



Nieuwsbrief

OKTOBER 2018

In dit nummer:

Je verlof op?

Sinterklaaskapoentje.

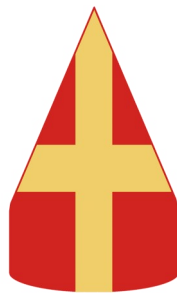
Bedankt iedereen.

Omgaan met verlies.

Je verlof op?

Wij merken op dat de meerderheid van onze werknemers tot op heden al hun uren wettelijke vakantie al hebben opgenomen. Dit betekent dat men enkel door het presteren van extra uren nog aanspraak kan maken op een vakantie-dag. Is je vakantie OP dan is zij OP!

Als je geen vakantie meer hebt kan en mag je ook geen reis meer boeken! Hou hier rekening mee en plan je vakantie het komende jaar beter in! Diegenen die nog wel vakantie hebben en deze nog wensen op te nemen, dienen ons en de klanten hiervan zo snel mogelijk schriftelijk op de hoogte te stellen.



Sinterklaaskapoentje.

De inschrijvingen voor het Sinterklaasfeest dienen zo snel mogelijk binnengebracht te worden, deze kunnen tot uiterlijk **5/10/2018 binnengebracht worden**, want daarna wordt de periode afgesloten (dus na deze datum kan er **niet meer** ingeschreven worden!). Diegenen die zich nog niet hebben ingeschreven, doen dit best zo snel mogelijk, de kleintjes zullen je dankbaar zijn!

Bezige bij.

Wij hebben het volste vertrouwen in een prettige samenwerking! Wij zijn nog altijd op zoek naar nieuwe klanten en vooral nieuwe werknemers. Kom ons team vervolledigen! Inmiddels is ons klantenbestand al uitgegroeid tot 2592 adressen waar al onze 429 werknemers trachten om iedere dag hun uiterste best te doen om een mooi resultaat neer te zetten. Ken je nog bezige bijtjes, laat het ons dan weten.



Elektronische DC.

Het inbellen van de elektronische cheques verloopt niet altijd van een leien dakje. Sodexo is een paar keer uitgevallen, waardoor er een tal van prestaties niet doorgebeld of geregistreerd konden worden.

Als je cheques moet inbellen probeer je er best steeds aan te denken bij je klant. Via de app kan je tot middernacht je prestaties doorgeven. Ben je het toch eens vergeten, bel ons dan even op om dit te melden.



Vrijwilligersstraat 8
2340 Beerse
Tel: 014 / 61 56 69

Omgaan met verlies!

“Verwerken
van
verdriet,
zoek
steun
bij
anderen!”

Tijdens je leven zal je meerdere keren meemaken dat je voorgoed afscheid moet nemen. Dit kan van een dierbare persoon zijn, een relatie, een job, een lichaamsdeel, ...

Dat is moeilijk en brengt veel verdriet en pijn met zich mee. Misschien denk je zelfs dat je leven nooit meer zo goed zal worden als het was toen hij of zij nog leefde. Maar er komt een tijd dat je je weer beter zult voelen, hoewel je die persoon altijd zult blijven missen.

Dat heeft alles te maken met het leren omgaan met en het verwerken van je verlies. Hoe je dat doet is heel persoonlijk, maar we kunnen je wel een paar tips geven die je door de rouwperiode heen kunnen helpen. Tijd heelt geen wonden tenzij je de wonde verzorgt. Rouw is een grillig proces, maar dat is de rest van het leven ook.

Hoewel er individuele verschillen zijn in het tempo en de intensiteit waarop mensen rouwen, kan men globaal rouwtaken onderscheiden.

Zie de werkelijkheid onder ogen. Als iemand sterft, is het eerste wat je denkt ‘dit kan niet, dit hoort niet, dit gebeurt niet’. Je gedraagt je in het begin alsof hij/zij nog leeft. Hierbij is het heel belangrijk te begrijpen dat de dood onomkeerbaar is. Het groeten (het zien van de overledene) kan hierbij helpen.

Ervaar de pijn. Rouwen draait niet alleen om verdrietig zijn en iemand

heel erg missen. Je kunt te maken krijgen met een hele storm aan gevoelens, van opluchting tot schuldgevoel en van angst tot boosheid. Die kunnen heel intens zijn, maar dat hoeft niet. Als je geen heftige gevoelens hebt, betekent dat niet dat je niet van de overledene hield. De emoties die je voelt en de intensiteit ervan hebben namelijk niet alleen met de persoon zelf te maken, maar ook met de situatie rond het overlijden, de leeftijd van de overledene en allerlei elementen van jouw eigen persoonlijkheid. De beste weg naar verwerking is dwars door de pijn heen gaan. Als pijn niet wordt gevoeld (door hem uit te stellen of te verlichten), komt deze later terug in de vorm van ziektesymptomen en/of afwijkend gedrag. Onder pijn verstaan we tijdelijke en hevige scheuten (huiltbuien, angst). Verzorg je lichaam want een rouwende is sneller ziek.

Het afscheid van een dierbare is eigenlijk ook een afscheid van je leven zoals het tot nu toe was. Dat hij of zij overleden is, is een grote verandering in dat leven en daarop moet je je **l e r e n i n s t e l l e n**. Het gaat daarbij niet alleen om de praktische veranderingen in het dagelijks leven, maar ook om de verandering in hoe jij naar jezelf kijkt en hoe de maatschappij jou ziet. Men realiseert zich pas geleidelijk aan welke functies de overledene vervulde. Men moet dus nieuwe vaardigheden leren en oplossingen vinden voor de rollen die hij/zij vroeger opnam. Dit gaat vaak gepaard met emoties: (verdriet, agressie, ontgoocheling, machteloosheid,...).

Geef het verlies een plaats. De persoon is niet meer fysiek aanwezig, maar maakt deel uit van je gedachten, je herinneringen en de keuzes die je maakt.

Je zal bij het begin van elke nieuwe fase in je leven en bij alle speciale momenten even aan hem of haar terugdenken. Met de tijd zullen de pijn en het verdriet afnemen en zullen er steeds meer mooie en liefdevolle herinneringen voor in de plaats komen.

Neem je tijd. Verdriet, pijn en verlies willen we het liefst zo kort mogelijk voelen. Maar die gevoelens hebben een doel: ze helpen je bij het verwerkingsproces. Maak je dus geen zorgen over hoe lang jouw rouwperiode “moet” duren. Iedereen rouwt op zijn/haar eigen tempo en manier.

Belangrijk om weten: rouw is geen ziekte. Er is tijd nodig om het psychisch evenwicht te herstellen. Rouwen kan beschouwd worden als een ‘normale maar ellendige’ periode waar je door moet. Onthoud in elk geval altijd dat er geen regels zijn voor rouwen. Iedereen doet het op zijn eigen manier en als jij doet wat voor jou goed aanvoelt, dan doe je het dus altijd goed.

Do's:

Accepteer dat verlies en rouw bij het leven horen.

Probeer zo gezond mogelijk te blijven. Niemand heeft er namelijk iets aan als je je gezondheid verwaarloost, ook jijzelf niet.

Zoek steun bij anderen op de momenten dat je daar behoefte aan hebt.

Neem het rouwproces zoals het komt.

Heb je een klant verloren, weet dat je bij ons op het kantoor terecht kan voor een gesprek (dit geldt trouwens ook voor andere moeilijke en delicate topics). Kom langs en praat erover, want praten helpt. Katrin Adriaensen (tel.: 0492 / 61 57 28).

