

# Rouw na verlies van werk





SACHA LOEFFEN

*Rouw heeft te maken met het verwerken van een verlies. En verlies is er in vele soorten en maten. Dit artikel gaat over rouw door het verlies van werk. Want hoewel dit zeker niet voor iedereen geldt, kan het verlies van werk ook leiden tot gevoelens van rouw.*

**B**ij verlies van werk kun je denken aan ontslag, demotie, faillissement, arbeidsongeschiktheid of het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd. Lang niet iedereen is zich bewust van het feit dat dergelijke gebeurtenissen gepaard kunnen gaan met gevoelens van verlies. En dat degene die dit meemaakt hierdoor mogelijk door een rouwproces gaat. Jammer, want als hier meer over bekend zou zijn, kan dit leiden tot meer begrip. Begrip voor jezelf als je dit meemaakt en begrip voor de ander als die dit meemaakt.

In mijn loopbaan als arbeidsrechtjurist en coach heb ik heel veel mensen gesproken die te maken hadden met ontslag. Sommige mensen hadden daar behoorlijk onder te lijden. Zij hadden hevige emoties, zoals boosheid, angst, verdriet of somberheid. Soms hadden ze ook fysieke en/of mentale klachten. Het viel me op dat zij zelf vaak niet goed begrepen waar hun klachten vandaan kwamen. Ook hun omgeving had lang niet altijd begrip, zeker niet als de klachten lang aanhielden. Als ik met ze in gesprek ging over wat ze hadden meegemaakt en hun uitlegde dat hun verlies mogelijk tot gevoelens van rouw leidde, vielen er vaak veel puzzelstukjes op hun plaats. Ze begrepen zichzelf daardoor beter en konden met hun omgeving in gesprek gaan over het verwerkingsproces waar zij in zaten.

### Modellen van rouwverwerking

Verschillende therapeuten en rouwdeskundigen hebben het proces van hoe mensen rouwen, proberen te vatten in modellen van rouwverwerking. Elisabeth Kübler-Ross is een bekende Zwitserse psychiater die zich bezighield met het bestuderen van rouw. Zij verichtte als een van de eersten baanbrekend werk met haar Fasenmodel. Ze onderscheidde vijf fasen bij rouw: ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding (beschreven in haar boek *On death and dying*, 1969). Deze fasen heeft zij verwerkt in de Kübler-Ross rouwcurve. Een belangrijk punt van kritiek op dit model is dat de fasen elkaar in werkelijkheid zelden mooi opvolgen. Ze lopen in het echte leven meestal kriskras door elkaar.

Margaret Stroebe en Henk Schut staan bekend om hun recentere Duale Procesmodel. Volgens dit model bewegen rouwendenden heen en weer tussen een verliesgerichte en een herstelgerichte kant. Het ene moment zijn ze bezig met het verlies, het andere moment worden ze getrokken naar de realiteit van het leven en de toekomst. (Dit model is beschreven in *Het Duale Procesmodel van omgaan met verlies*, 1999.)

### Puzzelstukjes vielen op hun plaats

Een model is natuurlijk een vereenvoudigde weergave van een ingewikkeld proces dat niet overeenkomt met de complexe werkelijkheid. Een mens is immers niet in een model te vangen en zijn rouwverwerking evenmin. Toch hebben ze zeker betekenis, omdat ze een wetenschappelijke basis hebben en een handig visueel hulpmiddel zijn om met mensen in gesprek te gaan over het proces waar zij doorheen gaan. Deze modellen worden er ook vaak bijgepakt als iemand het moeilijk heeft met het verlies van werk. Graag neem ik je hierin mee.

### Vijf fasen bij verlies van werk

Als we de fasen van rouw volgens Kübler-Ross eens bekijken bij het verlies van werk, dan geeft dat het volgende beeld.

In de *ontkenningsfase* zie je dat mensen vooral in shock zijn en het ontslag niet echt onder ogen zien. Ze snappen verstandelijk wel dat ze hun baan kwijt zijn, maar wat dit betekent dringt nog niet helemaal tot ze door. De hele waarheid is te overweldigend en komt daarom druppelsgewijs binnen. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot gedachten als: 'Dat had ik niet zien aankomen. Dat kan niet waar zijn. Dit overkomt mij niet. Het komt wel weer goed.'

In de fase van *boosheid* zijn mensen vaak boos op hun werkgever. Deze is immers de oorzaak van het kwaad. De boosheid op anderen wisselt men vaak af met boosheid op zichzelf. Dit kan

bijvoorbeeld leiden tot gedachten als: 'Waarom ik? Zijn ze nou helemaal gek geworden? Ik meld me ziek! Ik ga bij de concurrent werken! Het is mijn eigen schuld.'

Tijdens de fase van *onderhandelen* proberen mensen het verlies van hun werk te verwerken door allerlei 'als ... dan'-scenario's te bedenken: 'Als ik nu mijn excuses aanbied, dan nemen ze me vast wel weer terug. Als ik in gesprek ga met de directeur, dan mag ik vast alsnog blijven.' Ook kan onderhandelen bestaan uit een stap naar de rechter om het ontslag aan te vechten of het vragen van een ontslagvergoeding.

In de fase van *depressie* kunnen mensen die hun werk verloren hebben zich verslagen en verloren voelen. Ze zien in dat ze hun werk echt zijn verloren en dat ze niet meer terug kunnen. Hierbij horen gevoelens van verdriet, angst en somberheid. Tijdens deze fase zitten mensen op het dieptepunt van de rouwcurve.

In de laatste fase, die van *acceptatie*, klimmen mensen weer omhoog in de rouwcurve. Er komen geleidelijk gevoelens van berusting en de emoties vliegen minder heen en weer. Mensen richten hun blik weer op de toekomst en pakken langzaam de draad weer op.

## *Een mens is niet in een model te vangen en zijn rouwverwerking evenmin*

Je kunt je wellicht voorstellen dat hun rouwproces in de praktijk niet zo netjes deze fasen doorloopt. Hoe iemand zich voelt kan echt alle kanten opgaan. Hij kan bijvoorbeeld van depressie weer in boosheid geraken en van acceptatie weer in verdriet of boosheid.

## Slingeren tussen verlies en herstel

Als je naar het model van Stroebe en Schut kijkt, dan zie je dat dit meer uitgaat van deze grilligheid. Het model maakt het heen en weer slingeren tussen verlies en herstel inzichtelijk. Het ene moment zijn rouwenden bezig met het verlies. Het andere moment worden ze getrokken naar de realiteit van de toekomst. Ik merk dit vaak bij mensen die ik begeleid nadat ze hun werk zijn verloren. Het ene moment zijn ze vol goede moed bezig met hun toekomst en het andere moment zitten ze weer vol in hun gevoelens van ongelof, boosheid, angst, somberheid of verdriet.

Hoewel mensen niet te vangen zijn in een model – en modellen vaak ter discussie staan – merk ik dat coachees het vaak wel behulpzaam vinden om op basis van een model in gesprek te gaan over hun gevoelens rondom het verlies van hun werk. Ze zijn dan opgelucht dat het helemaal niet raar is dat ze zich zo voelen en vinden het opmerkelijk dat er zelfs onderzoek naar is gedaan en dat er modellen over zijn gemaakt. Het geeft ze een gevoel van erkenning en de hoop dat het wel weer goed zal komen. Ze snappen zichzelf beter en hebben meer inzicht in hoe het werkt bij de verwerking van verlies. Ook geeft het ze handvatten om in gesprek te gaan met hun dierbaren om zo steun en grip te krijgen vanuit hun omgeving.

Ik sluit graag af met een quote van een coachee: 'Mijn proces heeft tijd nodig en laat zich niet versnellen, maar dat ik me bewust ben geworden van het feit dat ik rouw, is voor mij een eyeopener die goud waard is omdat het veel verklaart en mij hoopvol stemt.'

Sacha Loeffen is getrouwd en moeder van vier kinderen. Na een juridische carrière is zij het coachvak ingestapt, omdat zij mensen graag op het persoonlijke vlak verder wil helpen. Zij heeft een passie voor coaching rondom de thema's werk en relaties. Sacha is Noloc Register Loopbaanprofessional en NOBCO EIA Senior Practitioner. Bij NOBCO is zij tevens actief als vrijwilligster.

