

Subsidiegever:

ZonMw, programma Gender en Gezondheid.

Samenwerkingspartners:

Amsterdam UMC (locatie VUmc),

MantelzorgNL (de landelijke vereniging voor mantelzorgers),

Movisie, Vrij Universiteit Amsterdam, RIVM en TNO.

# Praat eens over mantelzorg op het werk

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



Meer informatie?  
[mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl)

## VRAGEN OVER MANTELZORG?

Bel op werkdagen tussen 9 en 16 uur onze Mantelzorglijn 030 - 760 60 55.

Algemeen: 030 659 22 22    mantelzorglijn@mantelzorg.nl    mantelzorg.nl

f mantelzorgnl    mantelzorgnl    mantelzorgnl    030 - 760 60 55

Zorgen voor een ander is heel normaal. Wist je bijvoorbeeld dat bijna één op de vier van jouw collega's werk combineert met mantelzorgtaken? Je bent dus niet de enige. Maar we praten er op het werk weinig over. Dat is jammer. Want alleen als we dit belangrijke thema op de werkvloer bespreekbaar maken, kunnen we werk en zorg beter op elkaar afstemmen.

Wat heb jij nodig om werk en mantelzorg te kunnen combineren? Nu en als de zorgsituatie verandert? Van elkaar weten wat er speelt, betekent ook dat je weet wat je aan elkaar hebt. En dat is vaak meer dan je denkt!

Deze praatplaat helpt je om het gesprek aan te gaan. Hiermee vergroot je de kans op aandacht, begrip, steun en oplossingen om werk en mantelzorg te combineren.



## Vorbereiding

### Neem het initiatief

# 1

9 van de 10 leidinggevenden zegt begrip te hebben en mee te willen denken met het vinden van oplossingen voor het combineren van werk en mantelzorg. En 8 van de 10 mantelzorgers die samen met hun leidinggevende hebben gezocht naar een oplossing, zijn hierover tevreden. Dit blijkt uit onderzoek van stichting Werk&Mantelzorg. Kortom: het gesprek aangaan loont!

### Maak een afspraak

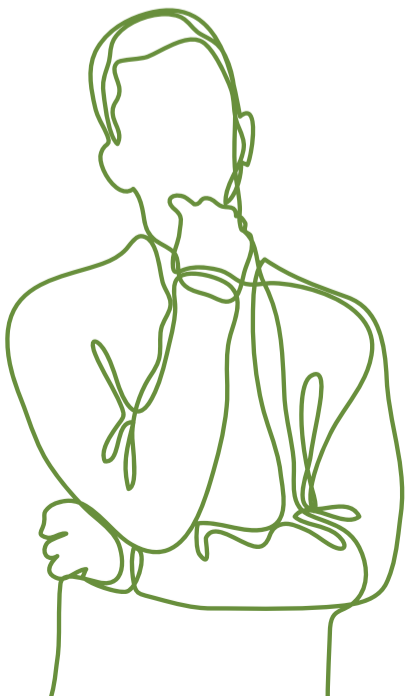
# 2

Stuur je leidinggevende een mail met een korte beschrijving van jouw situatie. Geef aan dat je daarover graag door wilt praten. Voeg de praatposter bij je mail. Het is belangrijk dat zowel jij als je leidinggevende voldoende tijd nemen en een locatie kiezen waar jij je veilig en vrij voelt om het gesprek aan te gaan.

### Bereid je voor

# 3

Een goede voorbereiding geeft inzicht, vertrouwen en houvast voor het gesprek. Bedenk van tevoren wat je wel en niet wilt vertellen over je privésituatie. Maak inzichtelijk welke knelpunten er zijn en welke oplossingen jij ziet om je werk met mantelzorg thuis te kunnen blijven combineren. Schrijf dit vóór het gesprek op. Spreek het eventueel vooraf door met een collega of iemand uit je familie- of vriendenkring. Neem ook alvast de vragen op deze praatplaat door. Welke vragen helpen jou om het gesprek op gang te brengen?



*“Ramazan heeft in overleg met zijn werkgever een aantal malen zorgverlof opgenomen om alles op een rijtje te zetten en de zorg voor zijn vrouw te regelen.”*

# Laten we in gesprek gaan

*“Ik geloof echt dat je je hoofd erbij moet houden. De klant merkt het meteen als je niet goed in je vel zit. Bij ons is het heel belangrijk dat het team gemotiveerd is en focus kan houden. Het moet thuis goed zijn om je werk goed te kunnen doen.”*

Inzicht in jouw situatie én in wat dit met jou doet, is nodig om begrip en steun te krijgen van je leidinggevende. En voor jou is het belangrijk om te weten voor welke uitdagingen jouw leidinggevende staat. Bespreek samen wat belangrijk is en hoe je de combinatie werk en mantelzorg zo goed mogelijk kan combineren. Voor nu en voor de toekomst.

Maar hoe ga je daarover in gesprek? Simpel! Kies een vraag en vertel aan elkaar hoe jullie erover denken. Luister daarbij goed naar elkaar, zonder te oordelen of direct met oplossingen te komen.

## Huidige situatie

- Hoe ziet een gemiddelde week er voor jou uit?
- Wat doe je voor jouw naaste en wanneer?
- Is het noodzakelijk dat jij dit allemaal doet?
- Ben je tevreden over de taken die jij als mantelzorgers hebt of zou je meer of minder willen doen?
- Wat geeft je thuis en op het werk energie?
- Waar loop je momenteel het meeste tegenaan bij het combineren van zorg met werk?

## Gewenste situatie

- Wat is de ideale situatie?
- Aan welke oplossingen denk je zelf?
- Zijn er mogelijkheden om de zorg voor je naaste te delen met anderen?
- Wat kan jou thuis helpen?
- Wat kan jou op het werk helpen?

## Hoe nu verder

- Welke concrete actiepunten hebben we nu?
- Kunnen we een evaluatiemoment afspreken?
- Welke andere collega's moeten we informeren en hoe doen we dat?
- Wat doen we als de situatie verandert?

## Tips

- 1 Heb je wel eens gehoord van respijtzorg? Respijtzorg is vervangende zorg waarbij je tijdelijk de zorgtaken aan een ander overdraagt om zelf op adem te komen. Lees meer hierover op [mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg)
- 2 Heb je ondersteuning nodig om je zorgtaken goed te kunnen vervullen en volhouden? Neem dan contact op met het steunpunt mantelzorg of met het Wmo loket van je gemeente. Lees meer hierover op [mantelzorg.nl](https://mantelzorg.nl)
- 3 Op het werk is vaak meer mogelijk dan je denkt. Flexibel werken, tijdelijk minder werken of een andere functie; Wat bij jou past is een kwestie van maatwerk. Lees meer hierover op [mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers](https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers)
- 4 Op de site [werkenmantelzorg.nl](https://werkenmantelzorg.nl) staat veel informatie over mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid voor de werkgever.

