

OVER ROUW GESPROKEN

Gesprekskaart verlies in werk

Uitleg over rouw

WANNEER?

- Bij reorganisatie of (dreigend) baanverlies van je medewerkers.
- Als je signalen van rouw ziet bij je medewerkers.

DOEL

- Jou ondersteunen bij het herkennen en bespreken van rouwreacties bij je medewerker.
- Je medewerker helpen om eigen rouwreacties te herkennen en te normaliseren.

HOE HERKEN JE ROUW?

Rouw beslaat een breed scala aan reacties. Iemand kan in een emotionele achtbaan terechtkomen, maar rouw is meer dan alleen emoties.

EMOTIES BENOEMEN

Als iemand intense emoties ervaart, dan helpt het om deze te benoemen. Hun brein kalmeert dan. Check bij je medewerker of jouw emotielabel klopt. *"Ik zie dat je... bent, klopt dat?"*

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.

PREVENTIE

Rouwreacties kunnen leiden tot depressieve klachten, angstklachten en eenzaamheid. Ook verkleinen ze de kans op het vinden en behouden van passend werk. Bij dreigend baanverlies zijn rouwreacties bovendien een voorspeller voor rouw bij daadwerkelijk baanverlies.

Uitleg en normalisatie van rouwreacties verkleinen de kans op vastlopen in het rouwproces. Het is daarom belangrijk om tijdig te meten of, en in hoeverre, je medewerker last heeft van rouwreacties.

VASTLOPEN IN ROUW

De meeste mensen ervaren relatief weinig stress van rouw en verlies. Zo heeft een minderheid (ca. 18%) veel last van rouw bij (dreigend) baanverlies. Deze vragen helpen om in te schatten of iemand meer of minder risico loopt op vastlopen:

- *"Is het dé baan of een baan?"* Bij een droombaan, -functie of -organisatie heeft iemand meer te verliezen.
- *"Hoeveel heeft iemand geïnvesteerd in de baan?"* Denk aan tijd, geld en energie. Hoe groter de investering, hoe meer iemand te verliezen heeft.
- *"Hoeveel leven is er buiten werk?"* Denk aan familie, vrienden, hobby's. Maar denk ook aan zelfvertrouwen, de kans op ander werk en een financiële buffer. Hoe minder hulpbronnen er zijn, hoe kwetsbaarder iemand is.

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)

OVER ROUW GESPROKEN

Gesprekskaart verlies in werk

Metten van rouw

VOORBEREIDING VOOR JOU

- Meet of, en hoe intens, je medewerker last heeft van rouwreacties met de vragenlijsten op WerkVerliesLijst.nl.
- Vul de gewenste vragenlijst eerst zelf een keer in, zodat je weet wat je aan je medewerker vraagt.
- Weet naar wie je, indien nodig, kunt verwijzen bij een oranje of rode score. Denk aan een professional met ruime ervaring en kennis van:
 - a re-integratie;
 - b rouw- en verliesbegeleiding;
 - c cognitieve gedragstherapie.

ROL & TIMING

- Laat zo snel mogelijk weten dat je rouw kunt ervaren door (dreigend) baanverlies.
- Wees duidelijk over je rol, wat de ander van je kan verwachten en wat niet.

VOORBEELD UITLEG VRAGENLIJSTEN

“Wist je dat je rouw kunt ervaren door (dreigend) baanverlies? Het is goed om te kijken of dit bij jou speelt, zodat je hulp kunt krijgen als dat nodig is.

*Op WerkVerliesLijst.nl staan diverse vragenlijsten die meten of, en hoeveel, je last hebt van rouw, waaronder de **Vragenlijst Dreigend Verlies van Werk** en de **WerkVerliesLijst**.*

Je krijgt dan vragen over rouw door het (dreigende) verlies van je baan. Invullen duurt 5 à 10 minuten.

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.

Wil je de [noem de gewenste vragenlijst] invullen? Als je het fijn vindt, mag je de uitslag met mij delen.”

Nabespreken van de vragenlijst

WANNEER KUN JE DIT BESPREKEN?

- Als er een vertrouwensband is en je iemand vaker spreekt dan 1 keer.
- Als je een oprechte en geïnteresseerde houding kan aannemen.
- **Als de medewerker hiervoor openstaat. Check dit.**

WANNEER NIET?

- Als je degene bent die de ander (mogelijk) ontslaat en het vertrouwen is geschaad. Vraag dan iemand anders om dit te bespreken.
- Als je zelf in rouw bent. Vraag dan of iemand het gesprek samen met jou wil voeren.
- Als je twijfelt. Overleg dan eerst met HR.

NA HET INVULLEN

- *“Herken je jezelf in deze uitslag?”*
- *“Wat zegt deze uitslag volgens jou over jouw situatie?”*
- *“Welke ondersteuning zou jou hierbij kunnen helpen?”*

EMPATHISCHE VOORBEELDZINNEN

- *“Hoe is dat voor jou?”*
- *“Wil je er meer over vertellen?”*
- *“Het is logisch dat je dit voelt.”*
- *“Wat zou je op dit moment helpen?”*