

Artikel

Waarom leidt de strijd voor rechtvaardigheid tot meer rouwklachten?

Drs. J.H.W. van Eersel*

1. Casus

24

Anke is al 27 jaar werkzaam als wijkverpleegkundige. Dit werk verricht zij met hart en ziel. Ze geniet van het contact met haar klanten, die lach op hun gezicht, echt iets kunnen betekenen. Door een valpartij met de fiets tijdens haar werk zit zij nu een jaar thuis. Twee operaties verder lijken de fysieke klachten eerder toe dan af te nemen en terugkeer in eigen werk raakt steeds verder uit zicht. Ze voelt zich verloren zonder haar werk en haar klanten. Ook van haar collega's hoort zij steeds minder, terwijl zij altijd voor iedereen klaarstond met een kaartje, een attentie en lieve woorden. De verzekering en haar advocaat blijven maar om stukken vragen ter verantwoording, terwijl zij zich probeert te focussen op haar herstel. Boosheid en verdriet wisselen elkaar af. Wie ben ik zonder mijn baan? Waar heb ik dit aan verdiend?

2. Verlies

Werk is zoveel meer dan alleen een manier om je geld te verdienen. Een baan geeft je structuur in je dag, zorgt dat je actief blijft, versterkt je maatschappelijke betrokkenheid door samen te werken aan een collectief doel, zorgt dat je je nuttig voelt, zorgt dat je ergens bij hoort

en geeft je identiteit en status.¹ Bij baanverlies valt er meer weg dan alleen je baan, zeker in het geval van letselschade. Dan word je ook gedwongen om te leren omgaan met blijvende veranderingen in je gezondheid en belastbaarheid. Dit heeft niet alleen voor je eventuele toekomstige werk, maar ook op je privéleven een grote impact. Een pittige klus.

Rouw is de achterkant van hechting. Zonder hechting is er geen rouw. Hoe meer je investeert in je werk (denk aan tijd, energie en geld), hoe sterker de band wordt en hoe groter de rouw is bij verlies. Je raakt steeds meer vervlochten met je werk, het wordt een deel van je identiteit. Dit wordt nog versterkt door de passie en bevoegdheid die je voor je werk voelt. Plotsklaps je baan en gezondheid verliezen doordat je bij een ongeval letsel oploopt, is dan ook een ingrijpende levensgebeurtenis met grote gevolgen, waardoor je in een rouwproces wordt geslingerd.

3. Rouw

De meeste mensen tonen een veerkrachtige reactie als zij geconfronteerd worden met verlies of trauma.² Zij ervaren wel negatieve gedachten en gevoelens door de gebeurtenis, maar niet dusdanig dat hun dagelijks functioneren eronder lijdt. Sterker nog, zij kunnen het voorval zelfs (op termijn) zien als mogelijkheid om te groeien

* Drs. J.H.W. (Janske) van Eersel is psycholoog en onderzoeker.

1. M. Jahoda, 'Work, employment, and unemployment: Values, theories, and approaches in social research', *American Psychologist*, 1981/36(2), p. 184-191.
2. G.A. Bonanno, K. Boerner & C.B. Wortman, 'Trajectories of grieving', in: M.S. Stroebe, R.O. Hansson, H.E. Schut & W.E. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention*, Washington DC: American Psychological Association 2008, p. 287-307.

en een beter mens te worden. Toch kan het ook gebeuren dat iemand vastloopt in het rouwproces en daardoor gecompliceerde rouwklachten ontwikkelt. Hij of zij ervaart ‘scheidingspijn’ doordat hij of zij is losgerukt van hoe het was en wordt gedwongen zich aan te passen aan de nieuwe realiteit. En dat lukt niet.

Gecompliceerde rouwklachten gaan niet over met het verstrijken van de tijd en staan het dagelijks functioneren van iemand fors in de weg. Deze klachten ontstaan niet alleen bij het verlies van een dierbare, maar ook bij het verlies van werk.³ Grofweg kun je binnen de gecompliceerde rouwklachten drie symptoomgroepen onderscheiden:

- non-acceptatie: problemen met het onder ogen zien van de realiteit, moeite om te geloven dat het echt waar is en dat er geen weg terug meer is;
- boosheid/bitterheid: een vorm van boosheid die toeneemt met de tijd, die cynisme aanwakkert en zorgt dat iemand een negatief beeld krijgt van zichzelf, de toekomst, de wereld en anderen;
- zinloosheid: wie ben ik zonder mijn oude baan? Wat heeft de toekomst mij nog te bieden? Wat heeft het voor zin om door te gaan?

Deze rouwsymptomen zijn anders dan depressie- en angstklachten. Depressie betreft de afwezigheid van positief affect (geen positieve emoties meer ervaren), terwijl bij rouw een heel scala aan emoties voorbij kunnen komen, zelfs gevoelens van opluchting of vreugde. Daarentegen gaat angst gepaard met een hoge mate van alertheid, want de wereld is gevaarlijk dus je moet constant op je hoede zijn. Het is meer naar buiten gericht, terwijl bij rouw mensen juist naar binnen keren. Naar schatting ontwikkelt 10% van de mensen gecompliceerde rouwklachten na onvrijwillig baanverlies.

Deze klachten worden vaak niet herkend of juist aangezien voor depressie-, angst- of stressklachten. Dit is een probleem, omdat interventies gericht op depressie en angst nauwelijks tot geen invloed hebben op het verminderen van de rouwklachten. Rouw vraagt om een eigen aanpak.

Dit is de reden waarom ik als eerste stap binnen mijn promotietraject, samen met prof. dr. Paul Boelen en prof. dr. Toon Taris, de WerkVerliesLijst hebt ontwikkeld. Als startpunt hebben we een vragenlijst gebruikt die gecompliceerde rouwklachten na overlijden meet, de RouwVragenLijst. In overleg met experts uit de psychologie en het rouwwerkveld zijn de items aangepast. Daarna hebben we deze aangepaste lijst, met nog enkele andere vragenlijsten, afgenomen bij 557 mensen die hun baan hadden verloren. Vervolgens deden we statistisch onderzoek met de gegevens van 300 willekeurig geselecteerde deelnemers uit deze groep, zodat we konden toetsen of de lijst meet wat hij beoogt te meten en of de resultaten betrouwbaar zijn. De onderzoeksresultaten laten zien dat de WerkVerliesLijst een betrouwbare en

valide instrument is om te meten in hoeverre sprake is van gecompliceerde rouwklachten na baanverlies.

Ik wil graag dat zoveel mogelijk mensen gebruik kunnen maken van de WerkVerliesLijst⁴ als screeningsinstrument en voor onderzoek. Daarom heb ik deze vragenlijst kosteloos beschikbaar gesteld, zodat mensen die geconfronteerd worden met baanverlies de lijst kunnen invullen, waarna zij automatisch de uitslag ontvangen en een advies of het nodig is om een gerichte interventie in te zetten of niet. Dit is mijn cadeau aan de wereld, om te zorgen dat rouwklachten om baanverlies sneller en makkelijker herkend en aangepakt kunnen worden en ik geen mensen meer tegenkom die tien jaar na het verlies van hun baan nog steeds zijn blijven steken in ‘non-acceptatie’ en ‘boosheid’.

4. Casus

Michael is vijftien jaar werkzaam als operator binnen een groot productiebedrijf. Hij kent alle machines van a tot z, gaat elke dag fluitend naar zijn werk en leest in zijn vrije tijd vlakbladen om zijn vakkennis actueel te houden. Totdat er een vreselijk ongeval plaatsvindt en zijn hand ernstig verminkt raakt. Het contact met zijn werkgever loopt veelal via juristen. Vragen over hoe het met hem gaat blijven uit. Hij voelt zich onbegrepen en in de steek gelaten. Hij blijft maar tobben over hoe hij deze situatie en het baanverlies had kunnen voorkomen. Michael is een trotse man die de behoeftes van zijn familieleden voor die van zichzelf plaatst. Het is zijn verantwoordelijkheid dat zij een goed leven kunnen leiden. Nu hij zijn oude functie niet meer kan uitoefenen, de financiële zekerheid is weggefallen en zijn toekomstdromen in duigen zijn gevallen, voelt hij zich nutteloos.

5. Onderzoek

Wereldwijd is er nog nauwelijks onderzoek verricht naar rouwen om baanverlies. Het doel van mijn promotieonderzoek is dan ook om meer zicht te krijgen op wat rouwen om baanverlies precies is, wat beschermende en risicofactoren zijn voor de ontwikkeling en handhaving van deze rouwklachten en hoe we mensen met rouwklachten het beste kunnen ondersteunen. Ik deel dan ook graag de belangrijkste onderzoeksresultaten tot dusver, zodat gecompliceerde rouwklachten eerder worden herkend en hulpverleners weten in welke situaties zij extra moet opletten.

3. A. Papa & R. Maitoza, ‘The role of loss in the experience of grief: The case of job loss’, *Journal of Loss and Trauma* 2013/18(2), 152-169.

4. De WerkVerliesLijst kan kosteloos worden ingezet als screeningsinstrument: www.werkverlieslijst.nl.

6. Sociaal-demografische kenmerken

Je zou verwachten dat bepaalde kenmerken een voorspeller zijn voor het ontstaan van gecompliceerde rouwklachten, zoals hoelang iemand in dienst is of hoe oud iemand is. De onderzoeksresultaten laten echter zien dat gecompliceerde rouwsymptomen niet significant gerelateerd zijn aan sociaal-demografische en werkvariabelen. Met andere woorden: geslacht, leeftijd en opleidingsniveau zijn geen indicator voor gecompliceerde rouwklachten. Hetzelfde geldt voor de duur van het dienstverband, de reden van ontslag, aantal contracturen per week en de verstreken tijd sinds het baanverlies. Verrassende resultaten.

7. Omstandigheden ontslag

De reden van ontslag mag dan geen significante relatie laten zien met rouwklachten, de omstandigheden van ontslag doen er wel degelijk toe.⁵ Als het baanverlies voelt als onverwacht of onrechtvaardig, dan is de kans dat iemand vastloopt in rouw significant groter. Dit hoeft niet te betekenen dat er niet gesproken is over het ontslag of dat er geen signalen zijn afgegeven door de werkgever. Het geeft alleen aan dat hij of zij niet in staat was om deze signalen te registreren en te verwerken. Zeker bij letselschade is dit vaak aan de orde, omdat letselschade iemand plotsklaps overkomt en het vaak onrechtvaardig en oneerlijk voelt.

Daartegenover staat dat de wijze waarop iemand afscheid neemt, de kans op rouwklachten juist kan verkleinen. Als iemand zelf kan kiezen hoe hij of zij afscheid wil nemen van zijn of haar werk, collega's en klanten, neemt iemand de controle terug. Hij of zij pakt de regie terug door zelf weer beslissingen te maken in plaats van anderen voor zich te laten beslissen. Dit zorgt ervoor dat de wereld weer meer voorspelbaar en beheersbaar wordt. Om een toekomst te kunnen opbouwen en plannen te maken is het nodig dat wij het gevoel hebben dat we invloed kunnen uitoefenen op wat er komen gaat. Feitelijk is deze invloed zeer beperkt, maar ons brein heeft een manier gevonden (een denkfout), waardoor wij anders geloven. Zonder deze denkfout kunnen wij alleen maar van dag tot dag leven en niets opbouwen.

De vorm waarin iemand afscheid neemt, is van ondergeschikt belang. Zolang het voor hem of haar maar passend voelt. Dit kan zijn met een grote receptie, een etentje met een paar collega's of een vuurkorf met vrienden. Een dergelijk afscheidsritueel helpt hem of haar om van toen (voor het letsel) naar nu (na het letsel) te bewegen en een nieuwe start te maken.

5. J.H.W. van Eersel, T.W. Taris & P.A. Boelen 'Development and initial validation of the job loss grief scale', *Anxiety, Stress, & Coping* 2019/32(4), p. 428-442.

8. Zelfbeeld

Een laag zelfbeeld laat een significante relatie zien met rouwklachten na baanverlies. Het is echter nog onduidelijk of de persoon een lager zelfbeeld krijgt door de rouwklachten of rouwklachten krijgt doordat de persoon al een lager zelfbeeld had. Wat we wel weten, is dat rouw gelinkt is aan een verstoring in de identiteit.⁶ We zien graag een bepaalde mate van consistentie en een logische samenhang in ons zelfbeeld. Als we onszelf beschrijven, noemen we bepaalde rollen of eigenschappen om onze identiteit te duiden, zodat de ander snapt wie wij zijn en nog belangrijker opdat wij zelf begrijpen wie we zijn. Bij de confrontatie met letsel en baanverlies komt er een onverwachte kink in de kabel. We zijn niet meer wie we dachten te zijn. Er valt een deel weg, waardoor de samenhang wordt doorbroken. Dit geeft veel stress en kan leiden tot rouw, zeker als je sterk gehecht was aan dat unieke deel van jezelf.

9. Coping

Ook 'onhandige' copingstijlen hangen significant samen met rouwklachten na baanverlies. Denk aan het type struisvogel: kop in het zand en het is er niet. Of iemand die eindeloos door de tijdlijn van zijn of haar sociale media blijft scrollen of de ene na de andere serie binge-wacht op Netflix. Ondertussen ligt hij of zij nachten te woelen en te draaien en lijkt er maar geen einde te komen aan de maalstroom van negatieve gedachten in het hoofd, waardoor hij of zij zich nog ellendiger voelt en zich nog verder terugtrekt in social media, Netflix of verdovende middelen. Alles om maar even niet te hoeven voelen. Kortom, dit zijn mensen die vermijding en negeren bijna tot kunstvorm hebben verheven en passief wachten totdat het probleem zich vanzelf oplost. Ook hierbij is helaas nog onduidelijk of mensen met deze onhandige copingstijlen eerder vastlopen in rouw of dat ze onhandigere copingstijlen zijn gaan gebruiken omdat ze zijn vastgelopen in rouw. Hoe dan ook, een ingewikkeld patroon om te doorbreken, maar hard nodig voor iemand om een waardevol leven te kunnen leiden en weer regie te kunnen nemen over zijn of haar eigen leven, keuzes en gedrag.

10. Wereldbeeld

Een goede voorspeller voor vastlopen in rouw na baanverlies en letsel is een 'onrechtvaardig wereldbeeld'. De meeste mensen geloven in een rechtvaardige wereld, waarin mensen krijgen wat ze verdienen. Mensen die geloven in een rechtvaardige wereld streven naar rechtvaardigheid in hun eigen gedrag en naar rectificatie van

6. A. Papa & N. Lancaster, 'Identity continuity and loss after death, divorce, and job loss', *Self and Identity* 2016/15(1), p. 47-61.

onrechtvaardigheid. Hierdoor voorzien ze een positieve toekomst voor zichzelf en hun naasten en het versterkt hun gevoel van controle. Daartegenover staat geloof in een onrechtvaardige wereld. Dit vergroot juist de neiging tot egoïstisch handelen en gedrag, wat indruist tegen (on)geschreven regels van rechtvaardigheid en eerlijkheid. Een onrechtvaardig wereldbeeld versterkt cynisme en handelen vanuit eigenbelang.

Confrontatie met verlies en trauma, zoals bij letselschade, kan iemands wereldbeeld aan diggelen slaan. Alles wat hij of zij dacht te weten, klopt niet meer. Hij of zij wordt gedwongen om zijn of haar beeld van rechtvaardigheid, eerlijkheid en welwillendheid in heroverweging te nemen. Als daaruit de negatieve overtuiging voortkomt van een onrechtvaardige wereld, dan is dat de ideale voedingsbodem voor boosheid en bitterheid. Als neveneffect kan ook meer sociale afstand ontstaan met naasten en bekenden, omdat zij nauwelijks kunnen voldoen aan de verwachtingen van de persoon en ‘ze snappen er toch niets van’. Het is dan ook niet verrassend dat onze onderzoeksresultaten laten zien dat een onrechtvaardig wereldbeeld de rouwklachten door de tijd heen omhoog stuwt.⁷

Als je dan stilstaat bij hoe een proces bij letselschade kan verlopen, zie je direct een mogelijk probleem ontstaan. Moeizame communicatie met de werkgever, onbegrip van de leidinggevende, stilte van collega's, getouwtrek tussen verzekeraars en de gang naar de rechter, terwijl iemand probeert om de nieuwe realiteit en alle gevolgen van het letsel onder ogen te zien en onderwijl blijft hopen dat de grens van herstel toch nog een stukje kan worden opgerekt. Binnen dat tumult moet hij of zij een aangepast beeld van zichzelf, de wereld, anderen, de toekomst, het leven proberen te reconstrueren. Helemaal als dit proces verspreid wordt over jaren, wordt het steeds moeilijk om vast te houden aan een rechtvaardig wereldbeeld en een positief mensbeeld.

11. Depressie en angst

Tot slot, nog een belangrijke bevinding die goed is om te weten. Onze onderzoeksresultaten laten zien dat rouwklachten na baanverlies een voorloper kunnen zijn voor depressie en angstklachten.⁸ Oftewel de rouwklachten lijken een magnetiserende werking te hebben, waardoor ze steeds meer andere psychische en emotionele ellende aantrekken. Andersom is dit effect niet zichtbaar. Depressie en angst zijn geen voorspeller van rouw over tijd. Dit impliceert dat als de rouwklachten tijdig worden aangepakt het wellicht mogelijk is om te voorkomen dat zich andere psychische klachten als bonus ontwikkelen.

7. J.H.W. van Eersel, T.W. Taris & P.A. Boelen, 'Complicated Grief following Job Loss: Risk Factors for its Development and Maintenance', *Scandinavian Journal of Psychology* 2020.

8. J.H.W. van Eersel, T.W. Taris & P.A. Boelen, 'Reciprocal relations between complicated grief, depression, and anxiety following job loss: A cross-lagged analysis', *Clinical Psychology* 2020.

12. Aanbevelingen voor de praktijk

De erkenning dat rouwen om baanverlies en letsel mogelijk is, kan iemand al veel lucht geven. Dit bespreekbaar maken, helpt om het te normaliseren: 'ik ben niet gek, het is maar rouw'. Kijk naar de omstandigheden waaronder het letsel en verlies heeft plaatsgevonden. Als iemand dit als onverwacht en onrechtvaardig beschouwt, is dat een risicofactor. Datzelfde geldt als iemand een laag zelfbeeld heeft, problemen en lastige gevoelens vermijdt of een onrechtvaardig wereldbeeld heeft. Zeker als hij of zij tijdens het vertellen van zijn of haar verhaal iedere afspraak weer zo boos wordt en iedere vraag die iemand stelt aangrijpt om te vertellen hoe oneerlijk het allemaal wel niet is. Dat hij of zij dit niet heeft verdiend.

Dit zijn signalen die kunnen duiden op de aanwezigheid van gecompliceerde rouwklachten. Om te toetsen of deze indruk klopt, kan de WerkVerliesLijst als screeningsinstrument worden ingezet. De persoon die geconfronteerd wordt met baanverlies, vult de vragenlijst online in en ontvang direct de uitslag. Dit kan bestaan uit: 1) geen of matige rouwklachten, 2) gecompliceerde rouwklachten, of 3) ernstig gecompliceerde rouwklachten. Deze uitslag kun je vergelijken met een stoplicht. Optie 1, groen, er is geen actie nodig. Optie 2, oranje, de inzet van een gerichte interventie is aan te raden, maar niet noodzakelijk. 'Oranje' klanten zijn fijn om mee te werken, omdat ze vaak weinig nodig hebben om grote sprongen vooruit te kunnen maken. Optie 3, rood, er moet iets gebeuren en het liefste nog gisteren. De inzet van een gerichte interventie om de gecompliceerde rouwklachten te reduceren, is dan ook noodzakelijk.

Op basis van de huidige onderzoeksresultaten, literatuur en praktijkervaring heb ik daarom een gerichte interventie ontwikkeld, de transitietraining 'omgaan met baanverlies'. Deze training is gebaseerd op zes stappen: 1) op verhaal komen, 2) ontladen, 3) ontpiekeren, 4) wie ben je zonder je baan, 5) kracht- en hulpbronnen, en 6) en hoe nu verder. De methode is gebaseerd op het Duale ProcesModel, een beproefd rouwmodel, en daarnaast op evidence based technieken uit de Acceptance and Commitment Therapie, de derde stroming uit de cognitieve gedragstherapie.

De resultaten van de transitietraining zijn tot dusver veelbelovend. Na twee maanden is er bij 62% van de deelnemers geen sprake meer van rouwklachten en bij 30% een forse afname van rouwklachten. Dit heeft tot gevolg dat hij of zij minder piekert, meer rust in zijn of haar hoofd en lijf ervaart, meer zinvolle activiteiten onderneemt, keuzes maakt op basis van persoonlijke waarden en beschikt over meer psychologische flexibiliteit.

Het belangrijkste is dat als er sprake is van gecompliceerde rouwklachten als gevolg van baanverlies of letsel, dat gerichte hulp wordt ingeschakeld. Deze klachten

nemen toe met de tijd en trekken andere ellende aan, waardoor de situatie steeds complexer wordt en lastiger om te doorbreken. Terwijl iemand juist een lange adem nodig heeft om het letselschadeproces tot een goed einde te kunnen brengen.