

5 MANIEREN OM MET ROUW OP HET WERK OM TE GAAN



Erken je gevoelens

Het is belangrijk om je eigen gevoelens van rouw te erkennen en te accepteren. Dit is de eerste stap naar verwerking.



Zoek steun bij je collega's

Praat met je collega's over je gevoelens. Zij kunnen je steun bieden en begrijpen wat je doormaakt.



Neem tijd voor zelfzorg

Zorg goed voor jezelf door voldoende rust te nemen, gezond te eten en te bewegen. Zelfzorg is essentieel in tijden van rouw.



Stel grenzen

Geef duidelijk aan wat je wel en niet aankunt op het werk. Het is oké om grenzen te stellen en om hulp te vragen.



Zoek professionele hulp

Als je merkt dat je vastloopt in je rouwproces, zoek dan professionele hulp. Een rouwcoach kan je begeleiden en ondersteunen.



STUDIO HEMELSBREED

www.studiohemelsbreed.nl