

## Aandacht en begrip voor werkende mantelzorgers

### Samen zorgen voor meer balans tussen werk en zorg



Op dit moment is **1 op de 5** medewerkers ook mantelzorgers. In de zorg is dat zelfs 1 op de 4!

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een gehandicapte, chronisch zieke of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend, buur of kennis. Ze geven deze zorg vanwege de persoonlijke band.

*Maaike heeft een drukke baan met de nodige deadlines voor het aanleveren van beleidsstukken. Haar zoontje van zes jaar heeft een verstandelijke beperking, klassiek autisme en een spraakstoornis, waardoor hij continu aandacht en begeleiding nodig heeft. Hierdoor heeft Maaike weinig tijd voor ontspanning en zijn er momenten dat het bijna teveel wordt.*

#### 1 op de 10 werkende mantelzorgers raakt overbelast

Het combineren van werk en zorg kan behoorlijk stressvol zijn. Ziek worden en burn-out liggen op de loer. Mantelzorgen overkomt je, je begint eraan zonder na te denken. Het begint met een klein klusje en voordat je het weet, is het teveel geworden.

Tegelijkertijd is blijven werken heel belangrijk. Het is letterlijk even uit de zorgsituatie stappen, met je eigen vaardigheden en ambities bezig zijn, collega's ontmoeten. Bij een goede balans is werk dé buffer om het vol te houden.

#### Kosten werkgever

Verzuim, het werven van nieuw personeel, het vinden van ander werk en het minder productief zijn, kost de werkgever geld. Dus ook voor de werkgever is het aantrekkelijk om mantelzorgvriendelijk te zijn.

#### Winst voor medewerker en mantelzorgers

Aandacht hebben voor deze combinatie van druk, oog te hebben voor het spanningsveld tussen werk en mantelzorg, levert zowel de mantelzorgers als de organisatie veel op.



#### Bedrijfswinst mantelzorgvriendelijk beleid

Gezonde, energieke, loyale werknemers  
Betere werkprestaties  
Minder verzuim en kosten  
Minder uitval door afhaken  
Positief imago/ambassadeur

#### Winst voor jou, de werkende mantelzorgers

Je kunt werk en zorg goed combineren  
Je blijft betrokken en loyaal  
Je voelt je gezien, gehoord en gesteund  
Je behoudt je werkplezier en motivatie  
Je werkt graag voor je bedrijf

#### Tips voor de werkgever over een goede werk-zorg balans

De sleutelwoorden zijn bespreekbaarheid, aandacht, begrip en oplossingen op maat. Lever steun die passend en gewenst is. Ga met elkaar in gesprek, leidinggevende en medewerker, met oog voor de belangen van het bedrijf en van de mantelzorgende medewerker.



#### Tips voor jou als werkende mantelzorgers

##### Wees zelf open over je mantelzorgsituatie

Je ervaart minder stress door begrip en het vertellen van je verhaal.

##### Ga met je leidinggevende in gesprek over de best passende oplossing.

Denk bv. aan verlofregelingen en/of maatwerkafspraken.

Bespreek wat een goede oplossing is, want iedere situatie is anders.

##### Zorg voor voldoende uitdaging in het werk

Doe uitdagend werk, vraag om hulp op je werk en voor mantelzorgtaken.

Zorg goed voor jezelf door voldoende ontspanningsmomenten in te plannen.

Wellicht denk je: dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Graag help ik je om de acties in te zetten. Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek.



WerkZorgBalans  
COACHING EN ADVIESBUREAU

06 126 40 146

info@werkzorgbalans.nl

www.werkzorgbalans.nl