

Themadossier mantelzorg (voor werknemers)

1. Over Mantelzorg

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, partner of ouder. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je (hebt) in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig.

Door de vergrijzing en krapte op de arbeidsmarkt combineren steeds meer mensen mantelzorg met een betaalde baan. Inmiddels combineert één op de vier werknemers het werk met mantelzorg. Deze combinatie gaat meestal goed, maar kan ook uitdagend zijn. Daarom is het belangrijk om hierover op tijd in gesprek te gaan met je leidinggevende of je goed te laten informeren over mogelijkheden voor ondersteuning.

2. Mantelzorg? Heel gewoon, maar we praten er weinig over

Hoewel mantelzorg de normaalste zaak van de wereld is, iedereen krijgt vroeg of laat te maken met de zorg voor een naaste, is het een onderwerp waarover op het werk weinig wordt gesproken. Uit onderzoek van stichting Werk&Mantelzorg blijkt dat 30% van de werkende mantelzorgers zijn leidinggevende niet informeert over de mantelzorgtaken thuis. Dat is jammer want uit onderzoek blijkt ook dat er meer mogelijk is dan je denkt. Zo komen mantelzorgers die met hun leidinggevende in gesprek gaan in 80% van de situaties tot een goede oplossing.

Ga met je leidinggevende samen op zoek naar een passende oplossing om een goede balans te houden tussen werk en privé, dit is vrijwel altijd maatwerk. Wettelijke regels en aanvullende afspraken vanuit de organisatie, zoals flexibele werktijden en thuiswerken, kunnen hierbij helpen.

- Animatie [Wat is mantelzorg?](#)
- Ben jij mantelzorger? Doe de landelijke [test](#) en bekijk de [balans module](#) met praktische tips.

3. In gesprek met je leidinggevende

De combinatie werk en mantelzorg is iets om trots op te zijn. Toch maken niet alle mantelzorgers hun zorgsituatie bespreekbaar op het werk. Of omdat ze zichzelf niet zien als mantelzorger of uit angst om er later op aangekeken te worden, of vanuit carrièreperspectief of omdat ze werk en privé gescheiden willen houden. Als je je situatie wél bespreekt met je leidinggevende en je team, dan zorgt dat voor juist voor aandacht en begrip. En voor hulp als dat nodig is.



Tips voor de voorbereiding van het gesprek

Bedenk van tevoren wat je wilt bereiken. Zoek antwoord op de volgende vragen:

- Van welk probleem heb je momenteel het meeste last bij het combineren van zorg met werk?
- Wanneer zou 'het probleem' 'geen probleem' meer zijn?
- Wat is negatief voor je als het probleem langer blijft bestaan?
- Aan welke oplossingen denk je zelf? Wat is jouw wens?
- Verplaats je in je leidinggevende. Het gaat om een win-win situatie voor jou én je werkgever. Vragen die je aan jezelf kunt stellen: hoe denk je dat hij/zij tegenover je zorgtaken en oplossing(en) staat? Welke belangen zouden bij hem/haar een rol spelen? En wat kun jij doen, zodat het voor jullie beiden een goede en werkbare situatie is en blijft?

Plan de afspraak met je leidinggevende en zorg voor voldoende bespreektijd. Vind je het lastig om in gesprek te gaan of verwacht je weinig begrip van je leidinggevende? Bespreek het gesprek dan vooraf met iemand van personeelszaken, een vertrouwenspersoon, de bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker of buiten de organisatie met een mantelzorgmakelaar of een lokaal steunpunt mantelzorg. Natuurlijk kan ook iemand uit je omgeving je helpen bij de voorbereiding van een dergelijk gesprek.



Tips voor tijdens het gesprek

- Neem initiatief, draag eigen ideeën aan.
- Luister naar eventuele adviezen en tips.
- Zoek samen naar een (alternatieve) oplossing.
- Maak afspraken over of, hoe en wie de collega's inlicht.
- Stel een proefperiode voor om nieuw gemaakte afspraken uit te proberen.

Regelingen voor mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen: calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof, 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. Ook kun je een beroep doen op de Wet flexibel werken. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling personeelszaken.

- Een overzicht van verlofregelingen.
- De Wet flexibel werken.

Als je voor een ander zorgt dan krijg je met verschillende wetten en regels te maken. Zoals met de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de Wet Langdurige Zorg, de Jeugdwet en de Zorgverzekeringswet.

- MantelzorgNL heeft alle wetten voor je op een rij gezet.
- Animatie wettelijke regelingen.

Meer informatie

Wil je weten hoe je werk en mantelzorg het beste kunt combineren? Raadpleeg voor een gratis advies de Wegwijzer: Hoe combineer je werk en mantelzorg?