

OVER ROUW GESPROKEN

Kenniskaart verlies in werk

Wat is rouw?

ROUWPROCES

Rouw is een reactie op (dreigend) verlies, waar iedereen anders mee omgaat. Er zijn geen fasen die je moet doorlopen.

Als je iets of iemand verliest die belangrijk voor je is, is het normaal dat je rouw ervaart. Hoe meer je werk onderdeel is van wie je bent, hoe intenser de rouw zal zijn.

Andersom geldt hetzelfde. Als je werk minder belangrijk voor je is, zul je waarschijnlijk minder of geen rouw ervaren.

HOE WE DENKEN DAT ROUW VERLOOPT



De mythe van rouw

HOE HET GAAT



De chaos van rouw

ROUWREACTIES ZIJN

- Terugverlangen naar hoe het was vóór het (dreigende) verlies.
- Blijven malen over het (dreigende) verlies of de omstandigheden ervan.
- Verdriet en/of boosheid, die vaak toenemen met de tijd.
- Niet meer weten wie je bent door het (dreigende) verlies.
- Het gevoel dat de toekomst zinloos is door het (dreigende) verlies.
- Moeite hebben om de dagelijkse dingen te doen door het (dreigende) verlies.



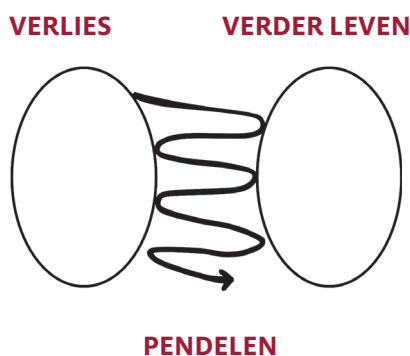
Hoe verloopt rouw?

VERLIES EN VERDER LEVEN

Rouw is een duaal proces. Het bestaat uit een deel verlies en een deel verder leven.

Bij het verlies ben je gericht op wat je verloren hebt. Je praat erover, uit je emoties en voelt wat het verlies voor jou betekent. Bij het verder leven ben je gericht op de toekomst. Je maakt nieuwe plannen voor de toekomst, ontdekt nieuwe kanten van jezelf en onderzoekt nieuwe mogelijkheden.

In een 'gezond' rouwproces pendel je steeds tussen beide delen op en neer. Vergelijk het met een roeiboot, waar je twee roeispanten nodig hebt, anders blijf je rondjes draaien.



IN DE PRAKTIJK

Vaak heb je een voorkeur voor het deel verlies of het deel verder leven. Het is belangrijk om ook ruimte te maken voor het andere deel.

Maak een lijst met activiteiten die je kunt doen om stil te staan bij het verlies én een lijst voor verder leven. Denk klein en haalbaar. Bijvoorbeeld muziek luisteren, wandelen, je huisdier knuffelen, iemand bellen of een collage maken.

OVER ROUW GESPROKEN

Kenniskaart verlies in werk

Wil je meer weten?

VRAGENLIJSTEN

Meet of, en hoe intens, je last hebt van rouwreacties met de vragenlijsten op [WerkVerliesLijst.nl](https://werkverlieslijst.nl), waaronder de [Vragenlijst Dreigend Verlies van Werk](#) en de [WerkVerliesLijst](#).

De uitslag kan groen, oranje of rood zijn. Bij groen heb je weinig last van rouw. Bij oranje of rood is het goed om hulp in te schakelen.

VIDEO - JACOBINE OP ZONDAG



Rouwen om baanverlies
(23 min)



Scan de QR-code of [klik hier](#)

VIDEO - UWV WEBINAR



'Baanverlies: Sta even stil om vooruit te komen'
(60 min)



Scan de QR-code of [klik hier](#)

PODCAST - VAN DE BAAN



'Solliciteren na baanverlies, hoe pak je dat aan?'
– in gesprek met Aaltje Vincent
(50 min)



Scan de QR-code of [klik hier](#)

PODCAST - VAN DE BAAN



'Menselijk ontslag, kan dat?' – in gesprek met Annick
Ruyts
(54 min)



Scan de QR-code of [klik hier](#)

ARTIKEL - TROUW



'Het helpt als je het verlies van je baan rouw noemt'



Scan de QR-code of [klik hier](#)

ARTIKEL - HET PAROOL



'Ik werk, dus ik ben: Maken we onze baan te belangrijk?'



Scan de QR-code of [klik hier](#)

DEEL JE ERVARING

Heb je deze kaart gebruikt?
Deel je ervaring. Je feedback helpt ons hem te verbeteren.



LEESTIP

Van de baan (Boom, maart 2025)
Rouw op tafel (Boom, november 2026)