



Rouw op de werkvloer

› Context

Wanneer een collega een familielid verliest, is het voor collega's niet altijd makkelijk de 'juiste' woorden te vinden en zichzelf een houding te geven. Toch spelen ook zij een belangrijke rol in de rouwarbeid van hun collega en kunnen zij een bijdrage leveren in de wederopbouw van de identiteit van hun collega in de nieuwe werkelijkheid die zich aan hem/haar opdringt. Onderstaande adviezen en tips kunnen hulp bieden voor éénieder bij de zoektocht om een rouwende collega zo goed als mogelijk in deze moeilijke tijd bij te staan.

› Wat kunnen collega's doen?

- Wees jezelf bewust van de moeilijke omstandigheden waarin het overlijden voor je collega gebeurt. Gezien de verschillende maatregelen die in het kader van de COVID-19 crisis van toepassing zijn, en te meer deze die ook op de uitvaartsector van kracht zijn, verloopt het afscheidsproces voor je collega op een heel andere manier dan wat we in onze huidige maatschappij gewoon zijn. **Zoek daarom naar alternatieve mogelijkheden om je collega in deze extra moeilijke omstandigheden bij te staan**, steeds met respect voor de regels van 'social distancing'. Mogelijkheden daarbij zijn: samenleggen met andere collega's voor een bloemenkrans, een warme maaltijd laten leveren bij de collega, een gedenkhoekje maken op het werk, enz.
- Stuur je collega een kort berichtje met **steunbetuigingen** (vb. "ik leef met je mee" of "ik vind het echt heel erg voor je"), en vraag of een kort telefoontje geapprecieerd wordt. Hou er rekening mee dat je collega in de eerste dagen en weken na het verlies heel wat regelwerk voor de boeg heeft, en deze misschien pas later behoefte heeft aan uitgebreid contact.
- Neem **regelmatig contact** op met je collega, indien deze dit wenst. Vraag je collega hoe hij/zij zich voelt. Indien je collega zelf in quarantaine zit, vraag dan ook of alle praktische zaken voor hem/haar geregeld worden, zoals boodschappen doen, enz. Indien niet, en wanneer mogelijk, stel dan zelf iets voor. Vraag naar de sociale contacten die er momenteel mogelijk zijn (sociale vangnet binnen de familie- en kennissenkring). Wil de collega liever geen telefoontjes ontvangen, stuur dan geregeld een kaartje, mailtje of bericht per sms.
- Besef dat **luisteren** zowat het belangrijkste is wat je op dit moment kan doen. Laat de collega praten over wat hij/zij zelf wil. Respecteer het indien de rouwende collega geen behoefte tot contact heeft en laat weten dat je er bent wanneer deze behoefte zou veranderen.
- Weet je niet goed wat zeggen of hoe reageren, komt daar dan openlijk voor uit: "Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen, maar ik leef met je mee".
- Geef **geen ongevraagd advies**, begin liever niet spontaan over je eigen ervaringen met rouw en verdriet of over wat jouw mening is in het kader van de huidige crisis en de genomen maatregelen, tenzij de collega daar zelf naar vraagt.
- **Vermijd dooddoeners** zoals "Tijd heelt alle wonden", "Gelukkig gaat het wel goed met je moeder", enz. Deze doen ongewild afbreuk aan het verdriet. Vermijd ook je mening te geven en de situatie te beoordelen

zoals “Hij was beter niet meer naar dat feestje geweest” of “Ze hadden hem beter in het rusthuis rustig laten heengaan”.

- Zorg dat je **geen open eind**es laat. Vermijd dus uitspraken als: “Laat maar weten als ik nog eens mag bellen” of “Laat maar weten als ik iets voor je kan doen”. Rouwende mensen hebben vaak niet zelf de energie om dingen voor te stellen, dus stel zelf iets voor over wanneer je terug gaat bellen of wat je denkt voor hem/haar te kunnen betekenen.
- Wanneer je collega terugkomt naar het werk, zorg dan dat deze zich **welkom** voelt en toon begrip voor het feit dat dit waarschijnlijk een moeilijk stap is voor hem/haar. Zorg ervoor dat je alles doet om deze stap zo veel mogelijk te faciliteren. Maak hierover afspraken met de andere teamleden.
- Wees aandachtig voor de **impact van verjaardagen** (ook die van het overlijden) **en feestdagen**.
- **Kom regelmatig terug op het verlies** door doorheen de tijd aan de rouwende collega te vragen hoe hij/zij zich voelt.

› Nuttige info

Cohezio, uw externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, staat voor u klaar:

- om de hiërarchische lijn te begeleiden en te adviseren wat betreft de maatregelen die moeten worden genomen,
- om psychosociale ondersteuning te bieden aan de werknemers die daar nood aan hebben,

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor u.

Zorg goed voor uzelf en voor de mensen in uw omgeving.