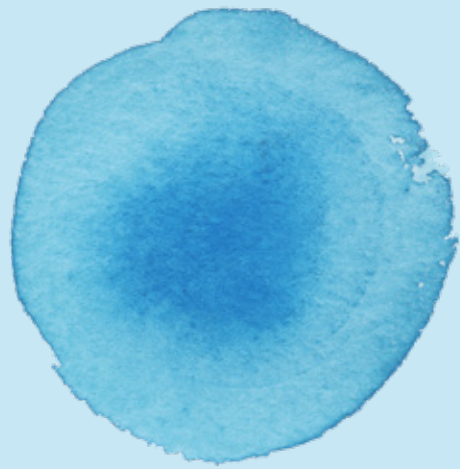




Inhoud

Inleiding	5
Waarom we vaak moeite hebben om goed te reageren	8
Hoe verwerkt iemand een ziekte of het verlies van gezondheid	11
Houd je aan de platina regel	14
Houd rekening met de drie cirkels van steun	15
Hoe een zieke collega te steunen	16
Wat liever niet te doen	19
Steunen via de vijf talen van troost	22
Als je collega een depressie heeft	24
Enkele tips voor leidinggevenden: wel doen	26
Enkele tips voor leidinggevenden: niet doen	28
Als je zelf de zieke collega bent	29
Bronnen	32
Over de auteur	33



Inleiding

Hopelijk herken je niets in het volgende verhaal dat gaat over mijn drie jaar oudere broer. Ofschoon hij op de basisschool hogere cijfers haalde dan ik en op de landbouwschool (lbo tuinbouw) de absolute uitblinker was, wou hij niet verder studeren. 'Ik wil werken.' Na zijn diplomering op zijn zestiende, ging hij in de kassen werken bij een plantenkweker. Dat deed hij met hart en ziel. Na tien jaar liep hij bij het voetballen een zware knieblesure op. Hij moest ervoor naar het ziekenhuis waar hij tien dagen verbleef. Gedurende deze periode hoorde hij niets van de plantenkweker. Mijn broer was diep, diep teleurgesteld. Hij kon het niet meer opbrengen er langer te blijven werken. Na zijn herstel solliciteerde hij bij een bouwbedrijf en werd hij bouwvakker. Dat bleef hij tot zijn pensioen.

Mijn broer had geen ernstige ziekte, het was maar een knieblesure. Het verhaal maakt echter duidelijk hoe belangrijk het is om als bedrijf aandacht te hebben voor medewerkers die een moeilijke periode doormaken. Dat bleek een aantal jaren geleden ook uit een groot tevredenheidsonderzoek onder medewerkers van een aantal Dordtse verpleeg- en verzorgingstehuizen. Er kwam uit naar voren dat medewerkers die na een traumatische ervaring goed waren opgevangen de meest tevreden werknemers waren. Ze waren zelfs tevredener dan medewerkers die nog nooit iets ingrijpends hadden meegemaakt en daarom nooit opvang nodig hadden gehad. Het meest ontevreden waren echter de medewerkers die na een traumatische ervaring slecht waren opgevangen. Zij waren sindsdien allemaal actief op zoek naar een betrekking elders. Kortom, oprechte aandacht voor een medewerker die het moeilijk heeft, kan het verschil maken tussen blijven of vertrekken.

In dit boekje staat een ernstige ziekte van je collega of medewerker centraal. De tips en adviezen zijn echter ook van toepassing op andere vormen van tegenslag, zoals ziekte of overlijden van een belangrijke naaste van een medewerker (ouder, broer, zus, kind, vriend of vriendin), miskraam of perinatale sterfte, echtscheiding, ontslag, enzovoort.

Om duidelijk te maken hoe en waarom we vaak niet zo adequaat reageren op verlies en verdriet, volgt eerst een column van een van Nederlands beroemdste en mijns inziens beste columnisten, Marcel van Roosmalen*. Mogelijk herken je iets (of jezelf) in deze tekst.

‘Gecontroleerd’

Condoleren is nooit mijn sterkste kant geweest. Ik vond het ook geen goede tekst. ‘Gecondoleerd’ was in mijn ogen toch een beetje synoniem aan ‘ik weet echt niet wat ik moet zeggen’. Maar goed, dat is gedoe op begrafenissen, dan ben je al aanwezig en neemt niemand je verder iets kwalijk. Ik herinner me een huisgenote van wie de vader plotseling overleed. Ik kwam haar tegen op de trap en vroeg: ‘Hoe voel je je?’ Het antwoord ‘Hoe denk je?’ kwam als een natte dweil in het gezicht. Sindsdien besepte ik bij elk sterfgeval dat er een situatie was ontstaan waar ik meer kwaad dan goeds kon aanrichten. Er hebben me in de loop der jaren heel wat rouwkaarten vanaf de hoek van het bureau schuld bewust liggen aanstaren. Dan twijfelde ik zo lang over de tekst in een mail, een sms, een telefoontje of een kaart terug dat uiteindelijk van uitstel afstel kwam, iets waar je dan later weer ontzettende spijt van krijgt als je de afzender van de kaart weer tegenkomt. Dat je dan ter hoogte van de groenten in de Albert Heijn

gaat staan uitleggen dat je niet wist hoe te reageren en voorzichtig informeert of het een mooie uitvaart was. Vorige week bevond ik me na het overlijden van mijn vader plotseling aan de andere kant van de medaille. Ik bleek niet de enige die met het fenomeen worstelt. Ik kreeg te maken met mensen die ik helemaal niet zo goed ken – en die mijn vader helemaal niet heeft gekend – die bijna overdreven op het nieuws reageerden. ‘Verschrikkeluk! Ik heb de hele dag aan je gedacht. Ik slaap er niet van. Koester de goede herinneringen, doe rustig aan. O, o, wat erg!’ Met mensen die het nodig vonden om de boel zelf te relativieren. ‘Hij had de leeftijd, er zijn er jonger gestorven.’ Met mensen die de link legden met zichzelf of met nog erger nieuws. ‘Een nichtje van mij is vorige week overleden. Die was 24.’ En met mensen die mijn vriendin de opdracht gaven mij te condoleren. ‘Zeg hem hoe verschrikkelijk ik met hem en zijn familie meeleeft.’ De sms met de tekst ‘gecontroleerd’ vond ik ook bijzonder.

Uiteindelijk bleek ik met iedere vorm van aandacht blij, iets wat ik tevoren ook niet achter mezelf had gezocht. De meeste moeite had ik met mensen die ik goed ken en die niets van zich lieten horen, met mensen zoals ikzelf dus. Mensen die niet weten wat ze moeten zeggen en dus maar niets zeggen en zich later in allerlei bochten wringen om dat uit te leggen.

Ik ben het woord ‘gecondoleerd’ op waarde gaan schatten en wilde dat er meer van dat soort woorden waren.

Marcel van Roosmalen, 5 november 2012 nrc.next.

* Met dank aan auteur voor toestemming voor plaatsing