

## Tips bij het omgaan met gevoelens van verlies en rouw op het werk

Esther Corion, december 2017

Dit zijn tips die wellicht kunnen helpen bij het omgaan met gevoelens van verlies en rouw op of bij het werk. Ik heb ze aanvankelijk bijeen gezet voor mensen die werkzaam zijn in de zorg. Vanuit ervaring zie ik dat deze tips ook van toepassing zijn wanneer je een uitdagende baan in een andere sector hebt.

Gevoelens van rouw en verlies kan je ervaren wanneer je zelf een \*verlies hebt geleden. Of wanneer er op het werk zich een verlies of overlijden voordoet, waar je “last” van hebt.

\*Een verlies hoeft niet meteen een overlijden te zijn. Ook je werk verliezen, een scheiding doormaken, kinderen die het huis uit gaan, afscheid moeten nemen van een huisdier etc. kunnen heftige gevoelens van rouw oproepen.



## Tips bij het omgaan met gevoelens van verlies en rouw op het werk

Esther Corion, december 2017



### **Ga gevoelens niet uit de weg**

Wegstoppen kan veel “werkplezier” wegnemen.

### **Emoties moeten (mogen) er zijn**

Denk niet dat wat je voelt omtrent een gebeurtenis (op de werkvloer), bijvoorbeeld teleurstelling, boosheid of frustratie, niet ‘hoort’ of niet ‘goed’ is.

### **Neem contact op**

Met iemand binnen het werk, die je kan vertrouwen. Een leidinggevende of misschien een vertrouwenspersoon. Ervaring leert dat in het geval van gevoelens van verlies en rouw werknemers met name gebaat zijn bij het delen van ervaringen.

### **Praat met collega's die de situatie (h)erkennen**

Praten over gevoelens, de overledene of gebeurtenissen en omstandigheden rond het overlijden, kan helpen om gevoelens en gedachten op een rij te zetten. Probeer daar waar enigszins mogelijk ook veranderingen te zien voor de toekomst.

### **Gun jezelf de tijd**

En besef ook dat werk en collega's soms juist wel gewenst en fijn zijn! Er is echt geen algemene tijdslimiet aan gevoelens van verlies en rouw.

### **Elke situatie is anders**

Vooral in een professionele omgeving wordt er vaak gezocht naar “oplossingen” en een “pro-actieve” houding. Het is goed om te beseffen dat regels, protocollen en procedures belangrijk zijn, maar dat elke gebeurtenis of elk overlijden een bijzondere situatie is, die elke keer weer anders is.

### **Het kan helpen om “van je af te schrijven”**

Of om een andere manier van het uiten van emoties te vinden. Voorbeelden zijn fotograferen, schilderen, moodboards maken, muziek of filmpjes maken en zo voort.

**Probeer een manier van \*\*verwerken te vinden, die bij jou past** en laat niemand anders daar manieren of activiteiten bij opdringen.

\*\* op dit moment is er een belangrijk denkbeeld vanuit de rouwhulpverlening, dat zegt dat wanneer je met rouw te maken krijgt, je dat eigenlijk niet kan verwerken. De situatie is voor altijd anders.

Het woord verwerken roept het idee op, dat wanneer gevoelens zijn verwerkt, het klaar is, dat ze eindigen maar veel mensen ervaren verdriet bijvoorbeeld als “altijd aanwezig”.

Manu Kierse, een professor die veel over rouw en verlies publiceert, heeft het over “overleven” in plaats van “verwerken”. Wellicht een betere omschrijving.

Wil je daar meer over weten, lees dan dit artikel op:

<https://www.hln.be/nieuws/binnenland/-je-moet-rouw-niet-verwerken-maar-overleven~a1e59a5c/>

Wil je in contact komen met een rouwtherapeut of een deskundige dan kan ik je doorverwijzen, klik daarvoor op de contactpagina van de site [www.corioncare.nl](http://www.corioncare.nl)