

Werk en mantelzorg beter combineren?

Zo vind je de weg naar passende ondersteuning.

WERK

Wat is er mogelijk via je werkgever?

Ga in gesprek met je leidinggevende of HR. Samen kijk je wat tijdelijk nodig is om jou te helpen. Want er kan misschien wel meer dan je denkt. De wet en onze cao bieden bijvoorbeeld een aantal mogelijkheden voor korter of langer verlof. Overweeg ook je collega's te informeren.

Wettelijke verlofregelingen

- Calamiteitenverlof – voor de allereerste opvang bij een noodsituatie
- Kort zorgverlof om voor je naaste te zorgen (70% betaald, max. 80 uur)
- Langdurig zorgverlof (voor een langere, tijdelijke periode, maar onbetaald)

CAO-mogelijkheden

- In de cao bij artikel 4.3.3 is geregeld dat je verlof kunt bijkopen

Maatwerkafspraken met je leidinggevende

Denk niet alleen aan verlof als enige oplossing. Je leidinggevende praat graag met je over een betere balans tussen je werk en de druk als mantelzorger.

Bespreek samen wat er kan en denk daarbij aan:

- Tijdelijk andere werktijden of diensten
- Tijdelijk hybride werken (thuis/op werk), op misschien wel flexibele tijden
- Ruimte om bij noodsituaties direct naar huis te gaan
- Tijdelijk aanpassen van je takenpakket
- Druk en/of verantwoordelijkheden tijdelijk verlagen

Interne ondersteuning

Je staat er echt niet alleen voor. Je leidinggevende is je eerste aanspreekpunt, maar ook de collega's van HR of de interne casemanager verzuim denken graag mee over wat we samen het beste kunnen doen.

- Je leidinggevende is je eerste aanspreekpunt
- Bij HR zijn ze expert en helpen graag als jouw sparringpartner
- Ook de interne casemanager verzuim kan je helpen in het zoeken naar oplossingen.

THUIS & OMGEVING

Hulp en ondersteuning die je zelf kunt inschakelen

Lokale Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar is iemand die je helpt om de zorg voor een naaste te regelen en alles met formuleren en instanties uit te zoeken. Hij of zij kent de verschillende mogelijkheden die gemeenten en andere organisaties kunnen bieden. Zo hoef jij niet alles zelf uit te zoeken en houd je meer rust en tijd over.

Noord: Friesland, Groningen en Drenthe - Uw mantelzorgmakelaar Friesland, Esther Kuipers-Schwartz, [06-14 04 59 59](tel:06-14045959) / info@uwmantelzorgmakelaarfriesland.nl

Oost: Overijssel, Flevoland en Gelderland - Empaz mantelzorg, Jantina Boeve, [06-21 66 54 42](tel:06-21665442) / jantina@empazmantelzorg.nl

West: Noord-Holland, Zuid-Holland en Utrecht - Balans in Werk & Mantelzorg, Annette Brueren, [06-21 58 46 95](tel:06-21584695) / info@BWenM.nl

Zuid: Zeeland, Brabant en Limburg - Inge Verbeten Mantelzorgmakelaar, Inge Verbeten, [06-51 49 20 87](tel:06-51492087) / info@ingeverbeten.nl

Gemeente

Ook de gemeente zelf biedt hulp en ondersteuning. Kijk op de website van jouw gemeente voor meer informatie.

Overige ondersteuning

Meer mogelijkheden voor ondersteuning vind je bijvoorbeeld bij Mantelzorg-NL (informatie & advies), via mantelzorg.nl. Bijvoorbeeld in de vorm van Respijtzorg (tijdelijke overname van zorg, om mantelzorgers een pauze te geven).

Professionele zorg

Voor professionele medische zorg – fysiek en mentaal – kun je terecht bij:

- Je eigen huisarts
- Een casemanager (bijvoorbeeld bij dementie)
- Je zorgverzekeraar (aanvullende vergoedingen)

JIJZELF

Zorg ook goed voor jezelf

Mantelzorg kan veel van je vragen. Je hoeft niet door te gaan tot je écht niet meer kunt. Merk je dat je slecht slaapt, vaker emotioneel bent, sneller geïrriteerd raakt of weinig rust in je hoofd hebt? Trek op tijd aan de bel – thuis én op je werk.

Wat kun je zelf doen?

- Verdeel zorgtaken: maak samen één simpel lijstje: wie doet wat, wanneer?
- Vraag concreet hulp: niet “kun je helpen?”, maar “kun jij dinsdag 1 uur bij haar zijn?”
- Plan herstel: zet ook 10–15 minuten voor jezelf in je agenda (alsof het een afspraak is).
- Maak een noodplan: wie bel je als het ineens misgaat?
- Bespreek het op je werk: kijk met je leidinggevende, HR en collega's wat kan helpen.

Neem de regie – maar je hoeft het echt niet alleen te doen.

Ben jij ook mantelzorger? Praat erover

Je bent eerder mantelzorger dan je denkt. En de combinatie van werk en mantelzorg is zeker niet altijd makkelijk. Maar in overleg met je werkgever kun je samen naar een oplossing zoeken. Een oplossing die goed is voor jou, je werk én voor je collega's. Dus ben je mantelzorger, praat er dan over met je leidinggevende, HR of vraag hulp bij je vakbond.

Meer informatie vind je op mantelzorgmetalektro.nl