

Werk en Mantelzorg?

Daar praten wij over!

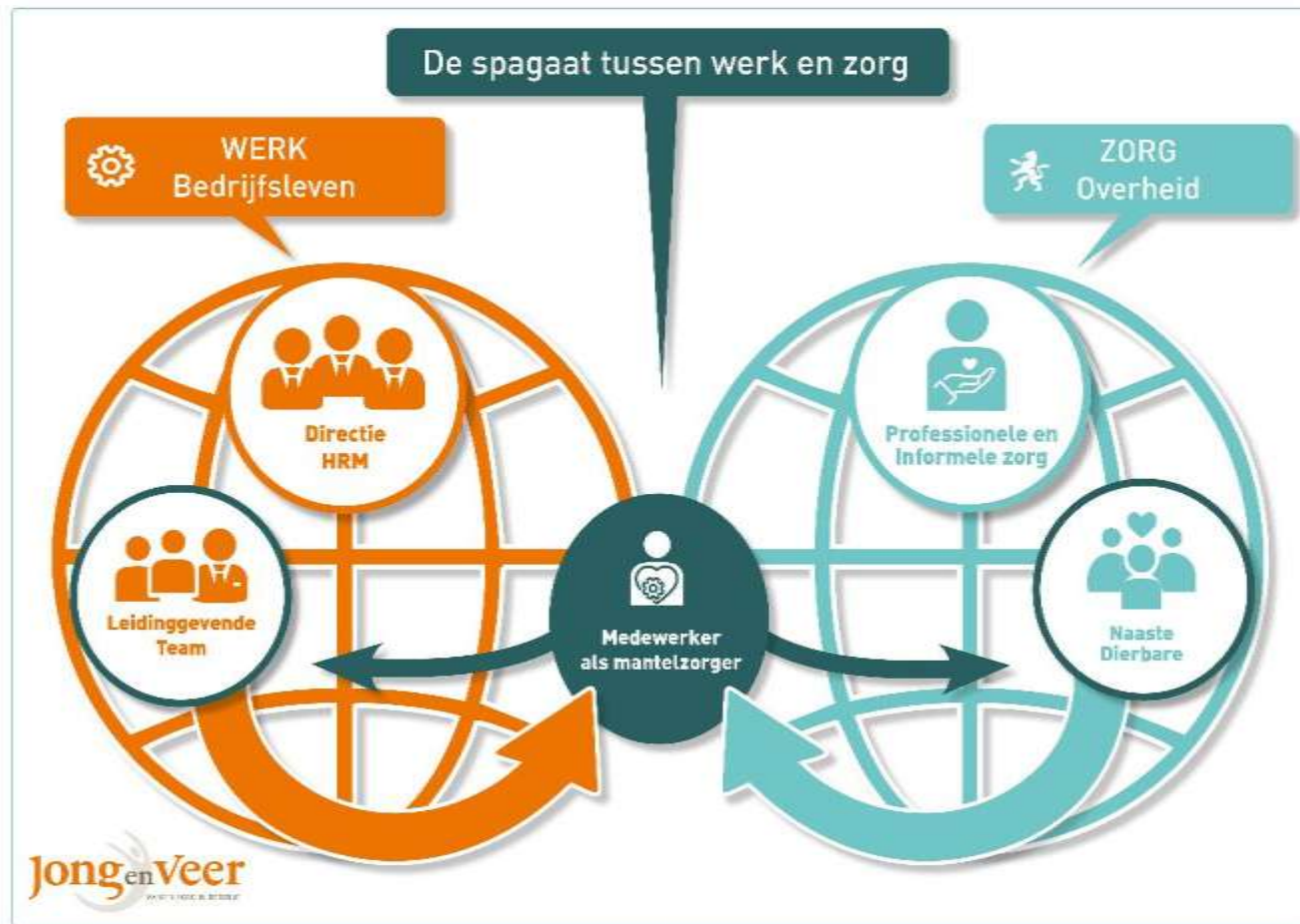
Programma

Werk en Mantelzorg? Daar praten wij over!

- Maatschappelijke context
- Feiten en cijfers
- Mantelzorg? Dit moet je weten!
- Mantelzorg in relatie tot werk, zakelijk en sociaal
- Handvatten voor leidinggevenden/teamleiders



Maatschappelijke context



Feiten en cijfers

1. Hoeveel medewerkers combineren binnen Bosch het werk met mantelzorg?
A. 1 op de 6 B. 1 op de 8 C. 1 op de 4

2. Hoeveel % van deze medewerkers kan werk en mantelzorg slecht combineren?
A. 8% B. 16% C. 25%

3. Hoeveel % van het verzuim wordt door mantelzorg veroorzaakt?
A. 5% B. 10% C. 18%

1. C, 2. B, 3. C



Feiten en cijfers

4. Hoeveel van de medewerkers bespreekt mantelzorg NIET met op het werk?

A. 22%

B. 44%

C. 65%

5. Hoeveel % van de medewerkers bespreekt het als het combineren niet meer lukt?

A. 71%

B. 49%

C. 25%

6. Hoeveel % komen tot een goede oplossing als mantelzorg besproken is?

A. 50%

B. 25%

C. 81%

1. B, 2. A, 3. C



Mantelzorg? Dit moet je weten!

Wat maakt het zo speciaal ?

Mantelzorg is zo **vanzelfsprekend** dat we soms vergeten wat de **invloed en impact** kan zijn op het **eigen leven** en het **werk**.





Groepen mantelzorgers

Een inkijkje in verschillende groepen mantelzorgers. Meer informatie op movisie.nl/mantelzorgers



Mantelzorgers

Werkende mantelzorger

- Combinatie werk en zorg is vaak lastig
- Verlenen relatief vaker planbare hulp
- Willen graag gewoon blijven werken



Behoeften

- De combinatie van werk en mantelzorg is bekend en bespreekbaar
- Ondersteuning, erkenning en flexibiliteit vanuit werkomgeving
- Passend personeelsbeleid

Jonge mantelzorger

- Tot 25 jaar
- Vaak studierend of schoolgaand
- Hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Krijgen minder aandacht



Behoeften

- Praktische hulp om niet zorggerelateerde activiteiten buitenshuis te kunnen ondernemen
- Emotionele steun en luisterend oor bij zingevingsvragen
- Begrip bij docenten en medeleerlingen

Oudere mantelzorger

- 65+
- Risico op overbelasting vanwege klein sociaal netwerk
- Verhoogde kans zelf gezondheidsproblemen te krijgen



Behoeften

- Delen van zorg met andere naasten en vrijwilligers
- Praktische hulp bij klussen, vervoer en onderhoud
- Regelhulp bij (zorg)administratie

Mantelzorger met migratieafkomst

- Willen liever geholpen worden door familie dan door beroepskrachten
- Soms is er een taboe op psychische of lichamelijke aandoeningen
- Traditionele opvatting over zorg door kinderen aan ouders



Behoeften

- Informatie over medicijngebruik, (psychische) ouderdomsziekten en palliatieve zorg
- Vertaling van informatie (soms mondeling i.v.m. analfabetisme)
- Lotgenotencontact met aandacht voor privacy

Mantelzorgers voor mensen met...

Meer weten? Kijk op movisie.nl/mantelzorgers

Dementie

- Mantelzorg kan erg intensief zijn
- Veranderend contact: van verlies tot heruitvinden relatie
- Geeft voldoening en verbondenheid



Behoeften

- Respijtzorg
- Informatie en advies over de medische en psychische aspecten van de ziekte
- Hulpmiddelen voor zelfstandig wonen

Verstandelijke beperkingen

- Zorgen voor inwonende kinderen of elders wonende broer of zus
- Zorg is langdurig, intensief en soms levenslang
- Geven praktische en sociale ondersteuning



Behoeften

- Gespecialiseerde oppas of logeerweekend in een instelling
- Praten met ouders of kinderen met dezelfde ervaring
- Goede samenwerking met beroepskrachten

Psychische problemen en/of verslaving

- Vaak complex en levenslang
- Mantelzorger kan zich medeverantwoordelijk voelen voor het ontstaan van de aandoening
- Rustige periodes afgewisseld met acute terugvallen waar direct actie nodig is



Behoeften

- Goede en continue zorg voor hun naaste
- Meer kennis over de ziekte en vaardigheden in het omgaan hiermee
- Gezien en gehoord worden door GGZ-instelling (familiebeleid)

Zorgintensieve kinderen

- Deze kinderen hebben langdurige zorg en ondersteuning nodig
- De ouders vinden zorg vanzelfsprekend
- Er is meer dan de gemiddelde ouderlijke zorg nodig



Behoeften

- Online informatie en gesprekken met dagbesteding en onderwijs
- Delen van ervaringen met andere ouders
- Soms vraag naar vrijwillige respijtzorg in huis
- Mogelijkheid om werk en zorg te combineren

Niet-aangeboren hersenletsel

- Onduidelijkheid rondom NAH is vaak lastig
- Verloop en gevolgen brengen onzekerheid met zich mee
- Moeilijk om veranderingen en beperkingen te accepteren



Behoeften

- Informatie over de aandoening en gevolgen
- Netwerkversterking en delen van zorgtaken
- Gesprekken met mensen die in dezelfde situatie zitten
- Regelzaken uit handen nemen

Mantelzorg bij de laatste levensfase

- Mantelzorg is zwaar en ingewikkeld
- Gemiddelde duur is 5 maanden en is vrijwel 24-uurszorg
- Diversiteit professionele en informele zorgverleners in huis neemt toe



Behoeften

- Informatie over ziekte, proces en behandeling
- Emotionele steun en waardering voor hun rol
- Bijdragen aan rouwverwerking

Wat doet de werkende mantelzorger?

- huishoudelijke taken overnemen
- zorgen voor de persoonlijke verzorging
- regeltaken oppakken, zoals het organiseren van hulp
- begeleiden van vervoer, bijvoorbeeld ziekenhuis
- zich zorgen maken over de situatie en de naaste



Wat is de belasting door mantelzorg?

- invloed op eigen gezondheid, conditie en energie
- mantelzorg kent negatieve gevoelens (rouw)
- weinig tijd en ruimte voor eigen sociale contacten
- ervaren van stress en tijdsdruk
- minder tijd voor eigen persoonlijke ontwikkeling
- belasting ook voor collega's en team



Wat maakt mantelzorg anders?

- Het komt op je pad, je kiest er niet voor
- Het is onbetaalde zorg en niet vrijwillig
- Het kent pieken en dalen
- Mantelzorg is lichamelijke zorg en /of psychische zorg
- Taken zijn structureel, oplopend, in een keer
- Het is langdurig en intensief (geen quick fix)



Goed om te weten!

- Medewerkers noemen zichzelf geen mantelzorger
- Ze zijn geen mantelzorger , maar vervullen een rol
- Ze ervaren meestal geen keuze
- Medewerkers leren dealen met iets op hun levenspad
- Ze doorlopen een eigen proces in het zorgen voor de ander
- Medewerkers ontwikkelen vaardigheden en expertise door mantelzorg



Definitie van mantelzorg

Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en burenen.

Kenmerkend is de reeds bestaande persoonlijke band tussen de **mantelzorger** en zijn of haar naaste. Daarnaast gaat het om langdurige zorg die onbetaald is.



Mantelzorgtests

De Mantelzorgtest

Werk en mantelzorg balans, 3 minuten-check



STICHTING Mantelzorgtest

Mantelzorgtest: Hulpaanbod Over de mantelzorgtest

Mantelzorgtest

Krijg inzicht, praktische tips en hulp bij de zorg voor uw naaste.

Als mantelzorger helpt u vele petten op. U bent bijvoorbeeld kook, chauffeur en verzorger. Deze taken geven veel voldoening, maar zijn soms ook zwaar. Misschien hebt u niet in de gaten hoeveel u doet. Of hoe weinig tijd er voor uzelf overblijft. Door het invullen van de Mantelzorgtest krijgt u een goed beeld hiervan. En krijgt u praktische tips en hulp bij de zorg voor uw naaste.

Wat doet u allemaal voor uw naaste?
Vink aan welke petten u op hebt.

☐		Boekhouder U zorgt voor de administratie, van rekeningen betalen tot zorgkosten declareren.
☐		Regelaar U zorgt voor de agenda, boodschappen, regelt zorgen allerlei andere...

1. Deze petten heeft u op

U heeft nog geen petten geselecteerd

2. Zoveel moeite kost het

3. Zo ziet uw week eruit

4. Resultaat van de Mantelzorgtest



Mantelzorg in relatie tot werk



BRON: Bouwstenen van TNO; Psychosociale arbeidsbelasting (PSA) /duurzame inzetbaarheid inzetbaarheid



MANTELZORG ZONDER STRESS



MANTELZORG? DIT IS MOGELIJK!

WERK



WERKGEVER

- Wettelijke regelingen
Wet Flexibel Werken (WFW)
Wet Arbeid en Zorg (WAZO)
- CAO-afspraken
- Maatwerkafspraken
- Ondersteuning
Bedrijfsmaatschappelijk Werk
Verzuimcoach
Bedrijfsarts

Maak mantelzorg
bespreekbaar

TOELICHTING

THUIS- SITUATIE



WERKENDE MANTELZORGER

Neem regie

MANTELZORG- COACH

Maak gebruik
van een expert

THUIS

EIGEN NETWERK

- Familie
- Vrienden
- Buren
- Verenigingen
- Community's

Durf te vragen

OVERHEID EN ORGANISATIES

- Professionele Zorg
- Landelijke overheid: respijtzorg
- Gemeenten: onafhankelijke
cliëntondersteuner
- Zorgverzekeraars
- Vrijwilliger en welzijnsorganisaties
- Patiëntenverenigingen
- Belangenorganisatie mantelzorgers:
www.mantelzorg.nl

Zet ondersteuning in

Oplossingen op het WERK

Handvatten voor leidinggevenden!

Het gesprek (vraagverheldering); maak het bespreekbaar

1. Tijdelijke oplossingen
2. Langdurige oplossingen
3. Noodoplossingen
4. Flexibele oplossingen



In gesprek... maak het bespreekbaar!

- Neem het initiatief, organiseer het gesprek
- Maak tijd – niet even tussendoor
- Realiseer dat medewerker het lastig kan vinden over privé te praten
- Vraag naar het welbevinden van medewerker en NIET naar de verzorgde
- Bereid je voor: feitelijk wat is nodig op het werk
- Geef erkenning en ga samen zoeken /verkennen/vragen stellen
- Niet direct in oplossingen duiken



In gesprek...

- Vraag aan medewerker: wat heb je nodig? Wat zou je helpen?
- Geef toe dat je ook niet direct een oplossing hebt
- Zie het dilemma van de medewerker
- Kom uit in geven en nemen
- Stel proefperiode
- Bespreek het in het team
- Verwijs naar ondersteuningsaanbod
- Maak vervolgspraak voor evaluatie



Kaders binnen Bosch

Komen tot maatwerkafspraken met behulp van:

- Wettelijke verlofregelingen:
 - Calamiteitenverlof
 - Kort zorgverlof 70% betaald (max 80 uur)
 - Lang zorgverlof, onbetaald
- Cao-afspraken:
 - Bijkopen verlof (max 80 uur)



Kaders binnen Bosch

- Flexibele werktijden/werkplaatsen:
 - Kan er tijdelijk in verschoven diensten gewerkt worden?
 - Bij thuiswerken het hybride werken toestaan. (zelf de tijd bepalen waarop gewerkt wordt)
 - Maak afspraken met elkaar over de mogelijkheid om noodsituaties thuis op te vangen.
- Ander takenpakket, kan er tijdelijk druk van de ketel gehaald worden



Criteria doorverwijzen

Criteria voor doorverwijzen:

1. De situatie blijkt langdurig van aard te zijn
2. Je merkt dat medewerker moeilijk in balans komt en regie kan nemen
3. Je kunt geen begrip meer opbrengen voor de situatie
4. Het ontbreekt kennis en kunde om medewerker te faciliteren in zijn/haar proces
5. Je merkt dat de werk-mantelzorgsituatie te complex is
6. Het ontbreekt je aan tijd om met aandacht het gesprek te voeren

Verwijs dan door naar een casemanager, je HR manager of de bedrijfsarts

