

ER IS MEER MOGELIJK DAN JE DENKT!

PRAKTISCHE WEGWIJZER

voor de mantelzorger en zijn omgeving



ER IS MEER MOGELIJK DAN JE DENKT!

PRAKTISCHE WEGWIJZER

voor de mantelzorger en zijn omgeving

MANTELZORG: NOG NOOIT VAN GEHOORD?

Voor veel mensen is het dagelijkse realiteit: het combineren van werk en mantelzorg. Het kan zijn dat een collega mantelzorger is. Je leidinggevende, misschien. Of de collega achter de balie. Misschien jij zelf wel, in de toekomst. Want 1 op de 6 medewerkers is nu al mantelzorger: iemand die werk en mantelzorg combineert.

Deze wegwijzer is ook voor jou handig. Lees waar je je collega mee kunt helpen. Dat draagt –direct of indirect– bij aan een mantelzorgvriendelijke werkomgeving waar mantelzorgers zich thuis voelen.



MANTELZORGER? JA, *en* PROJECTLEIDER!

Alies is projectleider bij een ontwikkelingsmaatschappij. Haar moeder, een weduwe, kreeg twee jaar geleden darmkanker en ging snel achteruit. Zeven maanden stonden Alies en haar partner dag en nacht klaar en gingen veel op bezoek in het ziekenhuis. Toen haar moeder overleed bleek dat Alies bijna al haar vakantiedagen had opgesoupeerd. 'Toen ik het besprak met mijn leidinggevende is hij in de CAO gedoken en toen bleek dat ik recht had op diverse verlofmogelijkheden. Gelukkig konden we in goed overleg nog iets regelen.'

ALIES BOUWMEESTER 57 JAAR

Je zorgt al een tijd voor een chronisch zieke partner, een gehandicapt kind of één van je hulpbehoevende ouders. Maar je hebt ook je werk. En je gezin en je vrienden. Dat gaat allemaal net.

Herken je bovenstaande situatie? Bij jezelf of een collega? Dan wordt het tijd om deze wegwijzer te lezen. Net als vele anderen ben jij of je collega een werkende mantelzorger. **1 op de 6** werknemers in Nederland combineert werk met mantelzorg. Bijna 40% voelt zich matig tot zwaar belast. Je doet je werk graag goed én je hebt zorg voor iemand anders. Daarom is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen!

Er zijn verschillende regelingen voor werknemers, waar werkende mantelzorgers gebruik van kunnen maken, maar die bieden niet altijd genoeg soelaas. Maak daarom je situatie bespreekbaar op je werk en zoek samen met je werkgever naar flexibele maatoplossingen. In deze wegwijzer vind je tips en suggesties over hoe je dat aan kunt pakken. Want in overleg is er vaak veel meer mogelijk dan je denkt!

Er is meer mogelijk **DAN JE DENKT!**

HOUD WERK, ZORG EN JEZELF IN BALANS

Maak om te beginnen een lijst van je taken thuis en op je werk. Hoeveel uur ben je per week bezig met werk, mantelzorg, huishouden en met de zorg voor je gezin.

Maak vervolgens een lijst hoeveel uur je per week besteedt aan hobby's, sociale contacten of niets doen.

Hoeveel uur heb je écht nodig om te ontspannen? Wat is reëel?

Tip: Wees niet zuinig met je vrije uren, wees zuinig op je zelf!

Leg beide lijsten naast elkaar en kijk of je meer ontspanning/tijd voor jezelf nodig hebt. Probeer deze tijd ook echt voor jezelf te reserveren, bijvoorbeeld door de hulp van anderen in te schakelen als het gaat om het draaiende houden van de zorg-situatie. Je hebt het tenslotte nodig om goed voor jezelf te zorgen en in balans te blijven! Maak daarom je situatie bespreekbaar zodat je niet altijd hoeft te rennen en vliegen. Er zijn vele mogelijkheden. Zoek naar oplossingen op je werk. Zoek naar oplossingen buiten je werk. Of naar een combinatie van die twee.

INFORMEER JEZELF OVER WETTELIJKE VERLOFREGELINGEN

Elke werknemer kan een beroep doen op verlofregelingen. Let op: Er kunnen afwijkende voorwaarden gelden in de eigen CAO of in aanvullende afspraken op de CAO. Je kan de CAO en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen. Hieronder een overzicht van bestaande wettelijke regelingen.

- **Calamiteitenverlof**
Is bedoeld voor noodsituaties waarop je direct moet reageren. De werkgever betaalt je salaris door.
- **Kortdurend zorgverlof**
Je hebt recht op jaarlijks maximaal 10 dagen zorgverlof met doorbetaling van tenminste 70% van het loon. Je kunt het verlof aaneengesloten opnemen of verspreid over een langere periode. Het verlof is gelijk aan (maximaal) tweemaal het aantal uren dat je per week werkt.
- **Langdurend zorgverlof**
Per jaar kun je maximaal zes maal de wekelijkse arbeidsduur opnemen voor (langdurige) hulp. In een aaneengesloten periode of verspreid over een langere periode ga je in deeltijd werken, en ontvangt alleen inkomen voor de gewerkte uren.
- **Wet flexibel werken**
Werknemers kunnen op grond van de Wet Flexibel Werken flexibiliteit krijgen in werktijden en werkplek en kunnen eerder een verzoek om korter of langer te werken indienen.



Voor het opnemen van verlof heb je altijd toestemming van je werkgever nodig. Meer informatie over de voorwaarden van de verlofregelingen én de financiële consequenties van het opnemen van **onbetaald** verlof vind je in de CAO. Of informeer bij Personeelszaken.

Meer informatie over verlofregelingen vind je op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie

GA IN GESPREK MET JE WERKGEVER OF LEIDINGGEVENDE

Voordat al je vakantiedagen op zijn of je overbelast raakt en ziek wordt; ga in gesprek met je werkgever of leidinggevende. Bereid zo'n gesprek goed voor. Hieronder vind je een aantal belangrijke aandachtspunten.

- Lees in de CAO onder welke voorwaarden je van verlofregelingen gebruik kunt maken.
- Bedenk goed wat je met het gesprek wilt bereiken.
- Zorg dat je de problemen helder en eenduidig kunt benoemen.
- Hou niet alleen de belangen van jezelf maar ook die van je werkgever in het oog. Zoek samen naar oplossingen die de impact op de organisatie, de klanten en de collega's minimaliseren. Flexibiliteit werkt naar twee kanten. Zowel je werkgever als jij hebben een gedeelde verantwoordelijkheid en belang.
- Bespreek (indien nodig) de situatie met een vertrouwenspersoon zoals de bedrijfsmaatschappelijk werker. Die kent (verlof)mogelijkheden die op jouw situatie van toepassing zijn en denkt mee over maatwerkoplossingen.

Tips voor het gesprek zelf:

- Zoek samen met je werkgever of leidinggevende naar oplossingen.
- Stel een proefperiode voor om de afspraken uit te proberen.
- Maak een afspraak over hoe de werkomgeving (collega's, klanten) wordt ingelicht over de afgesproken oplossingen.
- Maak een vervolgspraak om de proefperiode te evalueren.

BEDENK FLEXIBELE MAATWERKOPLOSSINGEN

Verlofregelingen alleen bieden vaak niet genoeg soelaas voor langdurige mantelzorgtaken. Dan is het goed om met je werkgever tijdelijke of permanente maatwerkoplossingen te bedenken zoals:

- Aangepaste werktijden: Vroeger of later beginnen (bloktijden), een langere pauze en werken op andere tijden.
- Meer werken in minder dagen waardoor je een dag(deel) vrij hebt in de week.
- Jaarafspraken: In bepaalde periodes meer of minder uren maken dan contractueel is afgesproken.
- Jobrotation: Tijdelijk of permanent van baan wisselen met iemand anders.
- Jobsharing: Samen met iemand anders een baan delen.
- Thuiswerken en telewerken: Thuis of onderweg werken.
- Overuren sparen en opnemen bij onverwachte zorgsituaties.

Daarnaast kun je samen met je leidinggevende praktische afspraken maken over:

- Gelegenheid om op het werk te bellen met thuis of met instanties.
- Bereikbaar mogen zijn tijdens werktijd.
- Mogelijkheid om afspraken met behandelaars in werktijd te plannen.
- Werkgever koopt via particulier bureau extra professionele zorg in.
- Tijdige aankondigingen als roosters veranderen, als overwerk noodzakelijk is of als trainingen/werkzaamheden ver(der) weg plaatsvinden.
- Eigen parkeerplek bij de ingang van het bedrijf zodat je snel naar huis kunt.

Speel open kaart met collega's over je thuissituatie.

Je hoeft niet alles te vertellen, maar in grote lijnen aangeven wat er speelt kan tot veel begrip leiden. Door in gesprek te raken kom je tot een werkbare oplossing.

GEERT VAN DER VELDE 52 JAAR

Geert is consultant en overwoog zich ziek te melden omdat zijn vrouw Francis sinds een paar weken zwaar depressief was. Op het werk was hij in gedachten met thuis bezig en andersom. Uiteindelijk besprak hij zijn situatie met de personeelsmanager. 'Hij adviseerde me om een paar dagen calamiteiten- en daarna zorgverlof op te nemen. Toen ik merkte dat de situatie niet snel verbeterde hebben we afgesproken dat ik 's morgens iets later zou starten, een dag per week minder ging werken en een dag thuis mocht werken. Dat gaf lucht en de financiële consequenties vielen mee.'

MANTELZORGER?
JA, *en* CONSULTANT!

Oplossingen BUITEN JE WERK

Je kunt met de volgende suggesties een persoonlijk ondersteuningsnetwerk creëren.



INFORMATIE, EMOTIONELE STEUN EN PRAKTISCHE HULP

Huisartsen en patiëntenverenigingen

Voor algemene medische informatie over ziektebeelden.

Mezzo, de landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

Voor alle vragen van mantelzorgers.

De Mantelzorglijn geeft informatie, biedt een luisterend oor en heeft veel praktisch voorlichtingsmateriaal. Bel op werkdagen tussen 09.00 en 13.00 uur, tel 0900 2020 496 (€ 0,10 p/m).

Of mail naar mantelzorglijn@mezzo.nl.

Mezzo heeft adressen van **Steunpunten Mantelzorg** bij jou in de buurt, die je gratis persoonlijk steunen en lotgenoten-contact met andere mantelzorgers organiseren. De meeste Steunpunten bieden diverse trainingen en cursussen aan voor mantelzorgers.

Mantelzorgmakelaars kunnen mantelzorgers veel regeltaken uit handen nemen, bijvoorbeeld bij het aanvragen van hulpmiddelen of het invullen van formulieren. Een mantelzorgmakelaar is in dienst van een Steunpunt Mantelzorg maar kan ook als zelfstandige werkzaam zijn. Een overzicht van gecertificeerde mantelzorgmakelaars is te vinden op www.bmzm.nl.

ONDERSTEUNING BIJ HUISHOUDING EN VERZORGING

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) in jouw regio

Heb jij en/of degene voor wie je zorgt behoefte aan professionele verzorging of verpleging? Dan kun je dat schriftelijk of telefonisch aanvragen via www.ciz.nl

Gemeenten

Gemeenten zijn door de Wet maatschappelijke ondersteuning verantwoordelijk voor mantelzorgondersteuning. De gemeente biedt diverse ondersteuning. Dit kan wel per gemeente verschillen. Je kunt bijvoorbeeld denken aan huishoudelijke hulp en vervoer. Het gemeentelijk zorgloket, ook wel Wmo-loket, kan je informeren over de mogelijkheden en doorverwijzen.

HULPMIDDELEN

Persoonlijke hulpmiddelen

Mantelzorgers verrichten vaak fysiek zwaar werk. Hulpmiddelen kunnen dan niet alleen voor de hulpvrager maar ook voor de mantelzorger een goede oplossing zijn.

Wonen

Zorg je voor iemand met een lichamelijke of verstandelijke handicap of een oudere en is de huidige woonvorm niet meer geschikt? Dan zijn er woningaanpassingen (of woonvormen) die een oplossing kunnen bieden.

SOCIAAL JURIDISCHE DIENSTVERLENING

Vakbonden

Je eigen vakbond kan je adviseren over rechten en plichten van werkgevers en werknemers.

Sociaal Juridische Dienstverlening van Mezzo

Voor advies aan mantelzorgers over wet- en regelgeving (indicatiestelling, belastingen, persoonsgebonden budget, zorgverlof). Ook voor hulp bij het opstellen van bezwaarschriften, schrijven van brieven aan instanties, bemiddeling tussen mantelzorger en organisaties.

ZORG TIJDELIJK OVERDRAGEN OM JE ACCU OP TE LADEN

Vervangende zorg thuis

Een getrainde vrijwilliger kan bijvoorbeeld eens per veertien dagen oppassen of iets ondernemen met degene voor wie je zorgt (thuis of buitenshuis). Dat geeft je tijd voor hobby's of je sociale contacten. Het inschakelen van een vrijwilliger is gratis.

Organisaties voor intensieve vrijwilligerszorg zorgen voor goede matching en begeleiding van jou en de vrijwilliger.

Ook 24-uurs opvang door vrijwilligers is mogelijk en wordt onder bepaalde voorwaarden vergoed door zorgverzekeraars.

Vervangende zorg buitenshuis

Door (bijvoorbeeld) een kortdurende opname van degene voor wie je zorgt in een verzorgingshuis kun je op vakantie. Ook is structurele dagopvang op een zorgboerderij of in een verpleeghuis mogelijk.

Informatie over het overdragen van mantelzorgtaken, zorgaanbieders en financiering vind je op www.respijtwijzer.nl

FINANCIËLE REGELINGEN BENUTTEN

Belastingaangifte

Mogelijk kunt u kosten die u als mantelzorger maakt terugvragen bij de belastingdienst. Kijk op www.belastingdienst.nl, www.mezzo.nl en www.meerkosten.nl of u in aanmerking komt voor aftrek van kosten of andere financiële vergoedingen.

Vergoeding ziektekostenverzekeraars

Sommige ziektekostenverzekeraars hebben in hun (aanvullende) polisvoorwaarden vergoedingen in relatie tot mantelzorg-situaties opgenomen of stellen een mantelzorglijn en coaching beschikbaar. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekering.

WERKENDE MANTELZORGERS

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en intensief (onbetaald) zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend, of buur. De grootste groep is tussen de 45 en 65 jaar oud. Bijna 40% voelt zich matig tot zwaar belast; zij lopen een groot risico uit te vallen door ziekte, oververmoeidheid of stress.

Eén op de tien voelt zich genoodzaakt te stoppen met werken om fulltime te kunnen zorgen. Of gaat (tijdelijk) minder werken. Terwijl veel mantelzorgers werk als zeer waardevol beschouwen. Als bron van inkomsten en als afleiding van de vaak intensieve zorg.



MANTELZORGER? **JA, *en* ADMINISTRATIEF** **MEDEWERKER!**

Taner werkt als administratief medewerker. Zijn dochtertje Esmee is chronisch ziek en dat betekent dat al zijn vrije tijd opgaat aan haar verzorging. 'Op zich is dat geen punt, maar mijn sociale leven stelt weinig voor. Ik werd moe en zag er tegenop om naar huis te gaan. Na lang aarzelen heb ik mijn leidinggevende gevraagd om tussen de middag enkele uren vrij te nemen om te kunnen sporten. Dat was oké en ik kreeg m'n energie terug. Inmiddels kan ik er vaker tussenuit want via het Steunpunt Mantelzorg heb ik contact met de vrijwilligerscentrale. Als ik er niet ben heeft Esmee het dan ook gezellig.'

TANER DEMIR 33 JAAR

OP DEZE WEBSITES VIND JE
EEN SCHAT AAN INFORMATIE



www.mezzo.nl



www.werkenmantelzorg.nl

Meer informatie

Lees de inspirerende verhalen van mantelzorgers en hun (werk)oplossingen op www.mantelzorgportretten.nl

Kijk op www.werkenmantelzorg.nl voor instrumenten en praktische tips over hoe u een mantelzorgvriendelijke organisatie als leidinggevende kunt ondersteunen.

Kijk op www.mezzo.nl voor allerlei ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers en adressen van organisaties die daarbij kunnen helpen.

Blijf op de hoogte! Volg ons op:

www.facebook.com/werkenmantelzorg

www.twitter.com/WerkMantelzorg

INITIATIEFNEMERS

QIDOS

