

Een collega in rouw ondersteunen

Wanneer een collega een dierbare verliest, breekt diepe rouw aan. Als collega vraagt u zich misschien af hoe u best ondersteuning kan bieden. Deze tips kunnen op zo'n moment helpen.



Probeer de uitvaart bij te wonen

Probeer zelf aanwezig te zijn bij de uitvaart, in overleg met de familie en met de werkgever/leidinggevende. De aanwezigheid van collega's is iets wat rouwenden vaak lang onthouden en als een vorm van steun weten te waarderen.

Een persoonlijke condoleancekaart

Stuur bij voorkeur een persoonlijke en handgeschreven condoleancekaart, ook als u de uitvaart niet hebt bijgewoond. Wanneer u een voorgedrukte condoleancekaart gebruikt, schrijf er dan niet alleen uw naam op. Maak werk van enkele persoonlijke zinnen zodat de nabestaanden voelen dat u tijd hebt gemaakt voor 'de laatste boodschap'.

Inspiratie nodig?

Op het [rouwtekstenplatform](https://www.dela.be/rouwtekstenplatform) op [dela.be](https://www.dela.be) vindt u enkele mooie condoleanceteksten.

Een kleine attentie doet deugd

Een kaartje, een berichtje... Laat af en toe weten aan uw collega dat u er voor hem bent, en blijft zijn.

Sta open voor een echt gesprek

Negeren en doodzwijgen is nooit een goede optie. Blijf open staan voor een gesprek. Het blijft uiteraard een moeilijk thema en de juiste woorden zomaar klaar hebben, is zeker niet vanzelfsprekend. Op zo'n moment is het daarom niet verkeerd om aan te geven dat u niet goed weet wat u moet zeggen. Geef aan dat het voor u ook zoeken is. Betrokkenheid tonen is minstens even belangrijk dan precies de juiste dingen zeggen. Toon dat het verdriet van de rouwende u raakt.

Vermijd clichés

'Snelle troost' bestaat niet. Verval tijdens een gesprek dan ook niet in clichés als 'de tijd heelt alle wonden' of 'je komt hier wel doorheen'. Probeer in een

gesprek ook geen adviezen te geven. Luisteren en tonen dat u er bent is het belangrijkste.

Haal warme herinneringen op

Zoekt u naar de juiste woorden? Dan kan u bijvoorbeeld een anekdote aanhalen die de collega u ooit heeft verteld over de overleden dierbare. Of misschien herinneringen ophalen aan een moment waarop de dierbare aanwezig was op een personeelsfeest? Herinneringen kunnen ophalen betekent op zo'n moment zeer veel.

Een klein gebaar

De collega in rouw een kop koffie brengen. De foto van de overledene op het bureau opmerken en daar iets over zeggen... In een klein gebaar kan veel troost zitten.

Hulp bij het takenpakket

Niet iedereen hoeft goed te zijn in de emotionele zorg of bereid zijn tot een diepgaand emotioneel gesprek. Zorg kan ook zijn dat u voor een tijdje het takenpakket van iemand mee in het oog houdt, deadlines mee bekijkt, dingen nakijkt die door concentratiemoeilijkheden moeilijk waren, ...

Praktische hulp

Ook praktische zaken, zoals iemand thuis oppikken om samen naar het werk te rijden, kunnen van groot belang zijn.