

Kenniskaart

Rouw bij langdurig verzuim



Versie 15-05-2025

Ontwikkeld door onderzoekers van de afdeling Gezondheidswetenschappen van het UMCG

Passend • werk

Rouw bij langdurig verzuim

Bij langdurig verzuim word je geconfronteerd met dubbel verlies:

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

Hierdoor kun je rouw ervaren, en dat is normaal.

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.

Hoe herken je rouw?

Rouw beslaat een breed scala aan reacties. Je kunt 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.
- Als je wilt weten hoeveel last jij hebt van rouw, kun je de vragenlijst vrijblijvend invullen.

Wil je meer weten?

Scan de QR-code hieronder met de camera op je telefoon of ga naar de website door op de link te klikken.

Kijktips:

Uitzending over rouw bij Jacobine op Zondag (43 min)
https://janskevaneersel.nl/in-de-media/in-de-media_kijken/



UWV webinar 'Baanverlies: Sta even stil om vooruit te komen' (60 min)
https://channel.royalcast.com/uwvwebinars/#!/uwvwebinars/20241024_1



Luistertips:

Podcast 'Menselijk ontslag, kan dat?' in gesprek met Annick Ruyts (54 min)
<https://open.spotify.com/episode/2YUNjiqVDUGxXGZKk1j1Xc?si=dU2ouij9R92pgDKQ9EXTSA>



Podcast 'Solliciteren na baanverlies, hoe pak je dat aan?' in gesprek met Aaltje Vincent (50 min)
<https://open.spotify.com/episode/3vGKpMvU6QITnZnvTmtwVP?si=VP9AKfRtTHOIQWiExdBNaw>



Leestips:

Trouw: 'Helpt als je het verlies van baan rouw noemt'
<https://www.trouw.nl/duurzaamheid-economie/de-impact-van-je-baan-verliezen-wordt-onderschat-het-helpt-als-je-het-rouw-noemt~b0e4f0ab/>



Parool: 'Ik werk, dus ik ben: Maken we onze baan te belangrijk'
<https://www.parool.nl/ps/ik-werk-dus-ik-ben-maken-we-onze-baan-te-belangrijk~bb57b7b5/>

