

CHANTAL VERLOOR HAAR MAN: 'IK TRAIN NU BEDRIJVEN IN ROUWBEGELEIDING'

NIEUWS

10.04.2017 | 16:11 UUR | MARLOES VAN WIJNEN

Ruim twee jaar geleden [stapte de man van Chantal Frederiks \(foto\) uit het leven](#). Sindsdien geeft Chantal trainingen om leidinggevenden en collega's te leren hoe ze hier mee om moeten gaan.

Chantal: "Het overlijden van mijn man heeft me ervan bewust gemaakt hoe belangrijk het is dat er op de werkvloer rekening wordt gehouden met het rouwproces."

Lees ook

[Chantal: 'Ik zag de zelfdoding van mijn man totaal niet aankomen'](#)

Vervelende opmerkingen

Toen Chantals man Erwin tweeënhalve jaar geleden uit het leven stapte, kwam Chantal in een diep dal terecht. "Maar ik ben een zzp'er en dus moest ik na twee weken weer aan de slag om een boterham te verdienen." Maar dat was niet makkelijk voor Chantal. "Ik kreeg veel vervelende opmerkingen. Die opmerkingen gingen voornamelijk over de mening die men had over het overlijden van mijn man en de manier waarop hij uit het leven gestapt is."

'Niet meer hetzelfde'

Een heftige tijd voor Chantal, die van haar directe omgeving te horen kreeg dat ze 'niet meer hetzelfde was'. "Maar niemand heeft een scenario klaarliggen hoe je reageert op het overlijden van een dierbare. Het is al zwaar genoeg, dus je wilt niet ook nog jezelf of je man moeten verdedigen voor de keuze die hij heeft gemaakt."

Luisterend oor

En dus kwam Chantal erachter hoe belangrijk het is dat leidinggevenden weten hoe ze iemand die zich in het rouwproces bevindt, moeten begeleiden. "Je moet ruimte creëren voor de werknemer, zodat-ie weer aan de slag kan en niet in een isolement terechtkomt. Niet zeggen: 'Blijf maar thuis', maar een luisterend oor bieden. En hier ook tijd voor nemen. Geef de werknemer het gevoel dat-ie gehoord wordt."

Lees ook

[Social media kan helpen bij rouwproces, maar: 'Echt contact is belangrijker'](#)

Do's en don'ts

De trainingen die Chantal geeft, zijn niet alleen bedoeld voor leidinggevenden, maar voor alle werknemers, én voor de rouwende persoon zelf. "Mijn trainingen gaan eigenlijk over begrip. 'Gecondoleerd'? Daar heeft diegene echt niks aan. 'Bel me maar als er iets is'? Dat gaat die persoon echt niet doen. Mensen weten zich vaak geen houding te geven, maar de persoon die zelf verdriet heeft, vindt het ook niet makkelijk. Bedenk wat je samen kan doen."

Win-winsituatie

Chantal legt uit waarom haar trainingen voor veel bedrijven zo belangrijk zijn. "Omdat 25 procent na het overlijden van een dierbare niet terugkeert op de werkvloer. Andere collega's krijgen last van een hogere werkdruk. Dat kost niet alleen veel tijd en geld, maar ook veel energie. Daarnaast bied je iemand met een intensieve rouwbegeleiding natuurlijk de kans om zijn leven weer op te bouwen. Het is dus eigenlijk een win-winsituatie."

Voldoening

Het geven van de trainingen geeft Chantal veel voldoening, omdat ze ziet dat het daadwerkelijk een grote impact heeft op de werkvloer. "Bedrijven zijn heel positief. Zo zeggen ze vaak dat het een *eye opener* is. Op die manier probeer ik het meer op de agenda te zetten. In dat opzicht heeft het overlijden van Erwin het beste in mij naar boven gebracht. Ik draag hem zo altijd met me mee."

Chantal Frederiks werkt als coach bij [Coachingspraktijk.com](#).

Zelfmoord? Praat erover. Telefoon 0900-0113 of www.113Online.nl