



Rouwbegeleiding voor medewerkers

Zonder Jou – Professionele ondersteuning bij rouw op de werkvloer

Rouw raakt niet alleen het hart, maar ook het functioneren. Medewerkers kunnen last krijgen van verminderde concentratie, emotionele schommelingen en fysieke uitputting. Zonder passende begeleiding leidt dit vaak tot langdurig ziekteverzuim.

Zonder Jou biedt een zorgvuldig opgebouwd traject waarmee medewerkers weer grip krijgen op hun emoties, energie en werk. We werken vanuit de zes verbindingen van An Hooghe: een bewezen, mensgerichte methode om rouw te begeleiden.

Het traject – 7 sessies van 3 uur

Een persoonlijke en veilige begeleiding naar meer rust, balans en veerkracht.

Dit traject kan zowel individueel als in groepsverband worden gevolgd.

Sessie 1 – Intake & eerste verkenning

Waar staat de medewerker nu? Wat loopt vast? Wat is nodig om weer perspectief te ervaren? We bespreken belastbaarheid én mogelijkheden op de werkvloer.

Sessie 2 – Verbinding met de overledene

Liefdevolle manieren om de dierbare aanwezig te houden.

Herinneringen, rituelen en omgaan met triggers op het werk.

Sessie 3 – Verbinding met jezelf

Herkennen van emoties, grenzen en behoeften.

Inzicht in energie, draagkracht en het voorkomen van overbelasting.

Sessie 4 – Verbinding met de directe omgeving

Communicatie en steun binnen gezin, familie en vrienden. Wat helpt en wat belemmert?





Sessie 5 – Verbinding met de indirecte omgeving

Collega's, team, sport, buren: rouw is zichtbaar in elke kring. We werken aan duidelijke communicatie en realistische afspraken op de werkvloer.

Sessie 6 – Verbinding met je lijf

Rouw uit zich lichamelijk. Aandacht voor spanning, slaap, ademhaling en energie.

Sessie 7 – Verbinding met het bestaan

Zingeving, waarden en toekomstperspectief. Rustig opbouwen naar duurzame werkhervatting.

Waarom rouwen in groepsverband?

Rouwen doe je niet alleen.

Verlies verandert alles. En hoewel rouw persoonlijk is, hoef je het niet alleen te dragen. Juist in een groep ontstaat er een veilige ruimte waarin deelnemers herkenning, steun en begrip ervaren.

In een tijd waarin veel mensen zich geïsoleerd of onbegrepen voelen, doorbreekt een lotgenotengroep het gevoel van 'ik ben de enige die hiermee worstelt'.

De kracht van een rouwgroep

Herkenning

Deelnemers ontdekken dat hun gevoelens normaal zijn en dat anderen hetzelfde ervaren.

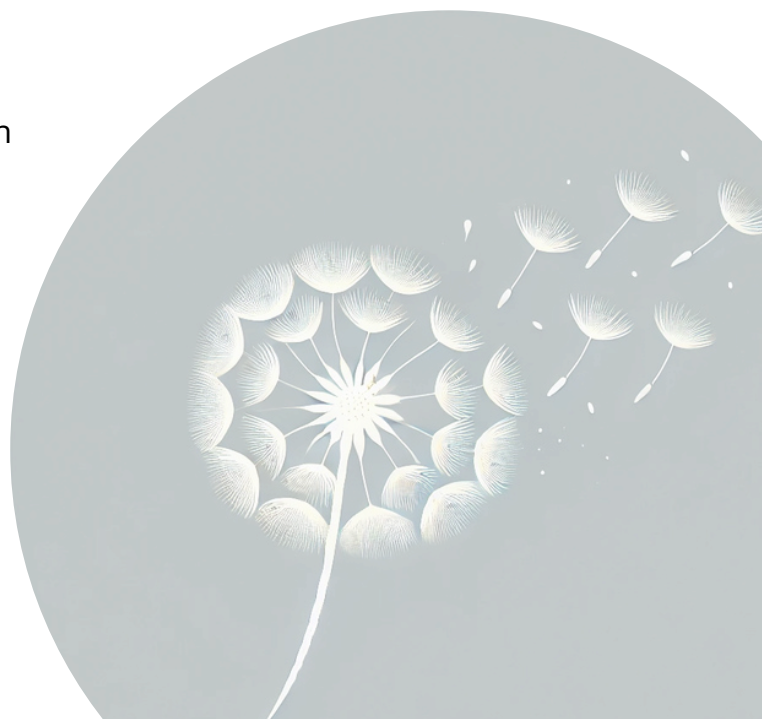
Leren van elkaar

Praktische tips en nieuwe inzichten die helpen in het dagelijks leven.

Gedeelde veerkracht

Samen stappen zetten geeft moed en kracht om door te gaan.

Rouwen in een groep ondersteunt medewerkers om hun verlies beter te dragen, meer balans te vinden en duurzaam terug te keren in het werk.





Resultaat van het traject

Voor de medewerker:

- Meer rust en overzicht
- Helder inzicht in emoties en grenzen
- Betere energie en minder fysieke spanning
- Veilige en realistische werkhervatting
- Vergroting van draagkracht en zelfvertrouwen

Voor de werkgever:

- Minder verzuim en snellere stabilisatie
- Betere afstemming met medewerker en team
- Professionele begeleiding binnen het arbobeleid
- Duurzame inzetbaarheid van personeel

Praktische informatie

Duur: 7 sessies van 3 uur

Vorm: Individueel of in groepsverband

Locatie: Praktijkruimte, buiten, online of incompany

Rapportage: Optioneel korte terugkoppeling aan HR

Doelgroep: Medewerkers met recent of ouder verlies, complexe rouw of langdurige klachten

Optioneel uit te breiden met:

- Nazorgsessies
- Coaching en training voor leidinggevenden
- Teamvoorlichting over rouw
- Begeleiding bij re-integratie

Wilt u meer weten of een offerte op maat ontvangen?

Neem contact met mij op.

Jacqueline Boots

060-26050412

jacqueline@zonderjou.com

