

Checklist: weer aan het werk

Opnieuw aan het werk gaan na het verlies van je kind is een grote stap. Misschien kijk je ernaar uit, misschien zie je ertegenop. Mensen om je heen willen er vaak voor je zijn, maar weten niet altijd hoe. Dit overzicht helpt om te tonen wat voor jou op dit moment helpend kan zijn. Lees rustig en omcirkel/highlight wat bij je past. Je kan dit delen met je collega's of werkgever. Wat je nodig hebt, mag veranderen. Dat is helemaal oké.

Terug aan het werk gaan voelt voor mij

fijn/ beangstigend/ verwarrend/ onveilig

Mijn concentratie en energie:

kunnen anders zijn dan vroeger / zijn meestal oké

Ruimte om pauzes te nemen wanneer nodig:

is belangrijk voor mij / minder nodig

Ik vind het fijn dat iemand vraagt hoe het met me gaat:

heel graag / af en toe / liever niet op het werk

Wat helpend is als het over mijn kind gaat:

je mag mijn kind benoemen en de naam gebruiken/ ik vind het moeilijk als mijn kind ter sprake komt

Over wat ik wil delen:

ik vertel graag wanneer het me past/ stel gerust vragen/ liever niet op het werk

Als het zichtbaar moeilijk gaat met mij:

spreek me gerust aan / een knuffel helpt/ laat me maar even alleen bekomen

Soms helpt het als vragen wat concreter zijn (bv. over concentratie, rust, het weekend):

ja, dat helpt / liever niet

Een plek voor het geboortekaartje of een tastbare herinnering:

dat voelt fijn / dat heb ik liever niet

Over foto's of herinneringen delen:

ik doe dat graag als het kan / dat is moeilijk voor mij

Rond belangrijke dagen (zoals verjaardag of sterfdag):

het doet deugd als daar even aandacht voor is / ik heb liever dat dit discreet blijft

Wanneer het over kinderen of baby's gaat op het werk:

dat mag er gewoon zijn / ik vind dat soms moeilijk, wat voorzichtigheid helpt

Tijdens pauzes of middagmomenten:

ik zit graag samen / ik kies dit graag zelf / ik ben liever alleen

Contact met collega's:

ik blijf graag betrokken / ik neem soms bewust wat afstand

Uitnodigingen voor teammomenten:

ik ontvang die graag / liever even niet

Groeps gesprekken (zoals WhatsApp):

ik blijf graag mee betrokken / ik neem liever (tijdelijk) wat afstand

Checklist: weer aan het werk

Als emoties plots opkomen:

aanwezigheid is genoeg, je hoeft niets op te lossen / ik ben dan liever even alleen

Als ik me even afzonder:

dan heb ik nood aan rust en alleen zijn / een korte check-in mag

Even weg kunnen zonder uitleg:

dat helpt mij / dat is voor mij minder nodig

Kleine gebaren (een berichtje, een knikje...):

betekenen veel / minder belangrijk voor mij

Een klein teken (bijvoorbeeld op mijn bureau) om aan te geven dat ik rust nodig heb:

dat gebruik ik graag / dat heb ik niet nodig

Tot slot

Dit wil ik nog graag meegeven:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lieve collega's

Dank je om dit te lezen en mee zorg te dragen voor een warme werkplek. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft niet de juiste woorden te vinden. Gewoon nabij zijn, op jouw manier, maakt al een verschil. Twijfel je? Dat is heel normaal. Aarzel niet om iets te zeggen, ook al voelt het wat onhandig. Echte betrokkenheid is waardevoller dan stilte. Weet ook dat wat helpend is, kan veranderen. Blijf dus zacht afstemmen en ruimte geven. Wil je graag meer handvatten of tips? Neem gerust een kijkje op de website van het Berrefonds waar je tips kan vinden voor lieve collega's.

