

Gesprekskaart

Bespreekbaar maken van rouw



Versie 15-05-2025

Ontwikkeld door onderzoekers van de afdeling Gezondheidswetenschappen van het UMCG

Passend • werk

Basis

Wanneer kun je deze gesprekshulp gebruiken?

- Rouw om gezondheidsverlies kan al vroeg in het traject worden benoemd
- Rouw om baanverlies benoem je als duidelijk wordt dat terugkeer in eigen werk/ functie mogelijk niet haalbaar is of als je ziet dat iemand zich hier zorgen om maakt.
- Mensen ontvangen liever vroeg dan laat in het traject informatie over rouw.

De onderstaande informatie kun je bespreken met de medewerker of kandidaat.

Wat is rouw?

Rouw is een normale reactie op een belangrijk verlies. De meeste mensen denken bij rouw aan verlies van een dierbare. Je kunt echter ook rouw ervaren door levend verlies, zoals het verlies van je baan, gezondheid of relatie.

Hoe belangrijker hetgeen is dat je verliest, hoe groter de kans is op intense rouwreacties. Veel mensen ervaren relatief weinig last van verlies en tegenslag, maar een kleine groep (ca. 18%) loopt vast in het rouwproces.

Langdurig verzuim

Bij langdurig verzuim kunnen mensen te maken krijgen met dubbel verlies:

- Dreigend verlies van hun baan/functie
- Verlies van gezondheid

Hoe herken je rouw?

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

Rouwreacties zijn:

- Terugverlangen naar hoe het was voordat het verlies plaatsvond
- Blijven malen over (de omstandigheden van) het verlies
- Verdriet en/of boosheid, die vaak toenemen met de tijd
- Niet meer weten wie je bent zonder je baan of gezondheid
- Het gevoel dat de toekomst zinloos is zonder je baan of gezondheid
- Moeite om de dagelijkse dingen te doen vanwege het verlies

Hoe kun je rouw meten?

- Op werkverlieslijst.nl staan vragenlijsten die meten of en hoeveel last je hebt van rouw, waaronder de vragenlijst Rouw binnen Spoor 2.
- Je krijgt dan vragen over rouw door het dreigende verlies van je baan en gezondheidsproblemen. Invullen duurt 5 á 10 minuten.
- De uitslag kan groen, oranje of rood zijn. Bij groen is er niets aan de hand. Bij oranje is goed om eventueel hulp in schakelen. En bij rood wordt hulp sterk aanbevolen.
- Wil je deze vragenlijst vrijblijvend invullen?

Verdieping

Wanneer kun je de verdieping inzetten?

Gebruik deze verdieping alleen wanneer er al een vertrouwensband bestaat en je meerdere gesprekken hebt. Een oprechte, geïnteresseerde houding is hierbij essentieel. Ga alleen verder als de medewerker of kandidaat hiervoor open staat.

De onderstaande informatie kun je bespreken met de medewerker of kandidaat.

Risicofactoren

Niet iedereen heeft last van rouwreacties bij langdurig verzuim. Bepaalde factoren vergroten de kans op vastlopen in rouw:

- *Betekenis van werk.* 'Is het voor jou dé baan of een baan?'
Als het je droombaan, -functie of -organisatie is heb je meer te verliezen.
- *Investering.* 'Hoeveel heb jij geïnvesteerd in je baan?'
Denk aan tijd, geld en energie. Hoe groter de investering, hoe afhankelijker je wordt en hoe meer je te verliezen hebt.
- *Beschikbare hulpbronnen.* 'Hoeveel leven heb jij buiten je baan?'
Denk aan familie, vrienden en hobby's. Maar ook aan hoeveel vertrouwen heb je in jezelf, het geloof dat je ander werk kunt vinden, je sociale netwerk en je financiële buffer. Hoe minder hulpbronnen je tot je beschikking hebt, hoe kwetsbaarder je bent.

Voorbeeldvragen

- Als je dit zo hoort, herken je hier iets van bij jezelf?
- Welke risicofactoren herken je in jouw situatie?
- Hoe is het voor jou om over dit onderwerp te praten?
- Wat heb je nu nodig?

Bespreken uitslag vragenlijst

Vorbereiding voor jou

- Weet naar wie je kunt doorverwijzen bij een *oranje* score, bijvoorbeeld een bedrijfsmaatschappelijk werker.
- Bij een *rode* score is professionele hulp nodig. Zorg dat je kunt doorverwijzen naar een professional met ruime ervaring en kennis van 1) re-integratie, 2) rouw- en verliesbegeleiding en 3) cognitieve gedragstherapie.
- Vul de vragenlijst zelf een keer in om te weten wat je vraagt.

Tijdens het gesprek

Als je de vragenlijst invult, wil je dan ook mijn naam en mailadres noteren, zodat ik een kopie van de uitslag ontvang? We kunnen dan samen kijken welke vervolgstappen eventueel nodig zijn.

Na het invullen

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