

Themadossier mantelzorg (werknemer)

1 Mantelzorg? Heel gewoon, maar we praten er weinig over

Mantelzorg is de normaalste zaak van de wereld. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met de zorg voor een naaste. Toch is het een onderwerp waarover op het werk weinig wordt gesproken. Slechts 44% de werkende mantelzorgers informeert zijn leidinggevendenden over zijn mantelzorgtaken thuis. Dat is jammer, want uit onderzoek van stichting Werk&Mantelzorg blijkt dat er vaak meer mogelijk is dan je denkt. Zo komen mantelzorgers en hun leidinggevende in 86% van de situaties tot goede oplossing als ze met elkaar in gesprek zijn gegaan.

2 Over Mantelzorg

Zorg jij voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan ben jij mantelzorger. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt, zoals de zorg voor je kind, partner of ouder. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je (hebt) in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig.

In Nederland combineert één op de vier werknemers het werk met mantelzorg. Door de vergrijzing en krapte op de arbeidsmarkt combineren steeds meer mensen mantelzorg met een betaalde baan. Deze combinatie gaat meestal goed, maar kan ook uitdagend zijn. Daarom is het belangrijk om hierover op tijd in gesprek te gaan met je leidinggevende of je goed te laten informeren over mogelijkheden voor ondersteuning.

>Animatie Wat is mantelzorg: <https://youtu.be/LxajLBoH4OQ>

>Ben jij mantelzorger? Doe de test: <https://mantelzorgpower.nl/tests/caretaker-test/start>

3 In gesprek met je leidinggevende

De combinatie werk en mantelzorg is iets om trots op te zijn. Toch maken niet alle mantelzorgers hun zorgsituatie bespreekbaar op het werk. Uit angst om er later op aangekeken te worden, vanuit carrièreperspectief of omdat ze werk en privé gescheiden willen houden. Als je je situatie wel bespreekt met je leidinggevende en je team, dan zorgt dat voor aandacht en begrip. En voor hulp als dat nodig is.

Met je leidinggevende zoek je samen naar een passende oplossing om een goede balans te houden tussen werk en privé, dit is altijd maatwerk. Wettelijke regels en aanvullende afspraken vanuit de organisatie, waaronder flexibele werktijden en thuiswerken, kunnen hierbij ondersteunend zijn.

Tips voor de voorbereiding van het gesprek

Bedenk van tevoren wat je wilt bereiken. Zoek antwoord op de volgende vragen:

- Van welk probleem heb je momenteel het meeste last bij het combineren van zorg met werk?
- Wanneer zou 'het probleem' 'geen probleem' meer zijn?
- Wat is negatief voor je als het probleem langer blijft bestaan?

- Aan welke oplossingen denk je zelf? Wat is jouw wens?

Plan een afspraak met je leidinggevende en zorg dat er voldoende tijd is. Vind je het lastig om in gesprek te gaan of verwacht je weinig begrip van je leidinggevende? Bespreek het gesprek dan vooraf met een medewerker van personeelszaken, bijvoorbeeld de Levensfaseambassadeur, de bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker of buiten de organisatie met een [mantelzorgmakelaar of een lokaal steunpunt mantelzorg](#).

Verplaats je in je leidinggevende. Het gaat om een win-win situatie voor jou én je werkgever. Vragen die je aan jezelf kunt stellen: hoe denk je dat hij tegenover je zorgtaken en oplossing(en) staat? Welke belangen zouden bij hem een rol spelen? En wat kun je zelf doen?

Tips voor tijdens het gesprek

- Neem initiatief, draag eigen ideeën aan.
- Luister naar eventuele adviezen en tips.
- Zoek samen naar een (alternatieve) oplossing.
- Maak afspraken over of, hoe en wie de collega's inlicht.
- Stel een proefperiode voor om nieuw gemaakte afspraken uit te proberen.

Regelingen voor mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen: calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend verlof.

Elke werknemer heeft recht op deze verlofregelingen, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

>Zie voor een overzicht van verlofregelingen:

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/werk/verlofregelingen-voor-mantelzorgers>

Als je voor een ander zorgt dan krijg je met verschillende wetten en regels te maken. Zoals met de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wet langdurige zorg, de Jeugdwet en de zorgverzekeringswet.

MantelzorgNL heeft alle wetten voor je op een rij gezet:

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wetten>>

>Animatie wettelijke regelingen: <https://youtu.be/YMrU9jkTg2Q><

Meer informatie

Bezoek hét platform voor werkende mantelzorgers: M-Power. M-Power staat voor Mantelzorg Power; jezelf sterker maken. Mantelzorg is immers zorgen voor anderen, maar ook voor jezelf! Dit platform ondersteunt met informatie, inspiratie, herkenning en erkenning. Maar ook met tips en oefeningen om zelf aan de slag te gaan.

Wil je weten hoe je werk en mantelzorg het beste kunt combineren? Raadpleeg voor een gratis advies de Wegwijzer: Hoe combineer je werk en mantelzorg? <https://www.mantelzorg.nl/combineer-werk-en-mantelzorg/>