



Jij combineert werk
met mantelzorg!
#GOEDBEZIG



Ben jij een werkende mantelzorger?

Combineer jij je werk met langdurige en intensieve zorg voor een familielid, vriend of buur? Dan ben jij een werkende mantelzorger. En je bent zeker niet de enige: 1 op de 4 werkenden combineert een baan met mantelzorg.

We waarderen jou!

Voor jou voelt het misschien vanzelfsprekend om voor je naaste te zorgen en je kunt de mantelzorg prima combineren met je werk. Maar de combinatie kan ook pittig zijn, bijvoorbeeld als de zorg langdurig of intensief wordt. Vandaag zetten we jou in het zonnetje, omdat we waarderen dat je dit voor een ander doet, naast je werk!

Tips van andere werkende mantelzorgers

- Neem regelmatig tijd voor jezelf, al is het maar een half uur per dag.
- Bespreek het met je collega's en leidinggevende, dat creëert begrip en er is vaak meer mogelijk dan je denkt.
- Durf om hulp te vragen, op het werk en in de thuissituatie.

Bekijk handige tips en tools
voor werkende mantelzorgers



www.werkenmantelzorg.nl