**Onderwerp: Rouwverlof en -verzuim**

**Auteur: Klaas-Jan Rodenburg, directeur Landelijk Steunpunt Verlies**

**Datum: 16 november 2021**



**Inleiding**

Rouwverlof staat al 20 jaar op de politieke agenda. Argumenten van ‘Rouw hoort bij het leven en is geen ziekte’ en ‘Werken is gezond en geeft structuur aan het leven na een betekenisvol verlies’ staan tegenover ‘Rouwen is hard werken’ en ‘Rouwenden hebben ruimte nodig en melden zich ziek’ staan tegenover elkaar. Nut en noodzaak wordt betwist en de vraag wie rouwverlof betaalt, is nog niet opgelost. Hoewel Nederland nog worstelt met de vraag over rouwverlof heeft België 10 dagen rouwverlof in de wet geregeld.

In februari 2019 heeft het Landelijk Steunpunt Verlies (LSV) een onderzoek uitgevoerd onder 370 respondenten. De uitkomsten van dat onderzoek, samengebracht in een rapportage over ‘Rouwverzuim’, zijn frappant genoeg gelijkluidend ten opzichte van het onderzoek van het CNV in december 2021.

In deze notitie geven wij onze visie op ‘rouwverlof’.

**Wat is rouw**

Rouw is het antwoord dat je geeft op een betekenisvol verlies. Rouwen doe je met hoofd, hart en handen (lichaam). Het hoofd relativeert, objectiveert en zoekt antwoorden voor ‘hoe nu verder’. Het hart is het centrum van de verliesgevoelens en daarmee ook de poort tot onze verlangens naar verbinding, veiligheid, gezien worden, erkenning en liefde. Het lichaam, ons neurofysiologische systeem, reageert op verlies met onrust, slapeloosheid, concentratieproblemen of met hinderlijke spierspanning in de rug, darmen, hoofd of andere plekken in het lichaam. Spanningen in het lichaam nemen toe naar gelang het relativerende hoofd het huilende hart ontkent.

**Huidige situatie**

In de wet zijn 3 rouwverlofdagen geregeld. De rouwende werknemer krijgt daarmee niet de ruimte om te rouwen. Om toch aan het rouwen toe te komen, meldt een groot deel van de rouwende werknemers zich ziek. Werkgevers gaan daar verschillend mee om. De ene werkgever houdt zich aan de wettelijk vastgelegde 3 dagen rouwverlof en zorgt voor een rigide verzuimbeleid.

Ineke van Mierlo (45), werkzaam als schoonmaakster, verloor haar man in 2018. Ze kon het niet opbrengen om na drie dagen weer aan het werk te gaan. Ze werd na drie maanden thuiszitten gedwongen om weer aan het werk te gaan. Haar werkgever had geen begrip voor haar situatie. Het valt haar zwaar en ze kan het nauwelijks opbrengen.

Een andere werkgever geeft ruimte aan rouwende werknemers.

Marrit van Exel (53), werkzaam als HRM manager, verloor haar man in 2011 en haar dochter in 2018. Ze zegt daarover: "Mijn werkgever was heel begripvol voor mijn situatie. Maar ik vond het wel gek dat er in de wet niets voor rouw was geregeld. Terwijl er wel heel veel is geregeld rond de geboorte van een kind."

Marrit van Exel is een handtekening actie begonnen om rouwverlof in de wet te regelen. De **petitie** is inmiddels al meer dan 50.000 keer getekend.

**Rouwen hoort bij het leven en is geen ziekte**

Rouw hoort bij het leven en is geen ziekte. Maar je kunt er behoorlijk ziek van zijn. Marrit en Ineke hebben dat beide ervaren. Het verlies van een dierbare aan de dood is zwaar. Samen op de bank TV kijken, voor de kinderen zorgen, Kerst vieren of overleg over de problemen met de buren of op het werk, het kan niet meer. De ander is er niet meer om lief te hebben en om bij te schuilen. De liefde heeft geen adres meer. Rouwenden zeggen dikwijls: ‘Met de dood van mijn dierbare is ook een deel van mijzelf mee gestorven’. Kernachtig gezegd: “Rouw is de achterkant van liefde’ of ‘Rouw is de kostprijs van hechting’. Het gaat om de verbinding met de ander die door de dood ontbonden wordt.

**Werk is gezond en geeft structuur aan rouwende werknemers**

Gezondheid, zo definieert Machteld Huber (arts en onderzoeker naar positieve gezondheidszorg), is hetvermogen om onder wisselende omstandigheden weer lichamelijk en/of psychisch in evenwicht te komen. Verlies van een dierbare tast het welzijn aan en vraagt om een nieuw evenwicht tussen de elementen van je gezond voelen (lichamelijke functies) vrolijk zijn (metaal welbevinden), zinvol leven en levenslust (spirituele dimensie), rondkomen met je geld (kwaliteit van leven), werk en sociale contacten (sociaal maatschappelijke participatie) en kunnen werken (dagelijks functioneren). Werk geeft structuur maar kan ook ervaren worden als zinloos. Daarnaast kan het gebrek aan levenslust, concentratie, spanning in het lijf, angst voor contact met anderen ertoe leiden dat werken eerder een belasting is dan een steun.

**Rouwen is hard werken**

Na de uitvaart valt er veel te regelen zoals de nalatenschap, belastingen, bankzaken en verzekeringen, het opzeggen van abonnementen en het opheffen van digitale accounts en misschien ook wel het leeghalen en verkoop van het huis. En gelijktijdig gaat het om het rouwproces; een proces van toelaten van verlies en werken aan herstel van welzijn.

Het **toelaten van verlies** met alle daarbij horende pijnlijke en helpende gevoelens, gedachten en gedragingen roept dikwijls pijn en angst op. Moet ik die pijn van het verlies wel toelaten? Kom ik dan niet in een achtbaan terecht en raak ik dan niet in een zwart gat, in een diepe put, in een depressie waar ik niet meer uitkom?

Het werken aan **herstel van welzijn** vraagt om aanpassing van bijvoorbeeld je leefstijl. Sommige taken moet je nu zelf voor je rekening nemen. Zo ben je alleen verantwoordelijk voor het huishouden en de kinderen. Daarnaast verandert ook de buitenwereld. Bepaalde contacten, soms ongewild, verwateren en nieuwe contacten kun je aangaan. Heb je daar zin in? Dat is maar de vraag. Het zijn aanpassingen buiten jezelf die, als het goed is, aansluiten bij veranderingen in jezelf. Veranderingen in jezelf gaan over je dromen, het toekennen van betekenis aan contacten en de wijze waarop je zin ontleent aan je leven.

Het rouwproces is complex en traag. Het is een proces van toelaten van je gevoelens en van hard werken aan herstel van het welzijn. Voor ieder verloopt dat proces anders. Het verloop en de duur is daarbij niet te voorspellen.

**Rouwden hebben ruimte nodig en melden zich ziek**

Rouw is geen ziekte maar vele rouwenden zijn er wel ziek van. Uit het onderzoek van het LSV blijkt dat er sprake is van een hoog rouw gerelateerd ziekteverzuim (170 dagen bij verlies van een partner en 120 dagen bij verlies van een kind. Het onderzoek had betrekking op 367 respondenten waarvan er 112 met partnerverlies en 89 met verlies van een kind. Naar schatting gaat het hier om een groep van 40% (60.000 per jaar) met een hoog rouw gerelateerd verzuim. De andere groep van 60% heeft waarschijnlijk een lager verzuim.

**Wie betaalt rouwverlof?**

De eerste 2 jaar betaalt de werkgever bij ziekte verplicht het loon door. De werkgever betaalt daarmee de lasten voor rouw gerelateerd verzuim. Of anders gezegd: de werkgever betaalt nu al, zij het verborgen, ongedefinieerd rouwverlof. Bij rouwverlof en een adequate rouwbegeleiding zal het rouw gerelateerde verzuim aanmerkelijk verminderen. Voor dat laatste heeft Arbo 365 daar in 2014 al onderzoek naar gedaan. Rouwverlof kan, indien aangevuld met ondersteunende middelen, worden gefinancierd door vermindering van het rouw gerelateerd verzuim.

**Wat is naast rouwverlof aanvullend nodig?**

Rouw is geen ziekte en is niet op recept. Rouw gerelateerd verzuimregistratie en een adequate rouwbegeleiding vindt daarmee niet plaats. Rouw gerelateerde klachten, denk aan concentratieproblemen, slapeloosheid of zelfs emotionele en somatische uitputting, worden gemedicaliseerd. Onbewust wordt daarmee gekozen voor ‘Beter langdurig verdoven dan kortstondig behandelen’.

Het invoeren van rouwverlof moet vergezeld gaan met maatregelen om het rouwverzuim te verminderen. Gedacht wordt aan de volgende maatregelen:

1. registratie van rouw gerelateerd verzuim

2. onderzoek

3. gebruik van een geactualiseerd rouwprotocol

4. adequate rouwbegeleiding

Registratie is nodig om onderzoek te kunnen doen naar rouw gerelateerd verzuim en naar de effecten van het gebruik van een geactualiseerd rouwprotocol en adequate rouwbegeleiding.

Het Landelijk Steunpunt Verlies heeft een rouwprotocol uitgewerkt waarbij ook aandacht besteed wordt aan begeleiding van rouwende werknemers. Want het is beter om ‘Kortstondig te behandelen dan langdurig te verdoven’. Rouwbegeleiding is niet op recept en wordt dus niet bekostigd door de zorgverzekeraar. De bekostiging van rouwbegeleiding komt daarom voor rekening van de werkgever.

Bij adequate rouwbegeleiding gaat het om psychosociale educatie, deelname aan een nabestaandengroep of individuele begeleiding voor diegenen die daar behoefte aan hebben. Het rouw gerelateerd verzuim kan daarmee sterk worden gereduceerd.

**Bijlagen:**

**Opheffen discriminatie tussen het nieuwe leven en afscheid van het leven**

Bij de geboorte van een kind zijn de verlofregelingen royaal (6 weken betaald zwangerschapsverlof en in de toekomst 8 weken betaald ouderschapsverlof). Die verlofregeling is nodig om je, als jong gezin, aan te passen aan de nieuwe situatie. De huidige 3 dagen betaald rouwverlof en het deels (on)betaald zorgverlof steken schril af tegen de regeling bij de geboorte van een kind. Daar waar jonge ouders gepamperd worden staan mantel zorgende en rouwende werknemers dikwijls in de kou. Voor mantel zorgende en rouwende werknemers, die meer nodig hebben dan de huidige regeling, blijft er niets anders over dan vakantiedagen op te nemen of om onder te duiken in het ziekteverzuim. Bij langdurig verzuim wordt de verzuimreden geëtiketteerd met burn-out of depressief.

Blijkbaar vinden we het nieuwe leven belangrijker dan het omzien naar het leed van een ander. Dat heeft stevige emotionele, financiële en relationele consequenties. Rouwenden voelen zich bij de reguliere geprotocolleerde aanpak onvoldoende gezien en gekend. De huidige behandeling is dikwijls te afstandelijk, te gemedicaliseerd en te weinig afgestemd om stressreductie en rouwtransformatie te ondersteunen. Adequate rouwbegeleiding biedt de mogelijkheid om rouw gerelateerd verzuim met minimaal 30% te reduceren. Voor alsnog is het niet bekend hoe dat voor mantelzorg gerelateerd verzuim is.

**Winst bij verlies**

Nabestaanden die een intensief rouwproces hebben doorgemaakt, hebben onbewust hun relationele vaardigheden vergroot. Dat is verborgen winst die ingezet kan worden voor anderen die een betekenisvol verlies (verlies van een dierbare, verlies van gezondheid, verlies van werk, verlies van een relatie) meemaken. Bij het verzilveren van die winst kan naar verwachting het percentage ‘burn-out’ en ‘depressie’ worden verminderd. Daarnaast bevordert maatschappelijke betrokkenheid bij het verlies van anderen de sociale cohesie in onze samenleving. Daarmee ontstaat maatschappelijke winst bij verlies.