

When you think of a widow, you typically think of an elderly person or maybe a distant relative or friend. Some people may think about the widows affected by the frequent deaths we hear about on the news. But no one can ever imagine what is really like to become a widow until you become one, and then your eyes are opened.

I became a widow at 29 when my husband was suddenly murdered while teaching his cross-fit class. Every single aspect of my life changed. Regardless if you lose your spouse suddenly, or even if you prepared due to a long term illness, you immediately enter the widow's fog. I forgot individual routines and simple words, I would forget where I was going on the way there. This was especially frustrating when I went back to work. I was in a daze that directly impacted my performance.

"A grieving man said he came out of a grocery store, pushed his cart full of groceries to his car, then got in a drove home - leaving the groceries behind." [Journey Through Grief - Kenneth Hayak]

Once a few weeks of auto-pilot wears off, you enter this unthinkable emotional state that is overwhelming and relentless.

"I don't know how much more I could bare, this hurts like nothing I could ever have imagined." - [Sabrina, Journey Through Grief]

During this time, many widows lose friends and family and other support.

"Nobody knows the real me. Nobody knows how many times I've sat in my room and cried, how many time I have lost hope, how many times I fought to hold back tears, how many times I've felt like I'm about to snap. Nobody knows the thoughts that have gone through my head and how horrible they really are." [Jenny, Journey Through Grief]

With these levels of loss, comes severe stress and emotional trauma that is often suppressed due to the ignorance of our society. We are required to conceal our pain in order to survive, especially at work. Additionally, organizations are not educated on how to impart the proper support during this extremely difficult time.

"It seems we are expected to leave our feelings at home and concentrate only on the job. This is really not possible as our minds and hearts are consumed by what we have gone through or are going through. Work life and personal life are not completely separate and what happens in one area of our life affects ll areas of our lives." [Christine, Journey Through Grief]

When I was stuck with not only pain, but also the responsibilities of becoming a widow, I longed for someone to relate to, someone who would listen with a nonjudgemental ear and reassure me that I wasn't crazy. In the midst of my journey I decided I would not let this tragedy ruin the rest of my life, and instead I would be an example for my son that you can take pain, turn it into purpose and pay it forward. And that's exactly what I'm doing.

I created Widows at Work, a company that helps men and women transition back to the workplace after the loss of their spouse. In our corporate sponsorship program, my team of mentors acts as a liaison between the new widow and the employer. This is done by holding one on one mentoring with the widow to help him or her navigate through this daunting journey and at the same time train their direct supervisor on how to handle grief in the workplace.

There are 800,000 new widows in the United States every year. There are over 250 million widows worldwide ,and over 110 million widows living in extreme poverty. Our mentoring and training programs are available regardless of your location. This is not a local mission, this is a global movement. Through funding, we can provide transitional support, employment opportunities, and various forms of assistance to those widows in countries where they become victims of abuse or even shunned from their community.

It's time to restore the identity of widows and empower us to continue living a full, prosperous life.

Spanish

Cuando usted piensa en una viuda, por lo general piensa en una persona mayor o tal vez un familiar o amigo lejano. Algunas personas pueden pensar en las viudas afectadas por las muertes frecuentes que escuchamos en las noticias. Pero nadie puede imaginar lo que es realmente como para convertirse en una viuda hasta que te conviertes en uno, y luego sus ojos se abren.

Me convertí en viuda a los 29 años cuando mi marido fue asesinado mientras enseñaba su cruzfit clase de repente. Cada aspecto de mi vida cambió. Sin importar si usted pierde su cónyuge repente, o incluso si usted preparado debido a una enfermedad a largo plazo, se introduce inmediatamente la niebla de la viuda. Olvidé rutinas individuales y palabras simples, me olvidarían dónde iba en el camino. Esto fue especialmente frustrante cuando volví al trabajo. Yo estaba en un sueño que impactó directamente mi rendimiento.

"Un hombre en duelo dijo que salió de una tienda de comestibles, empujó su cesta llena de comestibles a su coche, y luego se puso en una manada casa - dejando a los comestibles atrás." [Viaje a través de Luto - Kenneth Hayek]

Una vez un par de semanas de piloto automático desaparece, usted entra en este estado emocional impensable que es abrumadora e implacable.

"No sé cuánto más podía soportar, esto duele como nada que jamás podría haber imaginado." - [Sabrina, Viaje a través del dolor]

Durante este tiempo, muchas viudas pierden amigos y familiares y otros apoyos.

"Nadie sabe el verdadero yo. Nadie sabe cuántas veces me he sentado en mi habitación y lloré, cuanto tiempo he perdido la esperanza, ¿cuántas veces he luchado por contener las lágrimas, cuántas veces me he sentido como yo" m punto de estallar. Nadie sabe los pensamientos que han pasado por mi cabeza y lo horrible que realmente son ". [Jenny, Viaje a través del dolor]

Con estos niveles de pérdida, viene el estrés severo y trauma emocional que a menudo se suprimió debido a la ignorancia de nuestra sociedad. Estamos obligados a ocultar nuestro dolor con el fin de sobrevivir, especialmente en el trabajo. Además, las organizaciones no están educados sobre cómo impartir el apoyo adecuado durante este tiempo extremadamente difícil.

"Parece que se espera que dejar nuestros sentimientos en casa y concentrarse sólo en el trabajo. Esto no es realmente posible, ya que nuestras mentes y corazones son consumidos por lo que hemos pasado por o estamos pasando. Trabajar la vida y la vida personal no son completamente independiente y lo que ocurre en un área de nuestra vida afecta áreas II de nuestras vidas ". [Christine, Viaje a través del dolor]

Cuando me quedé con no sólo el dolor, sino también las responsabilidades de enviudar, deseaba que alguien se refieren a alguien que quisiera escuchar con un oído nonjudgemental y tranquilizarme que yo no estaba loco. En medio de mi viaje decidí que no iba a dejar que esta

tragedia arruine el resto de mi vida, y en su lugar me gustaría ser un ejemplo para mi hijo que usted puede tomar el dolor, convertirlo en objeto y devolver el favor. Y eso es exactamente lo que estoy haciendo.

He creado viudas en el Trabajo, una compañía que ayuda a los hombres y mujeres de transición de regreso al lugar de trabajo después de la pérdida de su cónyuge. En nuestro programa de patrocinio corporativo, mi equipo de mentores actúa como enlace entre la nueva viuda y el empleador. Esto se hace mediante la celebración de una en una tutoría con la viuda para ayudarlo a navegar a través de este viaje de enormes proporciones y al mismo tiempo formar a su supervisor directo sobre cómo manejar el dolor en el lugar de trabajo.

Hay 800.000 nuevas viudas en los Estados Unidos cada año. Hay más de 250 millones de viudas en todo el mundo, y más de 110 millones de viudas que viven en la pobreza extrema. Nuestros programas de tutoría y formación están disponibles independientemente de su ubicación. Esta no es una misión local, este es un movimiento mundial. A través de la financiación, podemos proporcionar ayuda transitoria, las oportunidades de empleo, y diversas formas de asistencia a esas viudas en los países en donde se convierten en víctimas de abuso o incluso rechazado por su comunidad.

Es hora de restaurar la identidad de las viudas y darnos el poder para seguir viviendo una vida próspera llena.

French

Quand vous pensez à une veuve, vous pensez généralement d'une personne âgée ou peut-être un parent éloigné ou un ami. Certaines personnes peuvent penser les veuves touchées par les décès fréquents que nous entendons parler aux nouvelles. Mais personne ne peut imaginer ce que l'on aime vraiment à devenir une veuve jusqu'à ce que vous devenez l'un, puis vos yeux sont ouverts.

Je suis devenu une veuve à 29 quand mon mari a été assassiné à coup tout en enseignant sa classe croix-forme. Chaque aspect de ma vie a changé. Peu importe si vous perdez votre conjoint tout à coup, ou même si vous avez préparé en raison d'une maladie de longue durée, vous entrez immédiatement le brouillard de la veuve. Je oublié routines individuelles et des mots simples, je voudrais oublier où je me rendais sur le chemin. Cela était particulièrement frustrant quand je suis retourné au travail. Je suis dans un état second qui a touché directement ma performance.

"Un homme en deuil a dit qu'il sortait d'une épicerie, poussé son panier plein de provisions à sa voiture, puis a obtenu dans un conduit à la maison - en laissant les sacs d'épicerie derrière."  
[Journey Through Grief - Kenneth Hayak]

Une fois quelques semaines de pilote automatique se dissipe, vous entrez dans cet état émotionnel est impensable que écrasante et implacable.

"Je ne sais pas combien je pouvais nu, ça fait mal comme rien que je ne l'aurais jamais imaginé." - [Sabrina, Journey Through Grief]

Pendant ce temps, beaucoup de veuves perdent amis et la famille et les autres formes de soutien.

"Personne ne sait le vrai moi. Personne ne sait combien de fois je me suis assis dans ma chambre et je pleurais, combien de fois que je l'ai perdu l'espoir, combien de fois je me suis battu pour retenir ses larmes, combien de fois je me suis senti comme si je ' m sur le point de casser. Personne ne connaît les pensées qui ont traversé ma tête et comment ils sont vraiment horribles ". [Jenny, Journey Through Grief]

Avec ces niveaux de perte, vient stress sévère et le traumatisme émotionnel qui est souvent supprimé en raison de l'ignorance de notre société. Nous sommes tenus de cacher notre douleur pour survivre, en particulier au travail. En outre, les organisations ne sont pas instruits sur la façon de transmettre le soutien approprié au cours de cette période extrêmement difficile.

"Il semble que nous sommes censés laisser nos sentiments à la maison et de se concentrer uniquement sur le travail. Ceci est vraiment pas possible que nos esprits et nos coeurs sont consommés par ce que nous avons traversé ou traversent. La vie au travail et la vie personnelle ne sont pas complètement séparée et ce qui se passe dans un domaine de notre vie affecte les zones II de nos vies ". [Christine, Journey Through Grief]

Quand je suis coincé avec non seulement la douleur, mais aussi les responsabilités de devenir veuve, je souhaitais quelqu'un pour se rapportent à, quelqu'un qui voulait l'entendre avec une oreille sans porter de jugement et me rassurer que je ne suis pas fou. Au milieu de mon voyage, je décidai que je ne voudrais pas laisser cette tragédie ruiner le reste de ma vie, et à la place je serais un exemple pour mon fils que vous pouvez prendre la douleur, la transformer en but et payer avant. Et qui est exactement ce que je fais.

Je créé veuves au travail, une entreprise qui aide les femmes et les hommes transition vers le retour au travail après la perte de leur conjoint. Dans notre programme de mécénat, mon équipe de mentors agit comme un agent de liaison entre la nouvelle veuve et l'employeur. Cela se fait en maintenant un à un mentorat avec la veuve de l'aider à naviguer à travers ce voyage intimidant et en même temps former leur superviseur direct sur la façon de traiter la douleur dans le lieu de travail.

Il ya 800.000 nouveaux veuves aux États-Unis chaque année. Il ya plus de 250 millions de veuves dans le monde entier, et plus de 110 millions de veuves vivent dans l'extrême pauvreté. Nos programmes de mentorat et de formation sont disponibles quel que soit votre emplacement. Cela ne veut pas d'une mission locale, ceci est un mouvement mondial. Grâce à un financement, nous pouvons fournir un soutien transitoire, les possibilités d'emploi, et les

diverses formes d'assistance aux veuves dans les pays où ils deviennent victimes d'abus ou même évité de leur communauté.

Il est temps de rétablir l'identité de veuves et de nous donner les moyens de continuer à vivre, une vie prospère pleine.

Cuando usted piensa en una viuda, por lo general piensa en una persona mayor o tal vez un familiar o amigo lejano. Algunas personas pueden pensar en las viudas afectadas por las muertes frecuentes que escuchamos en las noticias. Pero nadie puede imaginar lo que es realmente como para convertirse en una viuda hasta que te conviertes en uno, y luego sus ojos se abren.

Me convertí en viuda a los 29 años cuando mi marido fue asesinado mientras enseñaba su cruz-fit clase de repente. Cada aspecto de mi vida cambió. Sin importar si usted pierde su cónyuge repente, o incluso si usted preparado debido a una enfermedad a largo plazo, se introduce inmediatamente la niebla de la viuda. Olvidé rutinas individuales y palabras simples, me olvidarían dónde iba en el camino. Esto fue especialmente frustrante cuando volví al trabajo. Yo estaba en un sueño que impactó directamente mi rendimiento.

"Un hombre en duelo dijo que salió de una tienda de comestibles, empujó su cesta llena de comestibles a su coche, y luego se puso en una manada casa - dejando a los comestibles atrás." [Viaje a través de Luto - Kenneth Hayek]

Una vez un par de semanas de piloto automático desaparece, usted entra en este estado emocional impensable que es abrumadora e implacable.

"No sé cuánto más podía soportar, esto duele como nada que jamás podría haber imaginado." - [Sabrina, Viaje a través del dolor]

Durante este tiempo, muchas viudas pierden amigos y familiares y otros apoyos.

"Nadie sabe el verdadero yo. Nadie sabe cuántas veces me he sentado en mi habitación y lloré, cuanto tiempo he perdido la esperanza, ¿cuántas veces he luchado por contener las lágrimas, cuántas veces me he sentido como yo" m punto de estallar. Nadie sabe los pensamientos que han pasado por mi cabeza y lo horrible que realmente son ". [Jenny, Viaje a través del dolor]

Con estos niveles de pérdida, viene el estrés severo y trauma emocional que a menudo se suprimió debido a la ignorancia de nuestra sociedad. Estamos obligados a ocultar nuestro dolor con el fin de sobrevivir, especialmente en el trabajo. Además, las organizaciones no están educados sobre cómo impartir el apoyo adecuado durante este tiempo extremadamente difícil.

"Parece que se espera que dejar nuestros sentimientos en casa y concentrarse sólo en el trabajo. Esto no es realmente posible, ya que nuestras mentes y corazones son consumidos por lo que hemos pasado por o estamos pasando. Trabajar la vida y la vida personal no son

completamente independiente y lo que ocurre en un área de nuestra vida afecta áreas II de nuestras vidas ". [Christine, Viaje a través del dolor]

Cuando me quedé con no sólo el dolor, sino también las responsabilidades de enviudar, deseaba que alguien se refieren a alguien que quisiera escuchar con un oído nonjudgemental y tranquilizarme que yo no estaba loco. En medio de mi viaje decidí que no iba a dejar que esta tragedia arruine el resto de mi vida, y en su lugar me gustaría ser un ejemplo para mi hijo que usted puede tomar el dolor, convertirlo en objeto y devolver el favor. Y eso es exactamente lo que estoy haciendo.

He creado viudas en el Trabajo, una compañía que ayuda a los hombres y mujeres de transición de regreso al lugar de trabajo después de la pérdida de su cónyuge. En nuestro programa de patrocinio corporativo, mi equipo de mentores actúa como enlace entre la nueva viuda y el empleador. Esto se hace mediante la celebración de una en una tutoría con la viuda para ayudarlo a navegar a través de este viaje de enormes proporciones y al mismo tiempo formar a su supervisor directo sobre cómo manejar el dolor en el lugar de trabajo.

Hay 800.000 nuevas viudas en los Estados Unidos cada año. Hay más de 250 millones de viudas en todo el mundo, y más de 110 millones de viudas que viven en la pobreza extrema. Nuestros programas de tutoría y formación están disponibles independientemente de su ubicación. Esta no es una misión local, este es un movimiento mundial. A través de la financiación, podemos proporcionar ayuda transitoria, las oportunidades de empleo, y diversas formas de asistencia a esas viudas en los países en donde se convierten en víctimas de abuso o incluso rechazado por su comunidad.

Es hora de restaurar la identidad de las viudas y darnos el poder para seguir viviendo una vida próspera llena.