

Hoe ga je weer aan het werk in een rouwperiode?

DS

© Kaat Pype

Terugkeren naar het werk nadat je een dierbare verloren hebt, is voor niemand gemakkelijk. Niet voor jezelf, maar ook niet voor de collega's en de werkgever. Hoe ga je er best mee om? “Het belangrijkste advies: durf er gewoon over te spreken.”

Jannes Verschakelen

Gisteren om 11:26

Het overlijden van een dierbare komt vaak onverwacht, en altijd op het verkeerde moment. Maar de wereld draait verder, en vroeg of laat moet je weer terug naar de werkvloer, met het verdriet nog vers in je rugzak. Wat hoort de collega van iemand in rouw, te doen? En kun je als rouwende ook iets doen om je terugkeer te vergemakkelijken?

Veronick Benoy (36) verloor twee jaar geleden plots haar man Maarten aan een hartaderbreuk. Ineens stond ze er alleen voor als moeder van twee jonge kinderen. “In die beginperiode was ik precies verdoofd”, zegt Benoy. “Mijn grote steunpilaar was weggefallen: alles lag overhoop, en uit het puin moest ik alles opnieuw opbouwen.”

Een halfjaar na het overlijden van haar man keerde Benoy stapsgewijs terug naar haar job als ‘research manager’ in het onderzoekscentrum voor genterapie aan de KU Leuven. Het vergde een aanpassing, zegt Benoy. “Je komt uit een periode waarin je in een bubbel hebt geleefd. Als je dan terugkomt in een omgeving waar de ene deadline na de andere wacht, is dat soms wel even slikken.” Maar ze bleef positief: “Als moeder van twee kleine kinderen wilde ik weer kunnen vooruitgaan. Gelukkig kon ik daarbij terugvallen op mijn collega's, met wie ik ook tijdens mijn afwezigheid contact had gehouden.”

Toch merkte Benoy ook af en toe onzekerheid. “Sommige collega’s wisten soms niet goed hoe ze ermee om moesten gaan”, zegt Benoy. “Ze waren bang om iets verkeerd te zeggen, of dachten dat ik in tranen zou uitbarsten.” Maar verdriet laat je niet thuis, en het stilzwijgen van de collega’s weegt vaak zwaarder. “Natuurlijk kunnen er tranen vloeien, maar dat is toch niet erg? Het is soms moeilijker wanneer mensen het onderwerp uit de weg gaan.”

Doodzwijgen

Herkenbaar, vindt Nils Van Uffelen (65) uit Antwerpen. In 2007 stierf zijn zestienjarige dochter Charlotte plots aan een hartstilstand. Hij ging op zoek naar nieuwe zingeving, en vond die in een job als loopbaancoach. In die hoedanigheid begeleidt hij geregeld mensen na het verlies van een dierbare. “Wanneer een werknemer terugkeert op de werkvloer, zijn er eigenlijk drie betrokken partijen”, zegt Van Uffelen. “De werkgever, de collega’s, en de werknemer zelf. Drie partijen die zich allemaal ongemakkelijk voelen.” Volgens Van Uffelen zal de gemiddelde collega er daardoor in eerste instantie gewoon niets over zeggen. “Het woord ‘doodzwijgen’ bestaat niet voor niets”, zegt hij. “Die terughoudendheid zit ingebakken in onze cultuur. Wij zijn het niet gewend om openlijk over de dood te spreken.” Dat is zeker niet overal zo: “In veel Afrikaanse landen is de dood een onderdeel van het leven. Een begrafenis is daar eerder een dankfeest, in plaats van de droevige, donkere gebeurtenis die ze bij ons is.”

De belangrijkste tip die Van Uffelen dan ook aan de betrokken collega’s wil geven: durf er gewoon over te praten. “Vraag eens aan die collega hoe het vandaag gaat, en of het allemaal wel lukt vandaag”, zegt Van Uffelen. “Dat zijn geen grote gebaren, en misschien wil de collega er helemaal niets over zeggen, maar zo toon je wel dat je betrokken bent.” Collega’s bespreken ook best even onderling hoe ze de rouwende persoon de eerste dagen zullen opvangen. “Dat leidt ook bij veel collega’s tot duidelijkheid en gemoedsrust.”



Lees ook [Hoe troost je iemand die rouwt? >](#)

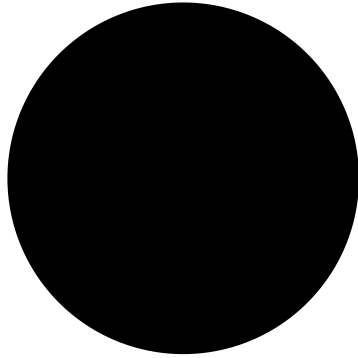
Benoy weet uit eigen ervaring hoe belangrijk die eerste dagen zijn: “In het begin is alles op het werk zo overweldigend”, zegt ze. “Gewoon iemand die dan vraagt om even een koffietje te drinken, of je op het gemak laat toekomen, doet dan enorm veel deugd. Zo ga je samen over die eerste drempel.” Daarnaast heeft Benoy nog een tip: “Schrijf de belangrijke data, zoals de sterfte- of verjaardagsdatum van de overledene, ergens op. Die dagen kan het zeker geen kwaad om eens extra te polsen hoe het gaat.”

Houdbaarheidsdatum

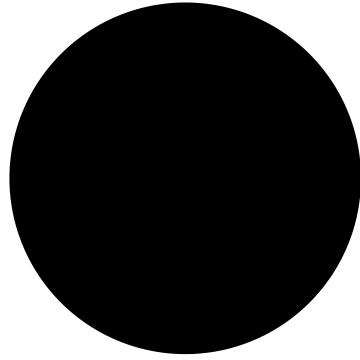
Haar terugkeer naar de werkvloer ging een tijdje goed, maar in januari van dit jaar, anderhalf jaar na de dood van haar man, kreeg Benoy daarvoor de rekening gepresenteerd. “Ik kon niet meer nadenken, ik was niet meer efficiënt, en ik kon geen twee dingen meer tegelijk”, zegt ze. “Ik had te graag positief willen blijven, zonder erbij stil te staan hoeveel energie dat van mij vroeg. Mijn lichaam was compleet uitgeput, ik wilde alleen nog maar slapen.”

Benoy stopte noodgedwongen opnieuw met werken, maar waar ze tijdens haar eerste rouwperiode nog overladen werd met steunbetuigingen, was er de tweede keer vaker stilte. “Negatieve reacties heb ik niet gehad, maar mensen vonden het moeilijker om te begrijpen wat er na anderhalf jaar nog speelde”, zegt ze. “Op rouw lijkt dus toch nog steeds een bepaalde houdbaarheidsdatum te staan. Mensen dachten dat ik dat ik mijn motivatie kwijt was, maar iedere vezel in mijn lijf wilde blijven werken. Alleen: mijn lichaam kon niet meer.”

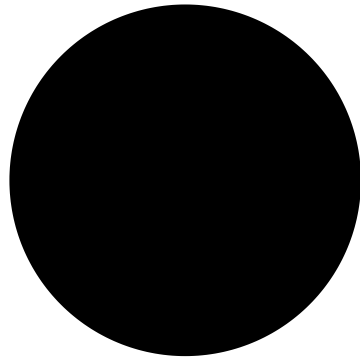
DS



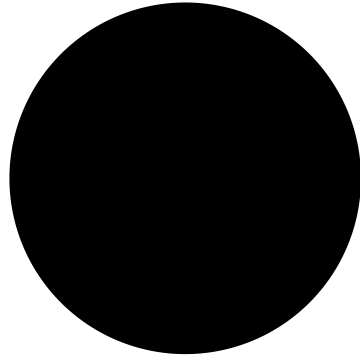
Getest | Welke 'nduja is de lekkerste?



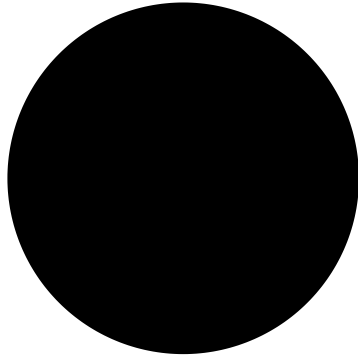
Recepten | Heerlijk hartige tarte tatin



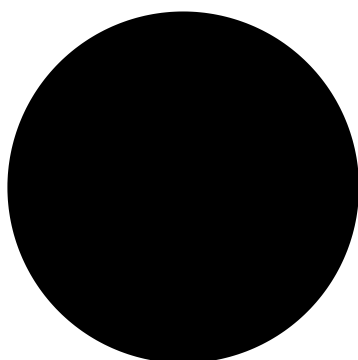
Gezondheid | Hoe kies je het juiste hoofdkussen?



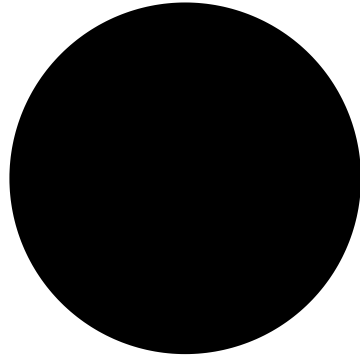
Naar buiten | Winter is planttijd: zo vind je een appelboom met karakter



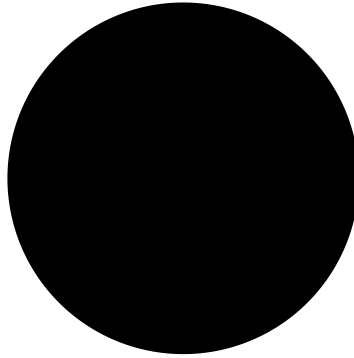
Werk en geld | Zo overleef je de eerste dagen als nieuwkomer op het werk



Relaties en opvoeden | Speechen zonder struikelen: zo lukt het beter



Wonen | Een huis kopen met vrienden



Hoe maak je het? | Zet je eigen slogan op een T-shirt

“Er bestaat zoiets als een rouwbrein”, zegt Manon Simons (32) uit Den Haag. Simons verloor drie jaar geleden haar vader, waarna ze een opleiding volgde tot rouwexpert, om anderen te helpen bij de verwerking van hun verlies. “Rouw verandert de hormoonhuishouding in onze hersenen”, zegt ze. “Dat verklaart waarom mensen in die situatie dikwijls niet goed kunnen nadenken en verward zijn. Het is belangrijk dat de omgeving, maar ook de werkgever, zich daarvan bewust is. Iemand die rouwt, zal niet op hetzelfde niveau kunnen presteren als voorheen.”

Alles anders

“We zien wel vaker dat het geduld bij werkgevers eindig is”, zegt Van Uffelen. “Dat is ergens ook normaal: de relatie tussen de werkgever en de werknemer is economisch, en een werkgever is niet altijd voorzien op gaten in zijn personeelsbestand.” Tegelijk staat er op rouw geen tijdslimiet: het is niet iets waar je ‘overheen raakt’, je draagt dat voor altijd mee. “Na het overlijden van een dierbare wordt alles anders”, zegt Van Uffelen. “Iemands kijk op leven én werk kan plots totaal verschillend zijn, ook daar moeten werkgevers rekening mee houden.”

Net daarom is het belangrijk dat werkgever en werknemer open in dialoog kunnen gaan. “Als werkgever zit je best regelmatig eens samen met de werknemer”, zegt Van Uffelen. “Wat lukt er nog, en wat lukt misschien niet meer? De rechtstreekse leidinggevende moet dat zelf doen, en de werknemer daarvoor niet naar de hr-

dienst sturen.” Simons valt hem daarin bij: “Het is voor rouwende werknemers noodzakelijk dat ze weten dat ze van hun manager de ruimte krijgen om over alles te praten. Dat er naar hen geluisterd wordt.” Tegelijk wijst Van Uffelen op de verantwoordelijkheid van de werknemer zelf. “Je kunt niet verwachten dat een werkgever perfect aanvoelt wat er in je hoofd omgaat”, zegt hij. “Het is belangrijk dat je daarover leert communiceren, en zelf het initiatief neemt om het gesprek aan te gaan. Alleen dan kan een werkgever iets voor je doen, of leer je hem pas echt kennen.” Je kunt daarnaast ook niet verwachten dat je leidinggevende alles kan oplossen: “Daarvoor zoek je best professionele hulp bij een therapeut, ook die verantwoordelijkheid ligt bij de werknemer.”