



Zorgeloosch leven 24/7  
Zorgprofessionals en Relatiestress

# Zorgeloosch leven 24/7

Als zorgprofessional wil je jouw patiënten zo goed mogelijk ondersteunen bij een gezond leven. Niet alleen bij het behandelen maar ook bij de preventie van fysieke en mentale klachten.

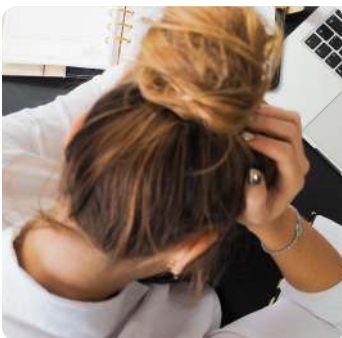
Relatieproblemen zijn vaak de bron van psychische en lichamelijke klachten, maar vaak ook het symptoom van dieper liggende oorzaken. Zo zijn financiële problemen de grootste oorzaak van vechtscheidingen. Ruim 20% van alle scheidingen is intussen zo'n complexe scheiding. Relatieproblemen en uit elkaar gaan is daarmee ook een maatschappelijk probleem. Vanuit de Zorgeloosch Foundation beogen we met het programma Zorgeloosch leven 24/7 de vechtscheiding te voorkomen en zorgprofessionals te helpen met inzichten, kennis en doorverwijzen.

## 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'.

## Relatieproblemen als oorzaak of als gevolg?

Het kan lastig zijn als eerstelijns zorgprofessional om te achterhalen wat er precies speelt bij een relatieprobleem. Zijn burn-out klachten daadwerkelijk gerelateerd aan werkdruk? Of wordt de werkdruk ook veroorzaakt en beïnvloed door zaken die spelen in de privésituatie? Naast ziektebeelden als autistisch spectrum en terminale ziekte weten we ook dat financiële problemen door bijvoorbeeld gokverslaving of schuldenproblematiek vaak oorzaak zijn van relatiestress. Tijdens en na de relatiebreuk uit de stress zich ook in symptomen als burn-out, gevoelens van rouw en verlies en depressie.



**“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*



## Financiële problemen oorzaak vechtscheiding

Verzuimbegeleidingsbedrijf Zorg van de Zaak onderzoekt 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. Bij relatieproblemen spelen er niet alleen allerlei emoties, maar ook veel zorgen over een leven na een eventuele relatiebreuk. Over bijvoorbeeld de verdeling van en de impact op de kinderen. Maar er spelen ook al 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).

Céline Felicia - POH-GGZ:

*"Ik spreek veel patiënten over relatieproblemen of de gevolgen daarvan op hun mentale welzijn. Vaak is het lastig te herleiden in de enkele gesprekken die ik tot mijn beschikking heb om de de juiste behandeling zelf uit te voeren of door te verwijzen naar de juiste professional. Zeker als er meerdere omstandigheden zijn om de relatieproblemen en achterliggende oorzaken structureel aan te pakken."*



## 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 zorgprofessionals kennis, inzicht en doorverwijsmogelijkheden gericht op het voorkomen of het oplossen van relatieproblemen. We richten ons daarbij 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

- ✓ Informatiefolders voor patiënten die relatiestress ervaren
- ✓ Toegang tot webinar 'De impact van relatiestress'

Een leven  
in balans!



'Zorgprofessionals 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](http://zorgelooschfoundation.nl)  
Contact: 088 1661 430 | [zorg@zorgelooschfoundation.nl](mailto:zorg@zorgelooschfoundation.nl)



Foundation.