

## Werkende mantelzorgers

De maatschappelijke ontwikkelingen, zoals de vergrijzing, mensen die zolang mogelijk in hun eigen huis/omgeving willen blijven wonen en de WMO, maken dat de rol van de mantelzorg in de omgeving groter wordt. De arbeidsparticipatie moet stijgen en mensen moeten langer doorwerken.

**1 op de 6** werknemers combineert een betaalde baan met langdurige en intensieve zorg voor een naaste, in de zorg is dit zelfs **1 op de 4** (SCP-2015). Zorgtaken die er zijn in de thuissituatie of bij familie, vrienden of buren. Van een oudere werknemer die voor zijn partner of ouders zorgt tot een jonge werknemer met een gehandicapt kind.

Zorgtaken kunnen zijn; begeleiding bij afspraken, emotionele steun, ondersteunen met administratie, huishoudelijke hulp, coördineren en organiseren van zorg voor een naaste, waar ook heel veel regeltaken bij komen kijken.

De combinatie werk en mantelzorg is echter vaak lastig, omdat werktijden en zorgtaken elkaar overlappen. Dat kan leiden tot: overbelasting, uitval op het werk, financiële problemen als gevolg van het (gedeeltelijk) stoppen met werken; minder mogelijkheden om op de gewenste manier mantelzorg te verlenen. **30%** van de werkende mantelzorgers valt de combinatie tegen en bijna **40%** ervaart regelmatig tekort aan tijd (SCP 2007) en lopen tegen de praktische ondersteuning regeldruk aan.

### Wat kan ik er zelf aan doen om de combinatie van zorgtaken en werk beter te kunnen combineren.?

- Bespreek uw zorgtaken met uw leidinggevende
- Zoek op tijd ondersteuning en informatie
- Wanneer de regeldruk te hoog wordt kunt u dit uitbesteden aan een **Mantelzorgmakelaar en/of mantelzorg consulent**. Vraag hierover meer informatie bij het Steunpunt Mantelzorg
- Deel je zorgen, betrek mensen in uw omgeving bij de zorg
- Ontspanning is belangrijk, blijf tijd nemen voor ontspanning
- Zorg dat er balans is en stel prioriteiten

### Hoe kunnen wij u (werkende) mantelzorgers ondersteunen?

- U kunt deelnemen aan lotgenotencontactgroepen, cursussen/trainingen, themabijeenkomsten. U ontmoet tijdens de bijeenkomsten andere mantelzorgers waarbij u herkenning en erkenning vindt.
- Wanneer u uit balans bent en er zelf niet meer uitkomt. Kunt u individuele begeleiding vragen van het Steunpunt Mantelzorg. Samen inventariseren we de situatie, we denken met u mee, bieden ondersteuning, zodat er weer balans komt.

- Ondersteunende gesprekken en begeleiding/luisterend oor
- Ondersteunen bij het vinden van de juiste informatie over wet- en regelgeving
- Respijtzorg
- Vergoedingen voor mantelzorgers
- Tijdelijk overnemen van regeltaken
- Aanmelden op de nieuwsbrief

### links:

<http://www.mantelzorgpower.nl/>

<https://www.werkenmantelzorg.nl/>

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken/vergoedingen>