

‘Ik kom niet werken vandaag... Ik heb liefdesverdriet.’

Liefdesverdriet maakt mensen ziek. Toch bellen we niet naar het werk met de mededeling dat we niet komen opdagen omdat ons hart is gebroken. Op het werk wordt vaak cynisch gereageerd. ‘Het wordt tijd dat liefdesverdriet wordt gezien als een serieuze aandoening,’ zo vindt Roel van Duijn, auteur van het recent verschenen boek *Liefdesverdriet*.

TEKST: MYLAINE ROELOFS

Drie en een halve maand geleden gebeurde het: de tweeënhalve jaar durende relatie van Koen (22) ging kapot. ‘Ik maakte het zelf ook niet altijd even makkelijk. Ik heb last van straatvrees en plein vrees en dat legt een grote druk op een relatie. Zij stond het dichtst bij mij, kende me als geen ander en dus kreeg zij het meeste te verduren. Ik begrijp het dus ook wel. En deze ervaring heeft mij erg veranderd. Ik ben in zeer korte tijd een stuk volwassener geworden. Misschien was het dus ook wel nodig, maar ik heb er een hoge prijs voor betaald.’

De gevolgen van liefdesverdriet

Koen heeft liefdesverdriet. En niet zo’n beetje. ‘Ik ben een emotioneel wrak’, zegt Koen, ‘Ik heb vele slapeloze nachten, dus ik ben niet alleen emotioneel maar ook gewoon letterlijk bekaf. Ik heb huilbuien en kan me slecht concentreren.’ Geen ideale positie om als werknemer in te zitten. ‘Maar ik heb geluk gehad. Mijn werk gaat erg begripvol met de situatie om. Ik solliciteerde op het moment dat het net uit was. In de derde sollicitatieronde werden de vragen persoonlijker. Of ik bijvoorbeeld in een relatie zat. Op dat moment sprongen de tranen in mijn ogen en heb ik alles eerlijk verteld. Uiteindelijk heeft dat in mijn voordeel gewerkt. **Ze stelden mijn eerlijkheid op prijs en ik kreeg de baan.**’

Koen, werkzaam bij een groot internationaal computerbedrijf, heeft inderdaad geluk gehad. Zijn situatie werd persoonlijk bekeken. Het bedrijf weet dat hij zeer goed is in wat hij doet, en dat hij zich flink inzet voor zijn baan. Daarom doen ze er ook niet zo moeilijk over om hem een weekje naar huis te sturen. ‘Op een dag zat ik in de tram richting mijn werk en toen sprongen de tranen me weer in de ogen. ‘Koen je bent ziek,’ zeiden ze toen ik op mijn werk aankwam. ‘Dit gaat zo niet. Ga een weekje naar huis en probeer een beetje op te knappen.’

Maar er zijn duizenden anderen die dagelijks te kampen hebben met de problemen van liefdesverdriet. Ook zij hebben net als Koen die huilbuien en de slapeloze nachten. Vaak worden ze ook zwaar getroffen door een gevoel van onzekerheid. Ze hebben verdriet, een zwaar verlangen naar wat ze missen. Liefdesverdriet is een vorm van rouwen. Die mensen zitten met hun hoofd bij totaal andere zaken dan hun werk. Maar toch worden zij geacht op te komen dagen. Tuurlijk, je kunt een vakantiedag opnemen. Daar gaat je vakantie. En vaak wordt het ook niet gerespecteerd als mensen om ‘liefdesverdriet’ thuis blijven zitten. Veel mensen bagatelliseren dit gevoel. Er wordt gepraat op de werkvloer. Het heeft effect op hoe er over je gedacht wordt.

Het grijze gebied

Niet bij ieder bedrijf wordt er zoveel begrip getoond voor iemand zijn persoonlijke problemen als bij Koen op het werk.

‘Als iemand mij met een verstopte neus en kapotte keel belt met de boodschap dat hij of zij niet kan komen werken, dan zeg ik oké, blijf maar een dagje thuis. Maar als iemand aan de lijn hangt met de boodschap dat zijn of haar relatie kapot is, dan zeg ik: raap jezelf bij elkaar en kom werken. Of **ze nemen maar een vakantiedag op.**’ Zo is de mening van Rosanne Hoogenboom (58), teamleidster op de verzorgingsafdeling van Woonzorgcentrum de Beyart.

‘Als je echt ziek bent, depressief, dan ben je ook echt ziek. Dan maakt het niet uit wat de aanleiding is van je depressie. En iedere dokter kan dan constateren dat je echt ziek bent, en dus heb je dan recht op ziekteverlof. Maar voor al die mensen die in het grijze gebied zitten, die dus wel verdrietig zijn maar

nog niet zwaar depressief, zie ik geen oplossing. Zij moeten gewoon naar hun werk. Werken kan vaak ook helpen bij liefdesverdriet. Het leidt af.'

De voordelen en nadelen van doorwerken

Je houdt je na een breuk vaak ook erg bezig met wat andere mensen in je omgeving er van vinden, waaronder natuurlijk je collega's. Koen: 'Je kunt je erg onzeker voelen na een relatiebreuk. Het werken helpt mij trouwens ook om er weer bovenop te komen. Als je liefdesverdriet hebt, is er het gevaar dat je in een soort gat valt. Op zo'n moment heb je structuur nodig in je leven.'

Zo zullen de meeste mensen de situatie ook benaderen. Niet alleen met liefdesverdriet, maar bij alles wat je persoonlijk bezighoudt, kan werken een goede afleidingsmanoeuvre zijn. Of juist een manier om aan jezelf te werken en je beter over jezelf te voelen. Maar toch zijn er ook momenten waarop dat niet helpt. Zo gaf Koen ook al aan dat hij op een gegeven moment weer in een diep dal terecht kwam waardoor hij naar huis gestuurd werd. Voor veel mensen kan gewoon hard doorwerken ook een manier zijn van ontkennen dat het slecht met je gaat. Op een gegeven moment storten die mensen dan ook in.

Respect voor de liefde

Roel van Duijn (64), lid van de deelraad OudZuid van Amsterdam voor Groenlinks en liefdesverdriettherapeut, is dé man die zich inzet voor meer respect voor liefdesverdriet en liefde in het algemeen. Nadat zijn eigen relatie een paar jaar geleden kapot ging is hij zich gaan verdiepen in liefdesverdriet. 'Ik had behoefte om erover te praten en ben op zoek gegaan naar lotgenoten. Door met hen te praten en hen te helpen hielp ik ook mijzelf.' Roel sprak in totaal zo'n vijftig mensen. Van al zijn ervaringen is er een boek verschenen, *Liefdesverdriet* genaamd, waarin hij elf verschillende modellen beschrijft die helpen bij het verwerken van liefdesverdriet. Deze modellen zijn gebaseerd op de persoonlijke ervaringen van alle mensen die hij gesproken heeft.

Daarnaast heeft Roel een officieel platform ontwikkeld waar mensen terecht kunnen met hun liefdesverdriet. Via de website www.liefdesverdriet.info kun je informatie vergaren, je hart luchten en je ervaringen delen met anderen, maar je kunt ook persoonlijk op consult bij Roel.

Ook Roel ziet een duidelijke scheidingslijn in liefdesverdriet. 'Je hebt twee soorten liefdesverdriet. Er is liefdesverdriet dat je als een gezond mens kunt verwerken, door te huilen en te praten. Maar er is ook liefdesverdriet waarbij mensen zwaar depressief worden. Sommige mensen krijgen zelfs zelfmoordneigingen. Ik ken ook een vrouw die een jaar lang verlamd op bed heeft gelegen. Dat komt door hun onvermogen om te rouwen.'

Voor deze mensen houdt het leven bij wijze van spreken op. En daar kan de omgeving vaak weinig begrip voor opleveren.

Volgens Roel moet liefdesverdriet als een serieuze aandoening gezien worden. Ook voor de mensen die in 'het grijze gebied' zitten. Het moet mogelijk zijn om liefdesverdriet als geldige afwezigheidsreden te kunnen gebruiken op het werk. Veel mensen die niet direct in depressie raken kunnen wel die korte rouwperiode nodig hebben. Deze mensen hebben even de tijd nodig om flink te huilen, te praten en de situatie door te lichten. Dat kun je niet doen op het werk. Maar op dit moment zijn er nog maar weinig mensen die hun liefdesverdriet als serieus probleem aan durven te kaarten op het werk. Vaak verzinnen ze een verkoudheid of griep.

Bewijs van Liefdesverdriet

Maar hoe gaat dat dan in zijn werk? Niet ieder bedrijf is zo meelevend als het computerbedrijf waar Koen werkzaam is.

Als er geen controle komt op afwezigheid, maar er wordt wel geacht dat een bedrijf begripvoller omgaat met liefdesverdriet, dan kunnen mensen makkelijk misbruik maken van de situatie. Daarom ziet Roel ook wel iets in een bepaalde vorm van bewijs. 'Als mensen liefdesverdriet gebruiken als reden van afwezigheid, moet er vanuit het bedrijf verplicht worden dat je dan naar de liefdesverdrietconsulent gaat om een bewijs van liefdesverdriet te krijgen. Natuurlijk moet dat bewijs dan ook als 'officieel' aanvaard worden door de maatschappij.'

Als mensen het bewijs eenmaal hebben moet er een plan worden opgesteld samen met de liefdesverdrietconsulent, de werknemer en de werkgever of leidinggevende. Er moet gekeken worden of de werknemer nog gewoon kan doorwerken als er begeleidende therapie sessies worden gehouden, of dat iemand echt even moet stoppen met werken, dat iemand echt even een paar ziekteverlofdagen moet opnemen.

‘Het moet mogelijk zijn om ziekteverlof op te nemen bij liefdesverdriet. Het moet zo zijn dat je nog gewoon wordt uitbetaald. Het is oneerlijk hiervoor je vakantiedagen op te moeten nemen. Ook wil ik graag dat het mogelijk wordt dat de consulent bij de liefdesverdriettherapeut door de verzekering worden vergoed.’

Kwestie van mentaliteit

Roel van Duijn is van plan om zijn politieke positie te gebruiken bij het creëren van meer begrip voor liefdesverdriet in de maatschappij. Hij wil de mentaliteit in de maatschappij veranderen. Hij wil dat er een mentaliteit komt waarbij liefde belangrijker wordt in de wereld. ‘Je ziet wat voor rampen mensen aanrichten als mensen liefde niet serieus nemen. De planeet heeft ondertussen ook liefdesverdriet.’

Volgens Roel wordt verdriet niet massaal verwerkt. Als dat wel zou gebeuren zou er een hoop beter gaan.

Maar is er eigenlijk wel echt een verandering van mentaliteit nodig? Als mensen echt heel ziek zijn wordt daar toch wel rekening mee gehouden. Daarnaast bouw je meestal een relatie op met de mensen op je werk. Als zij weten dat je opeens in een scheiding ligt of dat je relatie van drie jaar opeens kapot is, dan hebben ze er meestal toch wel begrip voor als je dan een paar dagen niet komt werken. En als je dan zo perse naar liefdesverdriettherapie wil, dan moet je dat maar zelf betalen, net zoals je lifecoach.

Maar zo werkt het niet. Zelfs het zachte bedrijf waar Koen werkt zal die houding van begrip niet aan blijven nemen. Hoe lang kan een bedrijf dat begrip blijven opbrengen? Zelfs Koen ziet in dat hij moet uitkijken. ‘Ik heb een supergoede baan bij een topbedrijf. Ik heb erg veel geluk met de manier waarop ze met mijn persoonlijke problemen omgaan. Het bedrijf bekijkt de situaties per persoon. Maar ik kan niet eindeloos thuis op de bank gaan zitten. Het kost het bedrijf geld, dus uiteindelijk houdt het op.’ Daarnaast is het beleid van dit bedrijf vrij uniek.

Veel mensen zullen niet zo makkelijk tijd voor zichzelf kunnen nemen. Daarom wil Roel waarschijnlijk dat er ook meer structuur komt in het bedrijfsbeleid op het gebied van liefdesverdriet.

Hoe wil Roel dan meer begrip gaan creëren? ‘Door meer aandacht te vragen voor zelfhulp, voor therapie.’

Daarnaast heeft hij zich ingezet voor het voorstel om het vak *Kunst van de liefde* in te voeren op de middelbare school. Momenteel groeit het aantal scholen waar een dergelijk lesuur wordt gegeven. Ook is er een kleinschalig onderzoek gehouden op zijn website, waar momenteel verder naar gekeken wordt door de Universiteit van Amsterdam. Dat onderzoek ging over de verwerking van liefdesverdriet en het verschil daarbij tussen man en vrouw. Met dat onderzoek wil hij een sterkere ondergrond creëren.

Het gaat om het geheel. Om de hele wereld. Liefde moet in zijn algemeenheid belangrijker worden geacht. Daarnaast heeft Roel nog een interessante opmerking.

‘Voor rijkere mensen is liefdesverdriet tot op zekere mate makkelijker te verwerken,’ zegt hij. Dat zijn vaak mensen met een goede baan, waar dus inderdaad makkelijker rekening kan worden gehouden met iemands persoonlijke situatie. Bij mensen met slecht betaalde banen, meestal banen waarbij je gemakkelijk vervangen wordt door een ander, wordt er minder rekening gehouden met iemands persoonlijke omstandigheden. Deze mensen verliezen makkelijker hun baan en krijgen ook moeilijker een nieuwe baan. Ook raken deze mensen sneller in een isolement. Voor welvarender mensen is het makkelijker een nieuwe partner aan te trekken. Omdat het voor arme mensen ook geen optie is om voor een liefdesverdrietconsulent te betalen is het belangrijk dat deze consulent vergoed kunnen worden.

In de praktijk

Teamleidster Rosanne ziet geen realiteit in de doktersbriefjes met bewijs van liefdesverdriet en verzekerde liefdesverdrietconsulten. Ze moet zelfs lachen als ze van het idee hoort. 'Ik werk in de ziekenzorg en weet hoe alles functioneert. In de ziekenzorg worden steeds minder redenen van ziek zijn geaccepteerd. In mijn branche krijgt bijna niemand meer een vast contract. Als je vaak verzuimt maak je geen kans op een vast contract. Er zijn dus risico's aan je gedrag verbonden. Dat 'grijze gebied' blijft moeilijk. Natuurlijk kun je samen naar een oplossing zoeken. Bijvoorbeeld dat iemand even een paar dagen minder risicovol werk doet. Zo kunnen we hier op mijn afdeling afspreken dat iemand de medicatie van de patiënten even aan iemand anders overlaat. Zo'n afspraak maak je óf onderling óf ook samen met de bedrijfsarts. Maar je moet gewoon doorwerken. Tenzij je zwaar ziek bent. Maar ziek is gewoon ziek, met de aanleiding daarvan hebben wij dan niets meer te maken. Zo iemand gaat dan gewoon de ziektewet in.'

We hebben een idealist die een liefdevollere wereld voor mogelijk houdt, we hebben een tevreden werknemer die extreem veel geluk heeft met het bedrijf waar hij terecht is gekomen, aangezien je daar vol zorg begeleid wordt en we hebben een leidinggevende, actief in de ziekenzorg, die het onderwerp van twee kanten kan benaderen en er toch geen voeling voor heeft om een liefdesverdrietconsulent in het bedrijf op te nemen. Drie totaal verschillende blikken op het onderwerp. Wat de toekomst ons dus zal brengen is de vraag. Wat zal Roel van Duijn gaan bereiken met zijn plannen? Komt er echt een algemeen dieper respect voor liefde in deze maatschappij, en uiteindelijk in de wereld zelfs? Gaat er werkelijk een andere mentaliteit komen als wij zelf niet opkomen voor ons liefdesverdrietrecht, als we blijven denken dat we onszelf belachelijk maken en als de gemiddelde werkgever het zweet al op zijn voorhoofd heeft staan bij het idee van vele afwezigen door liefdesverdriet? Kan de maatschappij nog wel functioneren als we straks allemaal toegeven aan ons liefdesverdriet?

De liefdesverdrietconsulent zal er in ieder geval wel beter van worden. En als we Roel mogen geloven, gaat het straks alleen maar beter met de wereld als we het verdriet massaal verwerkt hebben.