



ROUW OP HET WERK

TIJD HEELT GEEN WONDEN. TIJD VERZACHT DE WONDEN.

Rouw is een normale reactie op een betekenisvolle verlieservaring, zoals het overlijden van een vriend(in), een familielid of een collega. Dit rouwproces kan een langdurige en ingrijpende impact hebben op alle aspecten van het leven, ook op het werk. In tegenstelling tot wat er soms gedacht wordt, verloopt het herstel van een rouwproces niet lineair. Volgens het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut (1999) gaat het om een slingerbeweging, waarbij er afwisselend momenten van verlies en herstel zijn. Hoe snel of traag deze slinger heen en weer beweegt, is volledig afhankelijk van persoon tot persoon. Je helpt rouwenden door hun eigen manier van rouwen te respecteren en hen in de mate van het mogelijke te ondersteunen.

De kans is groot dat je ooit in aanraking komt met rouw op het werk. Een collega verliest iemand dierbaar of je brengt zelf verdriet mee naar het werk. Rouwen is namelijk niet iets dat je zomaar uitschakelt eens je de werkvloer betreedt. Ben je een werkgever, leidinggevende of collega? Iedereen speelt een belangrijke rol in het rouwproces. Maar hoe pak je dit precies aan? Wat is een goede manier om je medeleven te betuigen? Wat zeg je best wel en wat zeker niet?

WAT WANNEER ER IEMAND BINNEN JOUW TEAM ROUWT?

- **Laat weten dat je er bent**

Je deelneming en steun betuigen kan op verschillende manieren. Stuur een mail waarin je laat weten dat je aan hem of haar denkt, wacht een rustig moment af om een gesprek aan te knopen of doe een klein gebaar zoals het helpen bij papierwerk of het brengen van een tas soep. Laat hem of haar weten dat je beschikbaar bent, als luisterend oor of troostende schouder. Zeg bijvoorbeeld "Wanneer je er klaar voor bent, kan je altijd bij mij aankloppen".

- **Gun jouw collega tijd.**

Rouwen is een proces van lange adem, dat iedereen op zijn manier beleeft. Feliciteer een rouwende medewerker niet wanneer het verdriet even verdwenen lijkt te zijn. Velen voelen zich op zo'n moment namelijk erg schuldig, en willen daar zeker niet mee geconfronteerd worden. Je kan aangeven blij te zijn dat hij of zij terug op post is, zonder daarmee te impliceren dat het rouwproces afgelopen is. Help jezelf eraan te herinneren om te polsen hoe het gaat door na enkele weken of maanden een herinnering te zetten in je agenda.

- **Doe vooral niet niets.**

Als collega of leidinggevende kan het soms lastig zijn om de juiste woorden te vinden of aan te voelen waar hij/ zij nood aan heeft. Laat dat je vooral niet tegenhouden om iets te zeggen of te doen. Ook al verloopt het klungelig of onzeker, jouw steun en deelneming zal meer worden geapprecieerd dan als je helemaal niets onderneemt. Als je niet weet wat zeggen, zeg dan dat je niet weet wat te zeggen.

WAT ALS JIJ ROUWT?

- **Laat jezelf toe om te rouwen.**

Wees mild voor jezelf en accepteer dat je er niet meteen voor 100% staat. Rouwen vergt veel energie. Een werkdag kan nu heel intensief aanvoelen. Voel je daarover niet schuldig en aanvaard dat je er nu nog niet volledig tegenaan kan gaan.

- **Bedenk op voorhand of je wil praten over het verlies.**

Vind je het fijn dat collega's informeren over hoe het met je gaat? Is het nog te pijnlijk om over je verlies te praten? Laat je collega's of leidinggevende op voorhand weten waar jij je prettig bij voelt. Op die manier kan er rekening worden gehouden met jouw behoeften.

- **Wees niet bang om hulp te vragen.**

Het is voor je omgeving moeilijk om te raden waar je precies nood aan hebt. Heb je nood aan een goed gesprek of heb je hulp nodig bij je werk? Praat erover met je collega's, laat het weten aan je baas of praat erover met een vertrouwenspersoon.

- **Neem je tijd.**

Terug aan de slag gaan is een proces. Op sommige dagen gaat alles prima en kan je de wereld aan. Een dag later ken je een terugval en gaat het weer minder. Dat is heel normaal en eigen aan het rouwproces. Probeer hier rekening mee te houden in je werkschema.

Initiatieven van VUB in kader van rouw en verlies vind je op deze website:

Compassionate University | Vrije Universiteit Brussel (vub.be).

Zo organiseert VUB bv jaarlijks een herdenkingsplechtigheid aan het monument van troost.

WENS JE GRAAG PROFESSIONELE HULP BIJ JE ROUWPROCES?

Loop je vast op het werk naar aanleiding van rouw en verlies, en wil je graag met iemand van VUB hierover spreken, neem contact op met Ik wil met iemand spreken (sharepoint.com)

Je kunt gratis en anoniem terecht bij Tele-Onthaal (106 of via ww.teleonthaal.be) en de zelfmoordlijn (1813, of www.zelfmoord1813.be) bij vragen over zelfmoordgedachten of als je nabestaande bent na een zelfdoding.

Zoek je een psycholoog bij jou in de buurt, kijk op Zoek psycholoog | VVKP

Referenties

Margaret Stroebe, Henk Schut (1999) THE DUAL PROCESS
MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT:
RATIONALE AND DESCRIPTION, Death Studies,
23:3, 197-224, DOI: 10.1080/074811899201046