



Stappenplan na overlijden van een lid door zelfdoding

Voor besturen van studentenorganisaties

Stappenplan na overlijden van een lid door zelfdoding

Wanneer een lid van jullie studentenorganisatie overlijdt door zelfdoding, kan dat veel losmaken, bij de organisatie als geheel, maar ook bij jullie als bestuur. Het kan verwarrend, verdrietig of overweldigend voelen en het is logisch als jullie niet meteen weten wat te doen. Het is belangrijk om te weten dat je als bestuur niet alles hoeft op te lossen of te begrijpen. Jullie doen wat in jullie vermogen ligt en dat is genoeg. Onderstaande handvatten kunnen helpen om overzicht te houden in een periode waarin er veel op je af kan komen. Elk bestuur, elke situatie en elk rouwproces is anders, voel je vrij om hierin je eigen weg te zoeken.

Hieronder eerst een kort overzicht van de uit te voeren acties. Op de pagina's hierna worden deze verder uitgelegd. Je kunt dit overzicht ook gebruiken als checklist en de verschillende acties afvinken die je al hebt uitgevoerd.

Binnen 24 uur

1. Directe acties – binnen 24 uur

- A. Informeer overige leden bestuur.
- B. Neem contact op met de familie van de overledene en stem verdere stappen met hen af.
- C. Informeer de onderwijsinstelling.
- D. Informeer de gemeente.
- E. Schakel hulp in voor nazorg.
- F. Benader leden die bij het overlijden aanwezig of nauw verbonden waren met het overleden lid.
- G. Plan bijeenkomsten waar alle leden samen kunnen komen (betreft alleen het plannen, nog niet de uitvoering).
- H. Werk de administratie bij.

Binnen 48 uur

2. Communicatie naar leden – binnen 48 uur

Maak een keuze uit A. of B.

- A. Wanneer er vanuit familie is aangegeven dat er gecommuniceerd mag worden dat het een zelfdoding betreft.
- B. Wanneer er vanuit familie is aangegeven dat er niet gecommuniceerd mag worden dat het een zelfdoding betreft.

Schrijf een communicatiebericht naar de leden. Indien B, laat alle informatie over zelfdoding achterwege.

In eerste week

3. Communicatie extern - in eerste week

- A. Stuur rouw- en condoleanceberichten.
 - Plaats een rouwadvertentie namens de studentenorganisatie.
 - Schrijf een in memoriam voor bijvoorbeeld de nieuwsbrief of de website.
 - Verstuur condoleancekaarten.
- B. Praktische voorbereidingen.
 - Zorg voor bloemen voor bij de herdenkingsplek en voor de ouders/familie.
 - Regel eventueel kaarsjes, zodat leden die elke dag aan kunnen steken.

In eerste week

4. Steun & veiligheid binnen de studentenorganisatie – in eerste week

- A. Annuleer alle geplande activiteiten tot aan de uitvaart.
- B. Richt een herdenkingsplek in (binnen 48 uur).
- C. Organiseer een eerste bijeenkomst (binnen 48 uur).
- D. Organiseer indien gewenst een herdenkingsbijeenkomst (binnen een week).
- E. Zorg goed voor elkaar en jezelf.
- F. Praktische voorbereidingen.
 - Regel eventueel bloemen voor de uitvaart.
 - Maak eventueel afspraken over wie vanuit de studentenorganisatie naar de uitvaart gaat en het vervoer.

Na een week

5. Rouw, herdenken & zorg – na een week en verder

- Ruim de herdenkingsplek na de uitvaart op.
- Geef leden de mogelijkheid om zich terug te trekken van verplichtingen wanneer het voor hen niet goed of nog te zwaar voelt.
- Blijf als bestuur en vertrouwenspersonen de komende maanden bij leden vragen hoe het gaat en check of er behoefte is aan steun. Wijs regelmatig op de verschillende plekken waar hulp gevonden kan worden.
- Zorg dat de vertrouwenspersonen zichtbaar zijn tijdens activiteiten.
- Overweeg bij bijzondere momenten even stil staan bij het overleden lid.
- Zorg goed voor elkaar en jezelf.

6. Communicatie extern

- Bij vragen vanuit journalisten of andere media: onthoud je zoveel mogelijk van reactie of wees kort en bondig.

Bijlagen

1. [Schriftelijke communicatie naar leden – zelfdoding benoemen](#)
2. [Schriftelijke communicatie naar leden – zelfdoding niet benoemen](#)
3. [Adviezen voor leden – ter verspreiding onder leden](#)

1. Directe acties – binnen 24 uur

A. Informeer overige leden bestuur

- Indien voorzitter als eerste op de hoogte is, licht diegene één ander bestuurslid in, die de rest van de bestuursleden op de hoogte brengt. Daarmee houdt de voorzitter de handen vrij voor contacten die het bestuur benaderen.
- Indien bestuurslid als eerste op de hoogte is, is het belangrijk de voorzitter meteen in te lichten.
- Sta als bestuur stil bij het moment van het bericht:
 - Indien het bericht tussen middernacht en zes uur in de ochtend binnenkomt, wacht je met uitvoering van overige stappen.
 - Check of er een activiteit bezig is en zo ja, beëindig deze op zorgvuldige manier.
- Leg als voorzitter contact met één van je voorgangers die hetzelfde hebben meegemaakt. Heeft jouw organisatie dit nog niet eerder meegemaakt? Neem dan contact op met stichting 'Door het Geluid'. Zij kunnen je in contact brengen met een (oud-)bestuurder die met je mee kan denken (info@doorhetgeluid.com).
- Kom als bestuur samen.
 - Deel met elkaar welke informatie nu bekend is. Houd het feitelijk en duidelijk: wat weten we wél en wat weten we nog niet? Ga niet speculeren.
 - Geef ruimte aan de emoties die er zullen zijn. Neem hier de tijd voor, zodat iedereen zich gehoord voelt en je daarna met meer focus door kunt.
 - Indien een bestuurslid direct betrokken was bij het overleden lid, vraag waar diegene behoefte aan heeft. Wil diegene een rol spelen in het regelen van zaken of juist niet? Forceer niets: maak duidelijk dat het oké is om een stap terug te doen. Let als bestuur extra op diegene.
 - Bepaal samen wie wat gaat doen (zie voor acties onderstaande lijst). Houd hierbij rekening met waar mensen goed in zijn en/of wat mensen graag doen.
 - Probeer zoveel mogelijk in tweetallen te doen.
 - Vang elkaar op na een moeilijk gesprek.
 - Wanneer bepaalde acties te zwaar voelen voor een bestuurslid, kijk dan wie het over kan nemen.
 - Neem ruimte om dagelijkse werkzaamheden in de studentenorganisatie stil te leggen.

Onderstaande acties kunnen door verschillende bestuursleden tegelijkertijd uitgevoerd worden:

B. Neem contact op met de familie van de overledene en stem verdere stappen met hen af

- Stel vast of de familie al op de hoogte is van het overlijden van het lid. Belangrijk daarbij is, als jij eerder op de hoogte bent dan de familie, breng dit nieuws nooit zelf. Dat is niet jullie verantwoordelijkheid. In dat geval schakel je altijd de politie in. Zij zullen de familie inlichten. Vraag of de politie jullie kunnen laten weten wanneer ze dit gedaan hebben, omdat jullie ook vanuit jullie rol contact met de familie op willen nemen.
- Maak een inschatting voordat je contact opneemt met de familie over wat voor rol jouw organisatie speelde in het leven van het overleden lid. Was diegene dagelijks actief of sporadisch? Het kan zijn dat de overledene ook actief was in een andere studentenorganisatie. Als jullie dat weten, dan is het belangrijk ook met hen af te stemmen wie wat doet.
- Maak, nadat de familie op de hoogte is van het overlijden, contact met hen en eventueel met andere relevante personen die de overledene goed kenden. Houd daarbij altijd rekening met de wensen van de familie. Bel de familie nooit onverwacht; stuur altijd eerst een berichtje om te vragen of het schikt om te bellen.

- Begin in het eerste contact met de familie met het betuigen van je medeleven.
 - Vertel eventueel iets over het lid. Indien je zelf meer weet van het gebeurde dan de familie, wordt het vaak op prijs gesteld dat je daarover iets vertelt. Verspreid geen informatie waarvan je niet weet of het waar is of niet.
 - Vertel vervolgens welke stappen jullie als organisatie overwegen te nemen. Houd er rekening mee dat zaken die voor jullie heel vanzelfsprekend zijn – zoals het in rouw gaan of bepaalde tradities – voor een familie onverwacht of zelfs vreemd kunnen overkomen. Leg daarom altijd goed uit wat je wilt doen en vooral waarom. Als de familie zich hier niet in kan vinden, probeer dan samen een middenweg te vinden.
 - Vraag of het bestuur nog iets voor de familie kan betekenen.
 - Vraag of jullie op een later moment nog contact mogen opnemen over praktische zaken.
- Neem na 12 tot 24 uur weer contact op met de familie over:
 - Wanneer en in welke kranten worden door de familie overlijdensberichten geplaatst?
 - Wanneer is de uitvaart?
 - Vraag of het bestuur of leden aanwezig mogen zijn bij de uitvaart.
 - Vraag nogmaals of het bestuur iets voor de familie kan betekenen.
- Maak alle beslissingen of berichten die je communiceert, waar mogelijk en nodig, in samenspraak met de familie.
- Bekijk hierin goed de situatie of de familie veel contact wilt hebben met de studentenorganisatie van hun zoon/dochter/nicht/neef of hier minder behoefte aan heeft.
- Houd de familie gedurende de week op de hoogte van wat er binnen de organisatie gebeurt, indien zij daar behoefte aan hebben. Soms vindt de familie het fijn om foto's te ontvangen van herdenkingen of bijeenkomsten, zodat zij zien hoe hun familielid herdacht wordt.
- Indien familielid ook lid is van de studentenorganisatie, begeleid deze naar ouders/familie. Neem contact op met familielid, vertel wat er is gebeurd en verzoek familielid naar diens ouders/familie te gaan. Zorg voor vervoer of dat er iemand met dit lid mee kan gaan.

C. Informeer de onderwijsinstelling

- Wanneer de melding van het overlijden van een lid bij het bestuur binnen komt, probeer dan contact te leggen met de onderwijsinstelling waar het lid in opleiding was. Dit is belangrijk omdat zij bepaalde taken kunnen uitvoeren en het bestuur kunnen ondersteunen. Een medewerker van de onderwijsinstelling kan bijvoorbeeld jullie als bestuur ondersteunen en meedenken over hoe de leden te ondersteunen en daarin eventueel bepaalde activiteiten uitvoeren.
- Het kan even zoeken zijn voordat je de juiste persoon te pakken krijgt. Bel bijvoorbeeld het secretariaat en geef een korte uitleg van de situatie en vraag naar iemand van de opleiding die de overleden student volgde. Je kunt ook vragen naar de studentpsychologen, studentdecanen of studieadviseurs. Geef aan dat het noodzakelijk is dat je iemand te spreken krijgt. Heb je al een contactpersoon bij de onderwijsinstelling, bel dan die persoon.
- Bespreek het volgende met je contact binnen de onderwijsinstelling:
 - Vertel wat je weet over het overlijden van het lid.
 - Geef aan, als je het weet, dat er familieleden van het overleden lid zijn die ook studeren bij deze onderwijsinstelling.
 - Stem af wie wat doet en hoe jullie contact houden in het verdere verloop. Vraag of je deze persoon ook kan bellen om te overleggen over eventuele nieuwe situaties die ontstaan.
 - Geef duidelijk aan dat je zelf ook student bent en hier weinig tot geen ervaring mee hebt.
 - Laat weten dat jullie als bestuur zelf ook ondersteuning nodig hebben en graag geholpen willen worden bij de ondersteuning van jullie leden en/of in de communicatie.

- Vraag naar wie je studenten kunt doorverwijzen binnen deze onderwijsinstelling, indien nodig. Waarschijnlijk kunnen dat alleen de studenten zijn die een opleiding binnen deze onderwijsinstelling volgen. Vraag dan ook naar suggesties voor de leden die een opleiding volgen bij een andere onderwijsinstelling.
- Wanneer je in kaart hebt gebracht welke leden nauw betrokken waren – bijvoorbeeld huisgenoten, jaar- of clubgenoten, of familieleden die ook student zijn – communiceer dit met de onderwijsinstelling. Vraag hen dit door te geven aan studieadviseurs, zodat er bij de studie rekening gehouden kan worden met deze studenten.
- Vertel dat jullie als bestuur zelf contact onderhouden met de familie van het overleden lid.

D. Informeer de gemeente

- Waarschijnlijk heb je als studentenorganisatie een contactpersoon bij de gemeente, Breng deze op de hoogte van het overlijden van het lid en stem af of de gemeente een rol wil vervullen in de aankomende week.
- In Nederland zijn regionaal suïcidepreventie netwerken actief. Indien nodig kan 113 je in contact brengen met het netwerk in je regio.

E. Schakel hulp in voor nazorg

- Het is belangrijk om voldoende nazorg te organiseren. Je kunt ervoor kiezen om onderstaande organisaties in te schakelen of slechts een aantal. Kijk vooral goed wat het beste past bij jouw studentenorganisatie en de situatie.
- Bel Slachtofferhulp via telefoonnummer: 0900-0101. Voor meer informatie: [Hulp nabestaanden en getuigen zelfdoding - Slachtofferhulp Nederland](#).
 - Leg de situatie uit.
 - Vraag of zij kunnen helpen bij het ondersteunen van de leden, vrienden en jullie als bestuur, bijvoorbeeld door aanwezig te zijn bij een bijeenkomst.
 - Vraag of zij de leden die bij het overlijden aanwezig waren of op een andere manier dit van dichtbij hebben meegekregen, kunnen ondersteunen door individuele gesprekken.
- Bel de afdeling PSH (psychosociale hulpverlening) van de GGD.
 - Via deze website kan je vinden welke GGD in jouw stad zit. [De GGD in jouw regio](#).
 - Typ daarna in Google de 'naam van de GGD' in plus het woord 'contact'. Als het goed is zie je dan de contactpagina van jouw GGD inclusief het telefoonnummer.
 - Bel de GGD en leg kort de situatie uit en dat je graag hulp wil bij het ondersteunen van de leden, vrienden en jullie als bestuur. Vraag naar het PSH-team. Dit team kan helpen in het coördineren van de hulp die nodig is, maar geeft zelf geen hulpverlening.
- Bel de onderwijsinstelling
 - De onderwijsinstelling kan op verschillende manieren ondersteuning bieden. Vraag of studentenpsychologen aanwezig kunnen zijn bij bijeenkomsten en/of beschikbaar voor individuele gesprekken.
- Bel eventuele interne of externe organisaties die verbonden zijn aan de studentenorganisatie.
 - Vraag de eventuele interne en/of externe vertrouwenspersonen zichtbaar aanwezig te zijn bij bijeenkomsten en/of tijdens de eerste week op de organisatie, zodat leden een laagdrempelig aanspreekpunt hebben.
 - Vertrouwenspersonen hebben een ondersteunende rol, maar zijn geen hulpverleners.
- Het is goed dat deze bovenstaande organisaties weten van het overlijden. Indien meerdere van bovenstaande organisaties betrokken zijn in de ondersteuning, stem met elkaar af wie wat doet.

F. Benader leden die bij het overlijden aanwezig of nauw verbonden waren met het overleden lid

Sommige leden zijn misschien aanwezig geweest bij de zelfdoding, hebben het lid gezien na overlijden of waren nauw verbonden met het overleden lid. Het overlijden zal veel impact op hen hebben gehad. Als de methode ter sprake komt, is het belangrijk dat dit op een veilige manier gebeurt.

- Breng deze leden zorgvuldig in kaart, zodat je hier de communicatie op af kunt stemmen.
- Nodig deze leden actief uit om naar de locatie van de studentenorganisatie te komen, op korte termijn.
- Ga met hen individueel in gesprek, vraag hoe het gaat en laat ze vertellen wat ze kwijt willen over wat ze hebben gezien. Het open hierover kunnen praten in een veilige setting is belangrijk.
- Dergelijke gesprekken wil je niet in een groep doen, omdat het zo openlijk bespreken van een methode triggerend kan zijn voor anderen.
- Verwijs het lid actief naar de huisarts of een andere zorgprofessional waar al contact mee is. Geef ook aan dat het goed is om er met ouders/verzorgers en met bijvoorbeeld de studentpsycholoog over te praten. Het lid moet het verhaal kwijt en dat wil je op een veilige manier laten gebeuren, zonder dat het te veel bij andere leden terecht komt. Waarschijnlijk is iedereen al op de hoogte van de omstandigheden rondom het overlijden. Hierbij is het het belangrijkste dat het gesprek gaat over wat het met iemand doet en niet wat precies de omstandigheden waren. In een 1-op-1 gesprek kan je deze ruimte bieden.

G. Plan bijeenkomsten waar alle leden samen kunnen komen (betreft alleen de planning, nog niet de uitvoering)

- Plan zo snel mogelijk een eerste bijeenkomst, bij voorkeur op de eerste avond nadat het nieuws bekend is, maar uiterlijk op de tweede avond. Zo krijgen leden direct een plek om hun emoties te uiten en voelen ze dat er een veilige omgeving is om samen te rouwen.
- Plan een herdenkingsbijeenkomst (in de eerste week). Tijdens deze tweede ontmoeting is er ruimte om afscheid te nemen van het overleden lid.
- Voor beide bijeenkomsten geldt het volgende:
 - Vraag of er mensen vanuit de onderwijsinstelling (studentpsychologen, studentendecanen, studentenpastor, studieadviseurs enz.), Slachtofferhulp en/of GGD kunnen aansluiten. Zorg dat er altijd ondersteuning van een dergelijke partij en vanuit de onderwijsinstelling bij aanwezig is.
 - Maak een kort programma (zie verder 4C en 4D) waarin je stil staat bij het overlijden en ruimte geeft aan de emoties die hierbij horen. Zorg ook dat je als groep overeind blijft, geef ook ruimte aan positieve emoties zoals mooie herinneringen.
 - Maak een overzicht van plekken waar de leden hulp kunnen vinden.
- Bedenk hoe je het herdenken van de overledene wil vormgeven, bijvoorbeeld door in een ruimte een herdenkingsplek in te richten, kaarsen neer te zetten, een foto te plaatsen en een boek neer te leggen waar mensen wat in kunnen schrijven/tekenen. Een plek waar leden zich even in rust kunnen terugtrekken.

H. Werk de administratie bij

- Zorg dat er geen automatische communicatie meer naar het mailadres of telefoonnummer van de overledene gaat.

2. Communicatie naar leden – binnen 48 uur

Afhankelijk van het contact met de familie, communiceer indien gewenst eerst met leden uit de studentenorganisatie die nauw verbonden waren met het overleden lid en daarna met de overige leden. Het is mogelijk dat familie niet wil dat er wordt gecommuniceerd dat het overlijden een zelfdoding is. Het is belangrijk om hiermee rekening te houden in jullie officiële communicatie.

A. Wanneer er gecommuniceerd mag worden dat het een zelfdoding betreft, doe dit als volgt

- Probeer de leden uit de studentenorganisatie die nauw verbonden waren met het overleden lid persoonlijk in te lichten.
- Kies voor e-mail als communicatiekanaal, zodat de informatie gecontroleerd en zorgvuldig verspreid wordt.
- Neem onderstaande op in de schriftelijke communicatie (zie bijlage 1 en 2 voor een voorbeeld).
 - Het is belangrijk om de privacy van de overledene en diens nabestaanden te respecteren. Wees terughoudend in wat je deelt. Wees je er bewust van dat familie deze communicatie ook kan lezen.
 - Benoem het overlijden van jullie lid, geef aan dat het om zelfdoding gaat.
 - Benoem geen details over het overlijden zoals locatie of hoe het lid is overleden. Wees je ervan bewust dat het delen van details, zoals de omstandigheden rond het overlijden, een negatieve of triggerende invloed kan hebben op anderen.
 - Doe geen speculaties over het waarom. Benoem dat zelfdoding zelden één oorzaak heeft.
 - Blijf weg bij de boodschap dat zelfdoding een oplossing zou kunnen zijn, romantiseer de zelfdoding niet, zoals bijvoorbeeld in de zin 'de overledene heeft eindelijk rust gevonden'. Dit kan een triggerende werking hebben en mogelijk mensen die zelf met deze gedachten worstelen, op ideeën brengen.
 - Benoem dat allerlei soorten gevoelens normaal zijn, zoals verdriet, boosheid, angst of juist helemaal niets voelen. Iedereen rouwt op een eigen manier, alles is oké. Belangrijkste is om er niet alleen mee te blijven rondlopen.
 - Benoem waar de leden terecht kunnen wanneer het niet goed gaat, ze zelf zware gedachten hebben of zich zorgen maken om anderen:

» www.injebol.nl	» Studentenpsycholoog
» www.ikvoelmerot.nl	» Studentenpastor
» www.113.nl	» Huisarts
» Studieadviseur	» Ouders/familie
» Studentendecaan	» Laagdrempelig inloophuis

- Vraag de leden om terughoudend te zijn met het delen van informatie over het overlijden. Ook wanneer leden meer weten over de omstandigheden van het overlijden, is het belangrijk om dit niet verder te delen. Wel is het belangrijk om je eigen verhaal kwijt te kunnen, dus geef aan waar ze daarvoor terecht kunnen, bijvoorbeeld bij de vertrouwenspersoon van de studentenorganisatie of bij studieadviseur van de eigen onderwijsinstelling.
- Vraag leden om het overlijden niet via social media te delen.
- Vraag om zorgwekkende berichten op social media bij jullie te melden.
- Voor meer informatie over communicatie rond zelfdoding, zie ook 113.nl/media

B. Wanneer er niet gecommuniceerd mag worden dat het een zelfdoding betreft, doe dit als volgt

- Communiceer deels hetzelfde als hierboven, maar laat bij de derde bullet de punten twee t/m vijf achterwege.

3. Communicatie extern – binnen een week

A. Stuur rouw- en condoleanceberichten

- Plaats een rouwadvertentie namens de studentenorganisatie:
 - Je plaatst de advertentie in principe in dezelfde kranten als die van de ouders/familie en in samenspraak met hen.
 - De advertentie wordt geplaatst nadat de ouders/familie er een geplaatst hebben of nadat duidelijk is geworden dat de ouders/familie er geen zullen plaatsen.
 - Plaats indien mogelijk de advertentie op de dag van de advertentie van de ouders/familie te plaatsen. Dan staan de verschillende advertenties bij elkaar in dezelfde krant.
 - Als de familie geen rouwadvertentie wil plaatsen, vraag dan altijd toestemming voordat jullie er zelf een plaatsen.
- Naast een rouwadvertentie kan er een in memoriam geplaatst worden om het overleden lid te herdenken. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld in de eigen nieuwsbrief, op de website van de vereniging, of op andere interne communicatiekanalen.
- Verstuur condoleancekaarten:
 - Naar de ouders/familie van de overledene.
 - Naar de leden die dichtbij het overleden lid staan.
 - Alle kaarten worden met de hand geschreven
 - Maak het bericht zo persoonlijk mogelijk en voeg eventueel foto's toe van het overleden lid en/of de herdenkingsbijeenkomst. Geef aan dat ouders/familie contact op mogen nemen als zij daar behoefte aan hebben.

B. Praktische voorbereidingen

- Zorg voor bloemen voor bij de herdenkingsplek en voor de ouders/familie
- Regel eventueel kaarsjes, zodat leden die eventueel elke dag aan kunnen steken



4. Steun & veiligheid binnen de studentenorganisatie – in eerste week

De studentenorganisatie zal in ieder geval de eerste week de plek zijn waar leden elkaar zullen ontmoeten en hun gevoelens en verhalen willen delen. Zorg dat je als bestuur zo veel als mogelijk op de locatie aanwezig kan zijn, beschikbaar voor wanneer leden in gesprek willen gaan. Heb extra aandacht voor de leden uit de studentenorganisatie die dichtbij het overleden lid stonden.

A. Annuleer alle geplande activiteiten

- Geef mensen wel de mogelijkheid om samen te komen op de studentenorganisatie of indien er geen eigen plek is binnen de studentenorganisatie in overleg met de onderwijsinstelling een plek te creëren.

B. Richt een herdenkingsplek in (binnen 48 uur)

- Kies een aparte ruimte waar mensen zich even kunnen terugtrekken.
- Zet bijvoorbeeld een foto neer, als aandenken aan de overledene, en kaarsen of bloemen.
- Zorg voor een boekje waar mensen iets in kunnen schrijven of tekenen.
- Zorg ervoor dat er altijd iemand in de buurt is die naar een lid toe kan gaan wanneer iemand er bijvoorbeeld heel lang zit of heel erg verdrietig is. Laat niemand te lang alleen zijn.
- Ruim de herdenkingsplek weer op na een eventuele herdenkingsbijeenkomst of na een week. Misschien wil de familie het boekje ontvangen.

C. Organiseer een eerste bijeenkomst (binnen 48 uur)

- Dit is een moment om samen te zijn en de eerste gevoelens met elkaar te delen.
- Ook hier geldt dat tijdens de bijeenkomst niet in details over het overlijden gesproken wordt. We weten dat informatie delen over hoe iemand is overleden triggerend kan zijn voor anderen. Ook weten we nooit zeker wat er allemaal gespeeld heeft in het leven, gevoelens en gedachten van de overledene. Daarover gaan speculeren doet geen recht aan de overledene.
- Geef ruimte aan gevoelens van de leden. Start bijvoorbeeld met een algemeen welkom, vertel hierin iets over de overledene. Bijvoorbeeld wie diegene was en een mooie herinnering. Herhaal de informatie die ook in de schriftelijke communicatie staat (zie ook bij kopje 2). Geef informatie over waar leden terecht kunnen en dat het belangrijk is dat ze niet alleen met zware gedachten blijven lopen. Geef daarna de ruimte en tijd om in kleine groepjes met elkaar te praten.
- Geef tips en adviezen over hoe met elkaar in gesprek te gaan, zie bijlage 3.

D. Organiseer indien gewenst een herdenkingsbijeenkomst (binnen een week)

- Indien er behoefte is kan er een herdenkingsbijeenkomst voor de overledene gehouden worden. Houdt deze ingetogen en niet te groots. We weten dat een grootse herdenking voor mensen die zelf met deze gedachten rondlopen triggerend kan zijn. Want misschien voelen zij zich nu niet gezien. En kunnen zij gaan denken dat zij deze aandacht ook krijgen wanneer zij er niet meer zijn.
- Vraag aan leden die dicht bij de overledene stonden of zij iets willen vertellen of doen (denk bijvoorbeeld aan muziek maken, kaarsmoment, herdenkingsboek, stiltewandeling).
- Betrek indien gewenst en mogelijk de familie.

- Neem voor de herdenkingsbijeenkomst maximaal een uur de tijd.
- Zorg dat er daarna ruimte is om nog even te blijven met gelegenheid voor gesprekken die ook over hele andere (lichtere) onderwerpen mogen gaan.

E. Zorg goed voor elkaar en jezelf

- Wees alert op het welzijn van leden, bijvoorbeeld wanneer iemand zich meer terugtrekt terwijl die eerder veel aanwezig was of juist heel aanwezig wanneer dit eerder niet het geval was. Ga met hen in gesprek en vraag hoe het gaat.
- Let op leden die dicht bij de overledene stonden. Vraag regelmatig aan hen hoe het gaat. Ook in de weken na het overlijden.
- Er kunnen leden zijn die zich schuldig voelen om wat ze wellicht een keer gezegd hebben. Zorg dat deze leden gaan praten met iemand.
- Verwijs op meerdere momenten naar hulpbronnen (in gesprekken, via mail, app, op verschillende momenten): denk aan studieadviseur, studentendecaan, studentenpsycholoog, studentenpastor, huisarts, 113.
- Geef aan bij wie leden terecht kunnen binnen de studentenorganisatie, bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon van de studentenorganisatie.
- Zorg dat er geen (in ieder geval beperkt) gebruik is van alcohol in de directe periode na het overlijden. Dit is belangrijk omdat alcohol zorgt voor minder remmingen en heftigere emoties. Gevoelens kunnen je harder raken en mensen kunnen eerder impulsieve dingen doen die misschien gevaarlijk kunnen zijn. Zeker na een overlijden en er veel verdriet heerst.
- Zorg ook goed voor jezelf en elkaar als bestuursleden. Er komt veel op jullie af, dus zorg dat je ook jouw verhaal kwijt kan en maak daarbij ook gebruik van de eerdergenoemde hulpbronnen wanneer je hier zelf behoefte aan hebt. Zorg als bestuur dat je kan sparren met professionals over de verschillende situaties die op jullie af komen.
- Indien er spullen van het overleden lid bij de studentenorganisatie liggen, geef nabestaanden de mogelijkheid om deze op te halen. Geef hen de tijd die ze nodig hebben tijdens het bezoek. Laat ze eventueel het gebouw van de studentenorganisatie zien en vertel over wat jullie hier doen.

F. Praktische voorbereidingen

- Regel eventueel bloemen voor de uitvaart.
- Maak eventueel afspraken over wie vanuit de studentenorganisatie naar de uitvaart gaat en het vervoer.

5. Rouw, herdenken & nazorg - na een week en verder

- Ruim de herdenkingsplek na de uitvaart op.
- Geef leden de mogelijkheid om zich terug te trekken van verplichtingen wanneer het voor hen niet goed of nog te zwaar voelt. Check regelmatig bij deze leden hoe het gaat of nodig ze actief uit om wel naar de studentenorganisatie te komen. Je wil voorkomen dat leden zich te veel gaan terugtrekken.
- Rouw verandert met de tijd. Iemand kan zich na een paar weken ook juist slechter gaan voelen. Blijf de komende maanden bij leden vragen hoe het gaat en check of er behoefte is aan steun. Wijs regelmatig op de verschillende plekken waar hulp gevonden kan worden. Zorg dat de vertrouwenspersonen zichtbaar zijn tijdens activiteiten.
- Overweeg bij bijzondere momenten even stil staan bij het overleden lid. Wees je er ook bewust van dat dit niet voor iedereen nodig of prettig is. Eventueel kan je met een selecte groep leden die dicht bij het overleden lid stonden kort stil staan bij het overlijden een jaar later.
- Kijk nog eens bij 4E 'Zorg goed voor elkaar en jezelf' voor zaken waar je ook in deze periode extra op kunt letten.
- Het is altijd goed om na een aantal weken terug te kijken op hoe alles is verlopen binnen de studentenorganisatie. Bespreek als bestuur en eventueel betrokken leden: Wat ging goed? Welke dingen hebben steun geboden en waren waardevol voor de leden? Wat had beter gekund? Waren er dingen die ontbraken of die moeilijk te organiseren waren?

6. Communicatie extern

- Er komen misschien veel vragen op jullie af. Bovenstaande is beschreven voor de communicatie binnen de studentenorganisatie. Daarnaast kan het ook zijn dat je benaderd wordt door journalisten of andere media. Onthoud je zoveel mogelijk van een reactie of wees kort en bondig. Je hebt geen verplichting om informatie te geven. De privacy van de overledene, nabestaanden en de leden staat voorop. Wijs de journalist eventueel op de [handreiking van 113 voor mediaprofessionals](#).

Achtergrondinformatie over zelfdoding

Wil je meer weten over gedachten aan zelfdoding, bekijk dan de animatie onderaan deze pagina: [Maak je je zorgen om iemand?](#)

Wil je meer weten over hoe je over gedachten aan zelfdoding in gesprek kan gaan, volg dan deze gratis online training van ongeveer een uur: [Online Training Suïcidepreventie](#).

Bijlage 1: Schriftelijke communicatie naar leden – zelfdoding benoemen

Beste leden,

Helaas moeten we jullie op de hoogte brengen van het overlijden door zelfdoding van [naam lid]. We zijn allemaal diep geschokt en verdrietig. We kunnen ons voorstellen dat dit ook bij jullie het geval is, daarom komen we graag samen op [datum en tijd].

Na een overlijden kunnen allerlei gevoelens naar boven komen, zoals verdriet, angst of boosheid. Alles is normaal en we willen dan ook graag de ruimte geven om deze gevoelens met elkaar te delen.

We weten dat het om zelfdoding gaat en sommigen van jullie weten misschien ook meer over het overlijden. We willen jullie vragen om niet verder te verspreiden hoe [naam] is overleden en niet te gaan speculeren over het waarom. Zelfdoding is een complex iets, waarbij meerdere oorzaken spelen. We weten niet precies wat er gespeeld heeft en willen graag met respectvolle aandacht voor [naam] afscheid kunnen nemen. Verspreid ook niet via social media dat [naam] is overleden. We weten niet of iedereen in de omgeving al op de hoogte is.

De komende week zullen alle de geplande activiteiten niet doorgaan. Wel zullen we de hele week op de [locatie] zijn. We laten nog weten of en zo ja, wanneer we een herdenkingsbijeenkomst voor alle leden zullen houden.

Mocht je zelf gedachten hebben aan de dood of je zorgen maken om iemand, weet dat je bij ons terecht kan. We willen graag weten hoe het echt met je gaat. Deze gedachten zijn voor iedereen te zwaar om alleen te dragen, dus we vragen je om er niet alleen mee te blijven zitten en hulp te zoeken. Wij denken graag met je mee over wat er mogelijk is.

Wil je jouw verhaal kwijt of meer weten over mogelijke hulp, je kan ook terecht op:

www.injebol.nl

www.ikvoelmerot.nl

Zoek ook zeker binnen je opleiding iemand op bij wie je je verhaal kwijt kan, zoals bij de studieadviseur, studentendecaan, studentenpastor of studentenpsycholoog. Als je er niet uit komt bij wie je moet zijn, we kijken graag met je mee.

Voor nu wensen we jullie allemaal veel sterkte, zorg voor jezelf en voor elkaar!

Wij zijn op de [locatie], we zien je graag.

[namen bestuursleden]

Bijlage 2: Schriftelijke communicatie naar leden – zelfdoding niet benoemen

Beste leden,

Helaas moeten we jullie op de hoogte brengen van het overlijden van *[naam lid]*. We zijn allemaal diep geschokt en verdrietig. We kunnen ons voorstellen dat dit ook bij jullie het geval is, daarom komen we graag samen op *[datum en tijd]*.

Na een overlijden kunnen allerlei gevoelens naar boven komen, zoals verdriet, angst of boosheid. Alles is normaal en we willen dan ook graag de ruimte geven om deze gevoelens met elkaar te delen.

[kies één van de volgende twee zinnen]

- De familie wil niet dat de doodsoorzaak wordt benoemd.
- De familie heeft laten weten dat het overlijden een ongeluk betreft.

Verspreid niet via social media dat *[naam]* is overleden. We weten niet of iedereen in de omgeving al op de hoogte is. Wees daarnaast ook terughoudend met het delen van informatie over *[naam]*. Wees altijd respectvol.

De komende week zullen alle geplande activiteiten niet doorgaan. Wel zullen we de hele week op de *[locatie]* zijn. We laten nog weten of en zo ja, wanneer we een herdenkingsbijeenkomst voor alle leden zullen houden.

Mocht je zelf zware gedachten hebben of je zorgen maken om iemand, weet dat je bij ons terecht kan. We willen graag weten hoe het echt met je gaat. Deze gedachten zijn voor iedereen te heftig om alleen te dragen, dus we vragen je om er niet alleen mee te blijven zitten en hulp te zoeken. Wij denken graag met je mee over wat er mogelijk is.

Wil je jouw verhaal kwijt of meer informatie over mogelijke hulp, je kan ook terecht op:

www.injebol.nl

www.ikvoelmerot.nl

Zoek ook zeker binnen je opleiding iemand op bij wie je je verhaal kwijt kan, zoals bij de studieadviseur, studentendecaan, studentenpastor of studentenpsycholoog. Als je er niet uit komt bij wie je moet zijn, we kijken graag met je mee.

Voor nu wensen we jullie allemaal veel sterkte, zorg voor jezelf en voor elkaar!

Wij zijn op de *[locatie]* we zien je graag.

[namen bestuursleden]

Bijlage 3: Adviezen voor leden – ter verspreiding onder de leden

Geef tips en adviezen over hoe met elkaar in gesprek te gaan. Je kunt bijvoorbeeld onderstaande delen met de leden:

- Vraag aan elkaar hoe het gaat, respecteer ook wanneer de ander er op dat moment niet over wil praten.
- Je hoeft niet altijd te weten wat je voelt wanneer je erover praat.
- Je kunt je anders voelen dan de mensen om je heen. Bijvoorbeeld stiller, bozer, of juist alsof het jou niet raakt. Je hoeft niet hetzelfde te voelen als anderen.
- Geef aan waar iemand terecht kan om erover te praten of voor hulp, wanneer het niet goed gaat, je zelf zware gedachten hebt of je je zorgen maakt om anderen:
 - www.injebol.nl
 - www.ikvoelmerot.nl
 - www.113.nl
 - Studieadviseur
 - Studentendecaan
 - Studentenpsycholoog
 - Studentenpastor
 - Huisarts
 - Ouders/familie
 - Laagdrempelig inloophuis (bijvoorbeeld @ease).
- Zoek steun bij elkaar, maar ook bij mensen buiten de studentenorganisatie. Denk hierbij aan je ouders/verzorgers of familie.
- Zet je leven niet op pauze, je mag ook leuke dingen blijven doen. Blijf elkaar zien op de vaste momenten.
- Probeer structuur te houden in je dagen, ook als je je futloos voelt.
- Luister goed naar jezelf en wat je voelt, forceer niets, maar trek je ook niet helemaal terug.
- Rouw op je eigen manier en respecteer hoe anderen dat doen. [10 rouwverwerking tips die helpen bij een goed rouwproces](#).
- Rouw kent geen termijn, wees lief voor jezelf en geef jezelf (en anderen) de tijd die je hiervoor nodig hebt.
- Zorg dat je geen (in ieder geval beperkt) alcohol drinkt in de directe periode na het overlijden. Dit is belangrijk omdat alcohol zorgt voor minder remmingen en heftigere emoties. Gevoelens kunnen je harder raken en je kan eerder impulsieve dingen doen die misschien gevaarlijk kunnen zijn.
- Hoewel je misschien op zoek bent naar antwoorden, weten we dat het antwoord meestal niet bestaat. Aan een overlijden door zelfdoding liggen over het algemeen veel verschillende oorzaken. De precieze reden is meestal niet te achterhalen. Door hier veel mee bezig te zijn, gaat het vaak steeds minder goed met jezelf. Sta vooral stil bij wat het met jou doet en hoe je er voor elkaar kan zijn. En zoek hulp wanneer het te zwaar wordt. Rouwen is niet makkelijk, daar mag je altijd hulp bij vragen.