



## Ervaringen van rouw en verlies op het werk

Rouw en verlies zijn veelomvattende ervaringen die een diepe impact hebben op zowel ons persoonlijke als professionele leven. Het verlies van een geliefde, of het nu een familielid, vriend of collega is, kan een verwoestende impact hebben op ons emotionele welzijn en ons vermogen om te functioneren in onze dagelijkse taken. Evenzo kan het verlies van een baan, een bedrijf, of een professionele kans een diepgaand effect hebben op onze identiteit, zelfvertrouwen en financiële stabiliteit.

Op persoonlijk niveau kan rouw leiden tot intense emoties, zoals verdriet, woede, verwarring en zelfs schuldgevoel. Deze gevoelens kunnen ons overweldigen en ons vermogen om effectief te functioneren belemmeren. Het is

belangrijk om ruimte te geven aan deze emoties en ze te erkennen als een natuurlijk onderdeel van het rouwproces. Het is ook essentieel om steun te zoeken bij vrienden, familie of professionele hulpverleners om ons te helpen omgaan met onze gevoelens en om ons te helpen bij het herstel.

Op professioneel niveau kan verlies ook leiden tot aanzienlijke uitdagingen. Wanneer we rouwen om een verlies op het werk, bijvoorbeeld door een reorganisatie, ontslag of het sluiten van een bedrijf, kan dit onze professionele identiteit en zelfvertrouwen aantasten. Het kan ook praktische uitdagingen met zich meebrengen, zoals financiële onzekerheid en het zoeken naar nieuwe werkgelegenheid.

Het is belangrijk voor organisaties om het rouwproces op de werkplek erkennen en ondersteuning bieden aan werknemers die een verlies ervaren, of het nu persoonlijk of professioneel is. Dit kan onder meer het bieden van flexibele werktijden, verlofregelingen, counseling en het creëren van een ondersteunende werkomgeving omvatten.

Rouw en verlies zijn complexe en individuele processen die tijd en ruimte nodig hebben om te genezen. Het is cruciaal voor zowel individuen als organisaties om deze processen te erkennen en te omarmen, steun en begrip te bieden aan degenen die rouwen. Door open communicatie, erkenning van emoties en het bieden van ondersteuning kunnen we samen werken aan het herstel en het bevorderen van veerkracht in tijden van verlies, zowel op persoonlijk als professioneel vlak.

*“Verdriet verwerk je niet. Gemis krijgt geen plekje. Je leert verdriet overleven, je leert ermee omgaan.”* Manu Keirse.

Jan Werkhoven, coach/counselor rouw en verlies, mens en werk