

werk&scheiding



Landelijke aanpak verzuimpreventie bij
(echt)scheiding

Yorick Saeijs, eigenaar
06-45006741
info@werkenscheiding.nl
www.werkenscheiding.nl

TNO
December 2021



**20% geeft aan met
burn-out klachten
rond te lopen**

**Gemiddeld verzuimt
deze groep meer dan
21 dagen**

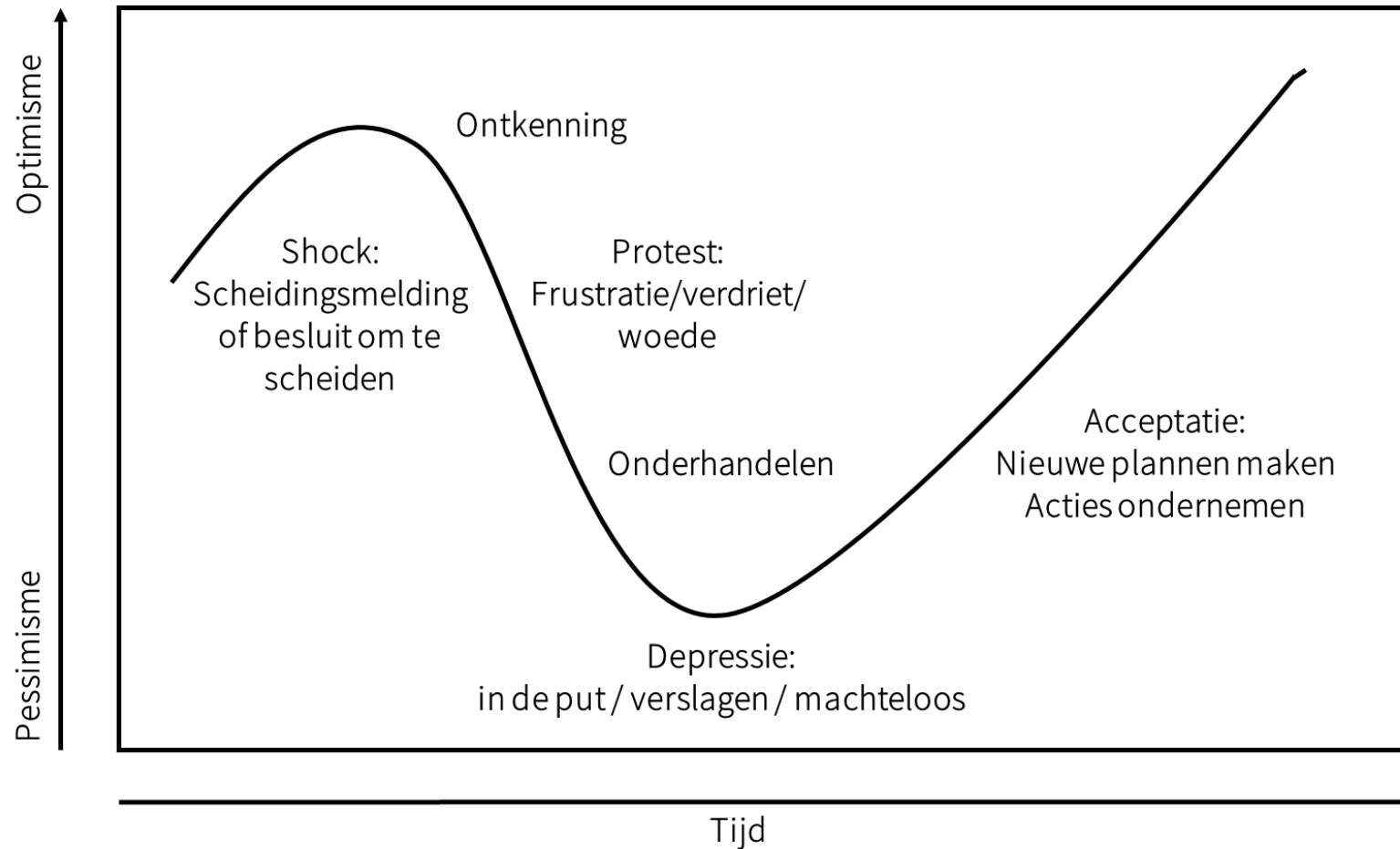
**Waarom
verzuimpreventie
bij scheiding ?**

**MEER DAN 131.000
WERKENDEN PER JAAR IN
SCHEIDING**

**45% MEER VERZUIM
TIJDENS 12 MAANDEN NA
START SCHEIDING**

werk&scheiding
Niets doen kost meer

Fasen in scheiding; life-event





Impact

- ✓ Stress, soms zelfs paniek
- ✓ Slecht slapen
- ✓ Slecht / te weinig eten
- ✓ Te weinig rust
- ✓ Bewegen, bv sporten, stopt
- ✓ Heftige emoties

Lichamelijk én geestelijk zwaar

...Zorgen om de verdeling van de kinderen...

...Uitzichtloosheid als het om een nieuwe woning gaat...

...Door slaapmedicatie in de ochtend niet fris zijn...



...buiten je werktijd zakelijke mails, afspraken en telefoontjes...

...Druk op werktijd; door bv kinderen ophalen van school of plannen van afspraak bij de mediator...

...Tijdens je werk afgeleid worden door appjes, mails, telefoontjes...

Gevolgen

- ✓ Weinig concentratie / afgeleid
- ✓ Piekeren
- ✓ Steeds minder energie
- ✓ Immuunsysteem wordt aangetast (Cortisol)
- ✓ Kort lontje
- ✓ Verminderd vermogen tot organisatie en planning
- ✓ Inefficiëntie
- ✓ Hogere foutmarge

Je loopt langzaam vast.



Tips voor medewerker 1

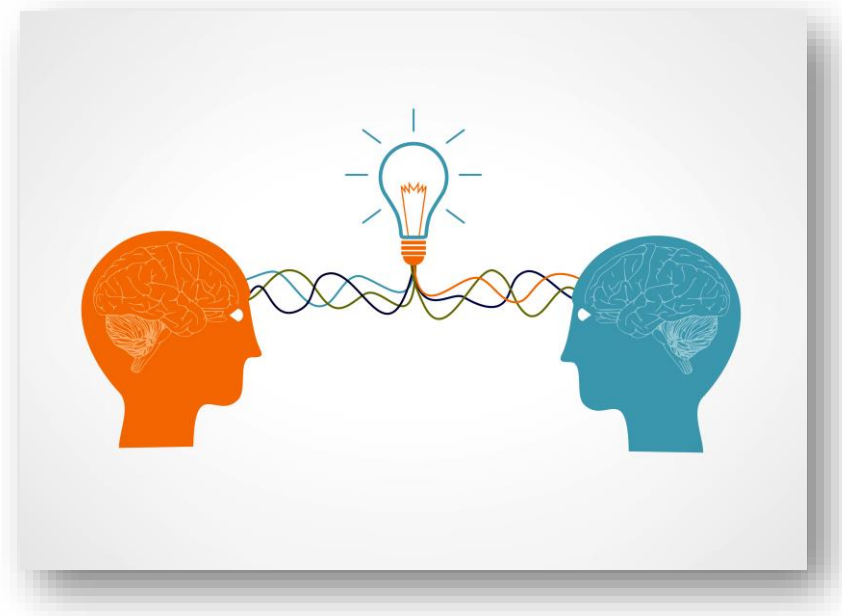
Investeer in je energie en mindset:

- Goed en gezond eten
- Kwalitatieve nachtrust
- Regelmatig rust/pauze (bakje koffie, naar buiten staren, de was doen, etc.)
- Ga elke dag een stuk wandelen
- Neem deel aan de maandelijkse webinar W&S; hoe blijf ik op de been tijdens mijn scheiding



Ingrediënten duurzame inzetbaarheid

Tips voor medewerker 2

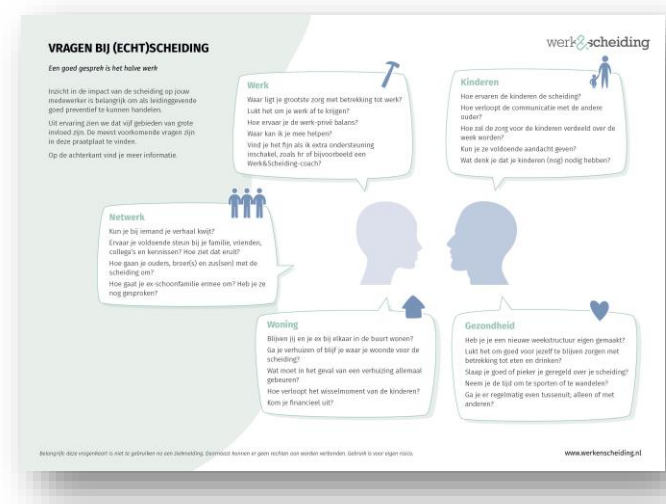


Afspraken rondom communicatie; met andere ouder, mediator/advocaat, leidinggevende:

- Wanneer ben ik bereikbaar en op welke manier?
- En wanneer ben ik dat niet.

Zorg voor focus op het werk en voorkom onnodige afleiding

Tips voor HR, leidinggevende, arbeidsdeskundige



- Tijdelijk flexibele werktijden, lichter takenpakket of taken onderbrengen bij collega's
- Leidinggevende en Hr-adviseur/arbeidsdeskundige bereiden gesprekken samen voor vanuit het idee wat wel kan 😊
- Bespreken – afspreken – vastleggen – aanspreken
- Opschalen als zorg om verzuim aanblijft, bv bmw of traject W&S

Werk&Scheiding: Stevig in je schoenen staan zonder (langdurig) verzuim

- ✓ Vrijblijvende kennismaking
- ✓ 8 (online) sessies, ongeveer 10 weken
- ✓ Vaste elementen om duurzame inzetbaarheid:
 - omgaan met conflicten, rouwverwerking, de kinderen, communicatie, sociale netwerk, werk, persoonlijke waarden en doelstellingen, vitaliteit, growth mindset en meer.
- ✓ Plan van aanpak, werkboek werknemer, aanhaken teamleider/HR, wekelijkse slijpstenen, tussen- en eindevaluatie
- ✓ Elke sessie concrete vertaling naar gedrag; meer grip op het werk en leven



Resultaat

De goede dingen goed doen;
thuis én op het werk



Landelijke aanpak
verzuimpreventie bij (echt)scheiding

Yorick Saeijs, eigenaar

06-45006741

info@werkenscheiding

www.werkenscheiding.nl

Neem vrijblijvend contact op.
Want samen maken we het grote verschil.

werk&scheiding