

Nieuwsbrief

solidez

MANTELZORG

We komen het regelmatig tegen, mantelzorgers die hun zorgtaak combineren met een (soms drukke) baan en soms ook nog met een gezin, al of niet met jonge kinderen waar je misschien wel alléén voor zorgt. Hoe houd je dan alle ballen in de lucht? En blijft er voldoende tijd en aandacht over voor je eigen behoeften en je eigen huishouden? Het gaat om het bewaken van je grenzen.

Het kan veel schelen als je werkgever op de hoogte is van jouw privé situatie wat betreft je (mantel)zorgtaken. Wederzijds begrip en flexibiliteit kan er voor zorgen dat jouw leven leefbaar blijft. Deze nieuwsbrief staat in het teken van **“Werk en Mantelzorg”**.

Heb je vragen neem dan contact op via 0317- 468 818 of mantelzorgwageningen@solidez.nl



5 tips om Mantelzorg en Werk te combineren

Mantelzorg en werk combineren doe je door op je eigen grenzen te letten. Het kan helpen als je aan je werkgever en collega's verteld dat je mantelzorger bent. Of kijk of je zorgverlof kunt opnemen of misschien minder kunt gaan werken, of vaker thuiswerken. Zorg voor tijd voor jezelf, dáármeé houd je het vol. Onder de linkjes staat meer informatie over de tips.

Tip 1 Besluit of je aan je werkgever vertelt dat je mantelzorg en werk combineert

Tip 2 Vertel aan je collega's dat je mantelzorger bent

Werken doe je samen. Het helpt als je collega's begrijpen voor welke uitdagingen jouw mantelzorgtaken zorgen. Zij snappen het dan meteen als jij onverwachts naar huis moet voor je naaste. En misschien willen ze wel een keer dienst of werkdag met je ruilen.

Tip 3 Neem zorgverlof op om werk en mantelzorg te combineren

Tip 4 Kies ervoor om minder te werken en voor je naaste te zorgen.

Is het financieel mogelijk? Denk er dan eens over na om minder te werken. Zo houd je meer tijd over voor jezelf én voor je zorgtaken. Vraag je werkgever twee maanden van tevoren per email om toestemming. Zorg ervoor dat je in je e-mail vertelt vanaf wannéér je minder wilt werken, hoeveel uur je wilt werken en hoe je de uren over de werkweek wilt verspreiden.

Tip 5 Werk af en toe thuis om bij je naaste te zijn

Overleg dan met je werkgever of je af en toe thuis mag werken. Zo ben je in de buurt als de persoon voor wie je zorgt jou nodig heeft.

Bonustip: Bewaak je eigen grenzen

Probeer te voorkomen dat je overbelast raakt en praat er over, zowel thuis als op je werk.

Praat eens over mantelzorg op het werk

Wageningen en tips voor een gesprek tussen leidinggevende en medewerker over mantelzorg.



Foto: Mantelzorg.nl

Het allerbelangrijkst: Maak je mantelzorgsituatie bespreekbaar

Als je worstelt met de balans tussen je mantelzorg-/privé situatie is het belangrijk dit bij je werkgever bespreekbaar te maken vóórdat het je allemaal teveel wordt. Dat kan best spannend zijn. Hieronder een aantal punten die je daarbij in overweging kunt nemen:

- Zie jij jezelf als mantelzorger?
- Sommige mantelzorgers praten er gewoon niet over, doen het er "gewoon" bij, hoelang nog?
- Als jij een burn-out krijgt is dat naar voor jezelf, je werkgever maar ook voor degene voor wie je zorgt.
- Eén op de drie werkende mantelzorgers krijgt op den duur een burn-out.
- Werk is onderdeel van je leven, maar je mantelzorgtaak is dat ook.
- Een functioneringsgesprek kan gelegenheid bieden over jouw mantelzorgtaak te vertellen.
- Werkgevers kunnen in mensen investeren via opleiding, maar ook via persoonlijke aandacht.
- Ieder bedrijf/organisatie is gebaat bij loyale werknemers, voordelig op de lange termijn.
- Het belang van je werkgever is het voorkomen van verzuim.
- Thuis werken is soms een zegen, soms niet. Biedt flexibiliteit maar maakt het moeilijk om afstand te nemen.
- Je kunt alleen goed functioneren als je ook goed voor jezelf zorgt. Dat geldt zowel voor je zorgtaak als voor je werk.
- Flexibiliteit moet van twee kanten komen.
- Probeer vooraf een goede inschatting te maken van hoe je werkgever zal reageren.
- Ben je bang dat het gesprek negatieve gevolgen heeft voor je loopbaan/contract? Neem dan eerst contact op met [werk en mantelzorg.nl](http://werk-en-mantelzorg.nl)

(wettelijke) Regelingen



Regelingen

In dit korte [filmpje](#) wordt verteld welke wettelijke regelingen er zijn om gebruikt te kunnen maken van zorgverlof.

Wet Flexibel Werken

De wet Flexibel Werken regelt de mogelijkheid voor werknemers om thuis of op gunstige tijden te werken. En ook aanpassing van de arbeidsduur. Dit betekent dat u het recht hebt om hierom te vragen bij uw werkgever. Uw werkgever

kan dit echter wel weigeren.

Kijk voor de voorwaarden op Rijksoverheid.nl

De wet is niet van toepassing op bedrijven met minder dan tien werknemers.

Goed om te weten

Aanvragen voor zorgverlof en/of flexibel werken moeten altijd schriftelijk worden gedaan, voorafgaand aan de gewenste ingangdatum. Gaat u minder uren werken? Dan gaat u ook minder verdienen en bouwt u minder pensioen op.

Foto: Mantelzorg.nl

Individueel keuzebudget

Het individueel keuzebudget (IKB) bestaat in sommige sectoren (gemeenten, sociaal werk, onderwijs) al een paar jaar. Informeer bij jouw werkgever of jij hier ook gebruik van kunt maken om balans te creëren tussen je werk en je persoonlijke situatie.

Met het Individueel Keuzebudget (IKB) heb je volop mogelijkheden om met een deel van je arbeidsvoorwaarden in te spelen op jouw persoonlijke situatie.

Bekijk de mogelijkheden om je Individueel Keuzebudget in te zetten of je IKB te berekenen. Organisaties zullen werknemers ondersteunen in de inzet van het budget en kunnen ook een aantal aanvullende bepalingen maken, bijvoorbeeld over de inzet voor verlof.

U kunt uw budget o.a. inzetten voor:

- De waarde van het bovenwettelijk verlof
- Extra inkomen
- Extra verlofuren kopen, met een maximum van 144 uren per jaar (bij een voltijd aanstelling)

Een voorbeeld:

Ik heb het laatste jaar de mantelzorg voor mijn moeder op me genomen. Dat was fijn, maar ook zwaar. Ik laat het budget omzetten in extra vrije dagen, zodat ik wat sneller herstel en mijn werk weer met energie kan doen.

Maatwerk bij mantelzorg?

Werk en mantelzorg goed kunnen combineren: Maatwerk oplossingen helpen hierbij. Daar hebben uw medewerkers én de organisatie baat bij. Er zijn verschillende maatwerk oplossingen mogelijk. Benieuwd naar ervaringen van De Groot Installatietechniek? Bekijk de [film!](#)

LET OP: Dit is een voorbeeld van een goedwillende werkgever en een goed functionerende werknemer, de ideale situatie voor een goede oplossing.

Het kan zijn dat jou werkgever minder begripvol is. Durf je het gesprek met je werkgever niet aan te gaan maar is het wél nodig? Neem dan contact op met Solidez Mantelzorg of Werk en Mantelzorg.nl.



Zelfhulp cursus Werk en Mantelzorg

Werkenden die in de privé-situatie zorg verlenen zijn belast met werk én zorg. Dat heeft geregeld gevolgen voor het welzijn en het functioneren als werknemer. Voor hen heeft het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid van het AMC, met ondersteuning van het Instituut Gak, de huidige zelfhulp cursus ontwikkeld.

De ontwikkelde E-zelfhulp cursus kan cursisten helpen bij het invulling geven aan hun rol van verzorger en het combineren van zorg met werk.

De cursus is als bijlage meegestuurd met deze nieuwsbrief. Het is een PDF document waarin je voor jezelf de gestelde vragen kunt beantwoorden. Je kunt de PDF met je antwoorden opslaan op je computer.

Leestips

Lees hier over de ervaringen van Yvette: [Mantelzorg op je CV?](#) en een [Kort interview](#) met Angelique van der Laar.

Werkenmantelzorg.nl

[Volg deze link](#) voor verhalen uit de praktijk van zowel werkgevers, leidinggevendenden, bedrijfseigenaren/directeuren en mantelzorgers.

M-Power

De website Mantelzorgpower.nl biedt informatie en inspiratie voor werkende mantelzorgers. U vindt hier onder andere een kennisbank met tips voor het gesprek met uw werkgever, wettelijke regelingen, informatie mbt maatwerkoplossingen, geldzaken, valkuilen en tips, en veelgestelde vragen.

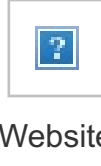
U vindt hier ook de [module Werk](#). Deze gratis training bevat vijf thema's. U kunt ze allemaal doorlopen of alléén de thema's die voor u van belang zijn.

Voor uw werkgever

Als u het gesprek aangaat met uw werkgever kunt u die eventueel verwijzen naar Werkenmantelzorg.nl.



Facebook



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@solidez.nl toe aan uw adresboek.

