

## CONCRETE DO'S EN DON'TS

### HOE KAN JE HELPEN? WAT KAN JE DOEN OF ZEGGEN.

Het is zeker oké om geregeld te vragen hoe het gaat met hem/haar/hen of 'de persoon', of meer concreet, hoe het vandaag gaat. Als je aangeeft dat je er voor iemand bent, neem dan ook actief contact op om te horen hoe het nu echt gaat. Doe dit ook na enkele maanden, het is belangrijk om te erkennen dat het een proces van lange adem is.	Geef de rouwende tijd om gevoelens te uiten, om boos en verdrietig te zijn. Gewoon aanwezig zijn, is van belang. Laat merken dat je de rouwende ziet in zijn/haar/hen verdriet.
Laat met regelmaat weten dat je er bent. Zeg bijvoorbeeld: "Wanneer je er nood aan hebt, kan je steeds bij mij terecht voor een babbel, een troostende schouder of voor afleiding". Iemand ondersteunen die rouwt, betekent het tempo volgen van de ander. Soms wil de ander erover spreken, soms niet en dat is oké.	Bied de rouwende praktische hulp aan, zoals het doorsturen van notities, het helpen bij een taak, samen naar de les gaan of een les online volgen.
Rouwen is iets persoonlijk, vul het niet in voor hen maar blijf luisteren met een open, niet-oordelende houding.	Vraag wat de rouwende nodig heeft, volg hun behoeften. Indien dit moeilijk blijkt, kan je ook suggesties doen zoals gaan wandelen, een film kijken, eens wat eten brengen ...
Als je niet weet wat zeggen, zeg dan gewoon dat je niet goed weet wat te zeggen. of zeg 'ik vind het superongemakkelijk maar wil je erover praten?' Dan zie je de rouwende persoon tenminste.	
Zeg niet: 'Als je iets nodig hebt, laat het me weten.' Maar: 'Ik ga zo boodschappen doen, kan ik iets voor je meenemen?'	'Ik zou graag voor jou meekoken, waar kan ik je een plezier mee doen?'
Zeg niet: 'Gaat het alweer goed met je?' Maar: 'Hoe gaat het nu met je?'	'Lukt het wat voor jou?'
Zeg niet: 'Je kunt me altijd bellen!' Maar: 'Als je het goed vindt, bel ik je elke avond om 20.00 uur even op.'	'Ik hoorde van het overlijden van X, dit moet heftig voor jou zijn. Ik wil er graag voor jou zijn.'
Zeg niet: 'Ik kan me voorstellen dat...' Maar: 'Ik weet gewoon niet wat ik moet zeggen.'	'Ik sta voor je klaar, ook voor de praktische hulp.'
Zeg niet: 'Vertel me eens wat meer over je vader/broer/...' Maar: 'Hoe gaat het nu met je vader?' Dat opent het gesprek.	Spreek met enkele vrienden af om bv. een online chatgroep te creëren om onderling af te stemmen hoe jullie gaan helpen.



## 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 VUB-collega. Dit kan een langdurige en ingrijpende impact hebben op alle aspecten van het leven, ook op het werk. Je neemt het verdriet met je mee, ook wanneer je op de werkvloer bent.

Een van de grootste misvattingen over rouw is dat je bepaalde stadia moet doorlopen en daarna weer verder kunt met het leven zoals daarvoor. Dat is niet zo. Rouw is als een slingerbeweging, waarbij er afwisselend momenten van verdriet en herstel zijn. Hoe snel of traag deze slinger heen en weer beweegt, is volledig afhankelijk van persoon tot persoon. Weet dat ieder van ons een belangrijke en ondersteunende rol kan spelen in het rouwproces van een naaste.

De kans is groot dat je ooit in aanraking komt met rouw op de VUB. Een collega verliest een dierbare 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 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? En wat is belangrijk wanneer je zelf een rouwproces doorgaat? Om je te helpen geven we je hieronder graag een aantal tips mee.

## WAT ALS ER IEMAND BINNEN JOUW TEAM ROUWT?

- **Laat weten dat je er bent en biedt praktische hulp aan**

Je deelneming en steun betuigen kan op verschillende manieren. Stuur een mail waarin je laat weten dat je aan hem, haar of hen denkt, zoek een rustig moment 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, maar geef zeker ook aan dat je er gewoon wil zijn zonder dat er woorden aan te pas hoeven te komen.

Volg het ritme van de rouwende, maar wees niet bang om iets leuks voor te stellen. Zeg niet 'je kan me altijd bellen' of 'als er iets is', want in verdriet heb je daar de kracht niet voor. Neem zelf de telefoon, klop aan de deur of stuur een berichtje. Je stelt best iets concreet voor: 'Doet het je plezier als we eens even gaan wandelen?'. Stel dingen voor die concreet zijn en die je kan waarmaken, bijvoorbeeld 'breng ik straks een potje soep?' Mensen die rouwen zitten namelijk soms te diep in hun gevoelens om hulp te kunnen vragen.

- **Gun jouw collega tijd.**

Rouwen is een proces van lange adem, dat iedereen op zijn manier beleeft. Feliciteer een rouwende collega 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 de persoon terug op post is en dit ook heel moedig 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. Iedere rouwende heeft momenten waarop alles weer even op de voorgrond komt, denk bijvoorbeeld aan een verjaardag, een feestdag. Koester begrip voor moeilijke momenten. Verlies vervaagt, maar 'vervalt' niet. Wees geduldig.

- **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 of 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 gewoon dat je niet weet wat te zeggen. Wees niet bang om wonden te openen of een mooi moment te verpesten. Sta open voor een echt gesprek. Betrokkenheid tonen is minstens even belangrijk dan precies de juiste dingen zeggen.

- **Vermijd clichés**

Praten over verlies en rouw is lastig. Zo lastig dat we het vaak liever uit de weg gaan, of blijven steken in goedbedoelde maar weinig behulpzame opmerkingen. 'Volkswijsheden' worden ze ook wel genoemd, maar doodoeners kan ook. 'Tijd heelt wonden', 'je komt hier wel doorheen', of 'het leven gaat voort'. Met deze opmerkingen neem je juist afstand want eigenlijk zeg je: 'Snel! 'Word beter!', en zo ontken je iemands verdriet. Het is belangrijk het verdriet te erkennen en ook te aanvaarden dat dit niet snel zal verdwijnen. Probeer ook geen adviezen te geven of te praten over je eigen ervaringen, tenzij de persoon daar zelf naar vraagt. Luisteren en tonen dat je er bent is het belangrijkste.

## 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 en zware arbeid, die erg belastend is voor je lichaam en geest. Een gewone dag kan nu heel intensief aanvoelen. Gun jezelf voldoende rust, en voel je niet schuldig als 'gewone' taken niet lukken. De angst om niet op schema te kunnen blijven voor het uitvoeren van taken of een deadline te missen is normaal. Het kan daarom helpen om ondersteuning te zoeken bijvoorbeeld via Mens & Organisatie.

- **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 niet altijd gemakkelijk om te weten 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 (zie verder).

- **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. Leg jezelf niet te veel druk op en maak ook tijd voor jezelf wanneer je daar nood aan hebt. Je werkschema aanpassen aan je noden en behoeften is belangrijk. Geef prioriteit aan je eigen welzijn.

Initiatieven van VUB in kader van rouw en verlies vind je op deze website: [Compassionate University | Vrije Universiteit Brussel \(vub.be\)](#). Zo organiseert de VUB bijvoorbeeld jaarlijks een **herdenkingsplechtigheid aan het monument van troost**. Je kan ook steeds steun vinden bij 'Het Monument van Troost' op campus Etterbeek, een plek waar je even tijd kan nemen voor jezelf.

## WENS JE GRAAG EXTRA ONDERSTEUNING?

Loop je vast op het werk naar aanleiding van rouw en verlies, en wil je hier graag met iemand van de VUB over spreken, neem contact op met [Ik wil met iemand spreken \(sharepoint.com\)](#). M&O kan je ook doorverwijzen naar BRUCC Welzijn, de psychologen voor de VUB-gemeenschap.

Je kunt ook een psycholoog op de campus raadplegen, via [Brucc@vub.be](mailto:Brucc@vub.be), of een psycholoog bij jou in de buurt vinden: [Zoek psycholoog | VVKP](#). Twijfel je over jouw hulpvraag? Mail naar [Bruccwelzijn@vub.be](mailto:Bruccwelzijn@vub.be), wij helpen je verder.

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