

*Die eerste stap is goud waard...deze zetten wij voor jou in samenwerking met werkgevers en andere organisaties!*



*Ze hangt op de bank. Drinkt het zoveelste kopje koffie en zucht...weer een lege dag in het verschiet. Dan komt er, zoals wel vaker, een collega binnen en geeft haar een kaartje van Nunazorg. "Het zal wel" denkt ze en gooit het kaartje op de salontafel. Daar blijft het een paar dagen liggen. In die paar dagen gaat haar blik ongemerkt regelmatig naar het kaartje. Haar gedachten blijven maar in een kringetje ronddraaien*

Nog geen week later heb ik contact met haar werkgever gehad en bel ik haar voor een eerste gesprek. Wat schuchter en sceptisch begint ze te vertellen. Ik luister en laat haar vertellen.

Zij, laat ik haar Karin noemen, heeft een pittige scheiding achter de rug. Het was ook in die tijd dat blijven werken even niet lukte. Terwijl het werk haar op de been hield in de tijd van de scheiding. En zo kwam ze op de bank te zitten en weet niet meer hoe ze ervan af komt. Baalt van zichzelf maar ze weet het even niet meer. Alle dagen lijken op elkaar, het weekend vloeit over in weekdagen en andersom. Voor de buitenwereld houdt ze zich flink maar alleen thuis komen de muren op haar af.

Karin zucht en zegt: ik wil zo graag weer van die bank af maar het lukt me niet. Ik ben moe van het nietsdoen. Het is voor het eerst dat ik het eruit gooi en poeh...dat lucht op.

We praten nog even na. Wanneer ik haar vertel dat ze in de rouw is omdat zij haar toekomstperspectief is verloren na haar scheiding en het verlies van haar dagelijkse bezigheden kijkt ze me verbaasd aan. Er is toch niemand dood gegaan?!

Karin neemt afscheid en is opgelucht en blij dat haar collega de eerste stap heeft gezet. We hebben een afspraak gemaakt voor over twee weken. Dan bel ik haar weer op.

*Vaak denken we alleen aan rouw bij het overlijden van iemand die je dierbaar is. Maar rouwen is meer dan dat. Het is het aanpassen aan een nieuwe situatie die is ontstaan door een verlies. Verlies van gezondheid, een relatie, werk of je vertrouwde omgeving. Vaak worden deze gevoelens weggestopt en willen we door waar we gebleven zijn. Zetten de schouders eronder en willen we sterk zijn.*

*Maar dit valt vaak vies tegen. Het onverwerkte verlies werkt tegen, voel je letterlijk in je lijf. En zo kom je, vroeg of laat jezelf tegen. Stilstaan bij verlies is belangrijk om verder te kunnen.*