

Meer mogelijk met Mantelzorg!


Werk en mantelzorg combineren in de Metalektro

Raad van Overleg



Meer mogelijk met Mantelzorg!

Werk en mantelzorg combineren in de Metalektro



“Mijn man lag in het ziekenhuis. Tijdens de operatie waren er complicaties. Dat betekende dat zijn herstel langer zou duren dan we verwacht hadden. In het revalidatiecentrum waar hij terechtkwam doen ze veel voor hem. Fantastisch! Maar af en toe wil hij toch even naar buiten. Of heeft hij graag dat iemand zijn favoriete autoblad voor hem koopt. En daar is dan geen tijd voor. Gelukkig kan ik dat nu doen. Ik ben namelijk met mijn werkgever in gesprek gegaan. Samen hebben we een oplossing gevonden door flexibel met begin- en eindtijden om te gaan. Zo kan ik met een gerust hart bij hem langs. En dat is voor iedereen fijn: voor hem, voor mij maar ook voor mijn collega's en mijn werk!”

Werk en mantelzorg ...

Gemiddeld heeft 1 op de 6 werknemers mantelzorgtaken thuis. Als mantelzorger zorg je korte of langere tijd voor zieke familieleden of vrienden. Of je helpt bij dagelijkse activiteiten. Mantelzorg is vaak intensief, vooral naast een baan. Maar je kunt het wel goed combineren. Ook in de Metalektro. Met de juiste balans tussen werk en zorg.

... maak mantelzorg bespreekbaar!

Maak heldere afspraken met je werkgever. Deel als mantelzorger je situatie met collega's én met je werkgever. En als werkgever is het goed om de situatie van je medewerkers te kennen. Vraag ernaar. Zo ben je op alles voorbereid. Je leest hiervoor tips en heldere voorbeelden in deze brochure. Zowel voor werkgevers als werknemers.

... zorg dat je weet wat de mogelijkheden zijn

Maak het makkelijker voor je medewerkers met mantelzorgtaken om hun situatie te delen met collega's en hun leidinggevende. Zorg dat leidinggevenden goed op de hoogte zijn van de mogelijkheden. Ben je zelf mantelzorger? Zorg dan dat je weet aan wie je je vragen kunt stellen en waar je je zorgen kunt neerleggen. In deze brochure vind je alle informatie die je nodig hebt. Of je werkgever bent of werknemer.

“Je bent niet de enige”

In Nederland geven ongeveer 3,5 miljoen mensen mantelzorg, van wie 1,1 miljoen intensief.

Dat wil zeggen, meer dan 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden.

Inhoud

Wat is mantelzorg?

Wist je dat ...

... je goede afspraken met je leidinggevende kunt maken?

... je medewerkers kunt ondersteunen als zij mantelzorger zijn?

... je hulp kunt krijgen binnen en buiten je werk?

Lees meer over mantelzorgen



Werk combineren met mantelzorg: de normaalste zaak van de wereld!

Oók binnen de Metalektro. Daarom maken we dit belangrijke onderwerp graag op de werkvloer bespreekbaar. Zodat we werk en zorg beter op elkaar kunnen afstemmen. Er is meer mogelijk dan je denkt.

Mantelzorg heeft vele positieve kanten

Als mantelzorger ervaar je vaak een fijn gevoel, omdat je iets kunt betekenen voor een naaste. En de mensen die de zorg krijgen, waarderen het dat je dat voor hen doet. En dat ze niet alleen afhankelijk zijn van 'onbekenden' uit de zorgsector.

Maar, mantelzorg kost tijd en energie ...

Je zorgt al een tijd voor je chronisch zieke partner, je gehandicapte kind of één van je hulpbehoevende ouders. Daarnaast heb je je werk, je gezin, je vrienden en hobby's. Dat kost tijd. Mantelzorgen kan ook emotioneel zwaar zijn. Bijvoorbeeld als je je demente vader verzorgt die jou niet langer herkent.

Het helpt als je werkgever en je collega's weten dat je mantelzorger bent, ga in gesprek

Praat met je werkgever. En met je collega's. Als mantelzorger sta je er niet alleen voor! Er is meer mogelijk dan je denkt.

Wanneer ben je mantelzorger?

Als mantelzorger zorg je langere tijd en onbetaald voor iemand om je heen. Deze persoon heeft zorg nodig om gezondheidsredenen. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Je helpt bijvoorbeeld bij het huishouden, lichamelijke verzorging, de administratie of je houdt gewoon gezelschap.

Wat is mantelzorg?

Wist je dat ...

... je goede afspraken met je werkgever kunt maken?

Ga op tijd in gesprek met je leidinggevende, de vertrouwenspersoon in je organisatie of iemand van de afdeling personeelszaken. Ga na wat de mogelijkheden zijn om je werk en mantelzorgtaken zo goed mogelijk te combineren. Vaak is een uurtje eerder vrij of tussendoor even weg om wat te regelen al voldoende. Soms helpt het om tijdelijk minder te werken, of op andere uren of tijdelijk verlof op te nemen. Overleg wat mogelijk is.

Hoe ga je dat gesprek aan?

- Bereid je goed voor, denk goed na wat je met het gesprek wilt bereiken.
- Zorg dat je je situatie goed kunt uitleggen.
- Houd niet alleen je eigen belangen in het oog.
- Zoek samen naar oplossingen die voor iedereen werken: voor jou, de organisatie, klanten en collega's.
- Als je in gesprek gaat met bijvoorbeeld iemand van personeelszaken kun je samen kijken welke regelingen mogelijk voor jou gelden.
- En denk mee naar een oplossing op maat.

Wist je dat ... de cao Metalektro (artikel 3.3) het mogelijk maakt om tijdelijk 4 dagen te gaan werken?

Werk en zorg beter combineren? Deze tips helpen

Bespreek je situatie met je collega's. Zij kunnen dan meer begrip voor je situatie tonen. Ga ook in gesprek met je leidinggevende of iemand van personeelszaken. Kijk samen wat je kunt doen om werk en zorg te combineren. Zoek naar oplossingen op maat. Bijvoorbeeld:

- Soms helpt het om tijdelijk minder te gaan werken, of om op andere uren te werken.
 - Je kunt misschien meer uren werken in minder dagen, waardoor je een dag(deel) in de week vrij bent.
 - Je kunt misschien vroeger of later beginnen met werken.
 - Je kunt misschien tijdelijk verlof opnemen.
- Kijk of je afspraken kunt maken op het werk, zodat je bijvoorbeeld af en toe:
 - kunt bellen met thuis of zorgorganisaties.
 - tussen je werk door vrij kunt zijn om zaken te regelen.
 - afspraken met zorgverleners in werktijd kunt plannen.
- Misschien kun je sommige zorgtaken uitbesteden.
- Kijk eens wat de mogelijkheden zijn. Je vindt [hier](#) organisaties die je daarbij kunnen helpen.



“Mantelzorg raakt ons allemaal”

“Het heeft ons niets gekost, alleen maar opgeleverd”

“Het gesprek aangaan, maakt al een wereld van verschil”

Het is belangrijk dat je goed nadenkt over duurzame inzetbaarheid van je medewerkers die ook een zorgtaak hebben. Hoe je dat doet, lees je hieronder in een paar praktische tips.

Wat kun je doen als werkgever ...

... om medewerkers bewust te maken van het thema?

- Doe onderzoek naar werk en mantelzorg onder alle medewerkers. Zo krijg je een beeld van de omvang van mantelzorg binnen jouw organisatie.
- Informeer leidinggevenden binnen je organisatie over mantelzorg en over de mogelijkheden.
- Plaats berichten op intranet en besteed aandacht aan mantelzorg in je nieuwsbrieven.
- Verzorg presentaties over mantelzorg tijdens werkoverleggen.

... om het gesprek te bevorderen tussen leidinggevenden, mantelzorgers en collega's?

- Neem het thema mantelzorg mee in het jaargesprek.
- Laat aan medewerkers weten waar zij met vragen over mantelzorg binnen jouw organisatie naartoe kunnen. Bijvoorbeeld bij de contactpersoon Mantelzorg.

... om maatwerkoplossingen mogelijk te maken?

- Laat een leidinggevende en mantelzorger samen zoeken naar maatwerkoplossingen.
- Kijk wat er mogelijk is in flexibele werktijden. Dat is afhankelijk van de functie.

- Kijk of iemand tijdelijk minder kan werken.
- Informeer medewerkers over de mogelijkheden die verlof biedt.

Waarom zou je als werkgever aandacht besteden aan mantelzorg?

- Het draagt bij aan een gezonde organisatiecultuur.
- Mantelzorg mag niet ontbreken in innovatief HR-beleid.
- Het is onderdeel van duurzaam inzetbaarheidsbeleid.
- Het houdt de werk-privécombinatie van je medewerkers in balans.
- Aandacht voor mantelzorg zorgt voor wederzijdse betrokkenheid en flexibiliteit.
- Het draagt bij aan goed werkgeverschap en Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO).

Wist je dat ... je met je vragen ook terecht kunt bij de steunpunten mantelzorg in je gemeente of regio?

Femke Janbroers

ASML. Een van 's werelds grootste fabrikanten van apparatuur voor het maken van chips. Mantelzorg hoort er bij ASML gewoon bij. Femke Janbroers, senior manager Compensation & Benefits, is daar duidelijk over. "Bij ASML kun je soms werkuren flexibel indelen voor bijvoorbeeld mantelzorgtaken. Dat kan dan tussen 07.00 en 19.00 uur. Het mes snijdt daarbij aan twee kanten. Als mijn werk niet af is, blijf ik langer hier. En als ze me thuis nodig hebben, kan ik op tijd naar huis en thuis nog inloggen. Collega's in ploegendienst kunnen met hun manager overleggen om diensten uit te roosteren op basis van de wettelijke zorgverlofregelingen. Zo kunnen zij tijdelijke zorgtaken oppakken. Binnen de ploegendienst kun je ook parttime werken om structurele zorgtaken met het werk te combineren. Binnen het vitaliteitsprogramma biedt ASML cursussen mindfulness en stressreductie aan. Heel praktisch voor mantelzorgers om even rust in je hoofd te krijgen." De praktische aanpak staat centraal binnen ASML. Dat begint met een goed gesprek. "Het is belangrijk dat de werknemer of mantelzorger het gesprek aangaat met collega's en zijn leidinggevende. Dat kweekt begrip en samen kom je tot praktische oplossingen".

Wist je dat ...

... je medewerkers kunt ondersteunen als zij mantelzorger zijn?

Wist je dat ...

... je hulp kunt krijgen binnen en buiten het werk?



Overleg met personeelszaken, je HR-afdeling, bedrijfsarts, huisarts of zorgverzekeraar

Zo heeft je bedrijf misschien een contract met collectieve zorgverzekeraar. Aanvullende verzekeringen kunnen bijvoorbeeld de mantelzorgmakelaar vergoeden. Dat neemt veel geregeld en zorgen uit handen.

Informeer bij je vakbond

De vakbonden in de Metalektro hebben eigen hulplijnen waar je (ook) met je vragen over mantelzorg terecht kunt.



088 – 368 03 68 of
[Website](#)



030 – 751 10 07
[Website](#)



0345 – 85 19 63 of
[Website](#)



040 – 211 62 22



Bel of mail de Mantelzorglijn

De Mantelzorglijn geeft informatie en biedt een luisterend oor. Bel op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 13.00 uur op 0900 2020 496 (€ 0,10 p/m). Of [mail](#) naar de mantelzorglijn.



Zoek een Mantelzorgmakelaar in de buurt

Mantelzorgmakelaars kunnen veel regeltaken uit handen nemen. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van hulpmiddelen. Of het invullen van formulieren. Lees [hier](#) een overzicht van gecertificeerde mantelzorgmakelaars.



Vraag hulp aan bij de gemeente

Veel gemeenten hebben een eigen mantelzorgsteunpunt. Daar kun je terecht met vragen over:

- vervangende zorg of respijtzorg
- huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer
- begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf voor degene die u verzorgt
- beschermd wonen voor mensen met een psychische stoornis
- behandeling of begeleiding van kinderen met een stoornis, beperking of aandoening

Dit vraag je aan volgens de [Wet maatschappelijke ondersteuning](#) (Wmo) en de [Jeugdwet](#).



Op deze plekken vind je meer informatie en handige tips over mantelzorg:

• www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg

Hier vind je de antwoorden op:

- Hoe kan ik werk en mantelzorg en werk beter combineren?
- Wanneer kan ik zorgverlof aanvragen?
- Wanneer kan ik calamiteitenverlof of kort verzuimverlof opnemen?

• <https://www.caometalektro.nl/mantelzorg>

• www.werkenmantelzorg.nl

• www.mezzo.nl

• www.mantelzorgpower.nl



Leni zorgt als mantelzorger voor haar moeder. 'Bij mijn moeder moest haar onderbeen geamputeerd worden. Ze woonde nog zelfstandig. Daarna moest ze verhuizen naar een verpleeghuis. Dat is nog maar de praktische kant. Maar vooral de persoonlijke aandacht is heel belangrijk! Het was zo'n grote verandering voor een vrouw van 90. Toen ze in het ziekenhuis lag, ging ik iedere dag langs. Vaak werkte ik in het ziekenhuis als ze lag te slapen. Als ze wakker werd had ze gezelschap. De eerste tijd in het verpleegtehuis ging ik drie keer per week bij haar op bezoek. Woensdagavond, vrijdag overdag en zaterdagmiddag. Vaak moest ik overleggen met de arts en verpleegkundige. Ook hiervoor kon ik gelukkig tijd vrijmaken. Om dit te regelen heb ik met mijn leidinggevende overlegd. Ik heb mijn leidinggevende verteld wat de situatie was en wat dit betekende. Toen ging het heel snel. Ik heb de ruimte gekregen om zelf mijn werk in te delen en de aandacht aan mijn moeder te geven die ze nodig had. Flexibele werktijden waren voor mij een goede oplossing. Ik werk nu bijvoorbeeld 's ochtends vroeg of op zaterdag. Per saldo werk ik dan voldoende uur. Verder kan ik onder werktijden bellen met mijn moeder. Ik houd het dan natuurlijk kort. En als ik moet overleggen met zorgverleners plan ik dat op vrijdag. Dan werk ik eens in de twee weken thuis. Die uren haal ik dan later weer in.'

1 op de
6 werknemers in
Nederland combineert
je werk graag goed én je zorgt
voor iemand anders. Daarom is
het belangrijk om ook goed
voor jezelf te zorgen!

Lees meer over mantelzorgen

Dit is een uitgave van de ROM.

Raad van Overleg



In de ROM werken samen:

