

MANTEL ZORG & WERK



VERTELLEN, JA OF NEE?

De combinatie werk en mantelzorg is iets om trots op te zijn. Toch kan het zijn dat je er op je werk liever niet over praat. Omdat je bang bent voor nadelige gevolgen. Of je wilt werk en privé gescheiden houden. Maar als je jouw situatie wél bespreekt met je leidinggevende en je collega's, dan zorgt dat voor aandacht en begrip. Daarmee vergroot je de kans dat je hulp krijgt als het nodig is. Dus doen!

Op onze [site](#) vind je tips om mantelzorg bespreekbaar te maken.

INFORMATIE VOOR JOU ÉN JE WERKGEVER

Op deze twee sites vind je alle informatie over het combineren van werk en mantelzorg.

Voor jou:

www.mantelzorgpower.nl

Voor werkgevers:

www.werkenmantelzorg.nl

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN!

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 zorg voor je kind of zieke ouder. En heb je daarnaast ook een (betaalde) baan, dan ben je een werkende mantelzorger.

Je bent zeker niet de enige die werk en mantelzorg combineert. Eén op de vier werknemers doet dit. Mantelzorg is zo vanzelfsprekend dat je niet altijd in de gaten hebt wat het met je eigen leven en werk doet. Door je bewust te worden en bewust stil te staan bij deze combinatie voorkom je overbelasting en uitval.

Maar hoe kun je ervoor zorgen dat je jouw werk goed kunt blijven combineren met mantelzorg? En jij zowel je belangrijke mantelzorgtaak met voldoening en energie kan blijven doen als een betrokken werknemer blijft?

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. De wettelijke verlofregelingen vind je op de site van MantelzorgNL.

VALKUILEN VAN WERKENDE MANTELZORGERS

De combinatie werk & mantelzorg bespreekbaar maken op je werk is niet makkelijk maar wel noodzakelijk. Vijf valkuilen waar je beter niet in kunt stappen:

VALKUIL 1: 'IK HOUD WERK EN PRIVÉ LIEVER GESCHIEDEN'

Dit is goed mogelijk. Maar wat als de privésituatie (negatieve) invloed heeft op het werk? Als de leidinggevende en collega's weten van de thuissituatie, is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je te veel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

VALKUIL 2: 'MIJN COLLEGA'S STAAN AL ONDER DRUK, IK WIL HEN NIET NOG MEER BELASTEN'

Als team doe je het werk met elkaar en ben je er voor elkaar. Uit onderzoek blijkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 92% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en te willen. Probeer dus niet te veel in te vullen voor anderen, maar ga het gesprek aan.

TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt!

VALKUIL 3: 'IK KAN ZOWEL MIJN WERK ALS MIJN ZORGTAKEN HET BESTE ZELF DOEN'

Mantelzorgtaken komen vaak bovenop alle andere activiteiten zoals werk, gezinsleven, sociale contacten, hobby's etc. Voor je het weet is de ruimte in je agenda opgeslokt en blijft er weinig tot geen tijd voor jezelf. Daarbij komt dat 'nee zeggen' en 'grenzen bepalen' niet altijd meevalt. Toch zijn dit belangrijke

voorwaarden om de zorgtaken vol te kunnen houden.

Tip: Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Dat is beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.

VALKUIL 4: 'IK MAAK HET WEL BESPREEKBAAR ALS IK HET ECHT NIET MEER AANKAN'

Dit is de grootste valkuil van mantelzorgers. Als je wacht tot je zwaar- of overbelast bent, duurt het vaak een hele tijd voor je je weer fit voelt. Of je bent te laat. De stap van overbelast naar een burn-out is klein. Ook je collega's en leidinggevende zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

TIP: Maak zorgtaken bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!

VALKUIL 5: 'ALS ZE WETEN DAT IK MANTELZORGER BEN, HEEFT DAT NEGATIEVE GEVOLGEN'

Een begrijpelijke angst in tijden van economische onzekerheid. Maar werkgevers en leidinggevendenden waarderen werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit. Mantelzorgtaken geven je ook ervaring die anderen niet hebben.

Benoem en benut die voor de toekomst. TIP: Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.

MVT

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

COLOFON

'Mantelzorg & werk' is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvtarnhem.nl of bel met 026-3703540.



SCAN ME

WWW.MVTARNHEM.NL