Nieuwsbrief juni 2023

solidez MANTELZORG

Beste mantelzorger,

Minder wijkverpleging betekent meer druk voor mantelzorgers. Huisartsen en ziekenhuizen zijn meer tijd kwijt aan bemiddeling. En het is moeilijker om na operaties goede zorg thuis te krijgen. Volgens Actiz zijn mantelzorgers een onderbelichte groep: "Wie zien dat de druk op mantelzorgers enorm is, omdat ze de gaten proberen dicht te lopen."

In deze nieuwsbrief is er aandacht voor de werkende mantelzorger. Een werknemer die uitgeput op het werk verschijnt of weg moet tijdens een belangrijke vergadering. De combinatie van werk en mantelzorg kan lastig zijn. Het aantal werknemers met mantelzorgtaken zal de komende jaren toenemen. Door de krappe arbeidsmarkt is vinden en binden van personeel lastig. Mantelzorgers op het werk goed faciliteren is daarom voor zowel werkgever als werknemer belangrijk.

Een paar cijfers:

- 1 op de 4 werknemers combineert werk met mantelzorg
- Circa 400.000 werknemers geven naast hun werk intensieve mantelzorg
- Gemiddeld werken deze 400.000 werknemers 31 uur per week en helpen zij gemiddeld 21 uur (samen 52 uur)
- Een kwart van alle werkende mantelzorgers heeft moeite met de combinatie mantelzorg en werk.

Deze nieuwsbrief kun je dus ook met jouw werkgever delen. Tevens zijn we er ook voor jou om je te helpen het gesprek met je werkgever over de combinatie werk en mantelzorg voor te bereiden of te begeleiden.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwagening@solidez.nl .

Mantelzorg, werken, studeren: 'Blijf praten'

Resource sprak twee medewerkers en een student die werk en zorg combineren.

De was doen, naar behandelgesprekken gaan, opletten hoe het gaat met een familielid of vriend: grote kans dat je één van de vijf miljoen mantelzorgers in Nederland bent en dat je voor een hulpbehoevende bekende zorgt, onbetaald en langdurig. Bijna de helft van alle mantelzorgers werkt daarnaast en vindt dat die combinatie prima gaat.

Marusha, Cor en Adina delen hun verhalen. Lees de verhalen

Werkende mantelzorgers: Valkuilen en tips

MantelzorgNL Helpt jou helpen

MantelzorgNL heeft op hun website een mooi artikel staan over valkuilen en tips voor werkende mantelzorgers. Hieronder een greep uit de valkuilen en tips.

Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'
TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'
TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Lees het hele artikel via deze link
Er staat ook meer informatie over verlofregelingen, over het in gesprek gaan met je leidinggevende en flexibel werken.

Zakboek Mantelzorg en Werk

Een op de vier werknemers combineert zorg voor een naaste met een betaalde baan. 70% vindt dit goed te doen, maar het kan soms een pittige klus zijn.

Het nieuwe Zakboek Mantelzorg & Werk bestaat uit 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken.

Ook tref je informatie aan over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende en tips om goed in balans te blijven.

Bij Solidez Mantelzorg kun je het zakboek 'werk en mantelzorg' kosteloos opvragen door te mailen naar mantelzorgwagening@solidez.nl

Stress - herken de fysieke signalen

Wie voortdurend meer dingen te doen heeft dan er uren in de dag zitten, kan een akelig opgejaagd gevoel krijgen. Dat zo'n overvolle agenda ook allerlei fysieke klachten kan opleveren, is minder bekend. Over de link tussen hoofdpijn, darmklachten en ons oeroude stress-systeem.

Lees er alles over in het artikel van Psychologie Magazine

Zorgen is ook werken

Artikel door: Astrid Aveling-de Jong

Momenteel is één op de drie Nederlanders mantelzorger. De verwachting is dat het er de komende jaren alleen maar meer gaan worden. Veel meer. Mantelzorg is onbetaald liefdewerk, al is de keuze soms ver te zoeken. Ik ben zelf ook mantelzorger, dus je begrijpt dat dit onderwerp mij na aan het hart ligt.

Op 28 februari jl. verscheen het nieuwe boek van journalist Lynn Berger over de strijd tussen betaald en onbetaald werk. Ik zag haar al eens op tv, in een programma over Mantelzorg. En wat ze daar zei raakte me. Haar nieuwe boek gaat echter niet alleen over Mantelzorg, maar over alle vormen van onbetaald werk. Fulltime moeders bijvoorbeeld. Ook ik koos er destijds voor om thuis te blijven toen er kinderen kwamen. Ja, het was een bewuste keuze, een keuze die ik helaas vaak heb moeten verdedigen. Terwijl moeders die werken dat eigenlijk nooit hoeven. Want als je werkt draag je bij, ben je zelfstandig, een echte 'power vrouw'.

Maar onbetaald werk is ook belangrijk en waardevol. Zoals Lynn zegt in haar boek, "het is het werk dat al het andere werk mogelijk maakt". En laten we daar eens goed over nadenken met z'n allen. Tegenwoordig zijn er overal personeelstekorten en roept de regering op tot meer werken. Deeltijd kan eigenlijk al niet meer. Maar is dat niet een beetje kort door de bocht? Wie zorgt er dan nog?

Lees het hele artikel

In tijden van schreeuwend personeelstekort zit er niets anders op: deeltijdparadijs Nederland moet aan de bak.

Maar weet je wat Nederlanders doen wanneer ze niet op hun werk zijn? Dan zorgen ze voor hun kinderen, ouders en naasten. Kortom: dan werken ze ook. Ze worden er alleen niet voor betaald.

In een kraakhelder pleidooi toont Lynn Berger de gevolgen van de grootste, onzichtbare strijd van onze tijd: die tussen betaald en onbetaald werk. Bestel hier het boek.

Een adempauze: Inspirerende activiteiten

Het programma-aanbod in Dominicanenklooster Huissen is divers. Of je nu op een creatieve manier je inspiratie wilt opdoen, tot rust wilt komen, meer de diepte in wilt rond bepaalde thema's of schrijvend of wandelend in contact komen met jezelf. Ook natuur(bewust) leven heeft onze aandacht.

Wist je dat één van de eerste dominicanen al zei dat o.a. tuinieren een vorm van meditatie is? Misschien wil je hier eens ervaren tijdens de meewerkdagen in de klooster- of moestuin. Welkom!

Meditatieweekend Het Compassie kompas van 9 tot en met 11 juni 2023
Vanuit meditatie opmerkzaam gewaar leven is: Herinneren waar het om gaat, terugkeren naar je thuisbasis, de moed vinden om met compassie door het leven te gaan en je gewoonten zo nodig te veranderen, zodat je vol vertrouwen je vleugels kan uitslaan.

Bekijk de link voor meer informatie en aanmelden.

Driedaagse Totale Ontspanning van 16 tot en met 18 juni 2023
Voel je je opgejaagd, vermoeid of ervaar je (dagelijkse) stress? Zoek je tijd om eindelijk op adem te komen? Of verlang je naar rust, stilte of bezinning? Dan is dit weekend iets voor jou – én het verdiept direct je welzijn!

Voor meer informatie en aanmelden klik op deze link.

Weekend Zingen met hart en ziel van 7 tot en met 10 juli 2023
De stem is een prachtig instrument. In dit weekend zingen we in een ontspannen omgeving liederen "by heart", dus zonder bladmuziek. We onderzoeken wat de stroom en energie van de muziek bij ons opwekt en geven daar expressie aan. En wat vertellen teksten ons, en hoe zetten we dat om in klank.

Bekijk het programma

Weekend 'persoonlijk verlies in perspectief'

Het dominicanenklooster organiseert van **vrijdag 30 juni tot en met zondag 2 juli** dit weekend. Je staat deze dagen stil bij persoonlijke verliezen die jouw levensverhaal (ingrijpend) veranderden. Je kunt hierbij onder meer denken aan overlijden, echtscheiding, ziekte en ontslag.

Lees meer informatie over dit weekend.

Boekentip: 'Het geschenk'

We krijgen in ons leven allemaal te maken met lijden. We kennen allemaal verdriet, verlies, wanhoop, angst en misluikking. Maar we hebben ook allemaal een keuze als we te maken krijgen met trauma of moeilijkheden. We kunnen opgeven of ervoor kiezen om elk moment als een geschenk te ervaren.

Dr. Edith Eger, gevierd therapeut en Holocaustoverlever, heeft deze praktische gids geschreven om ons zachtjes aan te moedigen de gedachten die ons gevangen houden en het destructieve gedrag dat ons belemmert te veranderen. Haar krachtige lessen vormen samen met de verhalen uit Egers' eigen leven en die van haar cliënten Het geschenk.

In dit boek leer je om je in slechtste momenten te zien als je beste leermeester, en vind je vrijheid door de kracht die erin zit.
In haar boek Het geschenk leert Eger je om je slechtste momenten te zien als je beste leermeester.

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.

Laposta