

Interview Henk Witteveen – Werk& Rouw

Interview en tekst door Birgit Vandermeulen

Werk& Henk Witteveen (1991): hij vertelde ons over de rollercoaster waar hij het afgelopen jaar in heeft gezeten na het abrupte overlijden van zijn vrouw Janneke. Het ouderschap over hun dochter Lieke (2019) waar hij plotsklaps alleen voor stond. De controle die hij los moest laten, de balans met werk die hij moest zoeken. Wat hem hierbij wel én absoluut niet helpt.



The image shows a screenshot of a LinkedIn post by Henk Witteveen. The post is written in Dutch and discusses his experience with grief and the challenges of parenting a young child after the sudden death of his wife. He mentions the support he received from his employer, Ventura Systems CV, and specific colleagues. The post has received 57,219 likes and 2,081 comments.

Henk Witteveen • 2nd
Process Engineer bij Ventura Systems CV
5mo • Edited • 🌐

Zo kan het ook..

Vorig jaar juni ben ik mijn vrouw verloren aan de gevolgen van een hartstilstand, onze dochter was toen net een jaar oud. Mijn (ons) leven veranderde in één klap in een nachtmerrie, superlatieven schieten te kort voor de pijn. Pijn en verdriet waar ik niet aan kan wennen, maar waar ik zo langzamerhand vertrouwd mee raak. Zo vertrouwd dat ik een deel van mijn leven weer kan oppakken, waaronder mijn werk als Process Engineer. Een jaar geleden zei mijn werkgever: "Henk, je neemt een jaar de tijd voor jezelf, daarna zien we wel weer". Het werd een jaar waarbij mijn werkgever mij de volledige regie gaf, geen vragen stelde maar mij ondersteunde waar nodig, door o.a. het aanbieden van professionele hulp bij het rouwen.

Na een half jaar volledig thuis te hebben gezeten ben ik langzaam mijn uren weer gaan opbouwen. Van enkel een bakje koffie drinken met collega's tot het hedendaags weer parttime werken en verantwoordelijkheid dragen voor (deel) projecten. Geen druk van de werkgever, enkel de lat die ik zelf wel eens een paar meter te hoog leg(de). Een half jaar van vallen en opstaan, en het zoeken naar een nieuwe balans.

Woensdag 30 juni a.s. is het exact een jaar geleden dat mijn vrouw is overleden. Met trots kijk ik naar waar ik nu sta, samen met onze geweldige dochter. Maar dit was niet gelukt zonder de houding en hulp van mijn werkgever [Ventura Systems CV](#), die ik bij deze graag wil bedanken. In het bijzonder [Rimar Lont](#), [Ria Hoogenboom](#) en [Mirjam Kip](#), maar zeker ook [Joke Roelfsema](#) ([roelfsemarouwcoaching.nl](#)) 🌐 Dank jullie wel.

[See translation](#)

👍👎👉 57,219 2,081 comments

👍 Like 💬 Comment ➦ Share ✉ Send

LinkedIn-post van Henk Witteveen

Wat zeg je als iemands hele wereld onder zijn voeten vandaan is geschopt doordat zijn vrouw is overleden? Waar begin je?

‘Het moment dat duidelijk werd dat Janneke ging overlijden kon ik niet meer op mijn voeten staan. Ik kwam in een rollercoaster van overleven, die twee, drie maanden duurde. Ik had geen energie, zulke slechte nachten, amper slapen. Op de automatische stand doorgaan, je beseft niet wat er is gebeurd. Natuurlijk voel je verdriet en pijn, het besef ervan voelde ik niet. De kleine meid bleef haar moeder zoeken, het duurde drie weken voordat de situatie voor haar ‘normaal’ was. Ze deed me doorgaan, wat me heeft geholpen en ook heel pijnlijk was.

Normaal of niet?

Ik ging door allerlei fases, wat begon met de ontkenning van ‘het kan toch niet’. Ik probeerde rustig dingen op te pakken: ik had verwacht na drie maanden fulltime thuis te zijn het werk weer rustig te kunnen opbouwen en binnen een half jaar weer volledig aan het werk te zijn. Dat bleek dus niet zo te zijn. Na die 2 maanden heeft mijn werk me een rouwcoach aangeboden. Haar persoonlijke benadering heeft me enorm geholpen. Het heeft me kaders gegeven wat normaal is binnen rouw, en ook wanneer ik echt te ver over mijn grenzen ging. Door die gesprekken ging ik steeds meer mijn eigen gevoel begrijpen, waarom ik voelde wat ik voelde. Wat Janneke voor mij betekende in het leven, en wat ik door haar overlijden ben kwijtgeraakt. Ik kwam erachter dat ik heel goed voor Lieke zorgde, maar niet voor mezelf. Dat kwam wel binnen. Het was de eerste keer dat iemand me een spiegel voorhield van ‘wat ben je nou aan het doen en wat zie je jezelf doen?’. Het deed me nadenken over wat ik deed en hoe dat anders zou kunnen. Wat ik daar zelf in zou willen. Het haalde me uit de automatische piloot. Ik was maar doorgegaan en doorgegaan, en nu werd ik gestopt.

Leven met de dag

In eerste instantie ging ik uit verplichting voor mezelf zorgen. Ik ging veel wandelen met Lieke, ging meer aan mijn voeding denken en op mijn slaappatroon letten. Ik ging nadenken over ‘wat ben ik kwijt en wat betekent dat voor mijn leven?’ Met het verlies van Janneke verloor ik mijn betere helft. Ik wist niet meer wie ik was. Ik vond het angstig dat ik niet wist welke delen van mezelf ik weer terug zou gaan vinden. Al aan het begin van de rouw was ik met controle bezig, altijd maar weer die controle willen houden. Ik leerde hoe van dag tot dag te leven. Dat ik niet bang hoeft te zijn voor hoe ik me die dag voel, of hoe ik me een dag later mogelijk voel. Dat het gaat om ‘gewoon’ te accepteren dat het vandaag zo is, en dat het morgen een stuk beter of slechter kan zijn. Dat ik me daarover niet vooraf zorgen hoeft te maken, omdat ik er toch geen controle over heb.

Leren rouwen

Het heeft echt wel een tijdje geduurd voordat ik in die modus zat. Pas toen begreep ik echt wat leven van dag tot dag eigenlijk betekent. Ik realiseerde me dat controle geen zin heeft. Toen ik de controle over het rouwen losliet, kon de rouw me overkomen, en kon ik pas echt rouwen. Dat was verschrikkelijk eng, en nog steeds, je weet namelijk niet wat gaat gebeuren. Die golven van verdriet kwamen maar, tsunami's vond ik het. Iedereen zei ‘op een gegeven moment ga je ze voelen aankomen en ga je er beter mee om.’ Ik dacht, het zal allemaal wel. Nu snap ik wat mensen zeiden. Ik voel inderdaad de golven van verdriet aankomen, voel dat er een bepaalde opbouw in zit en dat het eruit moet. Dat laat ik toe, of het nu thuis, op mijn werk of ergens anders is. Als het eruit moet, moet het eruit: de controlfreak die zich overgeeft.

Van klein naar nu: een nieuwe Ik

Het verlies van Janneke leidde ook tot twijfel aan mezelf en mijn zelfbeeld. Je bent niet meer wie je bent. In de rouw werd ik, met alles wat ik was kwijtgeraakt, weer dat veertienjarige kleine onzekere jongetje. Het kind zonder de sociale-, communicatieskills en alle andere competenties die ik in de loop van de tijd verworven had. Je bent weer heel klein en je kunt helemaal niets meer, zo voelde dat. Je merkt dat je bepaalde dingen niet meer kunt, je weet niet wat je daarvan gaat terugvinden en hoe je je verder gaat ontwikkelen. Ik wil een beeld van mezelf creëren: wat ben ik van mezelf kwijtgeraakt? Hoe zie ik mezelf graag? Waar zou ik naartoe willen? Ik ben daar heel bewust over na gaan denken. Het was geen vorm van controle, het was wel het formuleren van een bepaald doel. Hoe en wanneer ik daar kom, dat maakt niet uit. Ik vond en vind onderweg steeds stukjes van mezelf. Ook dingen die Janneke in haar persoonlijkheid had, heb ik in mezelf gevonden. Zo komen al die puzzelstukjes bij elkaar. De stukjes die ontbreken moet ik zelf invullen, om de persoon te worden die ik wil zijn.

Een nieuwe balans

Janneke was voor mij balans, zij hield mij binnen de kaders als ik me ergens in verloor. Ik was bang dat ik met het verlies van Janneke die balans was verloren, en dat ik Lieke die balans niet langer zou kunnen bieden. Ja, ik durf nu te zeggen dat ik die balans gevonden heb. Het is een hele weg geweest om daar te komen, maar ik heb nu voor mijn gevoel alles onder controle op een gebalanceerde manier. Ik sla niet meer door in het tot de late uurtjes klussen, of in het werk. Alles gaat nu gebalanceerd, zodat er ook tijd is voor het huishouden en andere dingen. Die balans vinden was voor mij het belangrijkste.

Een rem als antwoord op de angst voor falen en verlies

Ik ben qua werk nog niet zo in balans als dat ik dat privé ben. Werk voelde nooit als werken, hoe hard ik ook moest werken. Toch gaat het opbouwen ervan moeizaam: er hoeft maar iets te gebeuren en de stress schiet naar het hoogste level. Dat vind ik heel frustrerend en ik moet het loslaten. Ik slinger tussen de ene dag het gevoel te hebben alles aan te kunnen en me de andere dag heel klein te voelen. Van zelfvertrouwen en 'doe mij maar wat meer' tot geen zelfvertrouwen, denken dat ik al mijn competenties verloren heb, dat ik geen project meer kan leiden en geen opdracht meer kan uitvoeren. Ik snapte niet hoe het kwam, wat leidde tot een vicieuze cirkel van faalangst en de angst om, naast Janneke, ook de baan kwijt te raken die me lief is.

Ik ben nu helaas lang zo productief niet als ik was. Tegelijkertijd spiegel ik mezelf zo nu en dan aan de medewerker die ik ooit was, en ik weet dat dat me nu niet helpt. Ik houd de rem op het aantal uren dat ik aan het werk ben en het aantal projecten waar ik verantwoordelijk voor ben, simpelweg omdat ik weet dat dat beter voor me is. Daarmee voorkom ik dat ik teveel de controle kwijtraak en in de stress schiet omdat het me allemaal teveel wordt.

De energie nodig hebben om door de rouw heen te komen

Ik kreeg altijd energie van hard werken en het gevoel echt iets gedaan te hebben, ook al was de activiteit niet altijd even leuk. Dat is wel 1 van de dingen waar ik enorm in veranderd ben, daar ben ik harder in geworden. Het afgelopen jaar is me duidelijk geworden dat, als je in de rouw zit, je geen dingen moet doen die je energie kosten. Die energie heb je namelijk nodig voor andere dingen: de rouw en het proces van re-integreren bijvoorbeeld. Ik doe alleen nog maar dingen die ik leuk vind en waar ik energie van krijg. Is dat niet het geval dan bedank ik ervoor, omdat ik weet dat ik daardoor onvoldoende in het werk, in mijn functie en in mijn kracht kan terugkomen. Het brengt me rust en meer energie. Het maakt m'n wereld ook kleiner, bewuster, beter en sterker.

Steun vanuit de werkgever

Wat mij in het werk het meest heeft geholpen is de combinatie van alles wat mijn werkgever me geboden heeft: de rouwcoach, de regie om mijn eigen re-integratieplan te schrijven en urenopbouw te bepalen, de opbouw in verantwoordelijkheid, de steun en het meedenken. Ik heb het allemaal nodig gehad om te kunnen staan waar ik nu sta, op een hele natuurlijke manier. Dat werkt het beste voor mij. Mijn collega's en leidinggevende geven mij het gevoel dat ik belangrijk ben voor het team en voor de dynamiek binnen het team. Hierdoor had ik het gevoel dat ik ergens bij hoor, in dat grote gat van rouw waarin ik me ontzettend alleen voelde en voel. Gewoon op het werk kunnen zijn, zonder dat ik een concrete bijdrage heb. Iedereen was heel voorzichtig om me iets te vragen. Mensen kunnen niet weten wat mij op welk moment helpt. ik heb zelf aangegeven dat het fijn is om collega's te kunnen helpen en dat mensen me kunnen bellen of appen voor vragen of het sparren over onderwerpen. Zo kan ik mijn kennis delen en mijn waarde toevoegen. Wat ik hen van mijn kant vraag, is bewust rekening te houden met voor mij gevoelige thema's, zoals de dood, en het daarover te hebben als ik er niet bij ben. Dat begrijpen ze en dat is fijn.

Bewust kiezen voor een kleinere wereld

Het interesseert me helemaal niets meer wat de mening is van de mensen die niet dichtbij me staan. De mening van de mensen dichtbij me ben ik veel belangrijker gaan vinden. De liefde van de mensen om me heen is voor mij belangrijker geworden dan groei en uitdagingen. Daarmee houd ik de wereld klein en veilig voor mezelf. Als ik volledig mezelf ben voel ik me ontzettend bloot. Dat maakt het artikel in het Financieel Dagblad bijvoorbeeld heel kwetsbaar. Toch heb ik dat heel bewust gedaan. Als ik maar 1 rouwend persoon weet te bereiken die daardoor gemakkelijker door de rouw heen komt, er beter mee om weet te gaan in combinatie met werk, en daar meer de ruimte voor krijgt, dan vind ik dat mijn kwetsbaarheid waard. Ik ken de pijn waar iemand doorheen moet. Niet omdat ik me in de ander probeer in te leven, maar omdat ik de pijn zelf heb gevoeld.

De nieuwe Henk

Als vader ben ik ontzettend veranderd, ik heb geduld voor drie met de kleine meid. Ik was me er heel bewust van dat dat nodig was, ik kan nu niet afwisselen als het niet lukt. Ik ben flexibeler in situaties, kan gemakkelijker meegaan. Op mijn werk kan ik de controle meer loslaten, zie ik de dingen niet per definitie meer als mijn probleem. Ik kan meer afstand nemen en balanceer mijn energie bewuster.

Blik op de toekomst

Ik probeer weer eens wat verder vooruit te kijken, dat heb ik heel lang niet gedaan. Soms kon ik een dag vooruit kijken, en was ik blij als ik een week vooruit kon kijken, meer lukte niet. Op een gegeven moment wordt dat 2 weken en een maand. Nu durf ik een paar maanden vooruit te kijken, verder dan dat niet. Ik zie wel wat er gebeurt, kijk niet naar de termijn waarop. Ik wil sowieso weer gelukkig zijn in mijn werk: tevreden zijn met hoe ik zelf als werknemer ben en hoe ik presteer. Ik weet hoeveel voldoening ik haalde uit presteren, hoe fijn ik het vond om onder druk te werken. Dat zou ik zo graag weer willen voelen, en dat lukt nu niet. Ik kan nu niet omgaan met die druk, dat trekt mijn hoofd nog

niet, daar is nog geen ruimte voor. Dat heb ik te accepteren. Ik weet niet of me dat ooit gaat lukken, daarom heb ik de termijn losgelaten. Dat gaat vanzelf duidelijk worden. In de tussentijd laat ik dat waar ik energie van krijg leidend zijn in de dingen die ik doe.

Tips

Voor de rouwende	Voor de werkgever	Voor collega's
Laat de controle los	Geef tijd, creëer niet zelf het tijds kader, leg dat bij de persoon neer. Leg geen druk op, ga niet denken voor de werknemer	Durf te vragen hoe het vandaag met iemand gaat. Durf door te vragen en open te staan voor het kwetsbare antwoord. Dan krijg je een andere band met elkaar.
Wees je er bewust van dat als het vandaag slecht gaat, dat morgen niet zo hoeft te zijn	Kijk naar de persoon en vraag hem/haar naar diens behoefte. Ga het niet invullen als iemand het even (nog) niet weet. Geef het tijd. Iemand moet erover na kunnen denken wat hij/zij nodig heeft.	Ga iemand niet ontlopen en heb een beetje geduld. Check zo nu en dan wat de behoefte aan contact is.
Maak je niet druk over de dag van gisteren, vandaag of morgen, accepteer hoe dat is	Creëer ruimte voor kwetsbaarheid, dan durft de persoon ook kwetsbaar te blijven in de dingen die gebeuren	
Doe alleen dingen waar je energie van krijgt, dan kom je er gemakkelijker doorheen		
Het is geen vaste route die voor iedere persoon hetzelfde is. De rouwfases waar je doorheen gaat zijn hetzelfde, hoe je er doorheen gaat is voor iedereen verschillend. Natuurlijk zijn er handvatten, 100% duidelijkheid over de route is er niet.		