

WERK & MANTELZORG DUURZAAM COMBINEREN

Informatie voor Westfriese
werknemers en werkgevers

Colofon

Dit is een uitgave van Kennisplatform Mantelzorg West-Friesland, een samenwerkingsverband tussen de 7 Westfriese gemeenten en een groot aantal zorg- en welzijnsorganisaties. Bezoek voor meer informatie www.ikzorg.nu.

November 2017

Inhoudsopgave

1. Werk en mantelzorg	3
2. Bepaal je werk-privé balans.....	4
3. Oplossingen op je werk	6
4. Oplossingen buiten je werk	8
5. Advies en professionele ondersteuning	10
6. Websites en belangenorganisaties.....	13
7. Contactgegevens gemeenten	15
8. Tips voor collega's.....	16
10. Bedrijfsspecifieke informatie.....	18
11. Aantekeningen.....	19
Werkblad Tijdsbesteding	20

1. Werk en mantelzorg

Zorg je langdurig en intensief voor een naaste? Bijvoorbeeld voor een zieke partner, een kind met een beperking of een hulpbehoevende vader of moeder. Dan ben je een mantelzorgster.



**Mantelzorgster?
Ik?**

Combineren werk en mantelzorg

Veel mantelzorgsters verlenen zorg naast een betaalde baan, huishouden en een sociaal leven. Uit onderzoek blijkt dat in Nederland 1 op de 6 werknemers ook mantelzorg verleent. In de zorgsector is dat zelfs 1 op de 4. Vaak gaat dit goed, maar bijna de helft van de werkende ervaart deze combinatie als zwaar.

Deze brochure

Je hebt deze brochure gekregen, omdat het belangrijk is om werk en zorg op een goede manier te blijven combineren. Niet alleen voor je werkgever, maar juist ook voor jezelf. Het staat vol met informatie over mogelijkheden om werk en mantelzorg beter op elkaar af te stemmen. Wat je zelf kunt doen en hoe jouw werkgever je daarin kan ondersteunen. Er is meestal meer mogelijk dan je denkt!

Ben je werkgever of collega van een mantelzorgster? Deze wegwijzer is ook voor jou handig. Lees vanaf pagina 16 hoe jij jouw collega kunt helpen. Dat draagt –direct of indirect– bij aan een werkomgeving waar mantelzorgsters zich gehoord en gesteund voelen.

2. Bepaal je werk-privé balans

Maak om te beginnen voor jezelf inzichtelijk wat het combineren van werk en mantelzorg op dit moment betekent voor jouw tijdsbesteding.

Stap 1: Werkelijke tijdsbesteding

Maak een lijst te maken van je taken thuis en op het werk. Hoeveel uur ben je bezig? Hoeveel uur hou je over voor hobby's, sociale contacten of niets doen? Deze lijst is je werkelijke tijdsbesteding.

Als je kijkt naar wat je bij stap 1 hebt ingevuld, wat is er dan veranderd ten opzichte van bijvoorbeeld een half jaar of een jaar geleden? En hoe ervaar je die verandering?

Stap 2: Wenselijke tijdsbesteding

Bedenk je nu hoeveel uur je écht nodig hebt om te ontspannen? Wat is reëel? Tip: Wees niet zuinig met je vrije uren, wees zuinig op jezelf! Deze lijst is je gezonde tijdsbesteding.

Taken	Stap 1: Werkelijke tijdsbesteding	Stap 2: Wenselijke tijdsbesteding
Thuis: - - -		
Op het werk: - - -		
Totaal aantal uur besteed		
Aantal uur dat je overhoud voor jezelf, voor hobby's, sociale contacten of om niets te doen		

Figuur 1: voorbeeld werkelijke en wenselijke tijdsbesteding (grotere versie: blz 20)

Is jouw situatie niet in balans? Maak deze dan bespreekbaar. Bij familie en vrienden, maar ook op het werk. Op die manier creëer je begrip en ruimte voor hulp. Zo kunnen de mensen om je heen mee denken naar oplossingen. Daarnaast kan hun hulp jou meer ruimte geven en ervoor zorgen dat jij minder hoeft te rennen en vliegen.



Er zijn veel mogelijkheden. Zoek naar oplossingen op je werk. Zoek naar oplossingen buiten je werk. Of naar een combinatie van die twee.

Een andere eenvoudige manier om inzicht te krijgen van de invloed van mantelzorg op jouw functioneren is de EDIZ (Ervaren Druk door Informele Zorg). Deze is te vinden op de site van het expertise centrum mantelzorg (www.expertisecentrummantelzorg.nl).

3. Oplossingen op je werk

Ga in gesprek met je leidinggevende en collega's

Veel mantelzorgers zien mantelzorg als een privé aangelegenheid en praten hierover niet met hun leidinggevende of collega's. Dat is jammer, want door hen wel op de hoogte te brengen ontstaat vaak juist begrip. Een leidinggevende die weet waar eventuele knelpunten zitten, kan bovendien met je meedenken over hoe werk en mantelzorg beter op elkaar af te stemmen zijn.

In een gesprek hoef je niet alles te vertellen. Belangrijk is in grote lijnen aan te geven wat er speelt, zodat hier rekening mee gehouden kan worden. Onderstaande punten kunnen je helpen het gesprek met je leidinggevende goed voorbereid in te gaan:

- Bedenk goed wat je met het gesprek wilt bereiken.
- Zorg dat je de problemen helder kunt benoemen. Waar zitten voor jou de knelpunten?
- Kijk niet alleen naar wat voor jezelf wenselijk is, maar ook naar wat de afdeling nodig heeft. Zoek samen naar oplossingen die de impact op de organisatie, de klanten en de collega's minimaliseren. Flexibiliteit werkt naar twee kanten.

Tips voor het gesprek zelf:

- Zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.
- Stel een proefperiode voor om de afspraken uit te proberen.
- Spreek af hoe de collega's worden geïnformeerd over de afgesproken oplossingen.
- Maak een vervolgspraak om de proefperiode te evalueren.



Bedenk flexibele maatwerkoplossingen

Er zijn verschillende mogelijkheden om werk en mantelzorg beter op elkaar af te stemmen. Verlofregelingen alleen bieden vaak niet het maatwerk waar je, zeker op langere termijn, baat bij hebt. Een aantal suggesties die voor kortere of langere tijd kunnen worden toegepast:

- Het anders verdelen van je uren over de werkweek.
- Ander werk: tijdelijk of permanent verrichten van andere werkzaamheden.
- Thuiswerken: thuis werken op de uren dat het goed uitkomt.
- Daarnaast kun je met je leidinggevende praktische afspraken maken over hoe je bijvoorbeeld omgaat met bereikbaarheid onder werktijd, de mogelijkheid om te bellen met instanties tijdens het werk, etc.
- Verder is in de wet een aantal mogelijkheden opgenomen van kort- en langdurig zorgverlof en calamiteitenverlof. Zie www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverlof/
- Vraag ook bij personeelszaken naar de regelingen die er verder in de organisatie zijn, bijvoorbeeld vanuit de CAO.



Trek op tijd aan de bel!

Merk je dat de combinatie werk en mantelzorg te veel van je vraagt? Trek dan tijdig aan de bel. Via jouw leidinggevende kun je een afspraak maken bij de bedrijfsarts. Die kan je helpen bij het vinden van een nieuwe

balans. Zo nodig zal deze daarbij doorverwijzen naar bedrijfsmaatschappelijk werk, bedrijfspsycholoog of een andere ondersteuner/hulpverlener. Er bestaan ook cursussen of trainingen, die helpen om beter met de situatie om te leren gaan.

4. Oplossingen buiten je werk

Zoek steun in je omgeving

Werknemers in de zorg zijn vaker mantelzorger dan andere werknemers. Ze trekken mantelzorgtaken sneller naar zich toe en de omgeving verwacht dat ook eerder van de zorgmedewerker. In een dag van een mantelzorger zit echter ook maar 24 uur. Bovendien hebben zij, net als ieder ander, ontspanning nodig om zich op te kunnen laden. Maak mantelzorg daarom ook in de privé situatie bespreekbaar.

Door de zorg te delen met anderen voorkom je dat je overbelast raakt. Samen voor iemand zorgen betekent ook dat je ervaringen met elkaar kunt delen en iemand hebt om mee te overleggen bij het nemen van moeilijke beslissingen. Ga om tafel met broers en zussen, neven en nichten, je partner, oudere kinderen en eventueel de vrienden of burens van de hulpbehoevende en zoek samen naar antwoorden op vragen als:

- Welke zorg is nodig?
- Wat kan worden uitbesteed (wijkverpleging, huishoudelijke hulp, boodschappendienst, maaltijdvoorziening)?
- Wie is waar goed in (lichamelijke verzorging, bieden van een luisterend oor, artsen bezoek, contacten met externe partijen, schoonmaken, administratie etc.)?
- Wie is wanneer beschikbaar en wat valt daar in te schuiven?

Maak goede afspraken waar iedereen zich prettig bij voelt. En leg deze vast. Bijvoorbeeld in een gedeelde digitale agenda.

Evalueer de afspraken regelmatig. De zorgvraag kan tussentijds immers veranderen net als de individuele situatie van de mantelzorgers.



Heb je hulp nodig bij het inschakelen van je eigen netwerk? Schakel dan het wijkteam¹ van de gemeente in. Zij kunnen helpen bij het organiseren en verloop van een gesprek waarbij familie, vrienden en burens aanwezig zijn.



¹ Waar wijkteam staat kan men ook lezen: Team Inzet, Stadsteam, Gebiedsteam, 1.Hoorn, Welzijn Stede Broec, Zorgteam. De ondersteuning vanuit gemeenten is onder diverse namen georganiseerd. Contactgegevens op pagina 15

5. Advies en professionele ondersteuning

Gemeenten

In Westfriesland kun je voor ondersteuning onder andere terecht bij de wijkteams van de gemeenten. Zij brengen, tijdens een zogenaamd keukentafelgesprek, samen met jou de situatie in kaart en helpen je om te bedenken op welke manier je de zorg voor jouw naaste kunt blijven combineren met werk en andere bezigheden. Zij weten de weg naar zowel professionele ondersteuning als naar mogelijkheden van ondersteuning door vrijwilligers. Waar nodig regelen zij vanuit de Wmo, Jeugdwet of Wlz praktische voorzieningen en/of andere ondersteuningsmogelijkheden zoals begeleiding en dagbesteding. Ook kunnen zij informatie geven over bijvoorbeeld het mantelzorg-compliment en de huishoudelijke hulp toelage.

Informatie is te vinden op de website van de gemeente waar je woont. Contactgegevens vind je op pagina 15.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Alle Nederlanders, van jong tot oud, hebben wettelijk recht op gratis en onafhankelijke cliëntondersteuning. Een onafhankelijk cliëntondersteuner helpt onder andere met:

- het vinden en regelen van de juiste hulp;
- het begrijpen van regelingen, invullen van formulieren en ordenen van administratie;
- het opdoen van nieuwe contacten;
- het contact met (zorg)instanties.

Cliëntondersteuners kunnen het keukentafelgesprek samen met je voorbereiden en eventueel daarbij aanwezig zijn. Ook helpen zij met het maken van bezwaar als je het niet eens bent met een beslissing van de gemeente.

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor een goed en passend aanbod van onafhankelijke cliëntondersteuning. Clientondersteuning is gratis en er is geen verwijzing voor nodig. Clientondersteuning kan per gemeente wel verschillend zijn georganiseerd. Vraag daarom bij je eigen gemeente (of het wijkteam) waar je de onafhankelijke cliëntondersteuning kunt vinden.

Zorgverzekering

Een zorgverzekering vergoedt vooral zorgkosten. Maar ook zorgverzekeraars hebben steeds meer aandacht voor mantelzorg. Er zijn echter wel verschillen tussen de diverse verzekeringsmaatschappijen. Het is daarom altijd raadzaam om bij de eigen zorgverzekering te informeren wat er op individueel niveau mogelijk is. Onderwerpen die mogelijk via de zorgverzekering zijn te regelen (wat betreft mantelzorg):

- Tijdelijke opvang, begeleiding, verpleging in een zorghotel/hersteloord;
- Opvang thuis bij vakantie of ziekenhuisopname van de mantelzorger;
- Persoonlijke verzorging en/of verpleging in de thuissituatie;
- Ondersteuning van een mantelzorgmakelaar voor een bepaald aantal uren.

Ondersteuning door vrijwilligers

Soms lukt het niet om binnen je eigen netwerk de juiste hulp of ondersteuning te krijgen. Een vrijwilliger kan dan mogelijk een oplossing bieden. Van hulp bij de administratie, hulp bij klusjes in huis of tuin, samen iets doen tot even bij de zorgvrager zijn zodat de mantelzorger even vrijaf is.

Om in contact te komen met geschikte vrijwilligers kan je op www.hulpdichtbij.nl een hulpvraag voor jezelf of voor degene waaraan je zorg verleend, indienen. De vraag wordt door het

Vrijwilligerspunt gekoppeld aan beschikbare vrijwilligers in de buurt. Uw hulpvraag leggen wij voor aan beschikbare vrijwilligers of wij zoeken een vrijwilliger voor u. Gaat het om complexe hulpvragen? Dan kan de vrijwilliger gekoppeld worden aan een zorgorganisatie voor begeleiding en eventueel scholing van de vrijwilliger.

Regionale en lokale organisaties

Er zijn veel organisaties die vrijwilligers kunnen bieden voor verschillende situaties. Een aantal werkt regionaal en er zijn ook veel lokale initiatieven. Voor de regio West-Friesland is het overzicht van alle organisaties te vinden op: www.vrijwilligerspunt.com.



6. Websites en belangenorganisaties

Stichting Werk en Mantelzorg

Op www.werkenmantelzorg.nl vind je informatie over de combinatie werk en zorg. Ook staan er op de site testjes, tips en suggesties over hoe je met bepaalde situaties om kunt gaan.

Mezzo

Mezzo is de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg. Mezzo kan je helpen met het helder krijgen welke ondersteuning mogelijk is en waar je daarvoor terecht kunt.

Op www.mezzo.nl vind je bruikbare informatie over onder andere:

- overname van (een deel van) de zorg
- steun en advies
- vrijetijdsbesteding
- financiën
- werk
- wonen
- hulpmiddelen

Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn geeft informatie, biedt een luisterend oor en heeft veel praktisch voorlichtingsmateriaal. Bel op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur, tel. (0900) 20 20 496 (€ 0,10 p/m). Of mail naar: mantelzorglijn@mezzo.nl

Zelfhulp cursus

Op de website van het AMC is een gratis cursus opgenomen voor werkende mantelzorgers. Je vindt de cursus hier:

www.amc.nl/web/AMC-website/Mantelzorgers.htm

Kennisplatform Mantelzorg West-Friesland

Deze site staat boordevol informatie die handig kan zijn voor mantelzorgers. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan specifiek West-Friese aangelegenheden, zoals bijvoorbeeld een agenda met activiteiten. Je vindt alles op www.ikzorg.nu

Mantelzorgelijk

Een website vol met tips, persoonlijke verhalen en andere zaken die te maken hebben met mantelzorg. Je vindt er herkenning en daarmee een hart onder de riem. Lees her op www.mantelzorgelijk.nl

Hulpdichtbij

Hulp Dichtbij is een lokale marktplaats voor vrijwillige hulp. U kunt hulp vragen of iemand hulp bieden. Hulpvragen kunnen structureel of incidenteel zijn, klein of groot. www.hulpdichtbij.nl



7. Contactgegevens gemeenten

GEMEENTE	CONTACTGEGEVENS
DRECHTERLAND TEAM INZET	0228 - 352 352 gemeente@drechterland.nl www.drechterland.nl
ENKHUIZEN STADSTEAM	0228 - 360 100 stadhuis@enkhuizen.nl www.enkhuizen.nl
HOORN 1.HOORN	0229 - 252 200 gemeente@hoorn.nl www.hoorn.nl
KOGGENLAND ZORGTEAM KOGGENLAND	0229 - 548 370 zorgteam@koggenland.nl www.koggenland.nl
MEDEMBLIK WIJKTEAM WEST, MIDDEN & OOST	0229 - 856 000 info@medemblik.nl www.medemblik.nl
OPMEER WIJKTEAM OPMEER	0226 - 363 333 wijkteam@opmeer.nl www.opmeer.nl
STEDE BROEC WELZIJN STEDE BROEC	0228 - 511 528 info@welzijnstedebroec.nl www.welzijnstedebroec.nl

8. Tips voor collega's

1 op de 6 werknemers is mantelzorger. Misschien ben je zelf geen mantelzorger, maar de kans is groot dat een van jouw collega's wel langdurig en intensief voor een ander zorgt. Maar wie? Door erover te praten ontdek je wie mantelzorger is en wat je kunt betekenen. Want veel mantelzorgers vinden de combinatie van werk en langdurige zorg zwaar. Je kunt als collega helpen om het minder zwaar te maken. De onderstaande tips helpen je hierbij.

Bied een luisterend oor

Veel medewerkers bespreken hun privé situatie niet op het werk omdat de zware zorg thuis vaak emotioneel beladen is. Maar een luisterend oor biedt jouw collega de mogelijkheid om zijn/haar verhaal te doen. En dat kan vaak al enorm opluchten, zonder dat je meteen een oplossing aandraagt.

Erger je niet maar praat erover

Als je collega vaak afwezig is vanwege mantelzorgtaken en je hebt het gevoel dat je het werk moet overnemen, erger je daar dan niet aan maar probeer het gesprek aan te gaan. Overleg bijvoorbeeld met jouw mantelzorg verlenende collega over hoe het werk door blijft gaan als deze plotseling weg moet.

De mantelzorgende collega voelt zich waarschijnlijk schuldig en staat voor het blok; kiezen voor het werk of de zorg voor een hulpbehoevende familielid of vriend. Vaak willen werkende mantelzorgers hun collega's niet belasten met privé zaken, maar door er over te praten kun je begrip krijgen voor elkaars situatie. Zet jij de eerste stap door het onderwerp bespreekbaar te maken?

Zoek met leidinggevende naar een oplossing a

Stap samen naar de leidinggevende als er knelpunten op het werk ontstaan: drie weten meer dan één of twee. Misschien wil de leidinggevende het in het hele team bespreken en is er gezamenlijk een oplossing te bedenken?

Bied aan bij te springen

Als je collega door mantelzorgtaken in de knel komt met werkzaamheden, biedt eens aan om bij te springen. Je mantelzorgende collega zal er waarschijnlijk zelf niet om (durven) vragen. Daar tegenover staat dat je collega graag behulpzaam zal zijn als je zelf eens moeilijk komt te zitten.

Respecteer “nu even niet”

Als je mantelzorgende collega aangeeft er niet over te willen praten, respecteer dit dan en biedt een luisterend oor aan als je collega er wel aan toe is.



10. Bedrijfsspecifieke informatie

Wellicht wilt u als West-Friese werkgever de informatie in dit boekje ook toespitsen op de specifieke situatie bij uw bedrijf of organisatie. In dat geval kunt u in de Word-versie uw eigen wijzigingen en aanvullingen aanbrengen. Denk bijvoorbeeld aan bedrijfsspecifieke regelingen, het noemen van een vertrouwenspersoon of bedrijfsmaatschappelijk werker.

Hoe uitnodigender u bent naar uw medewerker om zijn of haar situatie bespreekbaar te maken, des te gemakkelijker wordt het om tijdig goede oplossingen te vinden. En dat is in het belang van de werkgever, de medewerker zelf en ook van de directe collega's.

Uw informatie hier?

Mail naar info@ikzorg.nu voor
een bewerkbare versie van
deze brochure!

11. Aantekeningen

Werkblad Tijdsbesteding

Taken	Stap 1: Werkelijke tijdbesteding	Stap 2: Wenselijke tijdbesteding
Thuis:		
Op het werk:		
Totaal aantal uur besteed		
Aantal uur dat je overhoud voor jezelf, voor hobby's, sociale contacten of om niets te doen		



Uitgave van Kennisplatform, financieel mogelijk gemaakt door gemeente Hoorn, samengesteld door Kennisplatform Mantelzorg, Vrijwilligerspunt, Omring en gemeente Medemblik.