

Werken én zorgen

Een uitdagende
combinatie

Feiten en cijfers

Bijna 40% is
mantelzorger

Wat kan jij doen?

Concrete tips
voor werkgevers

Heidi Kanakis, Charim

‘De combinatie
werk en mantelzorg
vraagt om maatwerk’

Zorg en Welzijn

AANDACHT VOOR MANTELZORG WERKT!

Colofon

Deze publicatie van Stichting Werk& Mantelzorg is speciaal gemaakt voor de sector Zorg en Welzijn en geeft achtergrondinformatie, praktijkvoorbeelden en tools hoe werkgevers de combinatie werk en mantelzorg mogelijk kunnen maken.



Stichting Werk&Mantelzorg

Wilhelminaweg 12

3941 DG Doorn

T (0343) 47 78 90

M info@werkenmantelzorg.nl

www.werkenmantelzorg.nl

Tekst & redactie: Lenette van Tienhoven

Feiten & cijfers: Wies Kerkvliet

Interview: Jan Anne van Dijk

Vormgeving: Designkwartier

Fotografie: Angeline Swinkels

De feiten en cijfers in deze publicatie komen uit de Werk&Mantelzorg Monitor, tenzij anders vermeld.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is onbetaalde zorg die wordt gegeven aan een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Dat kan een (groot)ouder, kind, partner, buur of vriend zijn. Mantelzorg is niet aan leeftijd, geslacht, opleiding of afkomst gebonden. Mantelzorg is geen keuze, het kan iedereen overkomen. Vaak begint het met iets kleins en wordt het steeds meer. De zorg die verleend wordt loopt uiteen: van boodschappen doen, administratieve klussen, helpen met douchen en aankleden tot intensieve zorgtaken. Daarnaast verschilt de emotionele en psychische belasting per situatie.

‘Mantelzorg is geen keuze, het kan iedereen overkomen. Vaak begint het met iets kleins en wordt het steeds meer.’



Goed om te weten

Veel medewerkers met mantelzorgtaken willen graag werken, dat geeft afleiding, sociale contacten en energie. En er is vaak een financiële noodzaak om het werk te behouden. Ze willen kunnen werken én zorgen voor hun dierbaren.

Mantelzorgers zien zichzelf vaak niet als mantelzorger en wachten bovendien met het bespreekbaar maken totdat het niet meer gaat. Zij zetten vakantiedagen in om zorg te verlenen, terwijl ze deze juist nodig hebben om bij te tanken. Ook 'bezuinigen' zij op andere dingen die energie opleveren, zoals hobby's of afspraken met vrienden en familie.

Scan de QR-code en bekijk de animatie 'Wat is mantelzorg?' met informatie voor werkgevers en werknemers.



Werken én mantelzorgen: een uitdagende combinatie



Bijna 40% is mantelzorger

In de zorgsector zorgt bijna 40% van de medewerkers voor een naaste en is dus mantelzorger. Vaak zitten zij in de zogenoemde mantelzorgklem: niet alleen de naaste omgeving en de zorgvrager zien hen als de meest gekwalificeerde en geschikte mantelzorger, maar zij vinden dit zelf ook en doen dus privé hetzelfde als op het werk.

Door de vergrijzing, het langer zelfstandig wonen van ouderen en het langer doorwerken, neemt de druk op mantelzorgers toe. Ook doordat er steeds minder mantelzorgers per zorgvrager beschikbaar zijn. Bovendien hebben werkgevers in Zorg en Welzijn steeds meer moeite om voldoende personeel aan te trekken en uitstroom te voorkomen, waardoor de werkdruk onder het personeel hoog is.

Door meer vraag naar mantelzorg én de toenemende werkdruk, wordt er steeds meer van medewerkers met mantelzorgtaken gevraagd en ligt overbelasting en uitval bij deze medewerkers op de loer.

‘Het aantal mantelzorgers per zorgvrager neemt af van gemiddeld 5 in 2018 tot drie in 2040’ RIVM, 2021

Medewerkers in Zorg en Welzijn verlenen relatief vaak mantelzorg ten opzichte van andere werkenden.

Ook tussen branches binnen Zorg en Welzijn zijn er verschillen. Met name medewerkers in de verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg zorgen vaak ook voor een naaste in de privéomgeving.

Bron: Arbeidsmarkt Zorg en Welzijn (AZW), 2024

Organisaties die aandacht en begrip hebben voor medewerkers met mantelzorgtaken, flexibel zijn en maatwerkoplossingen bieden, zijn een aantrekkelijke werkgever op een steeds krappere arbeidsmarkt. Hiermee voorkomen zij overbelasting en verzuim van hun medewerkers. Ook leidt dit aantoonbaar tot loyale, vitale en gemotiveerde medewerkers, die bovendien minder vaak overwegen om terug te gaan in uren, over te stappen naar een andere werkgever of zelfs te stoppen met werken.

AANDACHT VOOR MANTELZORG LOONT

Mantelzorgvriendelijk werkgeverschap

Werk&Mantelzorg heeft vier pijlers omschreven die organisaties kunnen doorlopen om een mantelzorgvriendelijke werkgever te worden:

- **Bespreken**

Maak de organisatie bewust van het thema mantelzorg en bevorder de bespreekbaarheid.

- **Beschrijven**

Zorg dat bekend is welke regelingen en mogelijkheden er zijn om werk met mantelzorg te combineren.

- **Bekwamen**

Rust zowel leidinggevenden als medewerkers toe om samen het gesprek over mantelzorg te voeren.

- **Borgen**

Zorg voor blijvende aandacht voor de combinatie werk en mantelzorg.

Bij iedere pijler zijn praktische tips & tools en animatievideo's beschikbaar.

Scan de QR-code en ga aan de slag met de 4 pijlers



Na het doorlopen van de vier pijlers bestaat de mogelijkheid om de Erkenning "Wij werken mantelzorgvriendelijk" aan te vragen.

Inmiddels zijn 167 werkgevers binnen de sector Zorg en Welzijn erkend. Lees ter inspiratie over hoe zij aan de slag zijn gegaan op werkenmantelzorg.nl.

'Het starten met mantelzorg verhoogt het risico op langdurig verzuim'
SCP, 2021





ER IS VAAK MEER MOGELIJK DAN JE DENKT

Heidi Kanakis is coördinator Arbo & Verzuim bij Zorgorganisatie Charim en deelt haar ervaring over de combinatie werk en mantelzorg. Bij Charim werken 1800 medewerkers en een vergelijkbaar aantal vrijwilligers. Charim verleent zorg en ondersteuning aan ouderen in de regio's Zeist en Veenendaal. Sinds kort is Charim de trotse eigenaar van de Erkenning 'Mantelzorgvriendelijke werkgever.'

Werkgevers hebben de verantwoordelijkheid om te helpen de combinatie werk en mantelzorg mogelijk te maken, maar de mantelzorgende collega's hebben daarin ook een eigen verantwoordelijkheid. Heidi: Het is als mantelzorger van belang dat je op tijd deelt dat je mantelzorger bent en bespreekt wat je behoeften zijn. Je ziet vaak dat mensen die overbelast zijn in een cirkeltje ronddraaien. Als je samen wat meer afstand neemt van de situatie dan zie je dat er vaak veel meer mogelijk is, bijvoorbeeld door de zorg thuis te delen met anderen of meer flexibiteit op het werk.'

Het is niet altijd makkelijk om oplossingen te vinden. Heidi: 'We hebben te maken met personeelstekorten en het gaat vaak over werk dat je niet zomaar kan laten liggen. Denk aan nachtdiensten, je staat vaak alleen op een afdeling en kan niet zomaar weg als er thuis iets speelt. Je moet dus al eerder met elkaar in gesprek gaan. Soms kom je tot voor de hand liggende oplossingen, zoals het wisselen van nacht- naar dagdiensten.'

'Mensen met grote contracten kun je ook aanbieden om tijdelijk de contracturen naar beneden te brengen, daarbij geef je de garantie dat als je wilt werken je kan werken. Dus als het niet goed gaat dan heb je een lager aantal

contracturen dat je hoeft in te vullen. Op het moment dat het thuis wel goed gaat, kun je de normale uren werken. Hiermee gaat de druk eraf. Bij een collega waarmee deze afspraak is gemaakt bleek dat zij uiteindelijk net zo veel uren werkte als voorheen. Het feit dat minder uren werken mogelijk was, hielp al genoeg.'

'We vragen veel van de mantelzorgers van mensen die bij ons komen wonen. Hoe mooi is het dan dat je als zorgorganisatie ook je eigen medewerkers ondersteunt bij hun mantelzorgtaken'

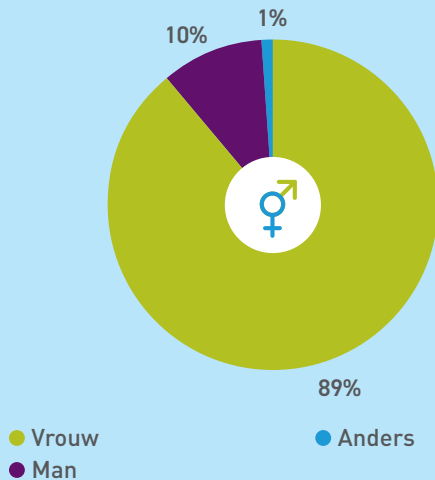
Scan de QR-code en lees het volledige interview met Heidi Kanakis



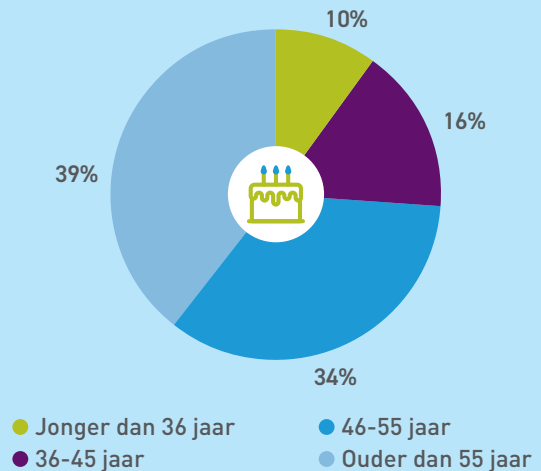
FEITEN & CIJFERS

Profiel medewerkers met mantelzorgtaken in Zorg en Welzijn

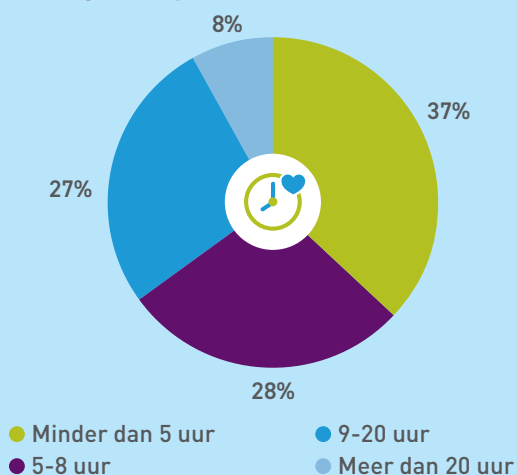
Geslacht



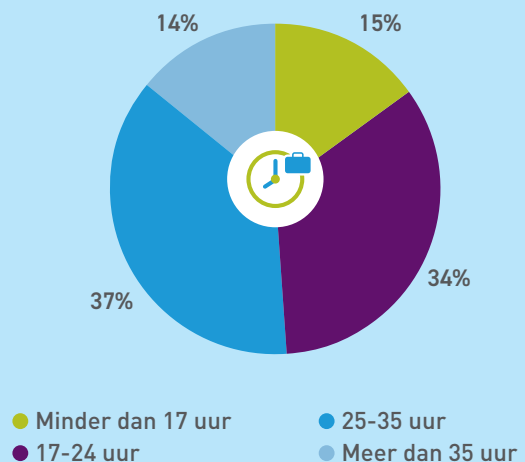
Leeftijd



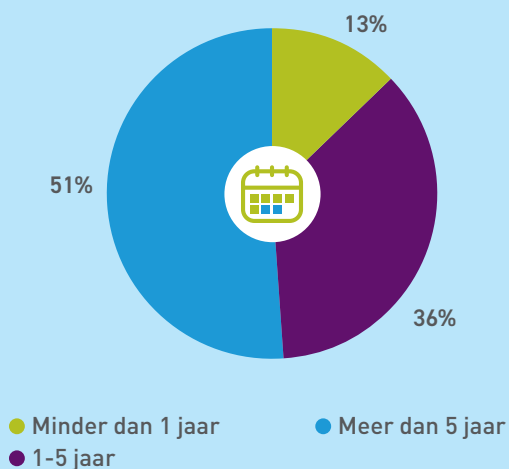
Mantelzorguren per week



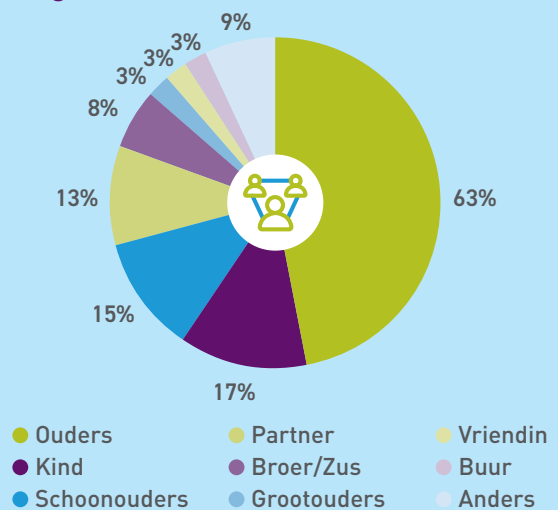
Werkuren per week



Duur van mantelzorg



Zorgvragers

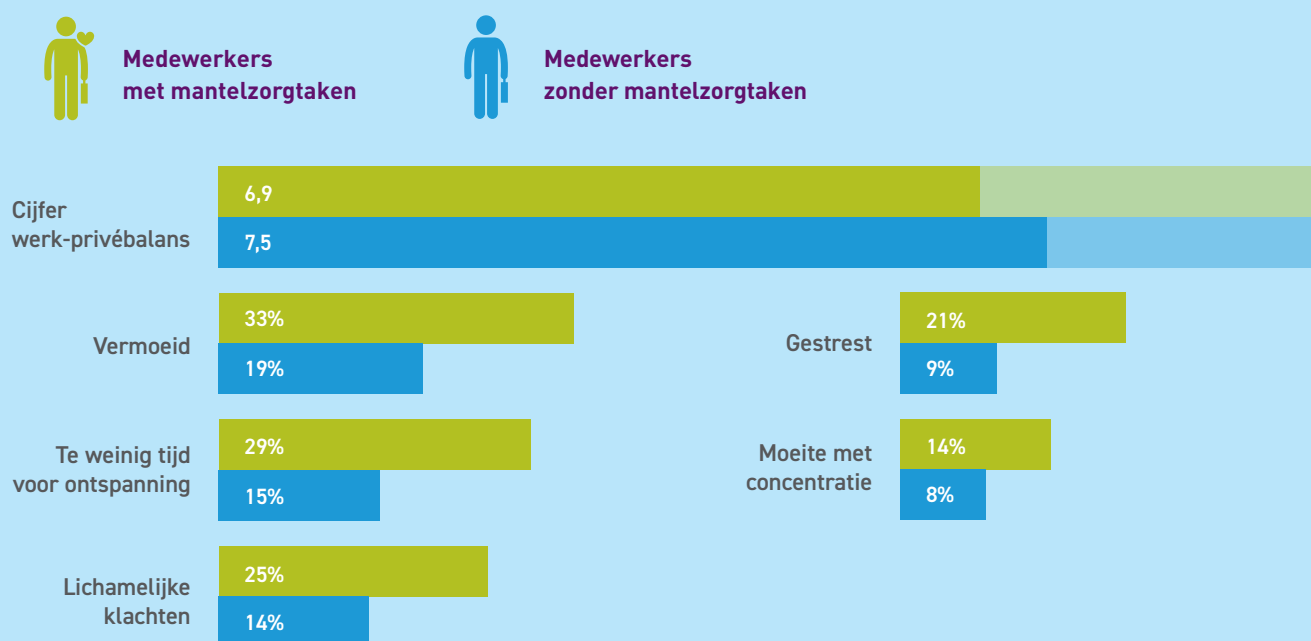


Combinatie is uitdaging

32% van de mantelzorgers ervaart (enigszins of veel) problemen bij de combinatie van werk en mantelzorg.

Medewerkers die naast het werk ook mantelzorg verlenen, waarderen hun algemene gezondheid en werkvermogen lager dan medewerkers zonder mantelzorgtaken.

Ze zijn vaker lichamelijk en emotioneel uitgeput en ervaren meer gezondheidsklachten.



Hoger verzuim en uitstroom

Het verzuim is hoger onder medewerkers met mantelzorgtaken (**39%**) dan onder medewerkers die geen mantelzorgtaken hebben (**35%**). Van alle mantelzorgers meldt **18%** zich 2 weken of langer per jaar ziek. Bij niet-mantelzorgers is dit **10%**.

Zorgmedewerkers die naast hun werk ook mantelzorg verlenen, zijn iets vaker geneigd om de huidige baan, organisatie of zorgsector te verlaten dan medewerkers die geen mantelzorg verlenen.

Behoeften werkende mantelzorgers



Maak mantelzorg bespreekbaar

57% van de leidinggevendenden is **niet** op de hoogte. Als mantelzorgers het **wel** bespreken met hun leidinggevende, komt **89%** samen tot een goede oplossing.

‘Een goede werkgever praat over mantelzorg’

Wat kun jij doen?

Aandacht geven aan mantelzorg kan op verschillende manieren. Inventariseren wat er leeft is een eerste stap. Werk&Mantelzorg heeft een aantal mogelijkheden op een rijtje gezet:

- Maak mantelzorg bespreekbaar, vraag medewerkers actief naar mantelzorgtaken of gebruik de Praatplaat van Werk&Mantelzorg om het gesprek op gang te brengen.
- Zet de campagne ‘Mantelzorg is Hier – Praat erover!’ in om laagdrempelig en op ludieke wijze met elkaar in gesprek te gaan.
- Breng het aantal mantelzorgende werknemers en hun behoeften in kaart met de Werk&Mantelzorg Monitor. Je krijgt bovendien inzicht in: wat gaat goed en wat kun je nog verbeteren.
- Bevorder de deskundigheid over mantelzorg en oplossingen bij leidinggevendenden, HR en medewerkers met behulp van bijvoorbeeld workshops.
- Laat blijken dat je als werkgever aandacht hebt voor werknemers met mantelzorgtaken. En doe dat bijvoorbeeld op 10 november, de Dag van de Mantelzorg. Bekijk hiervoor de Inspiratiekaart.
- Schakel een lokaal steunpunt mantelzorg of mantelzorgmakelaar in voor ondersteuning van de werkende mantelzorger en/of hulp bij de mantelzorgtaken.

Scan de QR-code en bekijk meer informatie over deze tools



‘Wees open in wat je van elkaar verwacht en over de mogelijkheden die er zijn’

Coralien Nieuwenhuijse, Philadelphia



Over Werk&Mantelzorg

Stichting Werk&Mantelzorg zet zich in voor werkgevers die mantelzorgvriendelijk willen werken. Want mantelzorgvriendelijke werkgevers zorgen niet alleen goed voor hun grootste kapitaal: de eigen medewerkers. Zij spelen tevens in op de veranderende arbeidsmarkt en maatschappelijke ontwikkelingen.

Meer informatie en praktische tools: werkenmantelzorg.nl

Werk & Mantelzorg