

Werk en mantelzorg kunnen best samengaan

Ruim één miljoen werknemers combineren mantelzorg met een betaalde baan. Het gaat om een op de acht werknemers. Een aanzienlijk deel van de werkende mantelzorgers heeft moeite met de combinatie van werk en zorgtaken. Dit artikel geeft aan hoe je deze combinatie gemakkelijker maakt.

door: Gabor Mooij

Misschien ben je een van de vele werknemers die ook mantelzorger zijn. Mantelzorg is de langdurige en intensieve zorg van mensen voor hun chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende familieleden, vrienden, kennissen of burens. Formeel is sprake van mantelzorg als de zorg meer is dan acht uur per week of langer duurt dan drie maanden achter elkaar.

Een eerste belangrijke stap bij het combineren van werk en mantelzorg is dat je inziet dat je zelf een mantelzorger bent. Een vervolg daarop is dat je de mantelzorg bespreekt op je werk. Het is namelijk belangrijk dat je werkgever, leidinggevende en collega's van je situatie afweten. Ze zullen anders niet begrijpen waarom je onder druk staat of waarom je veel vrij neemt of bepaald werk moeilijk af krijgt. Pas als je situatie bekend is op het werk kun je de goede afspraken maken om werk en mantelzorg op elkaar af te stemmen.

Gesprek

Voer tijdig een gesprek met je leidinggevende over het combineren van werk en mantelzorg. Dit is efficiënter dan zaken pas regelen als je ertegen aanloopt. Verdiep je voor het gesprek in de verlofmogelijkheden en andere oplossingen (zie verderop). Spreek eventueel eerst af met een vertrouwenspersoon als die er is in je organisatie. Deze kan met je meedenken over oplossingen.

Het gesprek met je leidinggevende kan gaan over:

- de belasting door de mantelzorg;
- gebruik van wettelijke verlofmogelijkheden (zie kader);
- maatwerkoplossingen (zie kader);
- ondersteuning door je werkgever van je mantelzorgtaken;
- de manier waarop je op je werk en thuis omgaat met mantelzorg.

Voor het voeren van het gesprek zijn de volgende punten van belang:

- houd ook rekening met de belangen van je werkgever;
- stel een proefperiode voor om de afspraken te testen;
- bepaal hoe jij en je leidinggevende klanten en collega's inlichten over afgesproken oplossingen;
- maak duidelijke afspraken over je bereikbaarheid op het werk wat de mantelzorg betreft, het bellen met thuis of met instanties en afspraken tijdens werktijd met behandelaars;
- spreek een vervolgesprek af om de testperiode te bespreken.

Wettelijke verlofmogelijkheden

Je hebt recht op drie soorten wettelijk verlof: kortdurend zorgverlof, langdurend zorgverlof en calamiteitenverlof. Een cao of een regeling van de werkgever en ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging kan afwijkende bepalingen over dit verlof bevatten. Deze kunnen bijvoorbeeld betekenen dat je tijdens het verlof meer doorbetaald krijgt dan wettelijk is aangegeven.

Kortdurend zorgverlof

Dit verlof mag je opnemen voor het verzorgen van een ziek (pleeg)kind, je partner of je ouders. Je moet wel de enige zijn die de zieke kan verzorgen. In een periode van twaalf achtereenvolgende maanden (vanaf de eerste verlofdag) mag je maximaal twee keer het aantal uren dat je per week werkt aan kortdurend zorgverlof opnemen. Je werkgever betaalt je tijdens het kortdurend zorgverlof minimaal 70 procent van je salaris door.

Langdurend zorgverlof

Langdurend zorgverlof kun je opnemen als je langere tijd wilt zorgen voor een partner, kind of ouder met een levensbedreigende ziekte. Je mag jaarlijks (vanaf de eerste verlofdag) twaalf weken lang maximaal de helft van het aantal uren dat je werkt als langdurend zorgverlof opnemen. Ook mag je in delen met verlof gaan, als dat maar binnen achttien weken gebeurt. De werkgever hoeft de uren van het langdurend zorgverlof niet door te betalen.

Calamiteitenverlof

Bij plotselinge ziekte van je kind, partner of ouder mag je de eerste zorgdag calamiteitenverlof opnemen. De tweede dag moet je dan kortdurend zorgverlof opnemen. Je houdt bij het calamiteitenverlof recht op je volledige salaris.

Een uitgebreid overzicht van het zorgverlof vind je hier:

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverlof>.

Maatwerkoplossingen

Verlofregelingen bieden vaak onvoldoende oplossingen. Je kunt echter met je werkgever kijken naar aanvullende maatwerkoplossingen. Het kan gaan om:

- variabele werktijden;
- meer werken in minder dagen, zodat je een dag(deel) vrij hebt in de week;
- in bepaalde periodes minder werken en in andere meer;
- tijdelijk of permanent van baan wisselen met iemand anders;
- met een collega (tijdelijk) een baan delen;
- thuiswerken en telewerken; je hebt niet zomaar recht op thuiswerken; hierover zijn collectieve afspraken (cao, personeelsregeling) of individuele afspraken (arbeidscontract) nodig;
- overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties;
- tijdelijk een minder belastend takenpakket;
- het door je werkgever inkopen van professionele zorg of inschakelen van een mantelzorgmakelaar om je te ontlasten;
- minder uren werken.

Aanpassing arbeidsduur

Vanuit de Wet aanpassing arbeidsduur mag je meer of minder gaan werken. Deze wet geldt alleen voor werkgevers met tien of meer werknemers. Je moet minimaal een jaar werken bij dezelfde werkgever op het moment dat je arbeidsduur wordt aangepast. De werkgever mag de aanpassing van de arbeidsduur alleen weigeren als hij daardoor ernstig in de problemen komt. Bedrijven met minder dan tien werknemers hebben een eigen regeling. Je mag daarbij altijd minder gaan werken.

Thuis

Ook thuis kun je je belasting beperken. Zet daarvoor eerst je mantelzorgtaken eens op een rij. Kijk welke taken jij echt moet doen en welke je best aan anderen kan overlaten. Plan verder ook een vast aantal vrije uren in per week. Tijd die je echt helemaal reserveert voor jezelf.

Vervangende zorg

Met vervangende zorg kun je eens een keer op vakantie. Ook kan je met vervangende zorg structureel de belasting door je zorgtaken verminderen. Op de volgende manieren kun je deze zorg regelen:

- Schakel een getrainde vrijwilliger in. Dit is gratis. Er zijn organisaties voor intensieve vrijwilligerszorg die helpen de juiste vrijwilliger te vinden (zie: <http://www.mezzo.nl/index.php?p=519>).
- Degene voor wie je zorgt kan tijdelijk verblijven in een verzorgingshuis of structurele dagopvang krijgen op een zorgboerderij of in een verpleeghuis.
- Zorg voor een persoonlijk ondersteuningsnetwerk van familie, vrienden en/of burens.
- Doe een beroep op professionele zorg vanuit de AWBZ of de Wet maatschappelijke ondersteuning Wmo. In beide gevallen kan dat in natura (er komt dan bijvoorbeeld iemand langs als hulp in de huishouding) of via een persoonsgebonden budget (pgb).

Persoonsgebonden budget

Een pgb is een geldbedrag waarmee iemand die zorg nodig heeft zelf zorg inkoop. Er bestaat zowel een pgb vanuit de AWBZ als vanuit de Wmo.

Degene die je verzorgt, mag het AWBZ-rgb gebruiken voor begeleiding, palliatieve zorg, persoonlijke verzorging, tijdelijk verblijf (logeeropvang), verpleging en vervoer. Hij kan het aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Een pgb vanuit de Wmo is mogelijk voor hulp in de huishouding en voor hulpmiddelen en woonvoorzieningen. Dit pgb vraagt degene die je verzorgt aan bij de gemeente.

Met het pgb kan de aanvrager ook jou als mantelzorger een vergoeding geven. Je moet wel die zorg verlenen waarvoor het pgb bedoeld is.

Werkgever

Je werkgever kan zijn organisatie inrichten op mantelzorg door:

- het thema mantelzorg bekend en bespreekbaar te maken;
- een mantelzorgbeleid te ontwikkelen;
- werknemers te informeren over (wettelijke) regelingen op het gebied van mantelzorg;
- maatwerkoplossingen mogelijk te maken;
- leidinggevenden te trainen om mantelzorgers goed te begeleiden.

Aandachtspunten

Let speciaal op de volgende punten bij het combineren van werk en mantelzorg:

- Deel niet alleen op je werk maar ook thuis je tijd goed in.
- Leg afspraken met je werkgever over je werk en je mantelzorg op papier vast.
- Bespreek problemen met mantelzorg tijdig met je leidinggevende of een vertrouwenspersoon in het bedrijf.
- Neem niet meer zorgtaken op je dan je aankunt. Niemand heeft er iets aan als je zelf ook ziek wordt.
- Gebruik een mix van de mogelijkheden die in dit artikel aan de orde kwamen.

Praktische tips

Zorgschrift of zorgdagboek

Via de gratis site www.helpjeme.nl kun je een agenda bijhouden en afstemmen met andere verzorgers.

Steunpunt mantelzorg

Verspreid over het land zijn er steunpunten mantelzorg. Deze organisaties geven informatie, advies en praktische steun. Zie: <http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg>.

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar is een speciaal voor mantelzorg opgeleide tussenpersoon. Zie: <http://www.mezzo.nl/index.php?p=3757>.

Mantelzorgcompliment

Degene die je verzorgt kan je voordragen voor een mantelzorgcompliment. Je krijgt dan 250 euro van de Sociale Verzekeringsbank. Dat kan maximaal één keer per kalenderjaar.

Spaarregelingen

Je mag geld dat je spaart met de levensloopregeling of de spaarloonregeling gebruiken voor langdurend zorgverlof.

Feiten en cijfers

- Nederland telde in 2008 3,5 miljoen mantelzorgers van 18 jaar en ouder.
- In 2008 waren er 2,6 miljoen mantelzorgers die meer dan acht uur per week en/of langer dan drie maanden hulp gaven.
- In 2008 voelden ruim 450.000 mantelzorgers van 18 jaar of ouder zich ernstig belast.
- Gemiddeld besteden werknemers met mantelzorgtaken 17 uur per week aan mantelzorg.
- 55 procent van de werkende mantelzorgers bespreekt mantelzorgtaken op het werk.

Handige en relevante websites

<http://www.rijksoverheid.nl>

<http://www.werkenmantelzorg.nl>

<http://www.mezzo.nl>

www.helpjeme.nl