

# mantelzorg nieuws

Nieuwsbrief van De Mantelzorgwinkel december 2010

03

## Werken en zorgen... vind de balans



**In deze uitgave:** Thema-artikel **Werk en Mantelzorg** - Boekentip - **Veel gestelde vragen** - Uit het leven gegrepen **Zonder kopzorgen** - De feiten op een rijtje...

We hoeven er geen doekjes om te winden: mantelzorgen naast een baan is zwaar. Het vergt veel om alles goed te doen zonder overbelast te raken. Deze nieuwsbrief staat stil bij de werkende mantelzorgers. We geven u een kijkje in het leven van Yvonne, een vrouw die bij De Mantelzorgwinkel aanklopte.

Wat gebeurde er toen haar ouders ineens zorg nodig hadden? Wat was het effect van huisbezoek en familiegesprek? Dan het thema-artikel 'Op ontspannen voet'. Het advies aan werkende mantelzorgers is duidelijk: praat erover en gebruik de regelingen die er zijn. Verder vindt u in dit nummer

toepasselijke (boeken)tips. Natuurlijk, elke situatie is anders. Desondanks gaat het bij álle mantelzorgers om de balans. Om werkbare oplossingen zodat u al uw taken met plezier kunt blijven doen.

We wensen u een gezond evenwicht en natuurlijk een mooi nieuw jaar!





## Regelingen voor werkende mantelzorgers

# Op ontspannen voet

Elke werknemer kan plotsklaps mantelzorgers worden. De helft van hen ervaart problemen met de combinatie werken en zorgen; eisen en verplichtingen staan op gespannen voet met elkaar. Dit artikel gaat in op enkele achtergronden en geeft aanwijzingen om overbelasting te voorkomen.

Bent u een werkende mantelzorgers, dan bent u niet alleen. In Nederland zijn er zo'n half miljoen; één op de acht werknemers zorgt voor een chronisch zieke partner, gehandicapt kind, hulpbehoevende ouder, buur of vriend. Hun aantal zal groeien. De overheid wil namelijk aan de ene kant dat vrouwen en mannen boven 55 jaar blijven werken terwijl zij juist de mensen zijn die het meeste mantelzorgen. Diezelfde overheid stimuleert aan de andere kant mantelzorg omdat er tekorten dreigen aan geld en medewerkers in de zorg.

## Praten

Met andere woorden: mantelzorg blijft onmisbaar. Daarnaast is deze zorg niet alléén een probleem voor de individuele werknemer, het is ook van belang voor werkgevers.

Zij hebben meer en meer te maken met personeel dat voor een naaste zorgt. De wet houdt daar al rekening mee door via bepaalde regelingen verlof mogelijk te maken (zie kader). Ook bestaat er het recht om in deeltijd te werken.

Wat er in uw situatie mogelijk is, hangt af van uw CAO en de opstelling van uw werkgever. Daar komt u achter wanneer u gaat praten op uw werk, open kaart speelt.

- Vertel collega's wat er aan de hand is en hoe u werk en zorg probeert te combineren.
- Ga in gesprek met uw leidinggevende. Leg de situatie uit en zoek naar oplossingen waar u beiden mee vooruit kunt, bijvoorbeeld: andere werktijden, meer thuiswerk, overuren sparen enzovoort.

singen waar u beiden mee vooruit kunt, bijvoorbeeld: andere werktijden, meer thuiswerk, overuren sparen enzovoort.

- Kijk welke verlofregelingen er zijn en met welke u het beste geholpen bent.

*Nog vragen of twijfels? Neem contact op met De Mantelzorgwinkel. We denken graag met u mee. Ook kan een consulent van ons mee op gesprek naar uw werkgever.*



## Verlofregelingen volgens 'Wet Arbeid en Zorg' (2001)

### Calamiteitenverlof

- bij onvoorziene, persoonlijke omstandigheden (sterfgeval, acute zieke en dergelijke)
- duur en omvang in verhouding tot de ernst van de situatie
- salaris doorbetaald

### Kortdurend zorgverlof

- bij noodzakelijke zorg aan zieke ouder of thuiswonend ziek kind of partner
- u bent de enige die deze zorg kan geven (maximaal tien dagen per jaar)
- salaris 70% doorbetaald

### Langdurend zorgverlof

- bij zorg aan partner, kind, ouder die levensbedreigend ziek is
- maximaal zes weken of
- als u de helft van de tijd blijft werken - twaalf weken
- salaris 70% doorbetaald

*Ook kunt u sinds 2006 tijd of geld sparen om later 'onbetaald' (zorg)verlof op te nemen*

# Boekentip

In **'Mijn hoofd is hol'** (208 pagina's) probeert Christine Kliphuis (dochter, mantelzorgster en werkende) een nieuwe balans te vinden. Haar moeder is door een beroerte getroffen en Christine moet manoeuvreren: tussen de zorg voor haar moeder, emoties en verdriet, haar gezin, familie en werk. Een openhartig, toegankelijk en herkenbaar verhaal over teleurstellingen en hoop, betrokkenheid en inspanningen, zorg en liefde. De moeite waard. Deze uitgave van Compaan Uitgevers in Maassluis (2010) kost € 17,90. ISBN 978-94-903741-1-2



## Zonder kopzorgen

### Uit het leven gegrepen

Heeft u een ervaring die u wilt delen, mail ons: [info@demantelzorgwinkel.nl](mailto:info@demantelzorgwinkel.nl)

Vandaag had ik Yvonne aan de lijn. Moeder van drie kinderen, deeltijdwerker én mantelzorgster, getrouwd met zakenman Kas. Ze klonk enthousiast. Dat was eerder anders.

Ons eerste contact dateert van drie maanden geleden. Yvonne belt. Ze zoekt een vrijwilliger voor haar vader en moeder. Ik stel het gebruikelijke huisbezoek voor. Dan kan zij haar verhaal doen en kan ik beter inschatten wat er speelt. Een week later zitten we aan de koffie. Yvonne vertelt over haar ouders die verderop wonen. Vitale senioren waar hun kleinkinderen altijd terecht konden. Tot pa een ongeluk krijgt waarna hij veel hulp nodig heeft in het dagelijks leven. Dat doet ma. Yvonne springt bij: "Ik poets, doe boodschappen en de tuin. Rijd naar de dokter en het ziekenhuis, soms onder werktijd. Ons oppasadres zijn we kwijt, ze hebben wel wat anders aan hun hoofd.

Maar ik doe het graag, al heb ik kopzorgen, het is best veel..." Yvonne heeft een broer en een zus in Amsterdam. Ik stel een familiegesprek voor. Met de vijf gezinsleden. Om te kijken hoe de last verlicht kan worden.

Een paar weken later zitten we rond de ouderlijke keukentafel. Yvonne vertelt hoe de zorg haar ongewild belast. Ze heeft het gevoel op alle terreinen tekort te schieten. Thuis, in de zorg voor haar ouders en ook op het werk. Haar broer en zus schrikken, beseften dat eerder niet. Haar ouders zagen het wel, maar wilden niet ondankbaar lijken.

Na een lach en een traan gaan de vijf op zoek naar oplossingen. Yvonne's broer regelt huishoudelijke hulp via de WMO en inschrijving voor een seniorenwoning. Yvonne's zus neemt de tuin voor haar rekening.

En Yvonne? "Ik blijf gewoon mantelzorgen, maar nu in balans. Voel me gesteund en begrepen. Heb weer plezier in mijn kinderen, Kas en mijn ouders, in mijn werk. Kortom, in mijn leven."



# Veel gestelde vraag



Voor meer Veel gestelde vragen kijkt u op [www.demantelzorgwinkel.nl](http://www.demantelzorgwinkel.nl)

## Ik ben mantelzorger, heb een WW-uitkering en moet solliciteren. Kan ik daarvoor vrijstelling krijgen?

Dat hangt er vanaf. Om te beginnen moet u aan de minimumeis voldoen: drie maanden achtereenvolgende ten minste twintig uur per week mantelzorgen. Vervolgens mag elke UWV zelf beslissen over het vrijstellingsverzoek. Gaat uw UWV akkoord, dan kan

het u zes maanden vrijstellen van sollicitatieplicht. In die tijd moet u regelen dat iemand anders uw mantelzorg (voor een deel) overneemt. Verlenging is mogelijk: nogmaals zes maanden en na het eerste jaar steeds één maand erbij. De ernst en noodzaak van de zorg bepalen of het UWV hierin meegaat. Voldoet u aan de minimumeis? Leg uw situatie voor aan uw UWV. Succes.



Helma Vermeer  
Consulent



Jos Hermens  
Consulent



Angelique Teunissen  
Administratief medewerker



Esther Lemstra  
Secretaresse



Hanneke Schanzleh  
Directeur

## De feiten op een rijtje...

- Wij werken voor alle mantelzorgers uit de regio Boekel, Landerd, Sint-Oedenrode, Uden en Veghel.
- Wij zijn alle werkdagen telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur.
- U kunt ons bellen op nummer: 0413 – 33 47 80.
- U kunt ons op elke werkdag bezoeken tussen 9 en 12 uur aan de Volkelseweg 2 in Uden.
- U kunt ons mailen: [info@demantelzorgwinkel.nl](mailto:info@demantelzorgwinkel.nl).
- De consulenten komen ook op afspraak bij u thuis.
- Onze diensten zijn gratis.
- Wij werken samen met alle organisaties in de regio op het gebied van welzijn, zorg, wonen en onderwijs.
- Wij geven voorlichting aan alle relevante groepen.

## Wilt u:

- Uw verhaal aan onze lezers vertellen?
- Een antwoord op uw vraag?
- Meer horen over De Mantelzorgwinkel?
- Onze brochure of poster?
- Tips doorgeven aan andere mantelzorgers?
- Deze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?  
Bel of mail ons!

### Colofon

#### Oplage

600 stuks

#### Redactie

Hanneke Schanzleh, Angelique Teunissen

#### Concept en vormgeving

Judith Vermeulen Concept & Design

#### Druk

Graphiset

*Mantelzorgnieuws is een 4-maandelijkse uitgave van De Mantelzorgwinkel. Mail of bel ons indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen.*