

INFOBLAD: VERLIESVERWERKING

Iedereen maakt ingrijpende verliezen mee: niet alleen door de dood, maar ook door het leven. Verlies van het werk, van een huwelijk, van vriendschap en van gezondheid zijn voorbeelden van betekenisvolle verliezen. De wijze waarop mensen rouwen heeft vooral te maken met hun aard en hoe zij eerder in hun leven met verlies zijn omgegaan. De effectiviteit van de verliesverwerking is daar sterk aan gerelateerd. Belangrijk is dat u als rouwende de ruimte neemt en krijgt om te rouwen, zoals u dat wilt en nodig heeft.

Privéomstandigheden

Eén van de ingrijpendste verliezen waarvoor een mens zich geplaatst ziet is het verlies van een dierbare door overlijden. Hoe groter de rol was die je in elkaars leven speelde, des te voelbaarder is het verlies. Een plotselinge dood brengt ontreddeering teweeg, omdat deze vaak schuldgevoelens en vragen oproept. Na een schokkende gebeurtenis kan het enige tijd duren voor de realiteit van het verlies emotioneel voelbaar is. Men voelt zich vervreemd van de omgeving en van de eigen situatie. Als er kinderen zijn die zorg behoeven, dan gaat de eerste aandacht vaak naar hen uit. Als dat (te)veel tijd en energie kost, kan dat problemen geven bij de verwerking. Verliesverwerking is een actief proces en vraagt tijd. Het is van belang om structuur te geven aan de verwarde gevoelens en het verlies tot werkelijkheid te maken.

Arbeidsomstandigheden

Een sterfgeval, functiebeperking en baanverlies zijn voorbeelden die de arbeidsbeleving beïnvloeden. Voor een rouwende werknemer is normaal functioneren soms te zwaar, doordat deze innerlijk teveel in beslag wordt genomen door het verlies. Leidinggevenden en collega's weten zich vaak geen houding te geven. Zelfs na lange tijd kunnen concentratieproblemen en een gevoel van vervreemding optreden. Het komt niet zelden voor dat de rouwende werknemer zich tenslotte zodanig geïsoleerd voelt dat deze lichamelijke en psychische klachten krijgt en ziek wordt. Het is van belang dat de rouwende werknemer van zijn werkgever tijd en gelegenheid krijgt om alle emoties te uiten om weer aansluiting te vinden.

Gevolgen

In het begin kan de rouwende door heftige emoties overvallen worden en gevoelens ervaren die hij niet van zichzelf kent. Het zelfbeeld en de relaties met anderen kunnen hierdoor beïnvloed worden. Rouw kan namelijk een scala aan gevoelens voortbrengen, zoals verdriet, somberheid, angst, agressie, schuld, en verwarring. Maar ook positieve gevoelens zoals opluchting en tevredenheid over de uiteindelijke gang van zaken rond het (levens)einde kunnen een rol spelen.

Naast emotionele reacties kan ook het lichaam heftig reageren op het verlies en op de veranderingen. Zo kunnen spanningsklachten van de spieren last veroorzaken. En kan het zijn dat mensen veel meer of juist minder eten of drinken dan normaal. Daarnaast komen vermindering van het concentratievermogen, lichamelijke vermoeidheid, lusteloosheid en slapeloosheid, maar ook inadequate over-activiteit voor. Dergelijke impact op de persoon en zijn prestaties duidt op verwerkingsproblemen en vraagt aandacht.

Verwerking

Verlies raakt alle facetten van het leven, dus ook het gebied van de zingeving. Vaak veranderen tijdelijk de interesses en behoeften. Dit 'onoplosbare' aspect vraagt om het zoeken naar en vormgeven van een nieuwe weg. Zo uniek als ieders beleving is, zo uniek is ook het antwoord op de vraag hoe het leven verder moet. Met het maatwerk van Scansense zijn nieuwe inzichten te verwerven die uw blik op de wereld weer zullen verbreden. De praktische handvatten die u hierbij verkrijgt vergemakkelijken de omgang met wat geweest is en wat komen gaat. Hierdoor kunt u de draad weer beter/eerder oppakken. Deze verliesverwerking is een waardevol proces, waarmee de weg en zin in het leven te hervinden zijn.

Informatie

Op de website www.scansense.nl treft u een overzicht aan van hetgeen Scansense u kan bieden. Voor informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met Scansense, bureau voor persoonlijke en organisatieontwikkeling, te IJsselstein, telefoon: 030-6875559, e-mail: info@scansense.nl