

# Dearlly

## Veerkracht op het werk, hoe omgaan met verlies?

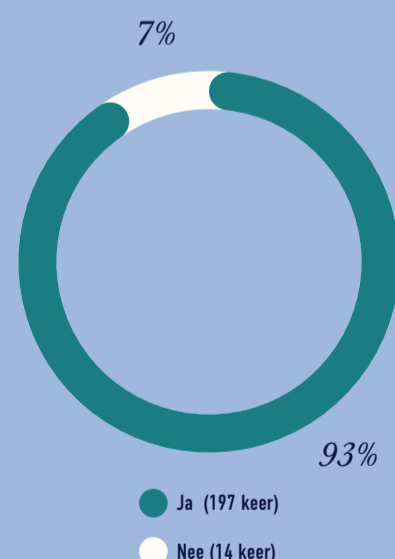
Wat fijn dat je bij het webinar ‘Veerkracht op het werk, hoe omgaan met verlies?’ was! Hopelijk heeft het je wat **inzichten gegeven over verlies en rouw, en hoe je dit een plek kan geven, ook op de werkvloer.**

Verlies raakt ons allemaal, en het gaat verder dan het overlijden van een dierbare. Denk aan een onvervulde kinderwens, ziekte, het verlies van een baan of een scheiding. **Al deze momenten kunnen leiden tot rouw, en juist dan is erkenning en steun zo belangrijk – ook op de werkvloer.**

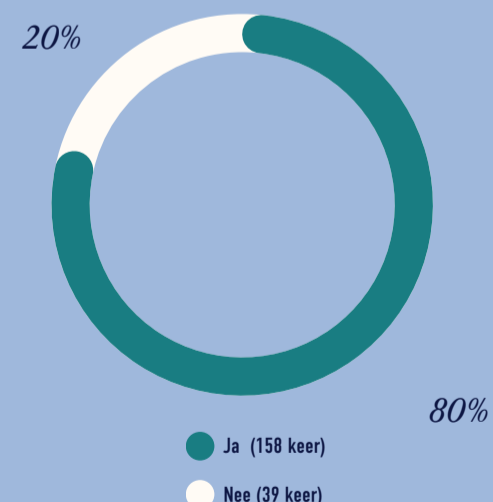
**Niemand hoeft er alleen voor te staan.** Samen maken we verlies bespreekbaar, met persoonlijke begeleiding en praktische handvatten.

### Een aantal resultaten uit de enquête:

Heb je zelf een (ingrijpend) verlies ervaren?



Heeft dit verlies jouw werkgeluk beïnvloed?



### Meestgestelde vragen gaan over:

- De verschillende fasen van rouw en hoe lang het rouwproces kan duren.
- Een veelvoorkomende zorg is hoe rouw gecombineerd kan worden met professionele verantwoordelijkheden.
- Veel medewerkers vinden het moeilijk om hun verlies bespreekbaar te maken met collega's of leidinggevenden, vooral als ze vrezen dat het gesprek ongemakkelijk kan zijn.

# TIPS & TRICKS

## VERLIES EN ROUW *voor jou*

### Tips voor jou

Rouw kan een overweldigende ervaring zijn die elk aspect van ons leven raakt, ook ons werk.

Wanneer je door een moeilijke tijd gaat, is het belangrijk om jezelf de tijd en ruimte te geven om met je gevoelens om te gaan. Hier zijn enkele tips om te navigeren door je werk tijdens rouw:



**Heb je vragen of directe hulp nodig?**  
Bel dan naar: **033 234 0155**

1

#### **Erken je gevoelens**

Het is oké om te erkennen dat je verdrietig bent en het moeilijk hebt. Probeer niet je gevoelens te onderdrukken of jezelf te dwingen snel te herstellen. Rouw verloopt voor iedereen anders.

2

#### **Zoek steun**

Bekijk en bespreek of er binnen je organisatie bepaalde ondersteuningsprogramma's, 1-op-1-begeleiding van Dearly, of andere vormen van mentale gezondheidszorg zijn. Dit kan je helpen beter met je gevoelens om te gaan en het kan ondersteuning bieden.

3

#### **Stel grenzen**

Neem tijd voor jezelf. Het is normaal dat je je overweldigd voelt. Neem een pauze als dat nodig is en laat je team weten dat je wat extra tijd nodig hebt om te reageren of je taken te vervullen.

4

#### **Deel je behoeften**

Het kan moeilijk zijn om aan te geven wat je wel en niet helpt, maar wees eerlijk tegen jezelf en anderen. Dit helpt je team en leidinggevende om je op een gepaste en effectieve manier te ondersteunen.

# TIPS & TRICKS

## VERLIES EN ROUW

### *voor jou als collega*

#### Tips voor collega's

Wanneer een collega door een moeilijke periode gaat, kan rouw een onzichtbare last worden die hun professionele en persoonlijke leven logischerwijs kan beïnvloeden.

Als collega's kunnen we helpen door een ondersteunende en empathische werkomgeving te creëren. Hier zijn enkele manieren waarop we kunnen bijdragen:



**Heb je vragen of directe hulp nodig?**  
Bel dan naar: **033 234 0155**

#### Je collega ondersteunen bij rouw

1

##### **Luister actief**

Soms is het grootste steunpunt gewoon beschikbaar zijn om te luisteren. Geef de tijd en ruimte om gevoelens zonder oordeel te uiten, zonder meteen oplossingen te bieden.

2

##### **Biedpraktische hulp**

Misschien heeft je collega hulp nodig met een project, flexibele werktijden, of een andere vorm van ondersteuning. Vraag direct en op een meelevende manier wat ze nodig hebben om hun taken beter te kunnen vervullen.

3

##### **Wees flexibel**

Sta open voor veranderingen in werktijden, extra pauzes of het overnemen van taken. Deze aanpassingen kunnen een groot verschil maken voor iemand die met rouw worstelt.

4

##### **Kwetsbaar zijn is oke**

Creëer een ondersteunende cultuur en laat anderen zien dat het oké is om kwetsbaar te zijn.

Als collega's kunnen we samen een cultuur van begrip bevorderen, waarin rouw een emotie mag zijn die iedereen kan delen zonder angst voor oordeel of stigma.

# TIPS & TRICKS

## VERLIES EN ROUW

### *voor HR en leidinggevenden*

#### Je eigen rouw herkennen



##### **Wees jezelf**

Het is oké om toe te geven als je het moeilijk hebt. Je hoeft niet elk detail te delen, maar aangeven dat je door een moeilijke periode gaat, kan open communicatie bevorderen. Deze eerlijkheid kan onverwachte connecties tot stand brengen en begrip opbouwen.



##### **Zoek steun**

Maak gebruik van personeelondersteunings-mogelijkheden, counseling, rouwbegeleiding van Dearly en vertrouwde collega's. Je mentale gezondheid moet prioriteit hebben. Vergeet niet dat steun zoeken een teken van kracht is, niet van zwakte.



##### **Stel grenzen**

Het is prima om momenten voor jezelf te nemen. Als je je soms overweldigd voelt, stap dan uit een vergadering of laat je team weten dat je wat extra tijd nodig hebt om te reageren. Korte pauzes kunnen cruciaal zijn om je emoties te beheersen en productief te blijven.

#### Jouw rol als leidinggevende of HR

Als leidinggevende of HR-manager ben jij vaak het eerste aanspreekpunt. Jouw begrip en steun kunnen het verschil maken.

#### Collega's ondersteunen bij rouw

1

##### **Luister actief**

Soms is het grootste steunpunt gewoon beschikbaar zijn om te luisteren. Geef de tijd en ruimte om gevoelens zonder oordeel te uiten, zonder meteen oplossingen te bieden.

2

##### **Bied flexibiliteit**

Overweeg om flexibele werktijden, extra pauzes of verlof te geven indien nodig. Kleine aanpassingen kunnen veel verschil maken voor iemand die met rouw worstelt.

3

##### **Check regelmatig**

Rouw heeft geen vaste tijdlijn. Check regelmatig bij je collega, niet alleen direct na hun verlies. Deze voortdurende steun laat zien dat je echt om hun welzijn geeft, ook na de eerste nasleep van hun verlies.

4

##### **Heb je vragen of directe hulp nodig?**

Bel dan naar: **033 234 0155**



# PRAAT EROVER

Door een empathische, inclusieve werkplek te creëren, kunnen we **een cultuur bevorderen binnen Rijksoverheid waarin iedereen zich gewaardeerd, begrepen en ondersteund voelt**. En daar speel jij als medewerker en collega een belangrijke rol in. Samen maken wij verlies en rouw bespreekbaar.

Zoals je hebt gezien in de resultaten van de enquête heeft 93% van de respondenten zelf een ingrijpend verlies ervaren. We hopen je met het webinar en deze tips & tricks genoeg handvatten gegeven te hebben om **het gesprek aan te gaan met je collega's**. Alleen al een luisterend oor of een kaartje kan zoveel voor iemand betekenen, of juist het delen van iets waar je het zelf zwaar mee hebt.

Mocht je **behoefte hebben aan professionele hulp en 1-op-1 begeleiding, dan vind je hieronder een flyer** die je door kan sturen naar je leidinggevende. Zij kunnen contact met ons opnemen om dit in gang te zetten.

**FLYER**

# Contact

Benieuwd **wat Dearly voor jou of voor jouw team kan betekenen?** Bel of mail ons en wij vertellen je alles over onze diensten, hoe wij te werk gaan en wat het voor jou en jouw organisatie kan betekenen!



## TEAM DEARLY

**Telefoon:** 033 234 0155

**E-mail:** [hello@dearly.nl](mailto:hello@dearly.nl)

**[www.dearly.nl](http://www.dearly.nl)**