



9 tips voor gescheiden werknemers

Scheiden maakt diepe impact op een mensenleven. Niet alleen op jou als persoon, ook als professional. Je krijgt niet alleen te maken met rouwverwerking. Maar je hele leven staat op zijn kop. Misschien moet je noodgedwongen op huizenjacht, ben je bezorgd om je financiële situatie of is het opstellen van een ouderschapsplan een hels karwei.

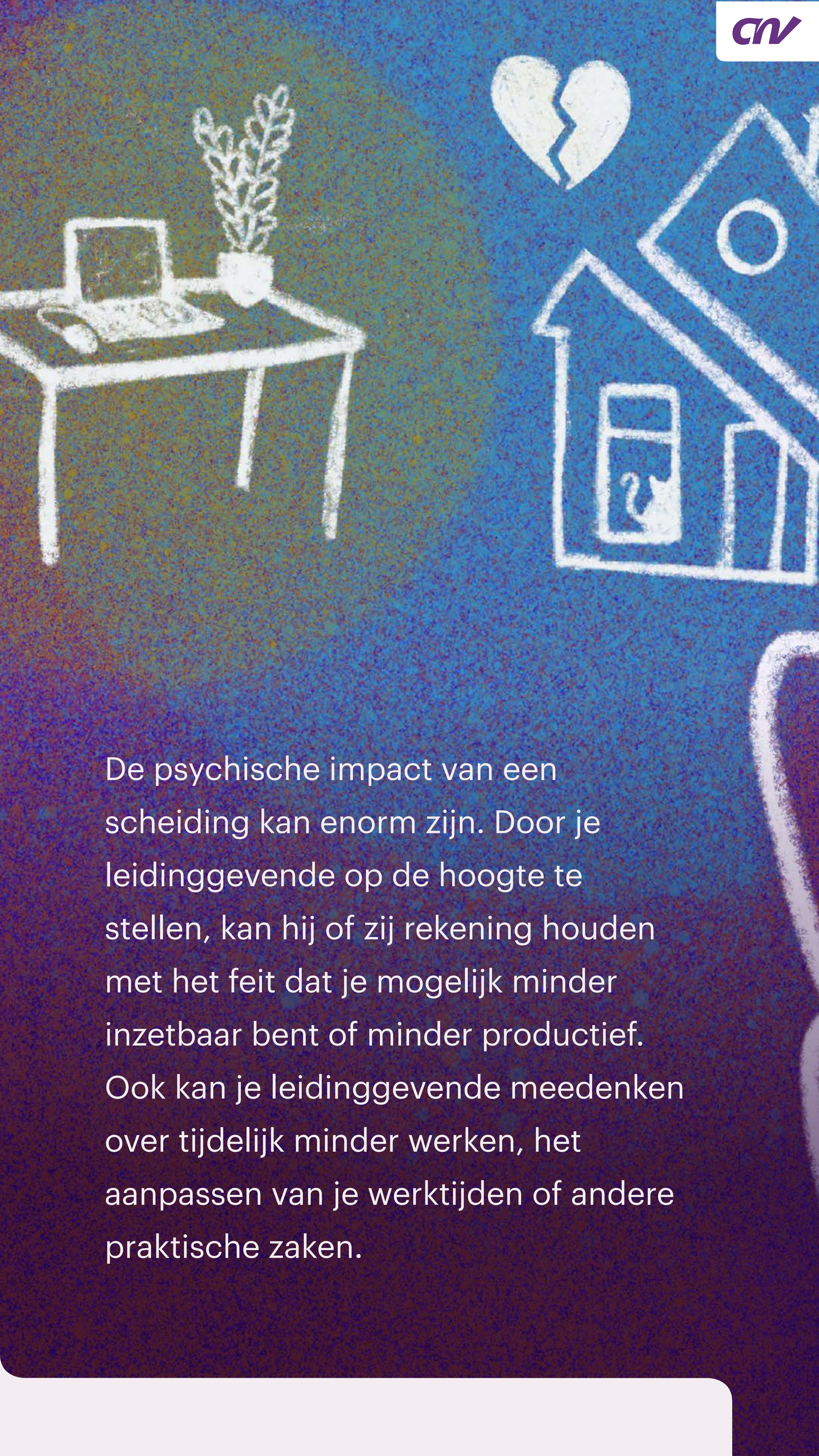


Al deze factoren zijn pure stressmakers, die je werk kunnen beïnvloeden. Want een scheiding laat je niet thuis achter, als je aan het werk bent. Wij geven je graag 9 handige tips & tricks om duurzaam inzetbaar te blijven op het werk.



Tip 1: Breng je leidinggevende op de hoogte van je scheiding

Een scheiding heeft zowel praktische als psychische gevolgen. Het is goed als je leidinggevende dit snel weet, ook al voelt het misschien als een privékwestie. Mogelijk dat je met je leidinggevende afspraken kunt maken om een aantal zaken op korte termijn te regelen, zoals een verhuizing, omgangsregeling voor de kinderen of andere formaliteiten. Een time-out kan zeer welkom zijn.



De psychische impact van een scheiding kan enorm zijn. Door je leidinggevende op de hoogte te stellen, kan hij of zij rekening houden met het feit dat je mogelijk minder inzetbaar bent of minder productief. Ook kan je leidinggevende meedenken over tijdelijk minder werken, het aanpassen van je werktijden of andere praktische zaken.

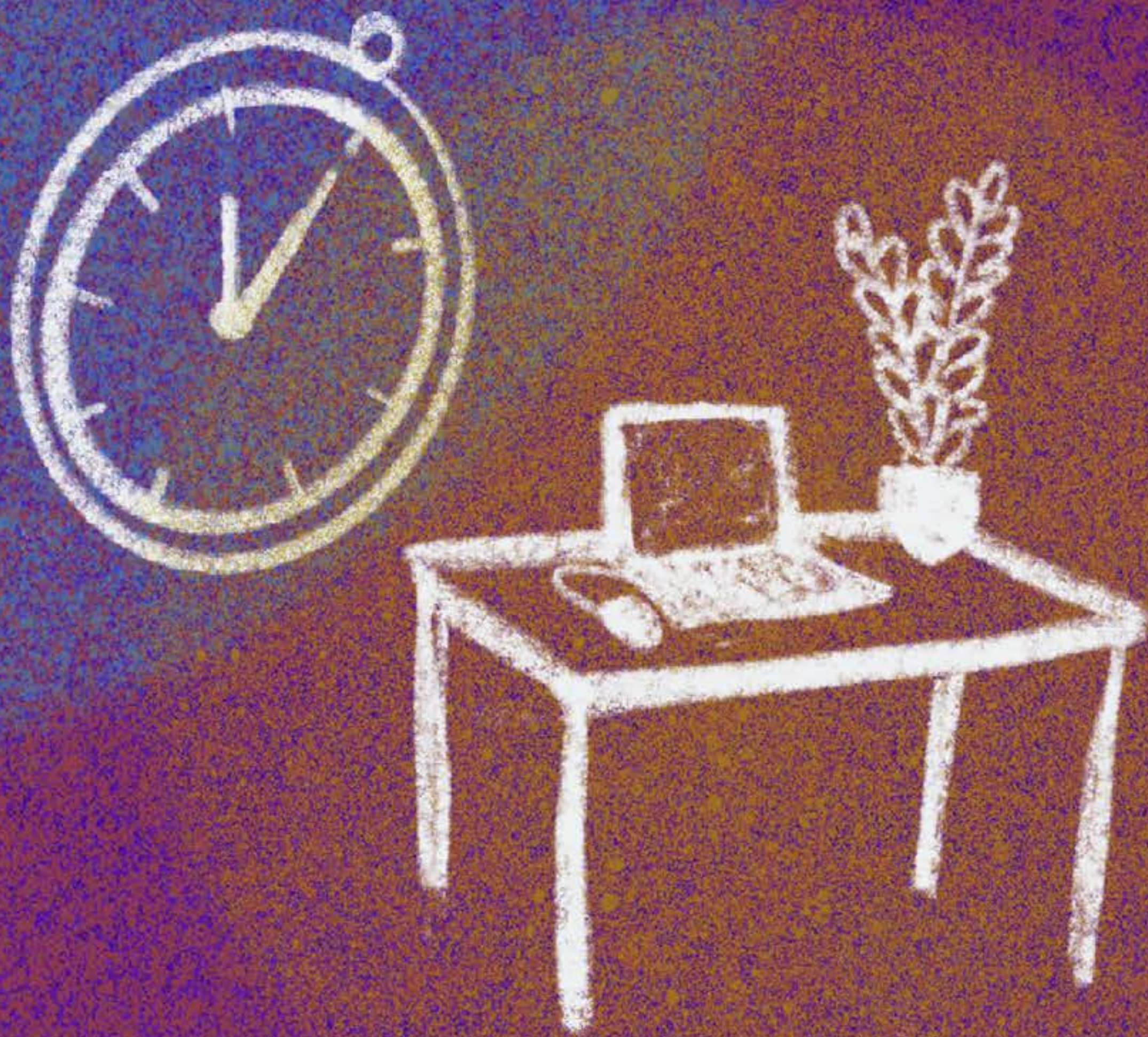


Tip 2: Geef aan wat jij zelf prettig vindt

Laat je leidinggevende
en eventueel je collega's weten
wat jij nodig hebt de komende tijd.

Dit kun je mondeling doen, maar
misschien is het via de mail prettiger.

Geef bijvoorbeeld aan of je over je
scheiding wilt praten, of dat je liever
even met rust wordt gelaten.



Wellicht dat je iets meer kunt vertellen over hoe je in de situatie staat en hoe het met je gaat. Je kunt ook aangeven hoe het staat met je belastbaarheid en inzetbaarheid, uiteraard na overleg met je leidinggevende. Openheid helpt zowel jou als je leidinggevende en collega's om zo goed mogelijk met deze situatie om te gaan.



Tip 3: Bespreek je financiële situatie

Een scheiding heeft een grote impact op je financiën. Waar je voorheen met twee mensen een huishouden financierde, sta je er ineens alleen voor. Het kan lonen om het gesprek aan te gaan met je HR-manager of je werkgever. Als je op korte termijn wat extra financiële ruimte nodig hebt, zijn er vaak een aantal zaken mogelijk. Denk aan een voorschot op je salaris of het eerder krijgen van je vakantiegeld.



Praten over financiën kan zeer kwetsbaar voelen. Je wilt immers niet te koop lopen met je geldzorgen. Bedenk echter dat je niet de enige bent, en bovendien: voor de werkgever is het belangrijk dat jij financieel gezond bent. Mocht je onverhoopt in de schuldsanering komen, dan is jouw werkgever namelijk medeverantwoordelijk voor de afhandeling hiervan. Dit veroorzaakt bij werkgevers vaak een extra werklast. Voorkomen is dus beter dan genezen.



Tip 4: Voer het gesprek over je contracturen

Vanwege je financiële situatie kan het nodig zijn om meer uren te werken. Veel mensen werken parttime en zijn financieel niet onafhankelijk na een scheiding. Bij vrouwen is dit twee keer zo vaak het geval als bij mannen. Meer uren werken kan dus lonen om financieel het hoofd boven het water te houden. Check de mogelijkheden hiertoe bij je werkgever.



Het kan echter ook zijn dat je juist minder wilt werken, omdat je de kinderen vaker moet opvangen. Ook dan is het goed om snel hierover het gesprek aan te gaan. Wettelijk gezien heb je het recht om minder te werken. Maar niet iedere werkgever zal hier makkelijk in meegaan.

Zorg dat je het gesprek open en constructief voert en draag zelf oplossingen aan. Dan is de kans groter dan je werkgever actief met je meedenkt.

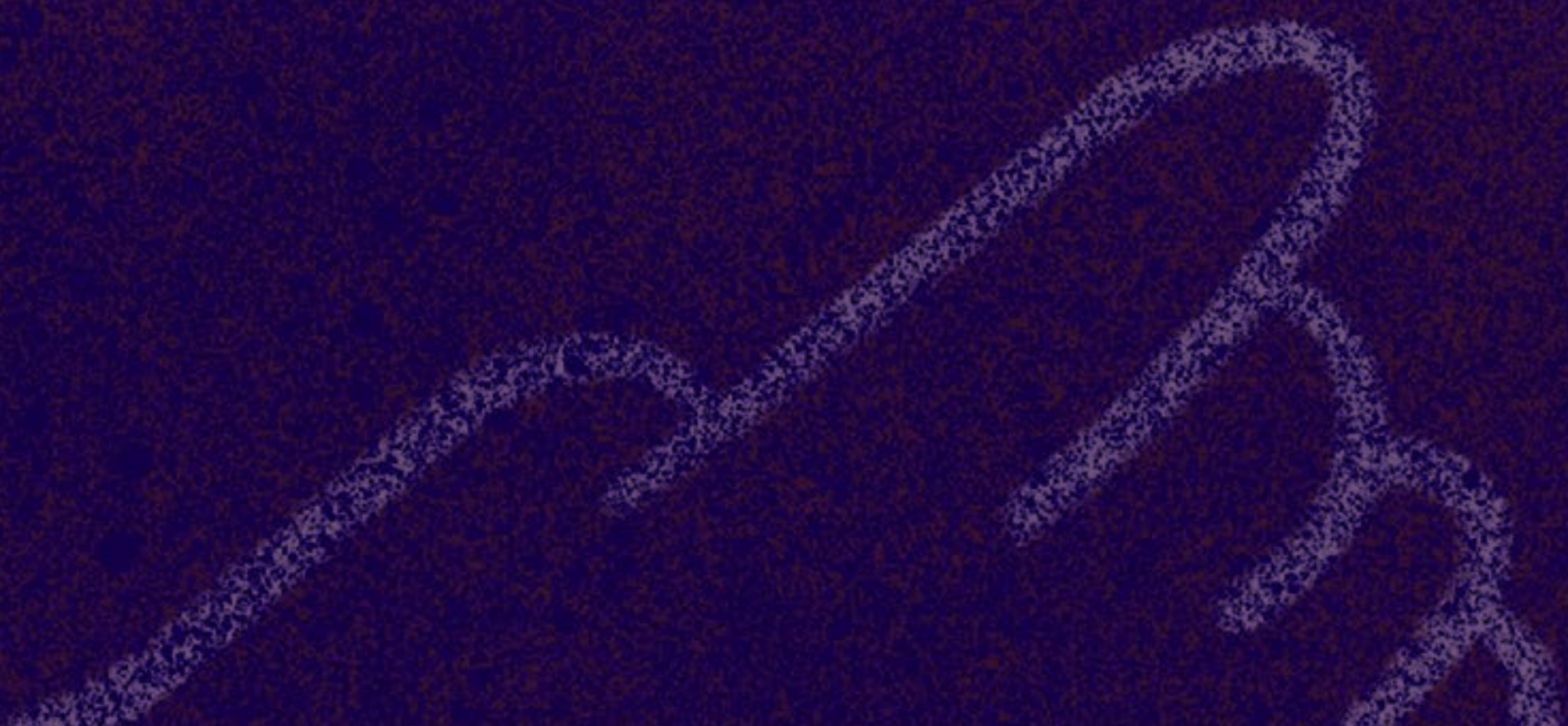


Tip 5: Schaam je niet en zoek gelijkgestemden op

Bij een scheiding komen soms gevoelens van schuld en schaamte om de hoek kijken. Je bent echter niet de enige die gaat scheiden of te maken hebt met een verbroken relatie. Zo'n 40% van de huwelijken eindigt in een scheiding, bij ongetrouwde stellen is dit aantal nog hoger.



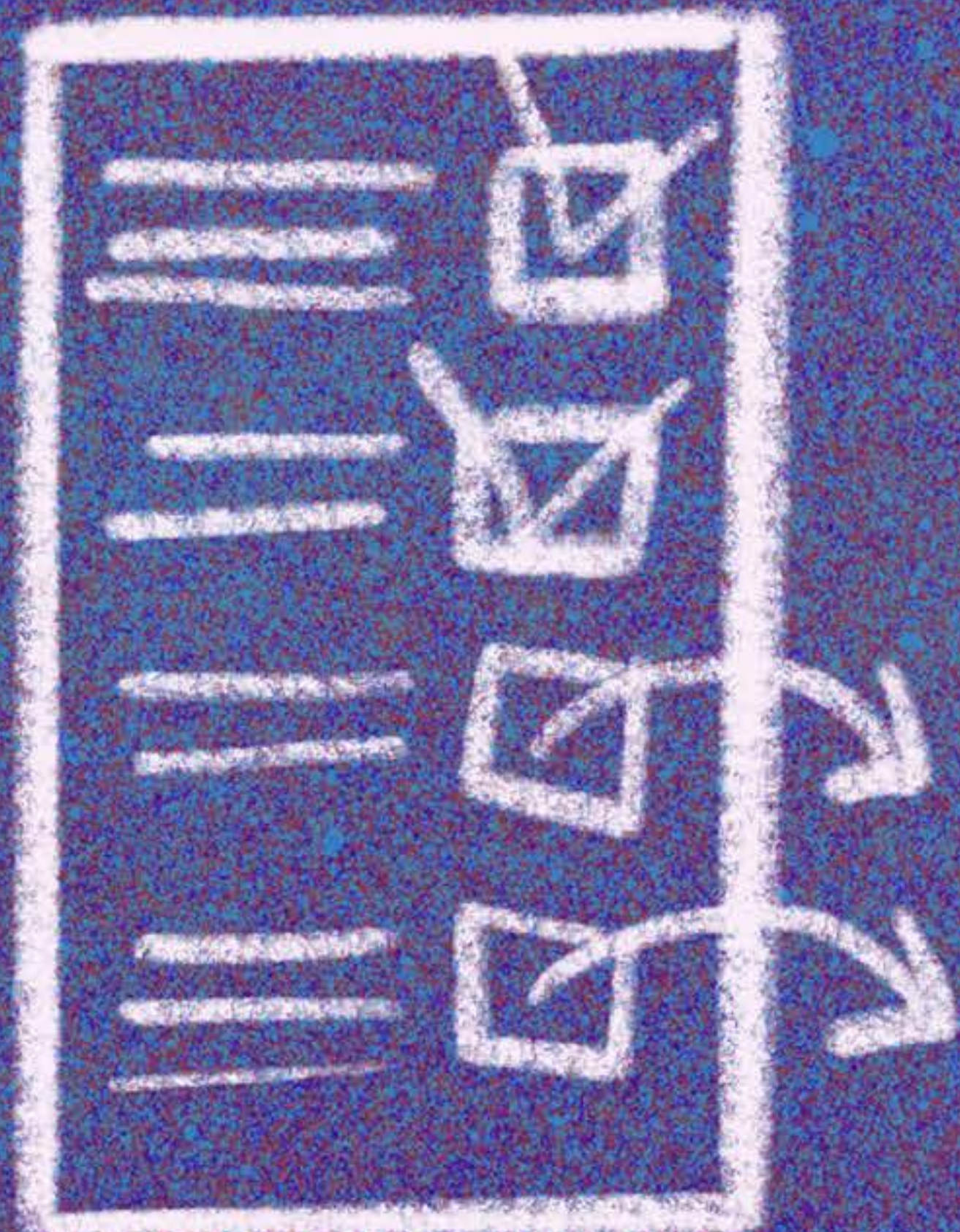
De kans is dus zeer groot dat je niet de enige bent in jouw organisatie. Zoek daarom collega's op die hetzelfde hebben meegemaakt. Zij kunnen je niet alleen van praktische tips voorzien maar bieden ongetwijfeld ook een luisterend oor.





Tip 6: Verdeel taken waar je niet toe in staat bent

De impact van een scheiding kan groot zijn. Je gaat door een rouwproces en neemt afscheid van zaken die je samen hebt opgebouwd. Maar er is meer dan enkel het verlies van je partner. Misschien moet je op zoek gaan naar een andere woning, maak je je zorgen over je financiële situatie, zijn er spanningen over de boedelverdeling, verandert de band met de gezamenlijke vriendenkring of moet je samen een ouderschapsplan opstellen als er kinderen in het spel zijn.



Al die facetten zijn pure stressmakers, die soms ontaarden in mentale- en fysieke klachten. Kun jij je werkzaamheden tijdelijk niet meer uitvoeren, zoals de werkgever dat van je gewend is? Bijvoorbeeld omdat je concentratieproblemen hebt of somberheidsklachten ervaart, waardoor je fouten maakt of het werk zich opstapelt? Bespreek dan wat je nog wèl kunt. En verdeel taken, waar je op dat moment niet toe in staat bent, onder bij collega's. Zo voorkom je uitval.



Tip 7: Check of er flexibel inzetbaar budget is

Ondervind je veel mentale- of fysieke klachten door de echtscheiding?

Schaam je vooral niet. Je bent niet de enige. Een scheiding raakt namelijk alle facetten van je leven: je werk, kinderen, netwerk, woning en gezondheid. Maar een scheiding heeft ook effect op je identiteit. Misschien moet je jezelf opnieuw uitvinden. En erachter komen wie je bent, zowel op individueel- als professioneel vlak.



Je bent immers al die tijd verbonden geweest aan die ene persoon. Het kan lonen om professionele hulp in te schakelen. Bijvoorbeeld van een werkcoach, die je helpt bij het vinden van je krachtige ik. Of een psycholoog, die samen met jou alles op een rijtje zet. Het kan zijn dat je via je werkgever aanspraak maakt op een flexibel inzetbaar budget, dat je voor dit soort zaken kunt aanwenden. Plan eens een gesprek met je HR-manager of P&O adviseur om te verkennen waar je aanspraak op maakt.



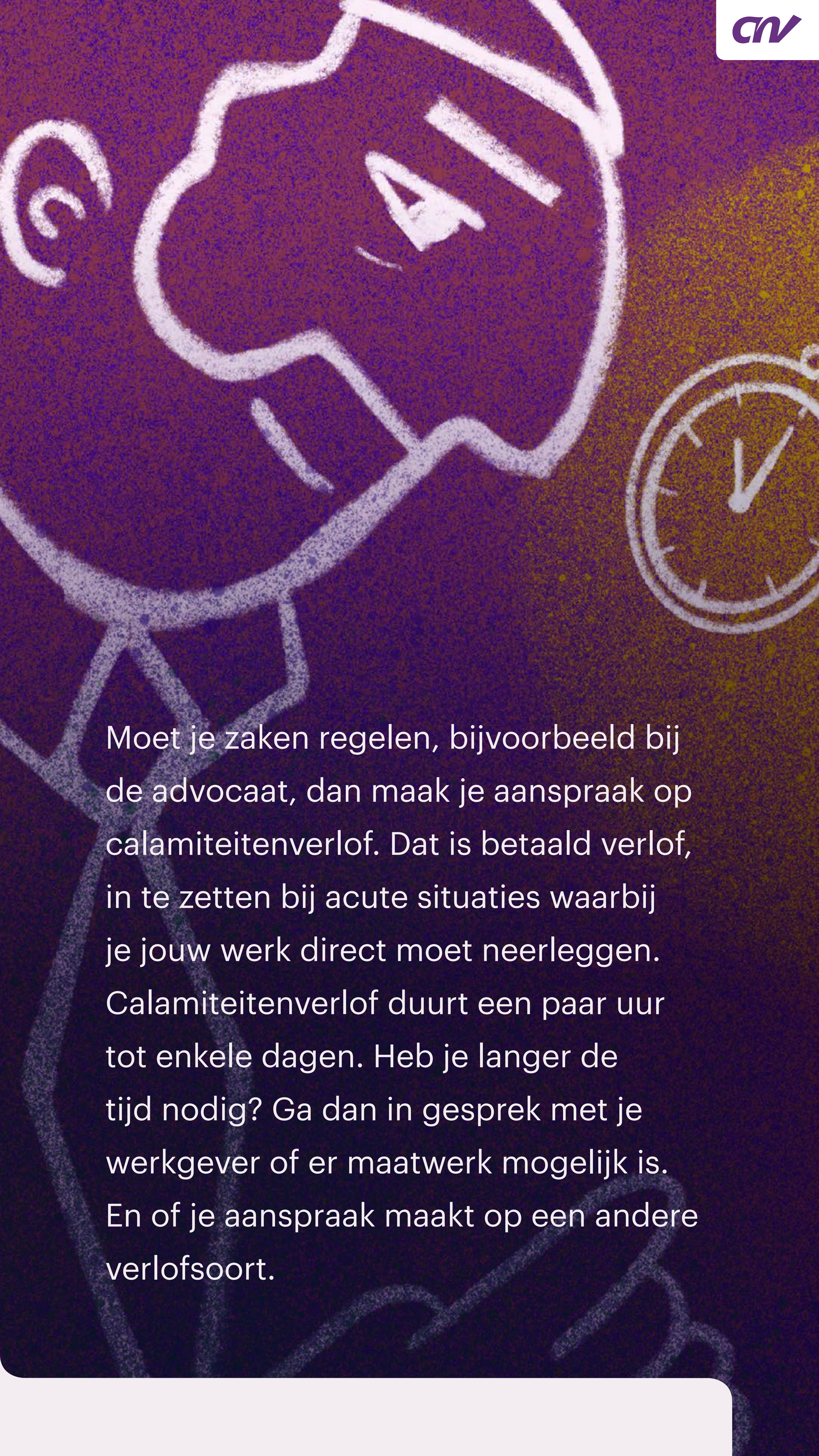
Tip 8: Schakel professionele hulp in

Je leven staat op zijn kop. Geen wonder dat je daardoor bent geraakt. Natuurlijk reageert iedereen anders op een scheiding. Maar het kan lonen om professionele hulp in te schakelen.



Tip 9: Ga het gesprek aan over verlof

Elke scheiding is uniek. Hetzelfde geldt voor hoe scheidende werknemers omgaan met situatie. De één heeft er baat bij, om snel weer aan het werk te gaan. De ander heeft – naast tijd voor het gebruikelijke regelwerk, ruimte nodig om de scheiding emotioneel te verwerken. In de meeste cao's is er geen speciaal scheidingsverlof opgenomen. Dat is wel het geval bij rouw en trouw.



Moet je zaken regelen, bijvoorbeeld bij de advocaat, dan maak je aanspraak op calamiteitenverlof. Dat is betaald verlof, in te zetten bij acute situaties waarbij je jouw werk direct moet neerleggen. Calamiteitenverlof duurt een paar uur tot enkele dagen. Heb je langer de tijd nodig? Ga dan in gesprek met je werkgever of er maatwerk mogelijk is. En of je aanspraak maakt op een andere verlofsoort.