

## *Verlies, onzekerheid en pijn (bij reorganisaties)*

*In veel bedrijven wordt 'de tering naar de nering gezet'. Dit gaat gepaard aan reorganisaties en afslanking. Voor veel mensen brengt het verlies, onzekerheid en pijn.*

Angst, onzekerheid en pijn komen vaak naar buiten via de stem van het cynisme. Deze stem is een (slecht werkend) zelfje op de pijn van de situatie. Hij belemmert je om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven en oplossingsgericht te handelen.

Wouter ter Braake heeft in meerdere bedrijven, waar ingrijpende veranderingen plaatsvonden, sessies begeleid waarin op een respectvolle wijze werd stil gestaan bij de pijn en het ongemak van de situatie. Door pijn in de ogen te kijken en door innerlijke conflicten aan te gaan, helpt hij mensen om boven de situatie te gaan staan en er op een dieper niveau van te leren.

### *Verwerken van verlies en pijn*

Veranderingen, die (ongevraagd) over je heen denderen, gaan gepaard aan verlies van zekerheden, vertrouwde posities en relaties. Het blijkt waardevol te zijn om de pijn en de frustratie die dit met zich mee brengt, zo veel mogelijk te hanteren en om te zetten in een positieve groei-ervaring.

Mensen verschillen in de mate waarin ze hechten aan stabiliteit en veiligheid. In de aanpak wordt dat zichtbaar. Men wordt in de gelegenheid gesteld gevoelens en opvattingen te delen. Er wordt een (groei)mogelijkheid geboden om in contact te blijven met wat bezielt. Doelstelling is het zelfvertrouwen te versterken om de toekomst zelf vorm te kunnen geven.

Deze aanpak kan zowel in groepen/teams plaatsvinden als individueel.

### *Zinvolle investering ook voor achterblijvers*

Projecten 'Omgaan met verlies, onzekerheid en pijn (bij reorganisaties)' blijken zinvolle investeringen. Dit blijkt na *ZINenZEN* trajecten uit reacties van medewerkers die hun baan of functie verliezen, maar ook uit reacties van achterblijvers. Zorgvuldige processen helpen bij het verwerken van verlies en pijn. Psychische verdedigingsmechanismen als vermijden, emoties 'uitzetten' en rationaliseren vergroten het risico op fysieke en mentale klachten. Het (samen) stil staan bij verlies en het ruimte bieden voor pijnontlading maakt mensen weerbaarder. En draagt bij aan het bewaren van de motivatie en arbeidsvreugde van achterblijvers.

Voor een verkenning van aanpak en investering, neem contact op via [wouter@zinenzen.nl](mailto:wouter@zinenzen.nl) Of kijk op: [www.zinenzen.nl](http://www.zinenzen.nl)

