

'Weet jij wat er speelt?'



Iedereen krijgt te maken met levensloopstress. Dit zijn gebeurtenissen die grote impact kunnen hebben op je werk, zoals mantelzorg, schulden, een conflict op de werkvloer of echtscheiding. Om meer aandacht te vragen voor de psychische, lichamelijke en gedragsmatige gevolgen hiervan, lanceert Zorg van de Zaak Netwerk de campagne 'Weet jij wat er speelt?'.

Twee derde van werkend Nederland heeft wel eens verzuimd vanwege levensloopstress. Sommige gebeurtenissen hebben zo veel impact dat je besluit een tijdje niet naar het werk te gaan en je ziek te melden, terwijl je verzuim geen medische oorzaak heeft. Maar eigenlijk is dit een vlucht. Wat je echt zou willen, is dat je op je werk kunt vertellen wat er aan de hand is zodat je hier samen met je leidinggevende een **passende oplossing** voor kan vinden. Dat je kunt blijven doorwerken, maar ook voldoende aandacht kan besteden aan je privéleven.

Wat kun je doen als je tijdens je werkende leven te maken krijgt met levensloopstress? Deze checklist helpt je op weg.

Maar blijf vooral in gesprek met elkaar. Er blijkt vaak meer mogelijk dan je denkt.

Checklist Werknemer



- ☐ Ga het gesprek aan met je leidinggevende.
- ☐ Probeer afspraken te maken over bijvoorbeeld flexibele werktijden of opname van speciale verlofuren.
- ☐ Overleg of je een privé telefoongesprek tijdens kantooruren mag voeren.
- ☐ Vraag of je bepaalde uren mag thuiswerken (niet voor alle banen mogelijk).
- ☐ Informeer naast je leidinggevende je collega's, zodat ook zij weten wat er speelt.