

IN BEDRIJF: ROUWEN OM WERK

Als je werkt terwijl je ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden de gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Kelly Nooij**



'Door de fibromyalgie ben ik mijn baan in de kinderopvang verloren. Het werken met kinderen was mijn leven. Nu ik niet meer hoeft te werken, had ik verwacht mij beter te voelen, maar ik voel me verdrietig, somber en boos. Wat kan ik doen?'



Het verliezen van werk kan een enorme impact hebben. Werk staat niet alleen maar voor het hebben van een inkomen. Uit werk kun je ook plezier en zingeving halen. Je baan kan een onderdeel zijn van je identiteit. Werk geeft je ook een doel, dagbesteding en structuur. Ook kan een werkomgeving je een sociaal netwerk geven. Misschien heb je fijne contacten gehad met collega's, de kinderen en hun ouders. Wanneer dat allemaal wegvalt, is dat een enorm verlies. Je kunt het gevoel hebben in een diep gat te vallen en niet weten hoe nu verder te gaan. Een verlies waardoor je in een rouwproces kunt komen.

Rouwen om je werk

Dit rouwen gaat gepaard met allerlei emoties: schuld, schaamte, verdriet, boosheid, angst, frustratie, irritatie of somberheid. Rouw kan zich ook uiten in fysieke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of rugpijn. Je kunt ook last krijgen van concentratieproblemen of piekeren. Slaapproblemen, meer roken of drinken of overdreven afleiding zoeken, kunnen tevens een uiting zijn van rouw. Zelf heb ik enorm verdriet gehad toen ik mijn baan in de zorg verloor. Ik wist dat ik het werk fysiek niet meer aankon, maar het was niet mijn keuze om ermee te stoppen. Ik had er immers niet voor gekozen om ziek te worden. Dus voelde ik me verdrietig, boos, eenzaam en somber. Ook was ik angstig voor de toekomst, want wat kon ik dan wel? En hoe moet dat allemaal financieel? Ik heb echt de tijd genomen om te rouwen en om te herstellen, voordat ik weer nieuwe stappen kon zetten.

Tips om jouw verlies te verwerken

- Geef je emoties de ruimte. Geef jezelf de tijd om te rouwen. Je rot voelen, huilen, boos zijn... het hoort er allemaal bij en het mag er zijn. Als je die gevoelens probeert weg te drukken komen ze later terug.
- Praat erover. Het lucht op om erover te praten. Boven-

dien is je omgeving eerder geneigd om je te helpen als ze weten hoe het echt met je gaat.

- Uit je op een creatieve manier. Schilderen, tekenen of schrijven kunnen bijvoorbeeld helpen om je verlies te verwerken en uiting te geven aan je emoties.
- Gun jezelf plezier. In moeilijke periodes moet je extra lief zijn voor jezelf. Doe vooral dingen waar je ontspanning en energie van krijgt. Probeer activiteiten die energie kosten of stress geven te vermijden.
- Zoek hulp. Coaching, therapie of lotgenotencontact zouden je kunnen ondersteunen, wanneer het je zelf niet lukt om het verlies van je werk te verwerken.

Gevoelens niet negeren

De emoties en klachten die horen bij rouw, kunnen ook voorkomen bij bijvoorbeeld een depressie of burn-out. Wanneer je twijfelt of jouw klachten bij rouw horen of ergens anders vandaan komen, maak dan een afspraak bij de huisarts om dit te bespreken.

Pas wanneer je een rouwproces hebt doorlopen, kun je de nieuwe situatie gaan accepteren. Dan kan er ook weer ruimte ontstaan voor nieuw perspectief. Het werken in de kinderopvang gaat niet meer. Wat is er nog wel mogelijk? Ander werk? Vrijwilligerswerk? Een nieuwe studie of hobby? Maar neem eerst de tijd om te rouwen om dat wat je hebt verloren, want dat is niet zomaar iets.

Oproep

Heb je ook een vraag over fibromyalgie en werk, mail hem dan naar fesmagazine@fesinfo.nl

Machteld de Roos, Arnhem e.o.
Siena van Essen, Leeuwarden

