

Hoe combineer jij werk en mantelzorg?

Al in 1 op de 4 cao's staan afspraken over mantelzorg

CNV Vakmensen maakt in steeds meer cao's afspraken over mantelzorg. Ben jij mantelzorger, bijvoorbeeld van je partner, kind of ouder(s)? Kijk dan wat hierover in je cao staat en bespreek het onderwerp met je werkgever. 'Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.'

Mantelzorg heeft veel mooie kanten. Maar het vraagt ook tijd, energie en aandacht. Dat weet iedereen die langere tijd onbetaald zorgt voor iemand die ziek is of een handicap heeft. Zeker als je mantelzorg combineert met een baan, kan dat soms zwaar zijn. Uit een CNV-onderzoek onder 600 werkende mantelzorgers blijkt dat iets meer dan de helft (58 procent) de combinatie mantelzorg en werk moeilijk vindt. 30 procent zit zelfs tegen een burn-out aan.

1 OP DE 4 CAO'S

Gerard van Cuijk, bestuurder bij CNV Vakmensen: 'Wij maken in steeds meer cao's afspraken over mantelzorg. Zo ondersteunen we mantelzorgende werknemers. Al in 1 op de 4 cao's staan dergelijke afspraken.'

Voorbeelden van cao-afspraken zijn: bespreekbaar maken van de situatie, zoeken

'MET ZORGVERLOF EN EIGEN VERLOFUREN RED IK HET'

Toin Lathouwers (63) | *Werkt 40 uur per week als timmerman bij een houtbedrijf. Is sinds 6 jaar mantelzorger van zijn vrouw.*

'Ik neem jaarlijks zorgverlof op voor de mantelzorg aan mijn vrouw. Mijn werkgever betaalt 80 van die mantelzorguren door. De rest – tot nu toe zo'n 50 uur per jaar – wordt in mindering gebracht op mijn eigen verlofuren. Het gaat om wettelijke en bovenwettelijke verlofuren, vitaliteitsverlof en ATV-uren. Daar red ik het tot nu toe mee. Mochten die uren

opruken, dan mag ik van mijn werkgever alvast de verlofuren van het volgende jaar opnemen. Dat kan nog van pas komen.'

Hoe was het voor Toin om op zijn werk open te zijn over de ziekte van zijn vrouw? Lees het hele interview op www.cnvvakmensen.nl/toin

Korte tijd na dit interview is Toins vrouw Conny overleden.





'IK HOEF GEEN UREN OF VRIJE DAGEN IN TE LEVEREN'

Wilma van Steen (58) | *Werkt 3 dagen per week als leidinggevende bij een distributiecentrum. Is sinds 2 jaar mantelzorger van haar moeder.*

'Nadat mijn moeder was gevallen, had ze veel hulp nodig. Al snel heb ik mijn leidinggevende verteld over de situatie. Die zei: 'Als je met haar naar het ziekenhuis moet, gá je gewoon. Daar hoeft je geen uren of vrije dagen voor in te leveren.

Ik heb geboft met mijn werkgever. Hiervoor werkte ik bij een koeriersdienst

waar de sfeer heel anders was. Als ik daar nog zou werken, had ik me af en toe ziek moeten melden om mijn moeder te kunnen helpen.'

Hoe de werksfeer kan verslechteren als een werkgever een mantelzorger geen ruimte geeft? Lees het hele interview op www.cnnvkmensen.nl/wilma

MANTELZORG IN CIJFERS

- In Nederland zijn circa 5 miljoen mantelzorgers.
- Ongeveer 55 procent is vrouw.
- Gemiddeld bieden mantelzorgers wekelijks 7,4 uur hulp gedurende 5,4 jaar.
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.

(Bron: CBS)

58 procent vindt de combinatie mantelzorg en werk moeilijk

naar een maatwerkoplossing, flexibel werken, sparen voor extra verlofdagen en (volledige) doorbetaling van het loon. Ook staat in sommige cao's dat er in het voortgangs- of functioneringsgesprek aandacht moet zijn voor mantelzorg.

WERKGEVER OP DE HOOGTE

Ben jij mantelzorger? Dan is het volgens Gerard verstandig je werkgever al in een vroeg stadium te vertellen over de taken die je naast je werk hebt. Dat gebeurt nu nog niet altijd, laat het CNV-onderzoek zien. Op de vraag: 'Weet uw werkgever dat u mantelzorger bent?' antwoordde 32 procent: 'Nee.'

'Veel werknemers vinden dat het mantelzorgen er gewoon bij hoort', verklaart Gerard. 'Dat doe je nu eenmaal voor je naaste, zonder daar aandacht voor te vragen. De cultuur van organisaties speelt ook een rol: bij de ene werkgever kun je heel gemakkelijk over privé zaken praten, bij de andere is dat lastiger.'

IN DE KNEL

Maar wie lang doorgaat met mantelzorgen zonder daar op het werk over te pra-



'Als je mantelzorg bespreekbaar maakt, bewijs je óók je werkgever een dienst'



ten, komt gemakkelijk in de knel. Gerard: 'Misschien heb je op sommige momenten minder aandacht voor je werk. Of je bent steeds moe en meld je vaker ziek. Je loopt zelfs het risico uit te vallen. Als jouw werkgever en collega's weten wat er speelt, zullen ze je beter begrijpen. Samen met je werkgever kun je dan op zoek naar oplossingen om werk en zorg te combineren.'

PRATEN OVER MANTELZORG

Hoe kun je zo'n gesprek met je werkgever het beste aangaan? De volgende 3 stappen helpen je op weg:

1. CHECK JE CAO.

De meeste mantelzorgende CNV-leden (67 procent) weten niet of er afspraken over mantelzorg in hun cao staan. 'Dat is jammer, want er is vaak meer mogelijk dan je denkt', weet Gerard. Staat in jouw cao niets over mantelzorg? Met veel werkgevers kun je ook dan heel goed afspraken maken.

2. DENK NA OVER MOGELIJKE OPLOSSINGEN.

Elke situatie is anders. 'Een grote mantelzorgtaak hoeft niet heel zwaar te zijn als je de zorg kunt delen met familie of vrienden', zegt Gerard. 'En een kleine mantelzorgtaak kan juist heel belastend zijn als je er alleen voor staat.'

Er is dus niet één oplossing voor elke mantelzorgende werknemer. Bedenk daarom zelf alvast wat jou kan helpen: een paar telefoontjes plegen onder werktijd? Af en toe een poosje weg om mee te gaan naar een arts? Andere werktijden?

'WAAR HEB IK RECHT OP?'

Amina (37)* | Werkt 33 uur per week als facilitair manager in de zakelijke dienstverlening. Is sinds 7 jaar mantelzorger van haar man.

'Mijn man heeft een spierziekte. Vanwege mantelzorg moet ik 1 à 2 keer per week even weg van mijn werk. Daar doet mijn werkgever steeds heel moeilijk over. Terwijl ik hard werk en vaak werkweken van wel 50 uur maak. Toen mijn werkgever mij laatst weigerde 2 uurtjes weg te laten gaan voor een doktersafpraak, heb ik hem gezegd dat het klaar was. 'Vanaf nu stop ik met overuren maken. Ik werk alleen nog de uren die in mijn contract staan. Zo krijg ik meer ruimte om voor mijn man te zorgen.'

met een rugzakje. Die hebben zelf zoveel problemen dat ik ze niet over mijn mantelzorgsituatie vertel. Wel probeer ik mijn collega's zo goed mogelijk te helpen als ze zelf mantelzorg geven. Ik wil niet dat iemand anders zo in de knel komt als ik.'

Wat kan Amina concreet doen als leidinggevende voor mantelzorgende collega's? Lees het hele interview op www.cnvvakmensen.nl/amina

*) Om privacyredenen is Amina's naam veranderd en staat zij zelf niet op de foto. Haar echte naam is bij de redactie bekend.





'MET EEN BEETJE PASSEN EN METEN LUKT HET'

Kees Mills (40) | Werkt 36 uur per week als technisch applicatiebeheerder bij een wooncorporatie. Is mantelzorger van zijn zonen met autisme (8) en het syndroom van Down (5).

'Na de geboorte van mijn tweede zoon heb ik inmiddels zo'n 200 mantelzorgafspraken moeten maken onder werktijd. Mijn teamleider geeft me de ruimte, als mijn werk maar doorgaat. Het is soms een beetje passen en meten, maar al met al is het mantelzorgen makkelijker geworden sinds ik een nieuwe functie heb. Ik ben nu flexibeler in het

plannen van mijn werkzaamheden dan toen ik nog op de helpdesk werkte. Wel moet ik in deze baan mijn targets halen. Als dat lastig wordt, zal ik het aankaarten. Dat heb ik met mijn baas afgesproken.'

Hoe reageren Kees' collega's op zijn mantelzorgtaken? Lees het hele interview op www.cnvvakmensen.nl/kees

→ Bestuurder Gerard van Cuijk: 'Openheid loont, voor werknemer én werkgever!'

Houd bij deze oplossingen rekening met je werkgever. Misschien kun je bijvoorbeeld sparen voor verlofdagen of verloren tijd later inhalen.

3. MAAK DE MANTELZORG BESPREEKBAAR.

Ga naar je leidinggevende, een vertrouwenspersoon in de organisatie of iemand van p&o. Vertel over je situatie. Je hoeft niet alles te delen als je dat ongemakkelijk vindt, maar leg wel uit dat je mantelzorger bent. En vertel dat je graag oplossingen wilt bespreken om jouw mantelzorgtaken met je werk te combineren.

OPENHEID LOONT

Mantelzorg bespreekbaar maken is niet altijd makkelijk maar kan veel opleveren. Bij jou neemt het stress weg. Tegelijkertijd bewijs je je werkgever een dienst. Gerard: 'De maatschappij verlangt dat we steeds meer mantelzorgen. Als werknemers daardoor uitvallen, kost dat de werkgever veel geld. Met de huidige krapte aan personeel is er niet altijd snel een vervanger gevonden. Daarom geldt: openheid loont, voor werknemer én werkgever!'



**WAT IS ER VOOR JOU
GEREGELD?** Ben jij een
werkende mantelzorger?
Bekijk de steun voor jou op:
[www.cnvvakmensen.nl/
mantelzorg](http://www.cnvvakmensen.nl/mantelzorg)