

COLLEGA IN DE ROUW

de valkuilen van het troosten

Mensen vinden het moeilijk om met rouw om te gaan, zo merkte Henriette Doosje, toen ze haar partner verloor. Het viel haar op dat er in Nederland maar weinig ruimte is voor verlies en verdriet. Dus richtte ze – met haar achtergrond als maatschappelijk werkster – Buro Nazorg op. Inmiddels helpt ze dagelijks mensen in de rouw en ondersteunt werkgevers en werknemers in het omgaan met rouwende collega's. «Juist mensen die niet tot de inner circle van een rouwende behoren, vinden het moeilijk om in te schatten hoe ze het beste kunnen reageren. Terwijl het de mensen zijn met wie je een groot aantal uren van je week op de werkvloer doorbrengt.»

Zelf was Henriette Doosje 31 jaar toen ze haar man verloor na een ziekte. «Van mijn werk, een maatschappelijke instelling, hebben ze toen helemaal niets van zich laten horen. Het was heel bizar. Ik voelde me verschrikkelijk eenzaam daardoor en dacht: hoe moet ik in

Voor collega's is het vaak moeilijk omgaan met een persoon in de rouw. Omdat je nooit weet of je het wel goed doet. Vraag je er na een halfjaar nog naar? Of is zwijgen beter, want als je het niet benoemt, doe je de ander ook geen pijn? Misverstanden over de rouw en hoe je je collega wél helpt.

hemelsnaam weer terug? Eenzaamheid hoort bij rouwen, je moet het tenslotte zelf doen. Maar wanneer je collega's niet reageren, wordt die eenzaamheid nog groter. Achteraf bleek dat mensen van elkaar hadden verondersteld dat zij contact met mij hadden gezocht.»

Er is veel onwetendheid over rouw, weet Henriette Doosje inmiddels.

«Mensen hebben geen idee hoe ze moeten reageren. Ze zijn bang voor verdriet, of kunnen daar niet mee omgaan. Vaak zeggen ze daarom maar niets.» En dat is pijnlijk. «Net als gemeden worden.» Anderen laten uit onwetendheid hun medeleven blijken met onbeholpen opmerkingen. Doosje: «Het meest ongelukkige wat je kunt zeggen als iemand haar of

zijn partner heeft verloren, is: 'Ach je bent nog jong, je komt vast wel weer iemand tegen.' Dat is echt heel erg. Het is een totale ontkenning van iemands rouw. Of wat ook nogal eens wordt opgemerkt bij het overlijden van een kind: 'Je krijgt vast nog wel een ander kindje.' Ik vind het knap dat mensen dan niet ontzettend boos worden.»

Wat je ook beter niet kunt doen, is het geven van goedbedoelde tips. Dat het langzamerhand tijd wordt om de spullen van de overledene op te ruimen bijvoorbeeld, of dat de rouwende er nodig eens uit moet. «Want dat kun jij helemaal niet beoordelen,» zegt Henriette Doosje. «Elke rouw is weer anders. Er bestaan dan ook geen vaste regels voor, iedereen

verwerkt verdriet op z'n eigen manier.»

Verder moet je voorzichtig zijn met het praten over een overlijden dat je zelf hebt meegemaakt. «Natuurlijk kun je wel laten weten dat je het verdriet vanuit je eigen ervaring begrijpt. Maar ga niet te snel je eigen verhaal vertellen, want dan pak je dat van de rouwende af. De ene rouw is ook niet erger dan de ander. Zo van: mijn partner is opeens doodgegaan, en die van jou na een heel lange ziekte, en wat is erger? Daar moet je het niet over hebben.»

kaartje op het bureau

Henriëtte Doosje waarschuwt voor de valkuil van het 'zwijgen'. «Rouw moet vooral geen taboe zijn. Mensen vragen zich vaak af: wat moet ik nu zeggen, moet ik het er wel over hebben of niet? Maar vraag het aan de rouwende zelf wat die prettig vindt. Vraag: 'Wat kan ik voor je doen?' Vraag hoe zij zich voelt. En vraag het als je iets niet snapt. Natuurlijk is het soms heel moeilijk om de juiste woorden te vinden. Maar dat kun je dan ook gewoon zeggen: 'Ik weet niet goed wat ik moet zeggen, maar ik heb zo met je te doen.' Of leg een kaartje op iemands bureau.»

Niet iedereen heeft daar behoefte aan, maar veel vrouwen die een dierbare hebben verloren willen wel tien, vijftig keer hun verhaal vertellen. «Over hoe het is gekomen, en over de begrafenis of de crematie. Telkens weer. Als toehoorder is het soms lastig om naar te luisteren, maar voor de verwerking is het heel belangrijk. Want door het alsmaar herhalen, dringt het ingrijpende verlies langzaam tot iemand door. Wanneer je dat snapt, zul je niet zo gauw denken: pff, ik heb dat verhaal al tien keer gehoord.»

En huilen, laten huilen, raadt Doosje aan. «Niet bang zijn voor het verdriet, zeg bijvoorbeeld: 'Huil maar. Zal ik wat te drinken voor je halen? Zal ik bij je blijven? Of wil je liever even alleen zijn?'»

Iemand troost bieden is dus vooral het stellen van de vraag: 'Waar heb je behoefte aan?' Henriëtte Doosje: «En dat kan ook gaan om heel concrete, praktische dingen: 'Red je het met de kinderopvang, moeten je werktijden niet aangepast?' Maar ook: 'Heb je zin om tijdens de lunch mee te gaan wandelen, zal ik een keer voor je koken, of op de kinderen passen?'»

Een andere belangrijke tip van Doosje heeft te maken met de dagen die voor een

«Van mijn werk hebben ze helemaal niets van zich laten horen. Het was bizar. Ik dacht: hoe moet ik in hemelsnaam weer terug?»

nabestaande vaak het moeilijkst zijn om door te komen: «Besteed aandacht aan de sterfdag en verjaardag van degene die is overleden. Al is het maar met een kaartje. Niet alleen het eerste jaar, maar ook de jaren daarna. Ik ken een werkgever die zei: 'Neem die week maar vrij'.»

onbegrip

Zo zullen lang niet alle bazen reageren. Er zijn inderdaad werkgevers die heel goed snappen dat je rouw niet thuis kunt laten. Zij vangen de nabestaande prima op met verlofdagen, minder uren werken, en flexibele werktijden. Maar er is, ongeveer bij de helft van de bazen, ook veel onbegrip. Vrouwen die net hun kindje of man hebben begraven, worden soms geacht met een paar dagen of weken weer op het werk te verschijnen. Met dikwijls dramatische gevolgen. Veel vrouwen gaan daar lichamelijk of psychisch aan onderdoor. Veertig procent van de werknemers die een dierbare hebben verloren, trekt het niet en meldt zich na kortere of langere tijd ziek, blijkt uit een enquête van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR). «Het zijn de mensen die geen ruimte krijgen op hun werk om verdrietig te zijn,» zegt Annet van der Sterren van de LSR. «Terwijl het soms maar om kleine dingen gaat die iemand troost en praktische ondersteuning kunnen bieden: een arm om de schouder, even vragen hoe het gaat, of overleg over de taken of uren die iemand wel aankan.»

Maar ook als het gewoon nog te vroeg is om volledig aan het werk te gaan, is er vaak geen andere optie dan je ziek melden, weet maatschappelijk werkster Kokkie Jonkers. Toen haar dochter twaalf jaar geleden overleed en het absoluut niet ging om na een week weer te gaan werken, had ook zij geen andere keus.

ROUW OP HET WERK: DE CIJFERS

Per jaar verliezen ongeveer 230.000 werknemers een geliefde.

Bijna een kwart van de werknemers vindt dat het bedrijf te weinig ruimte biedt voor rouwverwerking.

De helft van de ouders die hun kind hebben verloren, voelt zich niet begrepen door de bedrijfsarts. Vaak moeten zij veel te vroeg weer aan het werk, omdat verdriet geen ziekte is.

Zeven procent van de werknemers in een rouwproces verliest uiteindelijk haar baan.

Van degenen die hun partner verliezen, keert slechts de helft terug in de oude functie. De andere helft verdwijnt geheel of gedeeltelijk uit het arbeidsproces, ook doordat zij arbeidsongeschikt raken.

Meer dan een kwart van de werknemers krijgt te maken met het overlijden van een gezinslid van een collega.

(Bronnen: LSR, Informatiecentrum voor Nabestaandenuitkeringen, CNV, Vereniging Ouders van een Overleden Kind, en Universiteit Utrecht.)

REINATE VERLOOR TWEE BABY'S

«de tocht naar de koffieautomaat: zo moeilijk»

Reinate: «Ik was 22 weken zwanger van mijn tweede kindje. Toen we een pretecho lieten maken, bleek dat het kindje het syndroom van Potter had: een afsluiting in de plasbuis, waardoor het geen nieren zou kunnen ontwikkelen en ook geen longtjes. Zijn levensperspectief bleek uiteindelijk zo slecht, dat we na 26 weken zwangerschap hebben besloten hem te laten gaan. Een dergelijke beslissing nemen is bijna onmenselijk. Dat je moet laten gaan, waar je juist zo verschrikkelijk naar verlangt.

Vier weken later ben ik weer aan het werk gegaan als marketingmanager. Ik dacht dat ik dat wel aankon. Maar het ging niet. Ik kon elk moment in tranen uitbarsten. Na anderhalve week ben ik gestopt - ik had gelukkig nog zwangerschapsverlof. Toen pas kon ik met de verwerking van mijn verlies aan de gang, heb ik het verdriet binnen kunnen laten komen, de pijn volledig gevoeld.

Na een halfjaar kon ik af en toe weer vrolijk zijn. Mijn directe collega's hebben me altijd gesteund. De meeste troost zit eigenlijk in de kleine dingen. Even informeren hoe het is. Koffie halen, omdat ze weten dat het lastig voor me is naar de koffieautomaat te gaan. Maar met collega's buiten mijn eigen afdeling verliep het contact moeilijker. Al zou iemand voor een vergadering alleen maar zeggen: 'Fijn dat je er weer bent'. Het belangrijkste is dat iemand je ziet, je niet negeert. Na Timo kregen we nog een dochter. Daarna bleek ik weer zwanger. Maar in de zesendertigste week voelde ik geen leven meer. Er bleek een knoop in de navelstreng te zitten, en ons zoontje, Nando, was overleden. Ik ben toen nog dieper door het verdriet gegaan. Het medeleven dat je van iedereen krijgt geeft dan zoveel steun. Wat me wel veel pijn heeft gedaan, is dat er in de klas van mijn oudste zoontje niet over het overlijden is gesproken. Terwijl ik zelfs mijn dagboek had gebracht. Toen we op school kwamen voor een gesprek, begon de juf meteen over het rekenen...

Als ik er nu over praat, raakt het me weer heel erg. Verdriet overvalt je vaak, je kunt je daar niet tegen wapenen. Ik wil het ook niet in een hoekje stoppen, het hoort bij het leven.

Ik ben dankbaar dat die twee mannetjes in mijn leven zijn geweest. Ze horen erbij in ons gezin. Ze hebben ook allebei een boom in de tuin gekregen. Op een bepaalde manier worden ze dan toch groter. Ik heb zoveel om dankbaar voor te zijn. Zoals voor mijn dochtertje die nu mijn tranen wegveegt. Ik ben een gelukkig mens.»

«Dat voelde helemaal niet goed. Rouw is geen ziekte, het is juist een gezonde reactie.» Sindsdien maakt zij zich sterk voor een wettelijk flexibel rouwverlof. «Verlof dat je kunt opnemen op het moment dat jij dat nodig hebt.»

Onderzoek van de Universiteit Utrecht onderstreept de noodzaak van Jonkers inspanningen: 99 procent van de ouders die een kind hebben verloren, zegt behoefte aan een dergelijk verlof te hebben gehad. Het liefst vijftig dagen binnen een met de werkgever afgesproken periode. De praktijk staat daar nog ver van af.

Vier dagen verlof. Dat is het enige waar je maximaal wettelijk recht op hebt als je kind of partner is gestorven. In een enkele CAO is een rouwverlofregeling opgenomen. Maar verder ben je overgeleverd aan de willekeur van je werkgever. Sommige bazen lossen het op door iemand tijdelijk ziek te melden, anderen vinden een gaatje in de buitengewoonverlof- of calamiteitenregeling. Maar er zijn er dus ook die het allemaal wat zakelijker benaderen.

Rouwbegeleider Annemieke van der Sterren: «Zo kreeg een vrouw na het

«Soms willen mensen hun verhaal vijftig keer vertellen. Laat ze. Door het alsmaar te herhalen, dringt het verlies langzaam tot ze door»

overlijden van een dierbare van haar baas te horen: 'Neem maar vrij zolang als je nodig hebt.' Maar toen zij na drie weken weer aan het werk ging, bleek dat ze al haar vakantiedagen had opgesoupeerd.»

terugslag na een jaar

Bazen en collega's nemen bovendien vaak te snel aan dat het verlies al verwerkt is. Henriette Doosje van Buro Nazorg: «Het grootste misverstand is dat rouw na één jaar wel over moet zijn. Dikwijls wordt gezegd: 'Als je het eerste jaar maar eenmaal door bent gekomen en je alle feestdagen een keer hebt gehad, dan gaat het wel.' Maar dan begint het vaak pas. Dan dringt het echt tot je door dat de overledene weg is en nooit meer terugkomt.»

Juist jonge vrouwen met kinderen komen in alle drukte vaak pas later aan hun verwerking toe. Je moet er dan ook niet van opkijken als iemand na een jaar opeens in huilen uitbarst, een inzinking heeft, of werkproblemen krijgt door lichamelijke klachten, slapeloosheid of concentratieproblemen.

Rouwen kan soms heel lang duren, er staat geen standaard tijd voor. Doosje: «Blijf daarom aandacht houden voor een collega of vriendin in de rouw. Dat zou ik het liefst morgen in alle kranten willen hebben. Op een gegeven moment wordt het verdriet en gemis wel zachter. Maar het blijft een litteken. En af en toe gebeurt er iets, soms heel onverwacht, waardoor het wordt aangeraakt en doet het weer heel erg pijn.» *

MEER WETEN? * LEZEN * 'Een land waar je de weg niet kent. Omgaan met rouwenden' door Carel ter Linden, Uitgeverij Meinema, € 10,20. * 'Rouw en arbeid. Terug naar je werk na de dood van je kind' door Kokkie Jonkers, Uitgever VOOK, € 2,25. Te bestellen via www.vook.nl * 'Lieverd, ik mis je zo' van Anne-Marie Vermaat, Uitgever Vermaat & Boer, € 15. * **ROUWBEGELEIDING** * Buro Nazorg: www.buronazorg.nl * Vermaat & Boer Verliescommunicatie: www.verliescommunicatie.nl * Van der Hout en Jansbeken: www.houtjans.nl * Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR): 030-2761500, of kijk op www.verliesverwerken.nl