

# 5 valkuilen, 5 tips

voor werknemers over werk en mantelzorg

Uit onderzoek van Werk & Mantelzorg blijkt dat 45% van de werkende mantelzorgers een hoge drempel ervaart om de taakcombinatie bespreekbaar te maken.

valkuil

1

## 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

Dit is goed mogelijk. Maar wat als de privésituatie (negatieve) invloed heeft op het werk? Als de leidinggevende en collega's weten van de thuissituatie, is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

TIP

Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

valkuil

2

## 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

Als team doe je het werk met elkaar en ben je er voor elkaar. Uit onderzoek van Werk & Mantelzorg blijkt dat 39% van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 92% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en te willen. Probeer dus niet teveel in te vullen voor anderen, maar ga het gesprek aan.

TIP

Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

valkuil

3

## 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

Mantelzorgtaken komen vaak bovenop alle andere activiteiten zoals werk, gezinsleven, sociale contacten, hobby's etc. Voor je het weet is de ruimte in je agenda opgeslokt en blijft er weinig tot geen tijd voor jezelf. Daarbij komt dat 'nee zeggen' en 'grenzen bepalen' niet altijd meevalt. Toch zijn dit belangrijke voorwaarden om de zorgtaken vol te kunnen houden.

TIP

Zorg dat een ander de zorgtaken af en toe overneemt. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.

valkuil

4

## 'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan'

Dit is de grootste valkuil van mantelzorgers. Als je wacht tot je overbelast bent, duurt het vaak een hele tijd voor je je weer fit voelt. Of je bent te laat. De stap van overbelast naar een burn-out is klein. Ook je collega's en leidinggevende zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

TIP

Maak zorgtaken op tijd bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!

valkuil

5

## 'Als ze weten dat ik mantelzorger ben, heeft dat negatieve gevolgen'

Een begrijpelijke angst in tijden van economische onzekerheid. Maar werkgevers en leidinggevenden waarderen werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit. Mantelzorgtaken geven je ook ervaring en expertise die anderen niet hebben. Benoem en benut die voor de toekomst.

TIP

Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.

Goede zorg kies je zelf

**umc**  
zorgverzekering