

## Werk als reddingsboei bij problemen thuis

Bron: financieel Dagblad FD.nl, maart 2019

Privéproblemen kunnen zo overweldigend zijn dat werken niet meer lukt. Toch wordt aangeraden de draad snel weer op te pakken. 'Voor mij was het goed om te blijven werken toen mijn man uitbehandeld was. Ook om hem te laten zien dat we het wel aankonden als hij er niet meer zou zijn.'

'Een vriend vertelde dat een medewerker van hem een jaar in de ziektewet had gezeten vanwege zijn scheiding', vertelt communicatie-expert Annette Lubbers uit Amsterdam. 'Ik was stomverbaasd. Een héél jaar uit de running? Toen ik privéproblemen had, sleepte het werk me er juist doorheen. De afleiding, de voldoening en het contact met collega's hielpen me enorm.'

Lubbers (53) bevestigt een van de conclusies van een recent proefschrift. Mensen kunnen heftige privégebeurtenissen, zoals een relatiecrisis, schulden, een ziekte of het overlijden van een dierbare, beter aan als ze blijven werken, stelt de Chinese arbeidpsycholoog Danyang Du. Eind november 2018 promoveerde zij aan de Erasmus Universiteit Rotterdam op haar onderzoek.

Du vroeg aan enkele honderden Nederlandse en Chinese werknemers hun ervaringen op het werk en thuis drie keer per dag te noteren in een periode van vijf dagen. Daaruit bleek dat kleine strubbelingen al effect hebben op het functioneren. De deelnemers voelden zich minder inventief en ontvankelijk voor feedback als hun kind ziek was. Zelfs als de auto niet startte, waren ze die dag al minder creatief op hun werk.

Zwaardere privébesognes zijn volgens de psycholoog beter te hanteren als medewerkers hoog scoren op het gebied van openheid, stabiliteit en optimisme. Dat is geen verrassing, maar meer focus op werk blijkt ook te helpen. Medewerkers zouden daar zoveel zelfvertrouwen aan ontleen dat ze beter tegen een stootje kunnen.

'Beter even gas terugnemen, maar wel meedoen, dan thuiszitten. Ook de steun van collega's, de waardering en het doen van zinvol werk houden medewerkers met privéproblemen overeind'

### Afstand van je sores

Werk als reddingsboei in zware tijden? Volgens hoogleraar Arnold Bakker, die nauw betrokken was bij het onderzoek, vermindert het piekeren als je je kunt loskoppelen van je problemen en je aandacht kunt richten op je werk. 'Daardoor neem je afstand van je sores. Dat vergroot je vertrouwen dat je de situatie thuis aankunt.'

Uiteraard lukt dat niet meteen als iemand iets ingrijpends moet verwerken. Bakker: 'Dan staat je hoofd totaal niet naar werk. De eerste weken kan de werkgever het beter aan jou overlaten of en hoe je wilt werken.'

'Regelmogelijkheden' zijn volgens bedrijfsarts Gertjan Beens, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB), een belangrijke voorwaarde om het tijdens en na zware privéproblemen vol te houden. 'Beter even gas terugnemen, maar wel meedoen, dan thuiszitten. Ook de steun van collega's, de waardering en het doen van zinvol werk houden

medewerkers met privéproblemen overeind.’ Omdat werkgevers de financiële risico’s dragen van verzuim, hebben zij zelf ook belang bij preventieve hulp.

Beens kent werkgevers die met hun bedrijfsarts een netwerk hebben opgezet van maatschappelijk werkers, coaches en schuldhelpverleners. Zodra hun medewerkers vertellen dat ze thuis problemen hebben, kunnen ze daarop terugvallen. ‘Als werknemer moet je je wel vrij voelen er met je leidinggevende over te praten. Het mag nooit een plicht zijn. Sommige problemen horen alleen thuis in de spreekkamer van een arts.’

Annette Lubbers, de communicatie-expert die blij was dat ze kon blijven werken, besprak haar privésituatie indertijd met haar teamleider. Haar inmiddels ex-partner kampte met psychische problemen. Thuis had ze drie jonge kinderen en ze werkte bij een ministerie. ‘Ik nam de regie door af te spreken dat de teamleider mij met rust liet. Dat hielp mij op dat moment.’

#### Kantoortips bij privéproblemen

Praat met je leidinggevende als je minder goed kunt functioneren door problemen thuis. Probeer in te schatten hoelang dat zal duren. Een goede leidinggevende zal je ondersteunen en tijdelijk minder taken geven.

Treed niet te veel in detail. Dat kan een verkeerde indruk wekken. Je problemen kunnen je tijdelijk overheersen, maar je baan heb je (hopelijk) langer.

Maak gebruik van maatschappelijk werk of coaching als dat via je werk kan.

Werk tijdelijk minder of neem (zorg)-verlof op.

Bron: Forbes

#### Longkanker

Jaren later maakte Lubbers de keuze wél drie maanden te stoppen met werken. Ze was al zelfstandig ondernemer toen haar moeder eind 2017 overleed en haar zus ongeneeslijk ziek bleek te zijn. ‘Toen zij er ook niet meer was en er problemen rezen in mijn nieuwe relatie moest ik wel op de rem trappen.’

Annette Lubbers had zich aangesloten bij een broodfonds, een alternatief voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Daardoor kon ze eerst een time-out nemen en daarna een paar maanden op halve kracht werken. ‘Bij de eerste crisis bleef ik werken, nu had ik baat bij rust. Ik wist dat ik er een prijs voor betaalde als ik steeds maar doorkachelde en deed of er niets aan de hand was.’

Voor Cornalien Stolker (57) was het goed te blijven werken toen haar man longkanker kreeg en niet meer te behandelen was. Volgens Stolker is er niet één recept voor mensen die door onheil worden getroffen. De conclusie van onderzoeker Danyang Du dat het helpt je dan te richten op werk, gaat haar te ver. ‘Ik zou eerder zeggen dat het helpt je niet alleen op de privégebeurtenis te richten.’

### **Een maand vakantie**

Stolker, nu partner bij een managementadviesbureau, bleef in die tijd trainingen geven. 'Ik geloofde in de kunst van het afleiden. Mijn man vond het verschrikkelijk om zijn twee zoons en mij achter te laten. Door te blijven werken, liet ik zien dat we het wel aankonden. Dat stelde hem gerust.'

Ouders, familieleden en vrienden hielpen mee met zijn verzorging. Op haar werk stootte Stolker alle taken af die veel tijd kostten, maar weinig inkomsten opleverden. Bij haar trainingen vertelde ze in het kennismakingsrondje meteen al over haar privésituatie. De deelnemers waardeerden haar openheid. En zij kon daarna weer geconcentreerd aan het werk.

Na haar mans overlijden, in de zomer van 2010, nam Cornalien Stolker een maand vakantie met de kinderen. Hoewel het verdriet groot was, kon ze daarna weer aan de slag. 'Ik denk dat ik beter in mijn werk ben geworden. Doordat ik efficiënt met mijn tijd moest zijn, kom ik nu sneller bij de kern van een probleem.'