elkaar. De dag heeft mij werkelijk gevoed en energie gegeven."

GEDACHTEN BIJ HET THEMA SAMEN VERDER

Aan het einde van de conferentie werd aan de deelnemers gevraagd of zij interesse hadden om met het thema 'Samen Verder' een vervolg te geven aan de netwerkbijeenkomst. Er werd unaniem besloten dat dit een heel goed idee is, zoals ook blijkt uit de ingevulde evaluatieformulieren.

- Samen bouwen aan een goede kwaliteit van lotgenotengroepen. Van elkaar leren en elkaar ondersteunen. Gebruik kunnen maken van elkaars expertise;
- Meer contactmomenten met andere initiatiefnemers van lotgenotengroepen voor nabestaanden na zelfdoding. Kwaliteiten en krachten bundelen. Vorm van intervisie opzetten. Uitwisselen van ervaringen en adressen van elkaar. Toevallig werd ik na de conferentie benaderd door een nabestaande die zelf nu kampt met suïcidale gedachten. Goed om te weten dat daar ook weer initiatieven voor zijn;
- Een netwerk vormen van deskundigen rondom lotgenotencontact;
- Het lijkt me goed om samen verder te onderzoeken aan welke criteria de begeleiding van lotgenotengroepen minimaal moet voldoen om een veilige container te bieden waarin nabestaanden door lotgenoten ondersteund kunnen worden in hun rouwproces;
- Een jaarlijks terugkerend evenement. Een nog betere samenwerking tussen lotgenotengroepen. Aandacht en erkenning voor ons werk. Beter verkrijgen van subsidies. Integreren in ons zorgstelsel;
- Doen, zinvol en versterkend en ondersteunend voor al diegenen die zo in de spits operationeel zijn in dit gevoelige traject;
- Het samenbrengen van iedereen die met suïcide/suïcidale gedachten bezig is op welk front dan ook is erg belangrijk. Mensen zijn erg bang voor de dood en dat bespreekbaar maken neemt veel krampachtigheid en angst weg. Dat bereik je alleen samen;
- Samen zorgen voor (meer) laagdrempelige suïcidepreventie, voor ondersteuningsaanbod voor nabestaanden en naasten, onder de aandacht brengen bij beleidsmakers. Samen verder: inhoudelijke uitwisseling en verdieping, onderzoek doen, "op de kaart zetten van", steun en inspiratie;
- Er is geen goed of fout, zwart of wit, ieder doet het op zijn of haar eigen manier. En als we in dialoog blijven met elkaar, kunnen we van elkaar leren en steeds beter worden in ons werk. Er is geen einddoel of resultaat, het "samen", de dialoog houdt ons in beweging en laat ons steeds een stukje groeien;
- Het thema "Samen Verder" is belangrijk om de uiteenlopende mensen die zich met suïcidepreventie, zelfdoding en het lotgenotencontact bezig houden met elkaar te verbinden. Hierbij kan het een mogelijk initiatief en spreekbuis zijn tot het gezamenlijk optrekken naar belangenorganisaties, patiëntenfederaties, overheidsinstanties, etc.;
- Een gezamenlijk netwerk te creëren van lotgenotencontactgroepen van nabestaanden na zelfdoding waar we als organisatoren elkaar kunnen vinden: vragen kunnen stellen, intervisie kunnen afspreken, informatie kunnen delen met als doel elkaar te versterken qua inhoud en qua organisatie;
- Samen zorgen en optrekken voor het professionaliseren van lotgenootgroepen. Met als doel een landelijke dekking. Dat waar je ook woont terecht kan bij een lotgenootgroep van nabestaanden na suïcide;
- Delen van kennis en ervaringen, in de vorm van dit soort ontmoetingsdagen met inhoudelijke presentaties/workshops. Naast fysieke bijeenkomsten een forum op internet waar we elkaar gemakkelijk kunnen vinden met onze vragen, en nuttige informatie kunnen delen. Regionale intervisiebijeenkomsten. Document ontwerpen met richtlijnen/tips voor het begeleiden van dit soort lotgenootgroepen. Ter ondersteuning, voor wie daar behoefte aan heeft. Materiaalverzameling (ik denk aan thematische oefeningen, gedichten, teksten enz.);
- Kijken hoe we elkaar beter kunnen leren kennen, elkaars kwaliteiten en mogelijkheden verkennen om te zien hoe dat we samen positief verder kunnen werken aan ons gezamenlijke onderwerp.

Gedicht

LUISTEREN

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen,
waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel,
dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij denkt dat jij iets moet doen
om mijn problemen op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me
en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten,
wacht dan even en ik beloof je
dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia

Een initiatief van:

SUÏCIDE PREVENTIE CENTRUM

aurora

Mede mogelijk gemaakt door:

ZonMw

Drakenburg
plek voor persoonlijke ontmoeting

Stichting
Zorg en Zelfdoding

zelfregietool.nl

Arkin
basis GGZ
preventie

SAMEN VERDER

conferentie.lotgenotenbijeenkomst.nl