Beste collega’s,

Op [datum] is onze prachtige [zoon/dochter] [naam] [stil geboren/overleden/geboren op [datum] en overleden op [datum]. We zijn hele trotse ouders geworden én we zijn intens verdrietig dat we [hem/haar] niet zullen zien opgroeien en voor altijd moeten missen.

[korte samenvatting van wat er gebeurd is]

**Terug naar het werk**

Zoals jullie misschien weten, kom ik […dag/volgende week] terug naar het werk. Ik kijk er naar uit om jullie weer te zien. Ik vind het ook spannend en verwarrend. Ik weet niet goed hoe ik op jullie zal reageren en eigenlijk ook niet hoe jullie dat op mij zullen doen. Gelukkig heb ik al [verschillende lieve collega’s gesproken/met verschillende collega’s contact gehad/veel lieve berichtjes ontvangen] en dat geeft mij troost en ook moed om weer te beginnen. Het leek mij een goed idee om het voor mijzelf en jullie gemakkelijker te maken door te delen wat mij wel en niet kan helpen

**Wat helpt wel en wat niet?**

Ik had een baby en [hij/zij] is overleden. [Zijn/haar] naam is. Het noemen van [zijn/haar] naam is belangrijk voor mij. Het helpt mij in de erkenning dat [hij/zij] er echt geweest is. Praat gerust met mij over mijn [zoon/dochter] en vraag hoe het met mij gaat. Misschien vind ik dat dan ook wel moeilijk. Dat zal ik dan proberen te zeggen. Maar misschien vind ik het ook heel fijn om het over [hem/haar] en wat er gebeurd is te vertellen.

Ik ben nog hard bezig om alles wat er de laatste tijd met mij gebeurd is door te laten dringen en daar aan te wennen. Ik zal tijd nodig hebben om alles wat er gebeurd is te verweven in mijn nieuwe leven zonder [naam]. Op de gekste momenten kan ik verdrietig worden. Ik kan daar zelf ook wel eens door overvallen worden. Ik heb mijn naaste omgeving, en ook jullie, nodig om verder te gaan met mijn nieuwe situatie. Jullie helpen mij er aan herinneren dat het voor mij de moeite waard is om weer onderdeel van de maatschappij uit te maken. Misschien denken sommige mensen dat het voor mij gemakkelijker is om net te doen alsof er niets is gebeurd. Maar daarmee help je mij niet. Integendeel, door het over mijn [zoon/dochter] te hebben, erken jij dat [hij/zij] er echt is geweest. En dat doet mijn trotse moederhart goed.

Er bestaan geen magische woorden die mijn verdriet kunnen wegtoveren. Als je niet weet wat je moet zeggen, zeg dan simpelweg [ik heb aan je gedacht/ik weet niet wat ik moet zeggen/er zijn geen woorden voor het verlies wat je moet dragen]. Of [wat fijn dat je weer terug bent/ik vind je enorm dapper/wat mooi dat je [moeder/vader] bent geworden van een [zoon/dochter]].

**Hoe ik kan reageren?**

Als ik een keer moet huilen, maak je dan niet ongerust of voel je daar dan alsjeblieft niet ongemakkelijk door. Ik heb gemerkt dat rouw mijn gevoelens alle kanten op kan laten schieten en mij zomaar kan overvallen. Ik vind het dan fijn om [een hand op mijn schouder te krijgen/samen in de lunchpauze te wandelen/even de kans te krijgen om alleen te zijn].

Baby’s en ’gesprekken over baby’s en/of zwangerschappen en/of gezinsleven kunnen de eerste tijd een heftige reactie bij mij oproepen. Wees niet boos als ik niet gezellig reageer of als ik het gezelschap dan tijdelijk verlaat. Ik ben blij voor jou en jouw gezinsleven, maar er over praten herinnert mij aan wat ik zelf moet missen en ik weet niet of ik hier op dit moment klaar voor ben.

**Sociaal**

Ik ben nu misschien nog niet zo goed in situaties met anderen. Wees dus niet beledigd of teleurgesteld als ik de eerste periode niet mee doe met sociale gebeurtenissen. Ik zal voor mezelf weer een manier moeten vinden om hieraan mee te doen. Vat het vooral niet persoonlijk op. Dat ik dit zo doe, heeft voornamelijk met zelfzorg en zelfbescherming te maken.

**De toekomst**

Ondanks alles: ik kijk er naar uit om weer terug te komen. Ook al is er voor mij veel veranderd, ik probeer professioneel gezien nog steeds dezelfde persoon te zijn. Voel dus geen aarzeling om [even langs te komen/gedag te zeggen/over het werk te overleggen/koffie met mij te drinken].

Dank je hartelijk voor je aandacht en geduld. Deel deze brief vooral met de collega’s die hem niet ontvangen hebben.

[naam]

PS Wil je meer lezen over wat collega’s en werkgever kunnen doen? Lees dan de brochure van Stille Levens ‘Voor collega’s en werkgever’ die kosteloos te downloaden is via www.stillelevens.nl En mocht je een bijdrage willen leveren voor deze en alle andere brochures: donaties aan Stille Levens zijn van harte welkom.