

We krijgen helaas allemaal ooit met rouw te maken. Maar praten over de dood, is in onze samenleving nog een groot taboe. Terwijl een rouwende juist steun, begrip, en een luisterend oor nodig heeft.



---

## Workshop: Rouw brein

Herken je jezelf niet meer, na een groot verlies? Weet je niet of je het goed doet, rouwen?

Ben je op zoek naar handvatten om rouw beter te begrijpen, en te verweven in je leven?

**Deze workshop biedt niet alleen troost, maar ook de kennis om rouw op een dieper niveau te begrijpen. Dit kan je verwachten:**

- Het rouwbrein: Neurologische reacties op een verlies
- Het heft in eigen handen nemen: Praktische tips om met het rouwbrein om te gaan
- Q&A

## Workshop: De impact van rouw

Vraag je je af waarom rouw zoveel verschillende facetten van je leven beïnvloedt? Weet je niet of het normaal is wat je meemaakt?

Zoek je naar manieren om de stressreactie van rouw te verminderen?

**Tijdens deze workshop gaan empathie en wetenschappelijke kennis hand in hand. Dit kan je verwachten:**

- De diepten van rouw: Emotionele, fysieke, mentale, spirituele en sociale impact die je kan ervaren na een verlies
- Jouw rouwreis: Manieren om je verlies te verweven in je leven, en de nieuwe versie van jezelf uit te vinden
- Q&A

Deze workshops zijn voor mensen die zelf rouw ervaren, professioneel betrokken zijn, of collega's willen ondersteunen die te maken hebben met een verlies.

---

*Waarom zouden we op het werk over rouw praten?*

**We rouwen altijd:** Verdriet stopt niet als we naar kantoor rijden, of onze laptop open slaan

**We zijn veranderd:** Rouw heeft ook impact op hoe we ons op het werk gedragen, en ons werk uitvoeren

**We zijn niet alleen:** Verlies kan een trigger zijn voor collega's, of juist een kans op verbinding

---

**80%** van de 18 tot 34-jarige werknemers zou ontslag nemen indien ze niet de juiste steun krijgen na een verlies

**50%** van de rouwenden duidt collega's en werkgever aan als een belangrijke krachtbron tijdens rouw

bronnen: Option B, Verbinding in Verlies, Dela

---



*Elvira Ampt*

*Feedback over deze workshops*

“

Het destigmatiseren van dit onderwerp is enorm belangrijk. De verhalen, tips en handvatten hebben mij geholpen, en zorgen er ook voor dat ik me minder alleen voel in mijn rouwreis. Bedankt om jouw kwetsbaarheid te delen, de manier waarop jij vertelde, raakte me en inspireerde me.

”