



Zorgeloosch leven 24/7  
Werk en Relatiestress

# Zorgeloosch leven 24/7

Als werkgever heb je een beperkte invloed op het welzijn van jouw medewerkers. De fysieke en psychische gesteldheid wordt in grote mate bepaald door externe factoren.

Tegelijkertijd verlangen medewerkers steeds meer van een werkgever op het gebied van zingeving, goed werkgeverschap en flexibiliteit. Ze rekenen erop dat de werkgever mede invulling geeft aan een gelukkig en zinvol leven met een goede werk-privébalans. Fitte, gelukkige medewerkers zijn productiever, dat hoeven we niet uit te leggen. Maar wat als externe factoren zorgen voor stress en verzuim? Wij helpen werkgevers bij het oplossen van een belangrijke oorzaak van stress en verzuim: relatieproblemen.

## De drie W's: een leven in balans

Drie pijlers houden het leven in balans: wonen, werk en wederhelft. De kleine en grote dingen waar we geluk uit halen, vallen onder deze pijlers. Een kopje koffie in de zon op je balkon, dat ene positieve bericht over je droombaan of de eerste vakantiekiekiejes van je peuter. Als één van de drie pijlers wegvalt, dan zorgt dat voor stress. Bij relatieproblemen staan alledrie deze pijlers onder druk en ervaart iemand wat we noemen 'levensloopstress'. Hoe zorg je ervoor dat relatieproblemen zo min mogelijk impact hebben op jouw bedrijfsvoering? En zo bijdragen aan een leven in balans?

## Verzuim als gevolg van relatiestress

Bij relatieproblemen spelen er niet alleen allerlei emoties maar ook veel zorgen over een leven na een eventuele relatiebreuk. Over bijvoorbeeld de verdeling van de kinderen en de invloed op hun leven. Maar er spelen ook zorgen over praktische zaken als de woning en financiën. Ruim 40 procent van de in de afgelopen drie jaar gescheiden mensen heeft nu spijt van de afspraken die zij met hun ex over de financiën maakten, blijkt uit onderzoek van de Vereniging van familierechtadvocaten en scheidingsmediators (vFas).



**“Een scheiding is een uiterst emotioneel proces. Je voelt je schuldig tegenover de kinderen, je sociale netwerk wordt gehalveerd, er zijn grote financiële gevolgen. Je komt in een achtbaan van emoties: verdriet, angst, boosheid, jaloezie, rancune. Dat leidt tot stress, spanning, meer gevoelens van depressie.”**

Esther Kluwer, hoogleraar Duurzame relaties aan de Radboud Universiteit  
*Quote van ad.nl: door Annemieke van Dongen 17-02-18*

Bovendien onderzocht verzuimbegeleidingsbedrijf Zorg van de Zaak de oorzaken en gevolgen van levensloopstress onder werkend Nederland in de afgelopen 5 jaar. Levensloopstress is stress veroorzaakt door gebeurtenissen zoals bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, financiële problemen of echtscheiding. Ruim zes op de tien verzuimden vanwege levensloopstress en echtscheiding werd in 16% van de gevallen genoemd als oorzaak. Onderzoeksbureau TNS NIPO bevestigt in een onderzoek uit 2007 dat er een directe relatie is tussen ziekteverzuim en uit elkaar gaan.



## Verminderde productiviteit als gevolg van relatiestress

Een scheiding duurt inclusief een voorfase van overweging, gemiddeld 1 tot 2 jaar. Deze periode kenmerkt zich door stress, emotionele uitputting en onzekerheid. Het gevolg is niet alleen een hoger verzuim maar ook een verlies aan arbeidsproductiviteit. Gelukkige, gezonde werknemers die in balans zijn, presteren beter dan werknemers die door externe factoren onder druk staan. Na de scheiding zijn er gevoelens van rouw, zorgen om financiën en wonen, en ook wordt de sociale omgeving gehalveerd. De 2% verzuim kost werkgevers jaarlijks 438 miljoen euro, het verlies aan arbeidsproductiviteit als gevolg van levensloopstress komt daar nog eens bovenop. Het verzuim als gevolg van stress veroorzaakt door externe factoren, kost de werkgever ruim 2 miljard per jaar, blijkt uit cijfers van het TNO. ('Werkstress' factsheet TNO, 2018)

Vincent Horst van BeCompany:

*"Ons huwelijk kwam onder druk te staan toen ik bleef gokken. Mijn werk kon ik steeds minder goed uitvoeren door de vermoeidheid en stress die dat weer opleverde. Ik raakte burn-out tijdens onze plannen om te scheiden. Via mijn arbo arts kreeg ik een doorverwijzing naar zowel een relatietherapeut als Rodesana, een verslavingskliniek. Ook ben ik gestart met een traject van schuldhulpverlening en budget coaching om zo weer in balans te komen."*



## Cijfers

71%

van de Nederlanders heeft relatieproblemen

102%

toename van verzuim in het jaar van relatieproblemen bij werknemers

45%

van de relatietherapieën helpt bij verbeteren relatie

34%

van de huwelijken eindigt in een echtscheiding

24%

van de scheidingen eindigt in een vechtscheiding, met financiën als grootste oorzaak

# Zorgeloosch leven 24/7

Zorgeloosch leven 24/7 biedt werkgevers- en werknemers diensten gericht op het voorkomen of het oplossen van relatieproblemen. Onze diensten zijn gericht op de drie pijlers van een leven in balans: wonen, werken en wederhelft.

## Diensten

### Preventie relatiestress

- ✓ Relatietherapie: hoe onderhoud je een goede relatie?
- ✓ Kindercoaching
- ✓ Tijdelijke woonruimte bij scheiding
- ✓ Coaching samengestelde gezinnen: hoe voeg je 2 gezinnen succesvol samen?

### Reduceren impact relatiebreuk

- ✓ Mediation
- ✓ Financieel echtscheidingsadvies
- ✓ Woonoplossing voor beide partners
- ✓ Psychische ondersteuning kind en ouder

### Reduceren impact na relatiebreuk

- ✓ Psychotherapie en rouwverwerking
- ✓ Budgetplanning en -coaching
- ✓ Coaching samengestelde gezinnen: hoe voeg je 2 gezinnen succesvol samen?
- ✓ Schuldhulpverlening

### Een leven in balans

- ✓ Toegang tot alle diensten van het onderdeel 'Werk en Relatiestress' voor werknemers
- ✓ Webinar 'de impact van relatiestress'
- ✓ Advies en implementatie relatiediensten in arbeidsvoorwaarden
- ✓ Voorlichtingssessie 'Werk en Relatiestress' uitgevoerd samen met de afdeling HR
- ✓ Toegang tot een netwerk van honderden zorg- en relatie specialisten

Een leven  
in balans!



'Werk en Relatiestress' is onderdeel van het programma Zorgeloosch leven 24/7, aangeboden door de stichting Zorgeloosch Foundation. Relatiestress en scheidingen raken alle vlakken van de maatschappij. Daarom helpen wij werkgevers, scholen en zorgprofessionals bij de preventie, en het oplossen van de gevolgen van relatieproblemen met als doel mensen weer in balans te brengen en geluk te laten ervaren.

Meer weten? Kijk op [zorgelooschfoundation.nl](https://zorgelooschfoundation.nl)  
Contact: 088 1661 430 | [werkgevers@zorgelooschfoundation.nl](mailto:werkgevers@zorgelooschfoundation.nl)

