



VEERKRACHT OP HET WERK HOE OMGAAN MET VERLIES?



Rijksoverheid

 **Dearly**

Spreekers van vandaag



Remco Groenewegen

Coach & therapeut
Speciale aandacht rouw,
verlies en tegenslag



Pieter van der Oest

Oprichter
Dearly





Introductie.

Remco Groenewegen

- **Praktijk voor coaching en therapie met speciale aandacht voor rouw, verlies en tegenslag.**
- **Vader plotseling verloren en moeder verloren aan kanker. Ervaring met plotseling overlijden én ziekteproces.**
- **Deelt graag zijn kennis en expertise vanuit eigen ervaring met rouw én zijn ervaring vanuit zijn praktijk voor coaching & therapie**





Introductie.

Pieter van der Oest

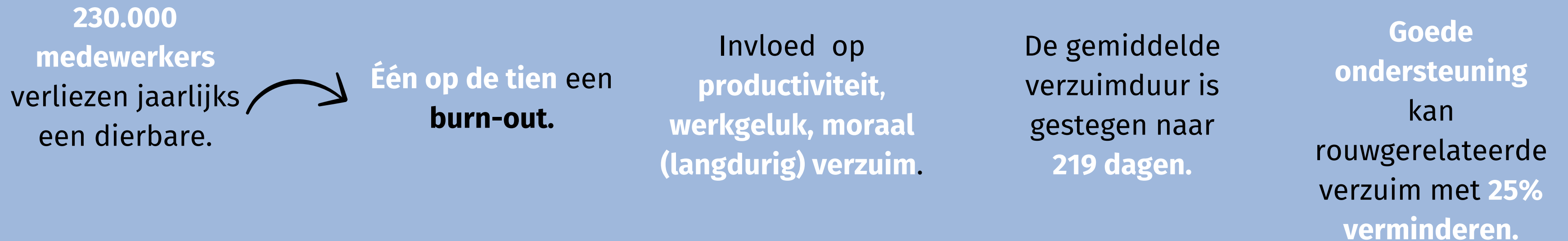
- Oprichter Dearly, gespecialiseerd in verlies en rouw op de werkvloer.
- Persoonlijke ervaringen met verlies, vader verloren door zelfdoding.



Doel van het webinar

Bewust maken over de impact van
rouw en verlies op de werkvloer

Wist je dat?



Vraag nav enquête

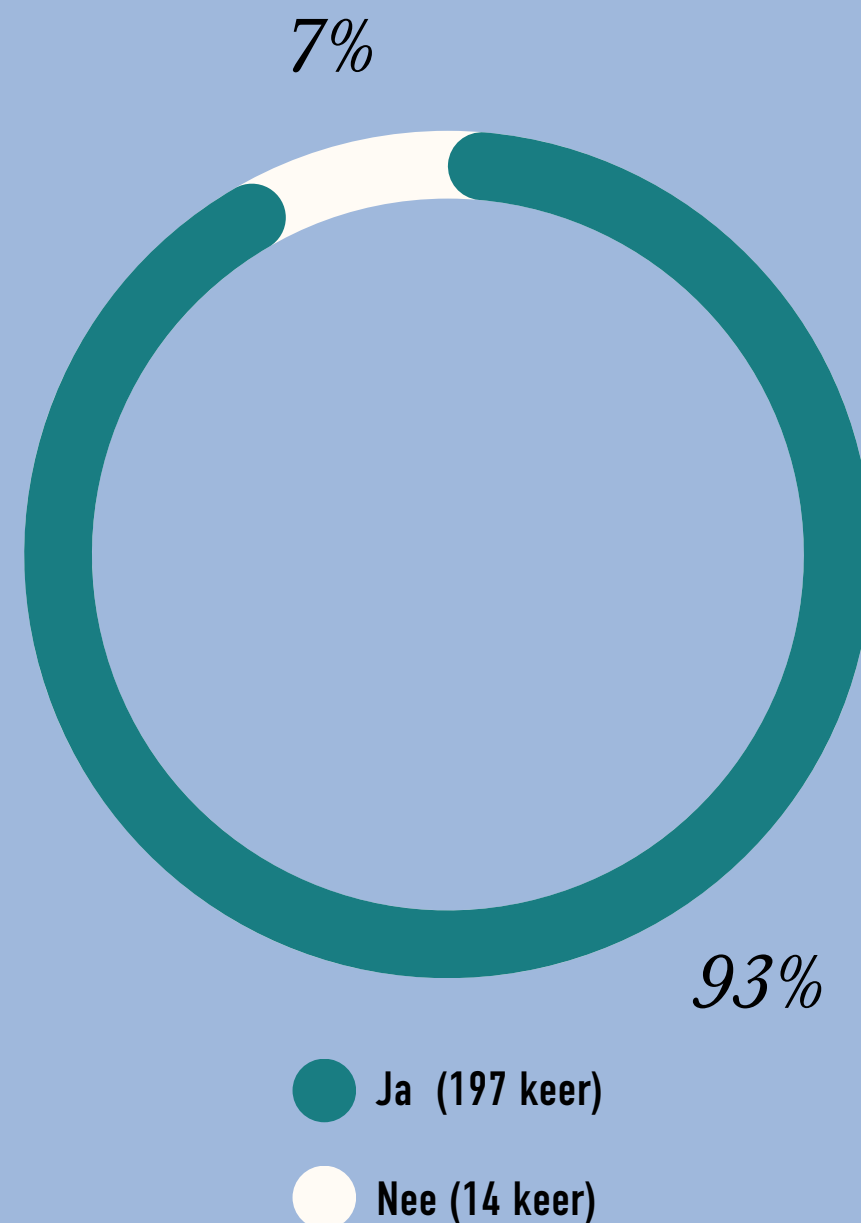
**Hoeveel procent van de respondenten
heeft een ingrijpend verlies ervaren?**



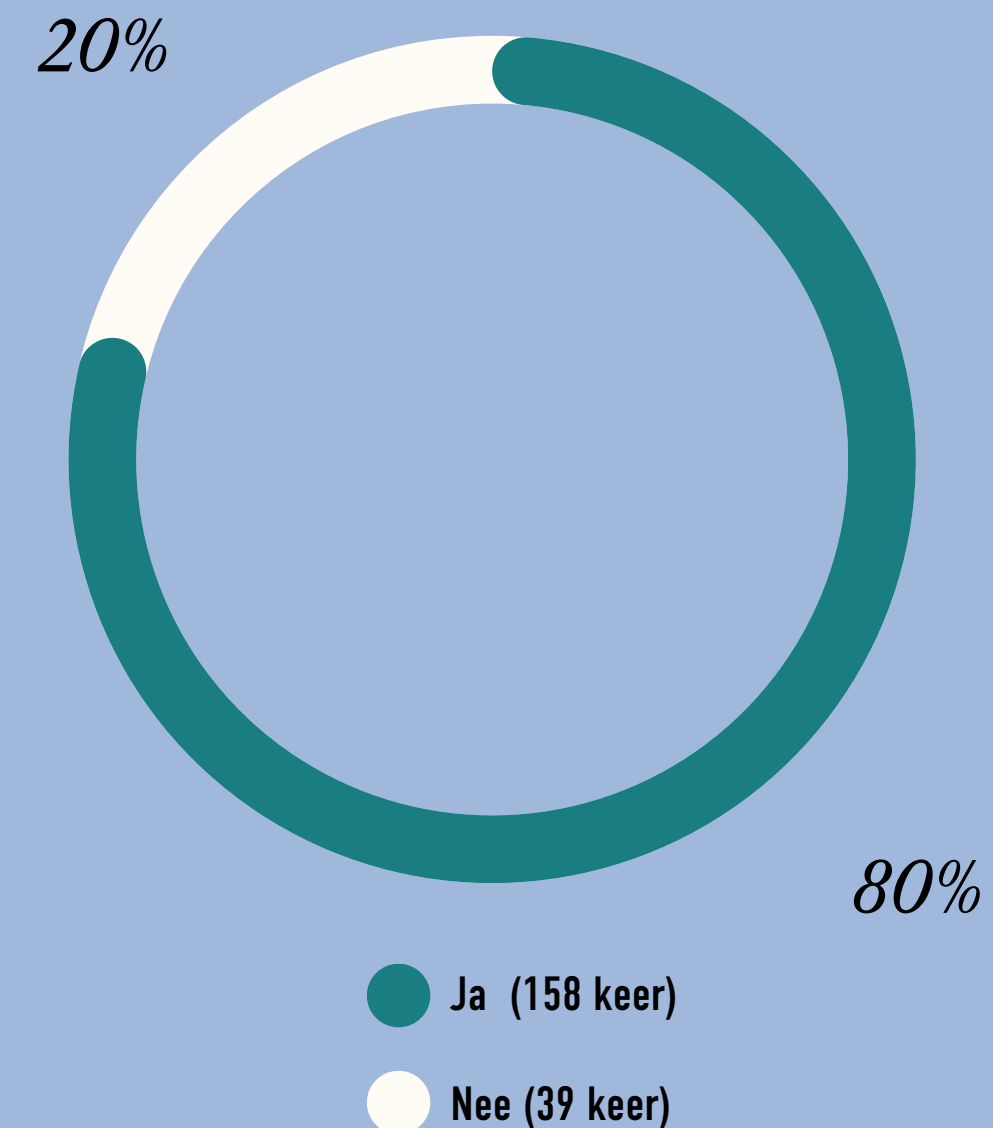
Laat het ons in de chat weten

Inkijkje in de resultaten van de enquête

Heb jezelf een (ingrijpend) verlies ervaren?



Heeft dit verlies jouw werkgeluk beïnvloed?



Veelgestelde vragen uit de Enquete

Inzicht in het Rouwproces

Voorbeelden van vragen zijn: "Hoe lang duurt rouw?" en "Welke fasen zitten er in het rouwproces?"

Balans tussen Rouw en Werk

Een veelvoorkomende zorg is hoe rouw gecombineerd kan worden met professionele verantwoordelijkheden.

Sociale interactie en begrip van collega's

Veel mensen vinden het moeilijk om hun verlies bespreekbaar te maken met collega's of leidinggevenden, vooral als ze vrezen dat het gesprek ongemakkelijk kan zijn.

Agenda van vandaag

Inzicht in het
rouwproces

Cultuur en
rituelen

Praktijk
voorbeelden

Praktische
tips
werkgever en
medewerker



Q&A sectie in teams



**Wat is rouw en
wat doet het
met je?**

- 'Rouw is het antwoord dat iemand geeft op het verlies van iemand / iets waarmee een betekenisvolle relatie bestaat. Het doel van rouwen is het verlies te integreren.
- Deze definitie is toepasbaar op alle vormen van verlies. Wij zullen ons voornamelijk toespitsen op het verlies van een dierbaar persoon.

Verschillende rouwreacties

Gevoelsmatig

- Somberheid
- Verdriet
- Eenzaamheid
- Boosheid
- Schuld
- Opluchting
- Angst
- Gevoel van afwijzing
- Schaamte



Lichamelijk

- Slaapstoornis
- Pijn
- Misselijk
- Benauwd
- Leeg gevoel in de maag
- Vermoeid



Cognitief

- Zelfverwijt
- Concentratieproblemen
- Ongeloof
- Verwarring
- Soms suïcide-gedachten



Gedragmatig

- Terugtrekken
- Vermijding
- Huilen
- Opstandig zijn
- Overmatig bezorgd
- Veranderingen in de eetlust



Bron: Arboned



"Rouw is een gezonde reactie van
evenwichtige mensen op een uitzonderlijke
en ingrijpende situatie."

A vertical beam of light illuminates a person standing with arms outstretched in the center of the frame. The background is dark, and the light creates a strong contrast, highlighting the figure and the text on either side.

Hoe lang duurt een rouwproces?

Het rouwproces is heel persoonlijk en kan voor iedereen anders zijn. Er is geen vastgestelde tijdsduur. Je leert ermee leven.

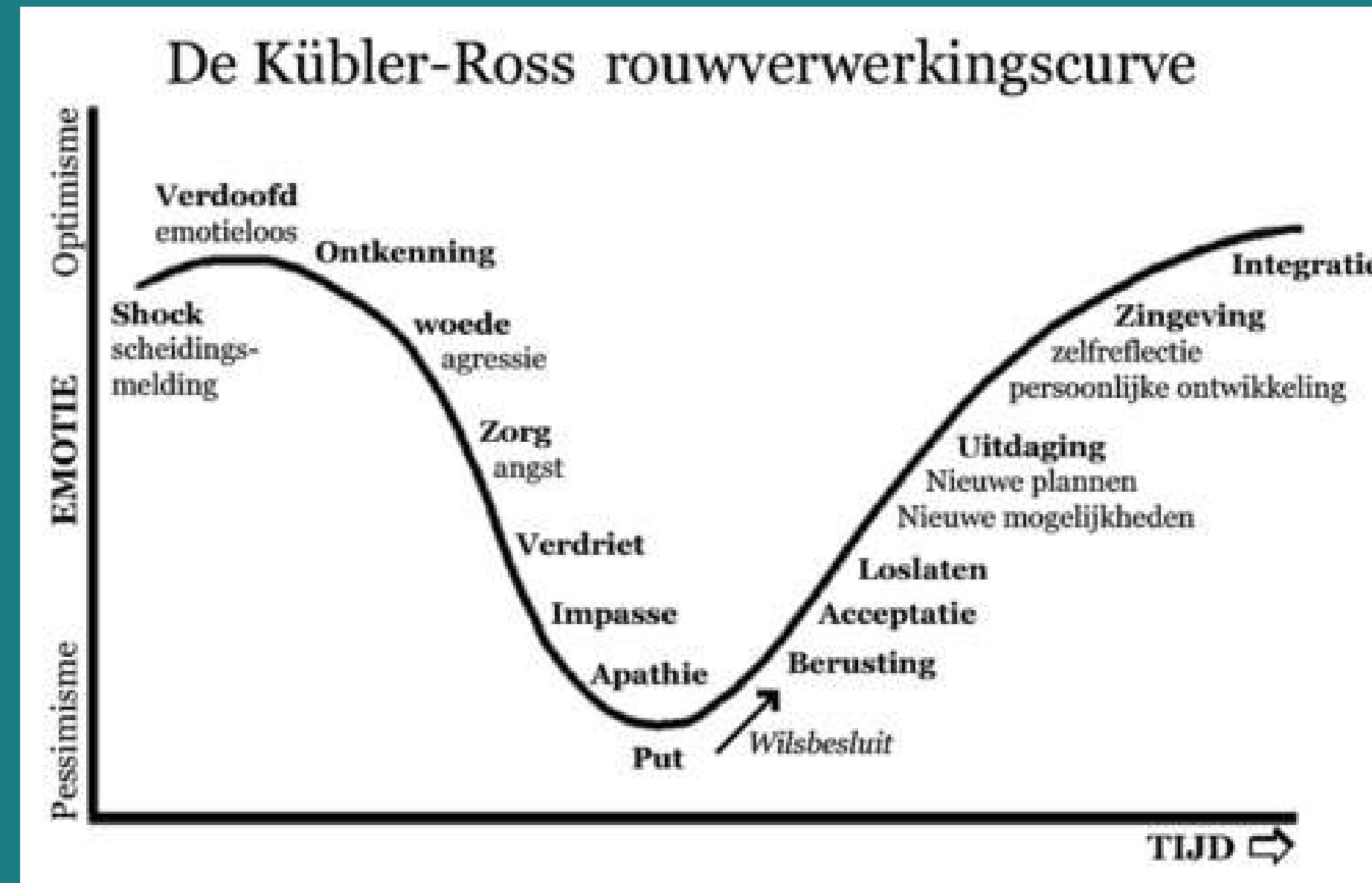
1. De aard van de relatie
2. Ondersteuning en sociale context
3. Persoonlijke veerkracht
4. Omstandigheden van het verlies

‘Rouw heeft geen eindpunt, en dat is hoopvoller dan we denken’ - Lianne Sadelhoff

Misvattingen over rouw en verlies

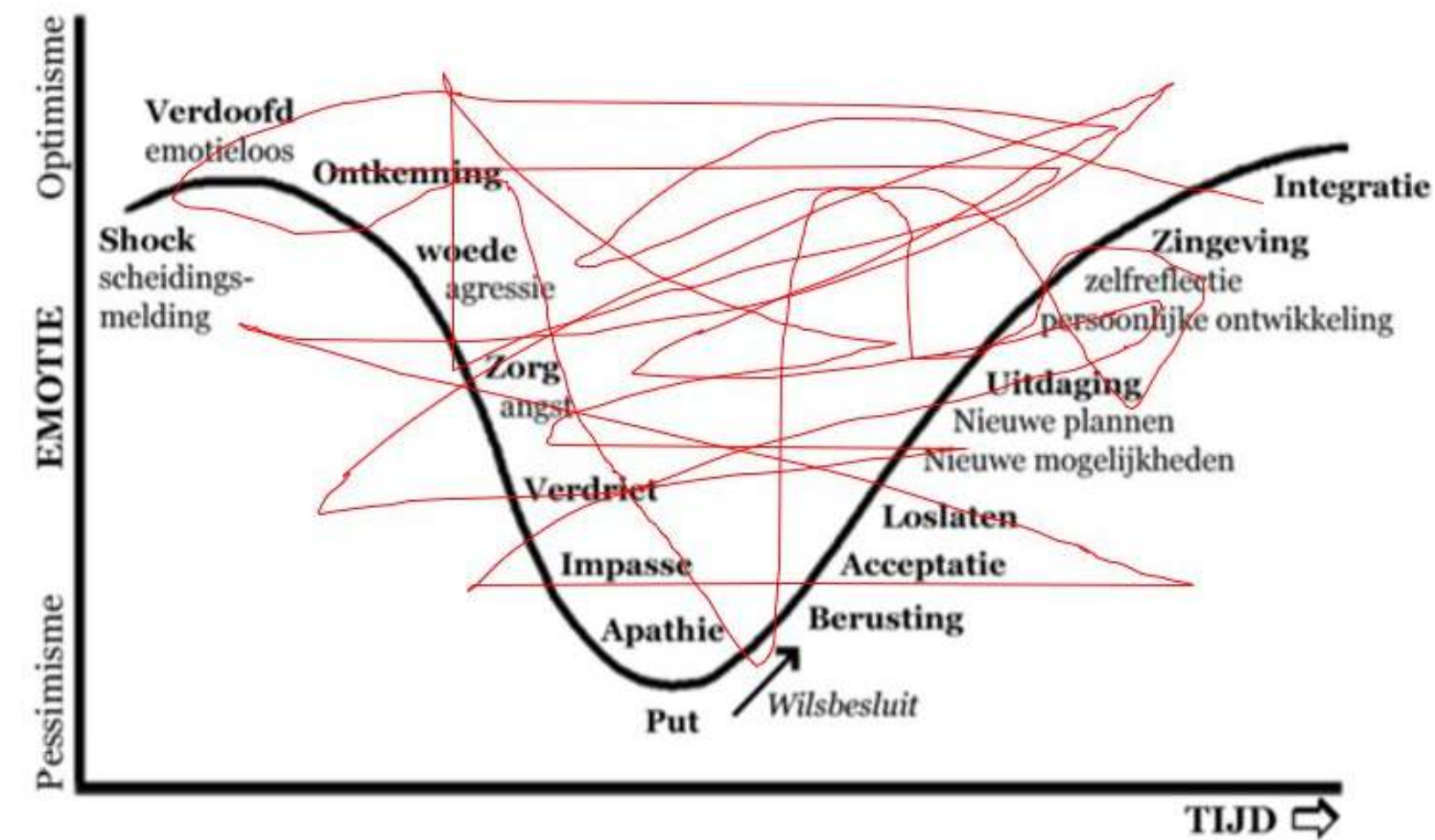
- Rouw kan je een plekje geven en tijd heelt alle wonden
- Er niet over beginnen, dat maakt de ander verdrietig
- Na een jaar is de rouw voorbij
- Rouw heeft een chronologische volgorde
- Verdriet hang je niet aan de kapstok als je binnenkomt op kantoor
- Werknemers lang vrij geven na een groot verlies als altijd goed
- Zo snel mogelijk weer aan het werk en doen alsof er niets is gebeurd





Voor veel mensen bekend als de 5 fases van het rouwproces

Theorie en praktijk van verliesverwerking

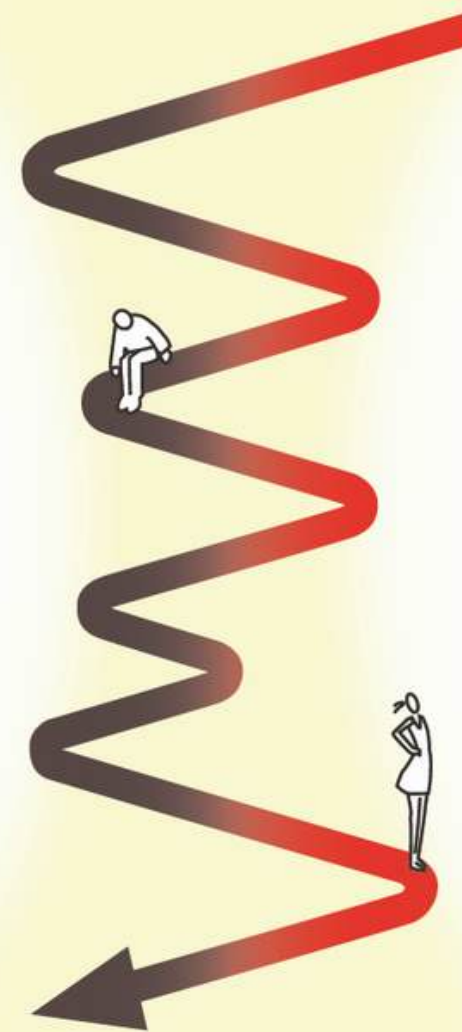


De rouwfasen lopen dwars door elkaar
heen!

Dagelijks leven

Verliesgericht

- Confrontatie met het verlies
- Betekenissen en gevoelens
- Loslaten-aangaan-herdefiniëren van relaties
- Ontkenning/vermijding van herstel



Herstelgericht

- Deelnemen aan veranderde wereld
- Nieuwe dingen doen
- Afleiding van verlies
- Ontkenning/vermijding van verdriet
- Nieuwe rollen/identiteiten/relaties

Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1999)

Verhaal van de drie bomen



Rouwtaken / Rouwarbeid

1. Het onder ogen zien van de werkelijkheid van het verlies
2. De pijn van het verlies ervaren
3. Je aanpassen aan de wereld na dit verlies
4. Weer leren genieten en herinneringen bewaren



Rouwstijlen



Intuïtief: Gevoelens overheersen. Graag willen praten en uitten wat je van binnen voelt. Primaire reactie; de pijn van het verdriet ervaren. Secundaire reactie; zorg voor anderen en verantwoordelijkheid opnemen.



Instrumenteel: Denken is dominant dan voelen. Actief willen blijven en vooral dingen doen ipv emoties voelen. Rouw en verlies omzetten in actie. Primaire reactie; probleem oplossen. Secundaire reactie gevoelens laten zien in private setting.

Waarom cultuur en rituelen belangrijk zijn bij verlies.

- Cultuur en rituelen zijn ons kompas in tijden van verlies
- “Cultuur ordent de chaos in ons bestaan en biedt houvast” - Danielle Braun
- Rituelen geven structuur in tijden van verlies, bieden troost en een gevoel van verbondenheid.
- Individuele en gedeelde rituelen
- Sociale functie

"Cultuur ordent de chaos in ons bestaan; het geeft houvast en richting, vooral in tijden van verlies." – Danielle Braun



Uitdagingen Westerse / Rouwcultuur Nederland

- Taboe rond verlies en rouw & verdwijning uit het dagelijkse leven
- Te weinig tijd voor rouw (mag niet te lang duren)
- Individualisering van de maatschappij
- Privékwestie..
- Geen standaard onderdeel van (management) opleiding

ROUW OP HET WERK

De werknemer niet verliezen in verlies



RGvT



[Bekijk de volledige video via deze link](#)

Andere culturen

- Día de los Muertos (Dag van de Doden) – Mexico
- Islamitische rituelen
- Joodse rouwrituelen

Deze rituelen geven verlies en rouw een collectieve en zichtbare ervaring



Wat kunnen we hier als werkomgeving van leren?

- Cultuur bepaalt vaak hoe we omgaan met verdriet en verlies. Kennis over en ruimte hiervoor zijn essentieel.
- Doe geen aannames en vraag naar rituelen en behoeftes.
- Rouwen doen we het beste samen.
- Een blauwdruk (rouwbeleid) bij verlies kan helpend zijn.



Balans tussen werk en rouw:

Hoe doe je dat?

Praktijk voorbeelden rouw en werk



- Mohammed - Overheidsinstelling
- Verloor zijn moeder
- Reactie werkgever



- Miriam - Commercieel bedrijf
- Verloor haar partner, langdurige ziekte
- Reactie werkgever

Balans tussen werk en rouw:

Als werkgever

Normaliseer het
gesprek erover

Een rouwbeleid passend
bij jullie organisatie

Training en ondersteuning
voor sleutelrol
leidinggevenden en HR

Bied professionele
ondersteuning aan

Maak ruimte voor
culturele diversiteit en
rouwrituelen

Erken belangrijke
momenten en dagen van
verlies

Balans tussen werk en rouw: **Als werkgever**

Normaliseer het gesprek over verlies en rouw

- Start het gesprek vanuit de top
- Organiseer workshops en lezingen
- Moedig het delen van ervaringen aan
- Neem het mee in jullie interne communicatie



Balans tussen werk en rouw: **Als werkgever**

Een rouwbeleid passend bij jullie organisatie

- Jullie blauwdruk in het omgaan met
- Betrek hier diverse stakeholders bij
- Maak goede ondersteuning de standaard



Balans tussen werk en rouw:

Als werkgever

Training en ondersteuning voor sleutelrol leidinggevenden en HR

- (H)erkennen van rouw
- Gespreksvaardigheden
- Ondersteuning als mens en in hun rol
- Regelmatig inchecken bij leidinggevenden (bijv door HR)



Hoe ga ik om met deze verschillende belangen?

Balans tussen werk en rouw: **Als werkgever**

Bied professionele ondersteuning aan:

- 1-op-1 begeleiding
- Teambegeleiding
- Open spreekuur

Goede ondersteuning bij rouw als de standaard, in plaats van de uitzondering.



Balans tussen werk en rouw: **Als werkgever**

Maak ruimte voor culturele diversiteit en rouwrituelen:

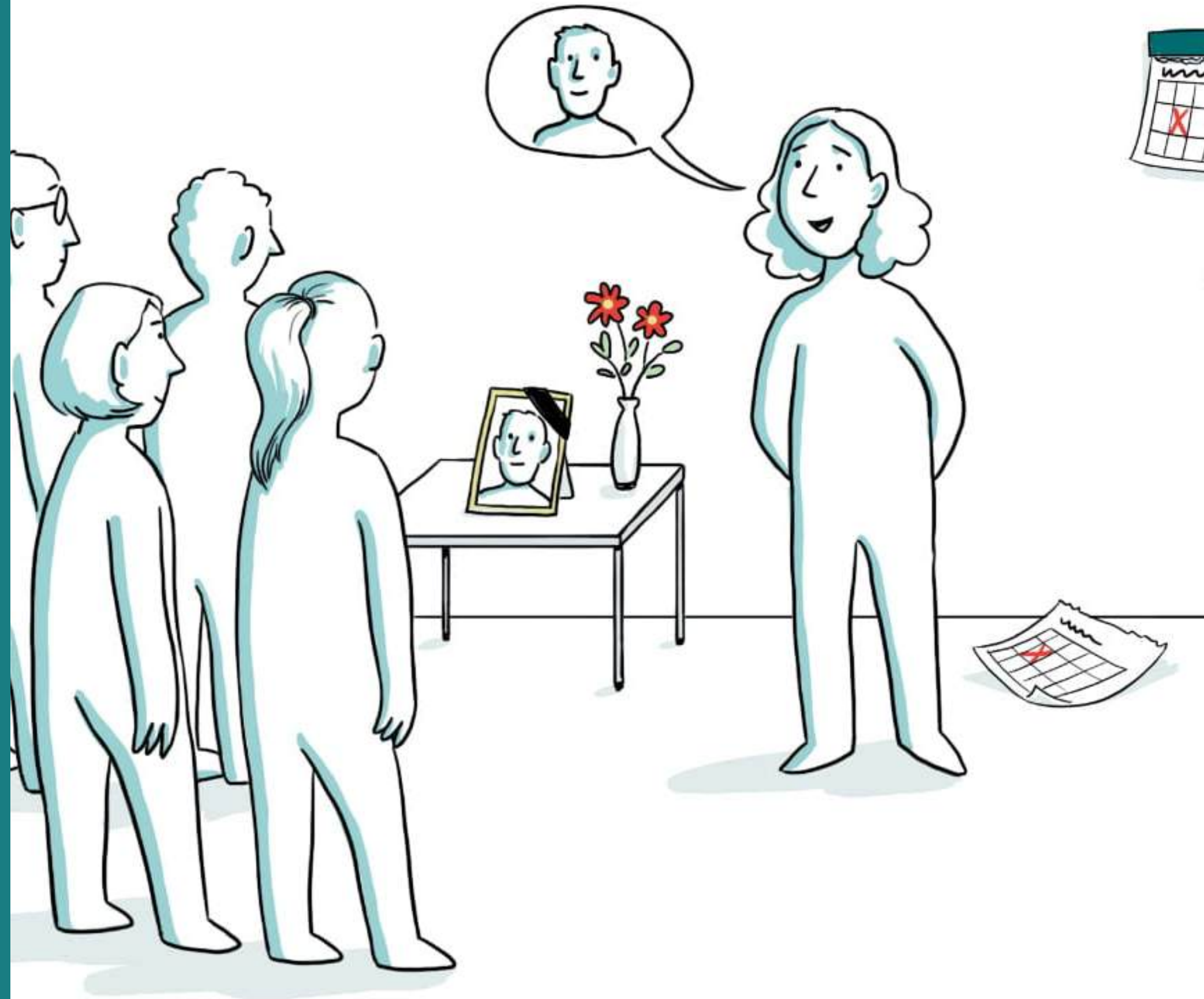
- Vraag ernaar en moedig aan om te delen
- Neem deze verschillende rituelen mee in jullie rouwbeleid
- Organiseer een thema dag



Balans tussen werk en rouw: **Als werkgever**

Erken belangrijke momenten en dagen van verlies

- Markeer belangrijke data in de agenda's
- Moedig aan om deze dagen openlijk te erkennen
- Herinner de leidinggevenden hieraan



Balans tussen werk en rouw: **Als leidinggevende**

Jouw rol als leidinggevende

- Luisteren en nog eens luisteren
- Vraag naar training of ondersteuningsmogelijkheden
- Bezoek een collega of medewerker thuis voordat hij het werk hervat na een ingrijpend verlies.
- Betrek het team erbij
- Vermijd vage aanbiedingen zoals 'bel me maar als je me nodig hebt'.
- Wees je bewust van je eigen coping en ervaringen



Existentiële vraagstukken



Past het werk nog wel bij mij?
Zit ik hier nog wel op mijn plek?

HR en leidinggevende kunnen een belangrijke
rol spelen als de bovestaande vragen spelen
bij een medewerker.



Ondersteuning op het werk

Stappen:

1. Is er een beleid binnen de organisatie?
2. Wie is jouw centrale aanspreekpunt binnen de organisatie?
3. Ga in gesprek met je leidinggevende en bespreek de mogelijkheden
4. Kleine pauzemomenten tijdens de werkdag



Praktische tools en tips voor medewerkers

- Leren over de manier hoe jij omgaat met grote veranderingen - intuïtief of instrumenteel
- Rouwen leer je door te rouwen - rouwtaken en duale procesmodel
- Structuur en regelmaat zijn belangrijk
- Maak tijd voor het rouwproces en verken wat voor jou werkt
- Omgeving leren betrekken en met mensen erover praten - netwerk van steun
- Goede balans leren vinden tussen verlies- en herstelgericht
- Leren om aandacht te geven aan wirwar van emoties
- Leren dat je je alleen voelt, maar niet alleen bent

Praktische tips en tools voor
de omgeving / collega's

'In het kleine zit het grote'



“Steun geven zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag.”

- Durf te vragen; hoe ben je deze week/dag/uren doorgekomen?
- Kijk per persoon wat iemand nodig heeft
- Durf jezelf kwetsbaar op te stellen
- Bel gewoon, app gewoon i.p.v. jij kunt mij altijd appen/bellen - zonder antwoord te verwachten
- Maak een gewoonte van om iemand te bellen op een vast tijdstip op een vaste dag.
- Help met praktische zaken
- Realiseer dat je 'het probleem' niet kunt fixen
- Sterfdata, verjaardagen, feestdagen zijn belangrijk na een overlijden! Zet ze in je agenda.

Vragen?

Bedankt voor jullie tijd!
Nu is het aan jullie, praat
erover



www.dearly.nl



hello@dearly.nl



Aanbevolen BRONNEN

BOEKEN:

- Helpen bij verlies en verdriet, Manu Keirse (2017)
- Rouwe kost, Hanneke van de Plassche (2018)
- Je bent jong en je rouwt wat, Lisanne van Sadelhoff (2020)
- De Paradijs tuin, Zsuzsa Bánk (2022)
- Rouwen is liefde, Manu Keirse & Luuc Smit (2023)
- Dit kan ook een goede tijd zijn, Roek Lips
- De Corporate tribe, Danielle Braun & Jitske Kramer
- Het is oké om je niet oké te voelen, Megan Divini
- Van harte gecondoleerd, Ameline Ansu.
- Het rouwende brein, Mary-Frances O'Conner.

PODCASTS:

- Ik Mis Je: Persoonlijke verhalen over verlies en rouw.
- Rouw Doet Leven: Inzichten en ervaringen over rouw.
- Een Doodnormale Podcast: Jongeren delen hun ervaringen met verlies.
- Stervelingen: Een serie over onze relatie met de dood.
- Tips voor rouwangst: zo help je een rouwende vriend.
- Erna, Weike van Koolwijk

FILMS EN SERIES:

- Up (2009): Een animatiefilm over liefde en verlies.
- The Secret Life of Walter Mitty (2013): Verkenning van verlies en zelfontdekking.
- After Life (Netflix): Een serie over het omgaan met het verlies van een partner.
- Pieces of a woman, Na een mislukte thuisgeboorte komt Martha in haar rouwproces terecht.

DOCUMENTAIRES:

- A Love That Never Dies (2017): Een reis door de VS over hoe verschillende culturen omgaan met dood en rouw.
- Waarom bleef je niet voor mij?: Een Nederlandse documentaire over kinderen die een ouder verloren aan suïcide.
- Ik rouw van jou: Verhalen over mensen die een dierbare verloren en hoe zij met rouw omgaan.
- Overgave: Documentaire over hoe ingrijpend het verlies van een dierbare vriend of vriendin kan zijn.