



ONVERWERKT VERLIES

Hoe ga je daar mee om?



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	5
DE WAARDE VAN WERK	6
INZICHT IN JE SITUATIE	9
PERSOONLIJKE ARCHIEFKAST VAN VERLIES	10
ONVERWERKT OUD ZEER	13
SIGNALLEN HERKENNEN	14
ONVERWERKT ZEER ERKENNEN	17
ZELF AAN DE SLAG MET ONVERWERKT VERLIES	18
MIJN PAK	21
INVESTEREN IN JE TOEKOMST	22



INLEIDING

Dit boekje is voor iedereen die verlies op verlies stapelt. En voor iedereen die heeft ondervonden dat het verliezen van je werk ook raakt aan andere verliezen die je in je leven hebt gehad. Tevens helpt het je als je merkt dat je blijft 'steken' in het gevoel van verlies dat je ervaart door veranderingen op het werk.

Iedereen ervaart en verwerkt een verlies op zijn of haar eigen manier. Als je je werk verliest, dan kun je in een rollercoaster van emoties terechtkomen. Zo'n verlies raakt je namelijk in je kern. Het is heel normaal dat dit nieuwe verlies, een eerder verlies 'triggert'. Dat kan een eerder verlies van werk zijn, maar ook bijvoorbeeld een overlijden, een scheiding of verhuizing. Als je onvoldoende aandacht aan het verwerken van dat verlies hebt kunnen besteden, blijven er 'onverwerkte zaken' liggen. Deze onverwerkte zaken blijven sluimeren en kunnen door een nieuwe gebeurtenis plots de kop opsteken. Daardoor kun je veel stress en onbegrepen klachten ervaren.

Deze handreiking probeert je te ondersteunen om onverwerkte verlieservaringen te herkennen, aan te pakken en af te ronden. Je kunt er zelf mee aan de slag. In die lastige situatie moet je de last wel zelf tillen, maar de FNV kan je hier in wel steunen. Dat kan bij de FNV onder meer in de training 'Verlies van werk' en door een gesprek te voeren met onze loopbaanconsulenten op het Loopbaanspreekuur. Op [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl) lees je hier meer over. Wij wensen je veel succes en moedigen aan om met je verlies aan de slag te gaan; zo blijf je fysiek en geestelijk gezond - nu en in de toekomst.

Jan heeft na jaren van veranderingen en reorganisaties op het werk geen fut meer. Hij voelt zich niet gewaardeerd. Hij lijkt niet meer mee te tellen. Het steeds harder gaan werken, heeft hem niet geholpen. Niks wat hij doet lijkt er toe te doen. Privé is het steeds moeilijker geworden. Hij heeft zijn huis moeten verkopen om het financieel te bolwerken. Dit geeft veel spanningen thuis en kan er maar moeilijk over praten met zijn partner en kinderen.

DE WAARDE VAN WERK

Werk is niet zomaar iets. Werk is van waarde. Werk heeft voor iedereen een andere betekenis. Het geeft je eigenwaarde, de zekerheid van inkomen, een doel of perspectief en het kan een zinvolle bezigheid zijn waar jij je tijd besteed.

Werk zorgt ervoor dat je kern stevig is. Als je je baan verliest wordt er geschud aan die kern. Als je **KERN** wegvalt kun je in een rollercoaster van emoties terecht komen.

KERN staat voor **K**ontrole, **E**igenwaarde, **R**echtvaardigheid en **Nu** in relatie tot de toekomst.

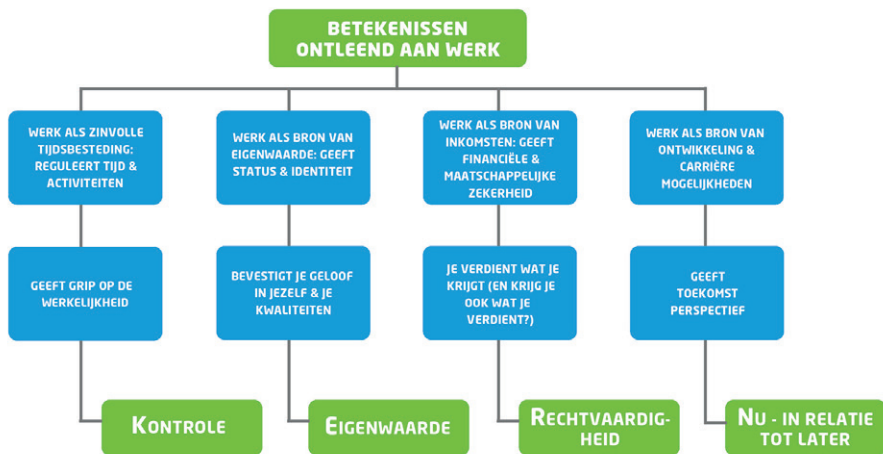
- **K**ontrole kwijt: je hebt het gevoel de controle kwijt te zijn.
- **E**igenwaarde kwijt: je hebt het gevoel van onzekerheid, verminderde eigenwaarde.
- **R**echtsgevoel kwijt: je vraagt je af of het wel rechtvaardig is wat je is overkomen. Waarom ik?
- **Nu**-later kwijt: je hebt het gevoel dat je toekomst in duigen is gevallen.

Het is belangrijk om bij een verlies dat je raakt in je kern, die kern weer te versterken. Dat is een belangrijk onderdeel bij de verwerking van het verlies.

Je kunt dit doen door:

- Informatie te zoeken die je tot steun is in deze situatie. Dat geeft je meer controle.
- Emotionele steun te zoeken bij de verwerking van het verlies. Zo verminder je de stress en voel je je beter.
- Zakelijke steun te zoeken, door bijvoorbeeld advies in te winnen over de juridische en financiële kant van de situatie. Dat geeft nieuw rechtvaardigheidsbesef.
- Steun te zoeken die je helpt om je toekomst weer vorm te geven, bijvoorbeeld door loopbaangerichte trainingen. Dat geeft nieuw toekomstperspectief.

Als je **KERN** weer stabiel is, kun je je toekomst weer vormgeven. Lukt het je niet om je verlies een plek te geven, dan heb je te maken met een onverwerkte verlieservaring.



DE TRANSITIECURVE

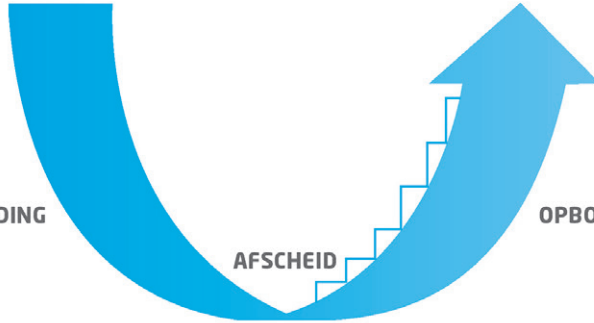
OUDE IDENTITEIT/GEBEURTENIS

NIEUWE IDENTITEIT

BEWUSTWORDING

AFSCHEID

OPBOUWEN



INZICHT IN JE SITUATIE

Door overgangen in je leven kun je soms het gevoel krijgen dat je de vaste grond onder je voeten kwijt bent. Dit is zeker bij het verlies van werk voor veel mensen het geval.

Om jezelf houvast te geven op zo'n moment helpt het als je kunt zien waar je staat en waar je naar toe wilt. Kortom hoe het met je gaat in het 'nu' en wat je kunt doen om jezelf toekomstperspectief te geven.

De transitiecurve is een lijn die de overgang (transitie) van je oude leven naar je nieuwe leven symboliseert. Met de transitiecurve kun je voor jezelf een soort beeld bepalen:

- Waar je nu staat?
- Waar je naar toe gaat?
- Wat jij nodig hebt om stappen te nemen?

In de training 'Verlies van werk' van Loopbaan FNV, staan we hierbij stil. Als je hier meer mee wil doen, kun je je inschrijven voor een training via [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl)

PERSOONLIJKE ARCHIEF- KAST VAN VERLIES

Ieder mens heeft een eigen 'Persoonlijke Archief Kast' (PAK) met verlies- en trauma-ervaringen. In je leven heb je vast vaker met indrukwekkende gebeurtenissen te maken. Je ervaringen heb je in laatjes opgeborgen. Zij vormen je geheugen.

De vraag is of je alles wat je mee hebt gemaakt de aandacht hebt gegeven die het nodig had? Zijn er ook levenservaringen bij die nog steeds veel onrust met zich meebrengen?

Deze onverwerkte verlieservaringen blijven sluimeren in een onderlaag. Je kunt dan praten over een veenbrand.

Die veenbrand vlamt op zodra er een nieuwe gebeurtenis plaatsvindt die je (onbewust) herinnert aan een vorige onverwerkte ervaring. Dat noem je een triggereffect. Opeens komen allerlei heftige tot zeer felle emoties op. Je kunt heftige stress en onbegrepen klachten ervaren. Het kan een signaal zijn van een eerder onverwerkt verlies op persoonlijk of werkniveau. Dat is soms lastig te herkennen, omdat je dan naast jezelf moet gaan staan en écht naar jezelf moet durven kijken.

Farida vindt het vreselijk dat ze na 20 jaar werken bij het bedrijf door de reorganisatie is ontslagen. Wat haar nog het meest raakt is dat haar leidinggevende, waar ze jarenlang voor heeft gewerkt, zich niet meer laat zien.

Ze heeft haar nog geen hand gegeven.

Er was iemand anders ingehuurd om de boodschap mee te delen. Ze voelt zich gewoon afgedankt vuil. Het maakt haar ontzettend boos en verdrietig; een gevoel dat ze maar al te goed kent vanuit haar scheiding.





ONVERWERKT OUD ZEER

Als een onverwerkte verlieservaring wordt getriggerd, geeft het een verergering van onbegrepen (stress)klachten.

Op persoonlijk niveau maakt iedereen verliezen mee in zijn of haar leven. Of het nu gaat om een scheiding, overlijden van familieleden of vrienden, ongewenste kinderloosheid, ziekte, oorlog of een onveilige thuissituatie. Ze kunnen emotioneel op je inhakken. Soms is de pijn zo erg dat het je niet lukt om zo'n verlies goed te verwerken. Een nieuwe trigger (gebeurtenis) zorgt er dan voor dat de reeds bestaande onverwerkte oude verliezen weer opvlammen. Je staat dan vaak strak van de stress en hebt onbegrepen klachten.

Als oude onverwerkte verliezen weer opvlammen noemen we dat Onverwerkt Oud Zeer, of in het Engels een **Unfinished Business Syndrom (UBS)**.

De volgende klachten kunnen wijzen op onverwerkt oud zeer:

- Onverklaarde of disproportionele (buitensporige) klachten/gedrag. Dat kunnen medische klachten zijn of buitensporig gedrag in de persoonlijke of relationele sfeer.
- Als je merkt dat door bepaalde 'triggers' je klachten toenemen.
- Eerdere onverwerkte 'life events' zoals eerdere verlies- of trauma-ervaringen, die nu weer getriggerd worden.
- Vermijdingsgedrag vertonen, waardoor de klachten toenemen.

SIGNALEN HERKENNEN

Soms is het makkelijker om in de werksituatie zelf te ontdekken of je last hebt van onverwerkt oud zeer. In je werksituatie kan het namelijk tot uitdrukking komen in je werkhouding, werkrelaties en je gedrag.

- Werkhouding: je hebt verlies van motivatie, verlies van interesse, afgewisseld met verhoogde strijdlust en/of een negatieve-kritische houding (tegenover leiding en/of collega's) en je kunt gevoelens van onmacht ervaren.
- Werkrelaties: je hebt verlies van empathie en van compassie. Je hebt een slachtofferrol. Je voelt emotionele afstand, ongeduld en je merkt dat je het misschien lastig vindt om goed met anderen te communiceren.
- Gedrag: je vertoont meer verzuim, geïrriteerdheid, chaotisch gedrag, veel klagen over de organisatie en/of collega's, isoleren en misschien heb je al gedacht aan solliciteren.

Helma vertelt dat zij sinds 12 jaar geen vaste aanstelling meer kreeg in de thuiszorg. Telkens hopte zij daardoor noodgedwongen van werkgever naar werkgever. Na elke 3 jaar volgde ontslag, zodat zij geen recht kreeg op een vast contract. Nadat zij haar ouders jarenlang verzorgd heeft, zijn deze inmiddels overleden en ze kwam ook nog in een scheiding terecht. Alles kwam tegelijkertijd. Ze is hierdoor niet aan zichzelf toegekomen, heeft amper tijd gehad om dit te verwerken, laat staan dat ze zich heeft kunnen omscholen naar een ander vakgebied. Er moest zeker na de scheiding gewoon brood op de plank komen. Ze is nu werkzoekende en voelt zich vaak depressief en onbegrepen.





ONVERWERKT ZEER ERKENNEN

Herken je de signaleren van onverwerkt verlies in je werksituatie? Dan herken je misschien ook de onderstaande signalen die zich op persoonlijk niveau uiten. Het is goed om deze te erkennen. Want door te erkennen dat je ermee zit kun je het ook aanpakken.

Wellicht herken je de onderstaande stress-signalen.

- Lichamelijk herstel je niet meer van moeheid. Je hebt veel last van slaapstoornissen. Je hebt de behoefte aan verhoogd 'drugs' gebruik (nicotine, cafeïne, alcohol etc.) om jezelf gaande te houden.
- Gevoelens: je voelt je depressief of leeg. Je hebt last van angst- en/of paniekaanvallen. Je zelfvertrouwen is ernstig gedaald.
- Gedachten: je kunt je zeer moeilijk concentreren. Er blijft weinig informatie hangen als je iets wordt verteld. Je wordt vergeetachtig. Je hebt voortdurend malende gedachten die niet te stoppen zijn. Je bent besluiteloos.
- Gedrag: het valt je moeilijk niet te klagen. Je steunt en zucht veel. Je bent ongedurig of juist apathisch. Of je loopt de hele tijd te mokken en/of je isoleert jezelf van anderen.
- Interpersoonlijk gedrag: je bent de grenzen kwijt van redelijkheid. Kortom, je bent soms echt onredelijk. Je zoekt conflicten met iedereen en ervaart anderen als last. Je bent niet in staat om hulp te vragen en/of te accepteren.

Je kunt een afspraak maken met een coach, hulpverlener of psycholoog die eerlijk en oprecht samen met jou zaken benoemt en op een rij zet. Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Patrick heeft de afgelopen jaren drie reorganisaties achter elkaar mee-gemaakt. Hij verloor zijn werk en kwam bij het vinden van een nieuwe baan vervolgens in een volgende reorganisatie terecht. Hij kreeg hierdoor een burn-out. Toen hij daar was uitgeklauterd, kwam de volgende reorganisatie eraan. Hij staat nu op straat en ziet het niet meer zitten.

ZELF AAN DE SLAG MET ONVERWERKT VERLIEZ

Heb je te maken met onverwerkte verliezen? Ga aan de slag om dit te verwerken, daardoor kun je je stressniveau verlagen.

De herinnering aan de gebeurtenis blijft, daar kan niets meer aan veranderd worden. Maar je kunt er wel zelf voor zorgen dat je emoties minder pijnlijk en heftig worden en dat je de stress reduceert. De makkelijkste manier om hiermee te beginnen is het maken van een overzicht van je verliezen op persoonlijk niveau en in je werk.

Bepaal of er zaken zijn blijven 'liggen' (onverwerkte verliezen). Dat kun je merken, omdat je het bijvoorbeeld 'niet kan vergeten' en je daardoor plots veel stress ervaart, emotioneel wordt of klachten krijgt.

Dat is je **Persoonlijke Archief Kast**. We noemen dat een **PAK**.



O Rings

SPRINGS

Key Stock
Swivel

Wood +
Sheet Rock
Screws

LAG
SCREWS

LAG screws

E

Line + Hose
Clamps

1/8" Pipe

1/8" Pipe

1/4" Pipe

3/8" Pipe

1/2" Pipe

1/2" Pipe

3/4" Pipe

E

JIC + Pipe
Fittings



MIJN PAK

Het onderstaande schema helpt je bij het ontdekken wat jij in je archiefkast hebt liggen aan onverwerkt verlies. Het maken van een PAK kan een confronterend en emotioneel proces zijn.

Als je merkt dat het voor jou te ingrijpend is, adviseren we je om dit samen met een coach, sociaal werker of een psycholoog te doen.

Mijn belangrijkste veranderingen of verliezen	Verwerkt of onaf?	Welke actie ga ik het eerst doen? En welke daarna?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

‘Ik ben blijkbaar te oud en tel niet meer mee’, vertelt Hassan van 42 jaar. Alles wat ik in het verleden gedaan heb voor het bedrijf lijkt er niet meer toe te doen. Waar ik vroeger altijd speciaal werd gevraagd om de jonge jongens te begeleiden of collega’s in te werken, is dat nu helemaal weg. Ik sta achter m’n draaibank en ben een nummer geworden. Ik ben geen mens meer, ik word niet meer gewaardeerd.

INVESTEREN IN JE TOEKOMST

Neem jezelf serieus, want aandacht voor jezelf is écht belangrijk. Het invullen van je Persoonlijke Archief Kast is die aandacht nemen. Stuk voor stuk onderzoek je je mogelijk onverwerkte verlies-ervaringen. Wees zorgvuldig en geef alles de juiste tijd en aandacht. Jij bent degene die dit bepaalt. Het werk dat je nu verzet noemen we rouwarbeit.

- De herinnering aan extreme incidenten blijft en dat is normaal.
- Door je gevoelens te uiten verlaagt de stress. Het gaat niet om oplossing, maar om opluchting!
- Praten over details en ontladen van gevoel zorgt voor afronding van de gebeurtenis; verdriet, boosheid en angst. Vraag hiervoor de hulp van een professional.
- De gevoelens die bij het incident horen, zoals verdriet, boosheid en angst, verdwijnen als ze worden toegelaten.
- Besteed aandacht aan de **3B's**: **B**ed, **B**rood en **B**ad.
- Neem lichamelijke signalen serieus en neem op tijd rust.
- Nazorg geeft afronding aan een incident. Niet overdrijven, maar ook niet onderschatten.

Merk je dat je - ondanks je eigen inzet - tegen dingen blijft aanlopen, schroom dan niet professionele hulp te zoeken. Ga praten met je huisarts of consulteer een coach, een sociaal werker of een psycholoog om je te helpen je weg goed te vinden in deze moeilijke tijd. Het is een investering voor nu en op de langere termijn.

Wil je dat iemand met je meedenkt over hoe jij het beste aan de slag kunt met je onverwerkt verlies (of dat nu een PAK maken is of eerst hulp zoeken) dan kun je een afspraak maken voor het loopbaansprekuur van de FNV bij jou in de buurt. Onze loopbaanconsulenten geven geen pasklare antwoorden, maar kunnen wel je klankbord zijn als je wilt nadenken en praten over je volgende stap.

Ga naar [fnvwerkt.nl](https://www.fnvwerkt.nl) voor meer informatie over het spreekuur. Wij wensen je veel succes op dit pad.

COLOFON

Uitgave In opdracht van Loopbaan FNV

Tekst Angela Bottenberg | FNV en Herman de Mönnink | Praktijk de Mönnink

Concept Morgaine van Spankeren | ViSai

Vormgeving Erna Ruijne | ErnaArtDesign

Order 200974

Dit boekje is tot stand gekomen door de FNV in samenwerking met drs. H. de Mönnink, grondlegger van de verlieskunde (verlieskunde.nl) en wordt gebruikt voor trainingsdoeleinden in de training 'Verlies van werk'.

Utrecht, december 2020

