

# 'ROUW BIJ LANGDURIG VERZUIM'

## Kenniskaart

### LANGDURIG VERZUIM

Bij langdurig verzuim kun je te maken krijgen 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](http://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?

# 'ROUW BIJ LANGDURIG VERZUIM'

## Kenniskaart

### WIL JE MEER WETEN?

#### JACOBINE OP ZONDAG



(23 min)



#### UWV WEBINAR



'BAANVERLIES: STA EVEN STIL OM VOORUIT TE KOMEN'

(60 min)



#### PODCAST



'MENSELIJK ONTSLAG, KAN DAT?'  
IN GESPREK MET ANNICK RUYTS

(54 min)



#### PODCAST



'SOLLICITEREN NA BAANVERLIES, HOE PAK JE DAT AAN?'  
IN GESPREK MET AALTJE VINCENT

(50 min)



#### TROUW



'HET HELPT ALS JE HET VERLIES VAN BAAN ROUW NOEMT'

(43 min)



#### PAROOL



'IK WERK, DUS IK BEN: MAKEN WE ONZE BAAN TE BELANGRIJK'

(60 min)

