

Verlies - en rouwverwerking

Verlies – en rouwverwerking op het werk

Docent: Karin Godyns

 **ZORGpunt**
opleidingscentrum

Initiatief van vzw zorg.be
Molenstraat 31 bus1 - 8790 Waregem
www.zorgpunt.be - opleiding@zorgpunt.be

INLEIDING

“Elke verandering in ons leven daagt ons uit op zoek te gaan naar het beste in onszelf” – Karin

Verlies, afscheid, rouw Vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken.

Rouwen is een normale reactie op verlies. Het hoort bij het leven en is een kans om te groeien en te leren.

Rouwen is een proces van verdriet verwerken, anders leren vasthouden.

Een overlijden of een andere situatie waarin het leven je dwingt om afstand van iets te nemen, kan veel pijn en verdriet veroorzaken. Iedereen verwerkt dat verdriet op een andere manier.

Tijdens het rouwverwerkingsproces ga je op zoek naar een manier om het verlies een plaats te geven. Je leert omgaan met wat gebeurde en past jou aan in de nieuwe situatie.

In deze workshop focussen we ons voornamelijk op verlies- en rouwverwerking in een werksituatie.

I. ROUW: WAT IS DAT?

1. Heel persoonlijk

- Rouwen is de manier waarop iemand na een ingrijpende gebeurtenis tot rust probeert te komen.

➤ OEFENING: Hoe beleef jij rouw? Welke klachten kan je hebben?

FYSIEK	EMOTIONEEL	MENTAAL	COLLECTIEF



Weetje:

- Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Het is een uniek en persoonlijk proces van vallen en opstaan
- Er is geen vaste handleiding.
- De manier van rouwen is afhankelijk van verschillende factoren
 - culturele achtergrond
 - opvoeding
 - onderwerp van rouw en de verbintenis
 - geloof

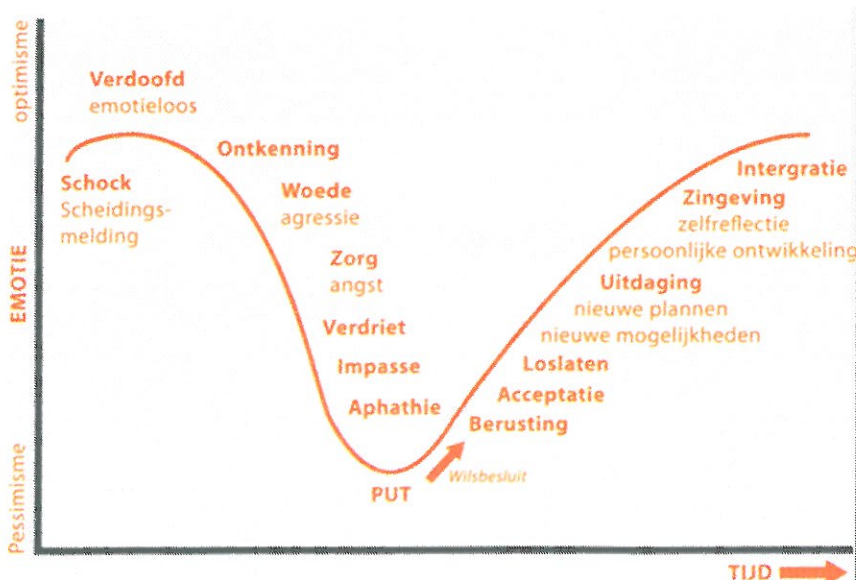
2. De impact van rouw in een werksituatie



- OEFENING: Op welke manier kan je in een werksituatie met rouwen geconfronteerd worden?

3. Verschillende fasen bij rouw

De meeste mensen doorlopen geheel of gedeeltelijk de volgende fasen om na een moeilijke ervaring weer tot rust te komen. Deze fasen zijn niet voor iedereen even intensief en ook de volgorde kan verschillen.



Verschillende fases:

- **Ontkenning:** "Dit gebeurt niet bij mij!"
- **Protest en Boosheid:** "Waarom gebeurt dit bij mij?"
- **Onderhandelen:** "Ik beloof een betere persoon te worden als..."
- **Verdriet & depressie:** "Ik geef het op"
- **Aanvaarding:** "Ik ga verder met mijn leven"
- **Persoonlijke ontwikkeling (opnieuw vertrouwen leren opbouwen):** "Wat heeft dit mij gekost?" en "Wat heeft het mij gebracht?"
- **Integratie (neutraal worden):** "Ik praat over het gebeurde op een neutrale manier"

4. Loslaten & andere misverstanden over rouwen



- OEFENING: Wat hou jij nog vast? Waar ben jij toe bereid los te laten?

Misverstanden:

- Je moet veel 'zichtbaar' verdriet hebben
- Er is een vast patroon
- Het eerste jaar is het moeilijkste
- Mannen hebben minder last van rouw dan vrouwen
- Als iemand oud sterft mag je niet veel verdriet hebben
- Om een dier rouwen is belachelijk
- Tijdens een rouwperiode is het 'not done' om je goed te voelen en mag je niet lachen



Weetje:

- De ergste rouw is jouw rouw
- Rouwen is hard werken
- Rouw is effectiever als je het niet alleen doet
- Rouwen duurt een tijd en is verschillend voor iedereen
- Het is okay om hulp te vragen (ook professionele hulp)

II. HOE ERMEE OMGAAN?

1. Sleutels in ondersteuning



Situatie 1: Je wordt verwittigd dat een klant is overleden.

- Het is normaal dat je verdrietig bent, maak tijd en ruimte voor jouw verdriet
- Bel een bevriende collega om je hart te luchten. Spreek op voorhand af wie je kan bellen
- Indien je dit wenst, na goedkeuring van de familie, kan je naar de begrafenis gaan
- Voer indien nodig, een eigen afscheidsritueel uit
- Doe wat leuke dingen in de dagen die volgen op het slechte nieuws

Situatie 2: Je klant krijgt te maken met een overlijden.

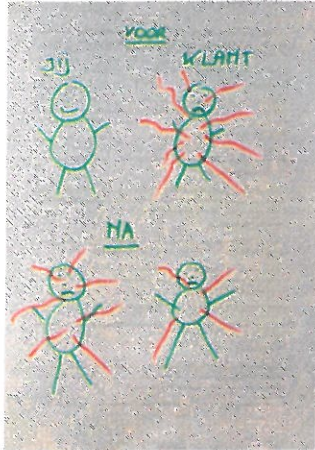
- Wees vriendelijk en geduldig
- Bevestig dat het niet gemakkelijk moet zijn voor hen
- Wees zelf rustig: zorg ervoor dat je krachtig in jouw schoenen staat
- Laat het draaien om de ander
- Bewaak je eigen grenzen
- Behoed je voor het helpersyndroom
- Kies voor medeleven i.p.v. medelijden
- Indien de klant dit wenst, maak tijd om te luisteren
- Vraag naar de behoeftes van jouw klant
- Zet de radio voor een tijdje uit, tenzij de klant het liever anders wil
- Een kaartje doet altijd plezier
- Vermijd clichéopmerkingen

Situatie 3: Je krijgt te maken met iemand die ziek is.

- *Help waar je kan, respecteer je eigen tijd*
- *Bevestig dat het niet gemakkelijk moet zijn voor hen*
- *Stel eerder vragen van: "Hoe was je week?" i.p.v. "Hoe is het met je?"*

Situatie 4: Je hebt te maken met een klant die chronisch verdrietig en negatief is.

➤ OEFFENING: Overdracht van emoties



Wat kan je doen om jezelf hiervoor te beschermen?



Weetje:

Omggaan met negatieve mensen vergt veel van jouw energie. Het is niet altijd gemakkelijk, maar je hebt wel de keuze om uit de negatieve spiraal te blijven:

- Zorg dat je zelf op twee benen staat, voordat je naar de klant gaat
- Besteed niet meer tijd aan het onderwerp dan nodig
- Ga er niet bij zitten, blijf bezig
- Wees niet overenthousiast, maar blijf wel beleefd
- Stel geen vragen wat hen in de negatieve spiraal houdt
- Stel gerust de vraag: "Kan ik iets doen, zodat je je beter voelt?"
- Laad na je werk je emotionele batterijen opnieuw op
 - Ga eens naar buiten voor een wandeling, luister even naar muziek of lees iets dat je inspireert. Gun jezelf een mentale pauze
- Durf 'neen' te zeggen

2. Hoe betrokken ben jij?

AFSTANDELIJK	OVERBETROKKEN - DE REDDER	STEVIG IN JOUW SCHOENEN STAAN
<i>Eerst krijgen, dan teruggeven</i>	<i>Als ik veel geef, krijg ik veel terug</i>	<i>Zorgt dat geven en nemen in balans is</i>
<i>Gereserveerd, kil, onverschillig</i>	<i>Jezelf identificeren met de persoon</i>	<i>Je bent goed gecenterd, zelfbewust en bewaakt jouw eigen grenzen</i>
<i>Niets aan de hand houding</i>	<i>Zal ik je eens vlug mijn verhaal vertellen?</i>	<i>Ik respecteer jouw verhaal en maak het niet kleiner door mijn verhaal te vertellen</i>
<i>Ontkennen, minimaliseren</i>	<i>Je hangt de redder uit (helpersyndroom)</i>	<i>Je kent je eigen gevoelens en behoeften</i>
<i>Het gebeurde heeft niets met mij te maken</i>	<i>Jij weet wat de ander moet doen</i>	<i>Je oordeelt niet</i>
<i>Als ze mij maar niets vragen</i>	<i>Je geeft je volledig over en huilt mee</i>	<i>Je begrijpt dat meeleven iets anders is dan mee-lijden</i>
<i>Dat ze mij gerust laten</i>	<i>Jij gaat het oplossen</i>	<i>Je maakt mensen bewust van hun hulpbronnen</i>
<i>Negeren en doen alsof er niets gebeurd is</i>	<i>Ze kunnen beter jouw raad opvolgen</i>	<i>Je accepteert dat iedereen voor zichzelf kan denken</i>
	ZEGT 'JA' OOK ALS HET NIET PAST	DURFT 'NEEN' ZEGGEN – DURFT 'JA' ZEGGEN
<i>Het zal zonder mij ook wel overgaan</i>	<i>Je maakt beloftes en dringt je op</i>	<i>Je hebt een open, respectvolle houding</i>
<i>Ik lust geen vis</i>	<i>Je reikt de vis aan</i>	<i>Je leert liever iemand vissen</i>
KLANT IS DE DUPE	JIJ BENT DE DUPE	WIN-WIN



Weetje: Jouw keuze van betrokkenheid bepaalt hoe jij je nadien voelt

Onthoud dit: Zorg eerst dat je zelf voldoende zuurstof hebt en help dan pas de ander (zoals bij de vlieg instructies)

3. Als verdriet en rouw jou persoonlijk treffen

- *Verdriet vraagt om erkend te worden. Sta er bij stil en aanvaard het*
- *Zoek om je leven te vereenvoudigen en doe dingen die je ontspannen*
- *Doe elke dag iets leuks (niets doen is ook een actie)*
- *Haal mooie herinneringen op*
- *Stel je doelen niet te hoog*
- *Zorg voor voldoende beweging in de buitenlucht*
- *Ademen*
- *Wandelen*
- *Mediteren*
- *Schrijven*
- *Dankbaarheid*
- *Praten*
- *Wenen – Lachen – je gevoelens uiten*
- *Sauna – Massage - Wellness*
- *Creativiteit*
- *Sporten*
- *Lezen*
- *Dansen*
- *Zoek quotes of teksten die je ondersteunen en moed geven*
- *Omring je met mensen die het beste in jezelf naar boven halen*
- *Luister naar opbeurende muziek*
- *Volg jouw intuïtie en doe de dingen die jij voelt dat je moet doen*
- *Aanvaard hulp*
- *Zoek professionele hulp (wees een goede vriend en belast je vrienden niet meer dan nodig is, zo zullen ze langer je vrienden blijven)*
- ...

Verlies en Rouwverwerking – Rouwkaartje schrijven



Wat zeggen of schrijven? Geen gemakkelijke opdracht. Hoe begin je?

Een betekenisvolle boodschap schrijven lijkt een echt karwei. Een attente boodschap is nochtans een bron van troost voor de overlevenden.

7 TIPS:

- 1) Begin met hoe je het nieuws hebt vernomen en wat er in je omgaat. Een korte blijk van medeleven houdt ook al een erkenning in zich. (vb. 'Ik weet niet wat ik moet schrijven...')
- 2) Druk je oprechte medeleven uit bij het verdriet van de andere. Wees open en eerlijk en vermijd de woorden 'dood' en 'zelfdoding' niet. Als je de overledene persoonlijk kent kan het een steun zijn ook je eigen verdriet te verwoorden. Het geeft de familie het gevoel niet alleen te staan.
- 3) Noem enkele kwaliteiten van de overledene (vb. zijn moed, zijn inzet,...)
- 4) Beschrijf kort een anekdote of herinnering. Denk ook aan humor. Even kunnen lachen zelfs bij groot verdriet brengt verlichting
- 5) Vermeld welke kwaliteit je bij rouwenden waardeert (vb. gegeven zorg de laatste maanden)
- 6) Bied als je kan en wil concrete hulp aan. Vermijd: 'Laat me weten als ik iets kan doen' – Rouwende heeft niet de kracht dit zelf te vragen. Voorbeelden van hulp: boodschappen meebrengen, bedankkaartjes helpen schrijven, ... Een aanbod aanreiken is niet hetzelfde als opdringen.
- 7) Sluit af met een attente zin waaruit de echtheid van je gevoelens blijkt of waarin je je medeleven herhaalt. (vb. 'Ik denk aan je in deze dagen'; 'Je liefde en genegenheid voor hem en wat jullie samen voor ons hebben tekend, zal nog lang in onze herinnering blijven verder leven.

Misschien lukt het je niet om een langere tekst te schrijven, omdat je vindt dat je de persoon niet genoeg kent maar weet dat elke brief of kaart die je schrijft de persoon in rouw het gevoel geeft dat je hem waardevol vindt. Je kan dan altijd een mooi voorgedrukt kaartje kopen, waar je een persoonlijke boodschap aan toevoegd zoals 'Dit drukt zo mooi uit wat ik in mijn binnenste voel'.

Kies dan voor volgende 3 elementen:

- 1) Erkennen van het verlies
- 2) Uitdrukken van medeleven
- 3) Noteer een kwaliteit (vb. zijn mooie lach zal ons altijd bijblijven)
- 4) Eindigen met een attente boodschap

Verlies- en rouwverwerking



Troosten is:

- Heb geduld en luister. 80% luisteren en zwijgen en 20% praten – adviezen achterwege laten. Wees 1 van de weinigen.
- Durven de naam van de overledene noemen
- Vragen durven stellen: vb. hoe voel je je vandaag?
- Vertel de rouwende niet wat hij moet doen. In het slechtste geval bevestig je daarmee zijn gevoel van incompetentie
- Als iemand huilt, weet dan dat het niet is omdat jij die persoon gekwetst hebt, maar om het gemis. Huilen is gezond en lucht op.
- Bied specifieke hulp aan als je wilt en kan
- Suggereer niet dat de tijd alle wonden heelt
- Verwacht ups en downs, turbulente emoties en een vermoeiende rouwarbeid
- Forceer mensen niet om zich er snel overheen te zetten, om alle gewone activiteiten weer op te nemen en om alles wat bij de overlevende hoorde op te ruimen.
- Als mensen niet willen praten forceer dat dan niet.
- Weet dat mensen verdriet verandert. De persoon is niet dezelfde persoon als voorheen en zal dat ook nooit meer zijn. Na ingrijpend verlies krijg je nieuwe gedachten, waarden en overtuigingen. Probeer de nieuwe persoon te leren kennen.
- Beseffen dat het niet over jou gaat.



Nuttige tips om te hanteren bij een rouwproces

Tip 1:

Iedereen is anders. Gun jezelf deze rouwperiode

Even opsluiten? = okay maar dwing jezelf uiteindelijk tot actie

Tip 2:

Niets moet. Doe alleen waar jij behoefte aan hebt en wat goed voelt voor jou.

Tip 3:

vluchten mag even (in sport of wandelen....) Het is fijn in deze periode om even niets te doen. Geef ruimte aan je verdriet maar weiger om jezelf in slachtofferschap te wentelen.

Tip 4:

Zoek lotgenoten. Maak contact met mensen die hetzelfde meemaakten.

Tip 5:

Laat weten wat je wel wilt en wat je niet wilt aan je omgeving en ga er niet zomaar vanuit dat iedereen je behoeften kent. Het is soms moeilijk voor anderen om in te schatten waar jij nood aan hebt in deze moeilijke periode.

Tip 6:

Rituelen kunnen helpen. Vb. iedere 1^{ste} zaterdag van de maand naar het kerkhof; ieder jaar een etentje bij de verjaardag van het overlijden.

Rituelen geven troost in een periode van rouw.

