Rouw op de werkvloer



Een werkboekje voor medewerkers en leidinggevenden over verlies en werken.

kiki kemp

Rouw op de werkvloer

Een werkboekje voor medewerkers en leidinggevenden over verlies en werken.

Je zit weer achter je bureau. De mails zijn er nog, de overleggen ook. Maar jij bent niet meer dezelfde als voor het verlies. Misschien lukt concentreren nauwelijks. Misschien is werken juist een plek waar je even op adem komt.

Rouw houdt zich niet aan werkdagen of verlofregelingen. En iedereen reageert anders. Wat vandaag lukt, kan morgen veel te veel zijn.

Dit werkboekje helpt om woorden te vinden voor wat er speelt op het werk, wat steun geeft en welke afspraken helpend kunnen zijn. Voor medewerkers én voor leidinggevenden die willen begrijpen zonder therapeut te worden.

1. Wat merk je op je werk?

Kruis aan wat herkenbaar is. Er is geen normale of juiste reactie.

☐ Ik raak sneller vermoeid.

☐ Concentreren of beslissingen nemen kost meer moeite.

☐ Ik wil graag werken omdat het structuur geeft.

☐ Ik vind contact met collega's lastig.

☐ Ik wil niet steeds over mijn verlies praten.

☐ Ik zou willen dat iemand er juist wél naar vraagt.

☐ Ik voel druk om weer de oude te zijn.

☐ Mijn prioriteiten zijn veranderd.

Wat valt jou zelf het meeste op?

_____

_____

Wat ziet je omgeving op het werk waarschijnlijk niet?

_____

_____

2. Wat helpt, wat schuurt?

Denk aan een werkdag waarop je je gesteund voelde en een moment waarop het juist moeilijk was.

Wat deed een collega of leidinggevende dat hielp?

_____

_____

Wat werd gezegd of gedaan dat niet aansloot?

_____

_____

Ruimte om te schrijven, tekenen of woorden te verzamelen:

3. Een gesprek dat wel helpt

Een leidinggevende hoeft geen therapeut te zijn. Wel kan die vragen wat iemand nodig heeft, samen kijken wat haalbaar is en afspraken blijven evalueren.

Welke vraag zou je graag krijgen?

_____

_____

Wat wil je liever niet hoeven uitleggen?

_____

_____

Welke afspraak over taken, werktijden of contact zou kunnen helpen?

_____

_____

4. Ook na de eerste weken

Verlies kan later opnieuw op de voorgrond komen, bijvoorbeeld bij een verjaardag, feestdag of verandering op het werk. Een terugkeer naar werk is geen eindpunt van rouw.

Op welke momenten zou extra aandacht fijn zijn?

_____

_____

Met wie wil je dit bespreken?

_____

_____

Wat is één haalbare afspraak voor de komende weken?

_____

_____

Misschien wil je hierover praten

Rouw op het werk vraagt niet om perfecte woorden, maar om aandacht, afstemming en ruimte voor verschillen. Ik begeleid mensen bij rouw en verlies en geef trainingen aan professionals die hiermee in hun werk te maken krijgen. Je bent welkom om contact op te nemen.

Kiki Kemp | Begeleiding bij rouw, verlies en levend verlies

www.kikikemp.nl | kiki@kikikemp.nl | 06 5138 6576



Dit werkboekje biedt reflectie en is geen vervanging voor medische of psychologische zorg.