

# mnieuws

## In dit nummer

Maak mantelzorg  
bespreekbaar

'Het voelt alsof ik mijn  
moeder in de steek laat'

Verlofmogelijkheden voor  
werkende mantelzorgers



## Werkende mantelzorgers en evenwicht

**Eén op de acht werknemers combineert zijn werk met zorgtaken. Uitdaging daarbij is in balans blijven. Dat evenwicht heb je als werkende mantelzorgers deels zelf in de hand. Voor velen begint het met het bespreken van de mantelzorg op het werk, want ook de werkgever heeft instrumenten tot zijn beschikking ter ondersteuning van de mantelzorgers.**

Zeker met het toenemende aantal mantelzorgers in Nederland, is het van belang dat ook werkgevers aandacht voor mantelzorg hebben. Zij moeten ten eerste proberen om mantelzorg op het werk bespreekbaar te maken. Mantelzorgers op hun beurt, kunnen op hun werk aangeven wanneer zij door overbelasting uit balans dreigen te raken.

### Instrumenten van de werkgever

Carin Linders is consultant bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven en vindt het belangrijk dat de mantelzorgers hun werkgever inlicht wanneer er problemen ontstaan. "Alleen dan kan de werkgever goed op de ontstane situatie inspelen. Hij kan dat doen door bijvoorbeeld tijdelijk het aantal werkuren te verlagen of deze flexibeler in te delen. Vaak geeft de mogelijkheid op zich al voldoende rust." Monique Dijkstra is beleidsmedewerker HRM bij GGZ. Zij vult

aan. "Ook wij hebben bepaalde instrumenten tot onze beschikking. Stel dat de mantelzorgers het een bepaalde periode erg druk heeft, dan behoort onbetaald verlof wellicht tot de mogelijkheden."

### Tevreden medewerkers

Iedere organisatie gaat anders om met mantelzorg. GGZ heeft aandacht voor duurzame inzetbaarheid. "Wij stellen de mens centraal", aldus Monique. "Naast de cliënten die wij hier behandelen, zijn dat onze medewerkers. Wij willen dat zij tevreden en gemotiveerd zijn. In die zin kan mantelzorg binnen onze organisatie een thema zijn." John Kivits is bedrijfsmaatschappelijk werker bij GGZ. "Als organisatie kijken wij continu wat we medewerkers kunnen bieden, zodat zij zo goed mogelijk in hun vel zitten. Ondersteuning bij mantelzorg kan daarbij een rol spelen. Via die gedachte zijn we in contact gekomen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht."

### Breed aanbod

Monique wist niet wat ze van het Steunpunt kon verwachten, maar na een eerste telefoontje werd haar meteen duidelijk dat het veel voor GGZ kan doen. Ze was verrast door het brede aanbod. "Een dergelijk Mantelzorgsteunpunt kan organisaties op velerlei vlakken ondersteunen. Het aanbod bestaat onder andere uit trainingen en cursussen die wij goed kunnen gebruiken, zoals over het omgaan met stress en overbe-

lasting." Naast het aanbieden van deze cursussen aan de medewerkers, heeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht twee dagdelen consulten verzorgd bij GGZ.

### Ondersteuning vragen

John denkt dat mantelzorg en de ondersteuning die medewerkers daarbij kunnen krijgen, nog meer bekendheid moeten krijgen binnen de organisatie. "We hebben een begin gemaakt. Veel mensen erkennen niet dat ze mantelzorgers zijn. Het kan ook andere redenen hebben dat een aantal mantelzorgers niet zichtbaar is binnen de organisatie. Mensen vinden bijvoorbeeld hun eigen problemen niet zo groot, of denken juist dat ze toch niet oplosbaar zijn. Daarbij komt dat mensen die in de zorg werken vaak grote moeite hebben om zorg voor zichzelf te vragen." Dit najaar krijgen de mantelzorgconsulten een vervolg. Monique vindt het belangrijk dat een organisatie het bestaan van mantelzorg erkent en er ook echt iets mee doet. "Wanneer je net als wij een bepaald gedachtegoed aanhangt, moet je ook in daden laten zien waar je mee bezig bent. Wij vinden als organisatie de cliënt én de medewerker belangrijk, daar doen wij het voor."

*Van links naar rechts: Carin Linders, John Kivits en Monique Dijkstra.*

*Foto: Jos Lammers*

# Maak mantelzorg bespreekbaar

**Veel mantelzorgers houden werk en privé het liefste gescheiden. Maar ook je leidinggevende ziet dat je vermoeid bent, en je collega's valt het op dat je altijd stipt op dezelfde tijd vertrekt. Hoe ga je hiermee om?**

Wanneer je leidinggevende en collega's zouden weten dat je buiten werktijd voor iemand zorgt, zouden zij veel sneller begrip voor je situatie kunnen opbrengen. Als je dan een keer wat later op je werk verschijnt, of wat kribbig reageert, zal dit minder snel tot irritaties leiden.

## Tips voor werkende mantelzorgers:

- Wees reëel: is je huidige functie haalbaar in deze situatie?
- Zorg ook dat je tijd voor jezelf hebt.
- Let erop dat je je eigen grenzen niet overschrijdt.
- Bedenk waar je je persoonlijke netwerk voor kunt inzetten.
- Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

## Hoe vertel je het?

Je bepaalt zelf wat je wel en niet vertelt. Mogelijk wil je eerst met je leidinggevende of de bedrijfsmaatschappelijk werker om de tafel zitten. Met hen kun je eventueel bespreken hoe je je collega's inlicht en wie dat doet. Dat kan persoonlijk, tijdens een overleg of wellicht via e-mail. Dit zijn dingen waar je even bij stil kunt staan voordat je je situatie op je werk bespreekt.

## En dan?

Wanneer je leidinggevende en enkele collega's op de hoogte zijn van je thuissituatie, willen zij misschien wel met je meedenken. Wellicht hebben zij oplossingen voor problemen waar je tegenaan loopt op je werk. Misschien wil een collega tijdelijk wat werk overnemen, of kan je leidinggevende flexibeler met je uren omgaan. En de kans is groot dat een van hen een luisterend oor heeft als het even tegenzit.

## Kijk ook eens op:

- [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)
- [www.werkenmantelzorg.nl/werkende\\_mantelzorgers](http://www.werkenmantelzorg.nl/werkende_mantelzorgers)

## Aandacht voor mantelzorg bij huisartsen

Op 22 maart 2013 organiseerde de Landelijke Organisatie Van Aspirant Huisartsen (LOVAH) een benefietgala waarvan de opbrengst naar Mezzo gaat. Deze vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg gaat met dit geld een pr-campagne organiseren om het thema mantelzorg beter onder de aandacht van huisartsen te brengen. De opbrengst bedroeg ruim 10.000,- euro.

Foto: Joost van Velsen



## De werkloze mantelzorg en sollicitatieplicht

Iedereen met een WW- of bijstandsuitkering heeft een sollicitatieplicht. Voor mantelzorgers kan dit onwenselijk zijn. Daarom is het in sommige gevallen mogelijk om in aanmerking te komen voor tijdelijke ontheffing van de sollicitatieplicht. Daarvoor moet je gedurende drie maanden minimaal 20 uur per week mantelzorg verrichten. Het UWV bepaalt wie in aanmerking komt voor ontheffing van de sollicitatieplicht bij een WW-uitkering. De gemeente kan mantelzorgers vrijstellen van deze plicht bij een bijstandsuitkering. Dit wordt per situatie bekeken.

# Wetswijzigingen op een rijtje Veranderingen in de zorg

**De wetgeving op het gebied van zorg, wonen en welzijn verandert continu. Ook dit jaar is een aantal wijzigingen in gang gezet die gevolgen hebben voor mantelzorgers.**

## Scheiden van wonen en zorg

Nieuwe cliënten die in 2012 nog in aanmerking kwamen voor zorgzwaartepakketten 1 en 2, krijgen dit jaar een indicatie voor zorg thuis. Zij krijgen dus geen vergoeding uit de AWBZ voor opname in een verzorgingshuis.

## Hulpmiddelen

De uitleen van hulpmiddelen uit de AWBZ verdwijnt en hulpmiddelen zijn alleen nog verkrijgbaar via de Zorgverzekeringswet (Zvw) en Wmo. De rollator, looprek, kruk en wandelstok worden niet meer vergoed. Daarnaast moeten gemeenten hulpmiddelen zoals rolstoel en scootmobiel verplicht hergebruiken.

## Hogere eigen bijdrage AWBZ voor mensen met vermogen

Mensen met vermogen betalen een hogere eigen bijdrage, de vermogensinkomensbijtelling. Bij het inkomen wordt 12 procent van het box 3-vermogen opgeteld. Hierover wordt de eigen bijdrage berekend.





## Naam

Fleur Hartman

## Leeftijd

40 jaar

## Situatie

Woont bij haar dementerende moeder

Foto: Jos Lammers

moeder erg achteruit gegaan en dat is zwaar. "Mijn moeder doet een steeds groter beroep op me, waardoor ik geen tijd meer voor mezelf heb en 's avonds ben ik doodmoe."

## Eigen leven

Eind vorig jaar stapte ze naar de bedrijfsmaatschappelijk werker en hij opende haar ogen. "Als ik voor mijn moeder wil blijven zorgen, moet ik mijn leven zo inrichten dat ik dit kán. De combinatie werk en mantelzorg gaat nu ten koste van mijn eigen leven." Fleur bedacht een manier om de mantelzorg te verlichten. Een verbouwing zou haar meer privacy en comfort geven en ze zou de zorg daarmee kunnen intensiveren. Daar wilde ze helemaal voor gaan. Haar broer en zus hadden daar echter andere ideeën over.

## 'Het voelt alsof ik mijn moeder in de steek laat'

**De moeder van Fleur Hartman lijdt sinds enkele jaren aan Alzheimer. Fleur besloot drie jaar geleden bij haar in te trekken en voor haar te zorgen. Daarnaast werkt ze parttime als verpleegkundig begeleider.**

Fleur herinnert zich nog goed hoe haar moeder steeds meer in de war raakte. "Het ene moment belde ze dat ze haar huis niet in of uit kon, het andere was ze haar portemonnaie kwijt. En keer op keer fietste ik van mijn woonplaats Eindhoven naar Son en Breugel." Tijdens een reis naar Madagaskar merkte Fleur pas echt hoe slecht het ging. "s Ochtends had mijn moeder geen idee

wat we die dag gingen doen en 's avonds wist ze niet meer wat we gedaan hadden. Ze was continu alles kwijt en op een gegeven moment was ik háár zelfs kwijt."

## Werk en mantelzorg

Niet veel later trok Fleur bij haar moeder in. "Ik wilde haar helpen. Ze heeft altijd gezegd dat ze nooit naar een verzorgingshuis wilde en wilde liever een spuitje dan dat." Haar moeder krijgt inmiddels thuishulp en dagopvang. De mantelzorg combineert Fleur met haar werk en dat ging haar lange tijd goed af. "Op mijn werk was ik niet met mijn moeder bezig. Je moet leren loslaten. Er kan van alles gebeuren, maar dat kan ook als ik thuis ben." Het afgelopen jaar is Fleurs

**'Ik weet inmiddels dat ik ook goed voor mezelf moet zorgen'**

## Bevrijdend en lastig

Uiteindelijk zit er voor Fleur niets anders op dan te vertrekken. "In oktober verhuis ik. Aan de ene kant voelt dat bevrijdend, aan de andere kant vind ik het een zeer lastige beslissing. Ik wil het mijn moeder niet aandoen en daarnaast moet ik de nabije zorg van de veiligheid en liefde die ik haar geef, loslaten. Het voelt nu alsof ik mijn moeder in de steek laat. Wat voor haar het beste is, weet ik niet. Wel weet ik inmiddels dat ik ook goed voor mezelf moet zorgen."

## Achtergrond

### Check de vergoedingen van je zorgverzekeraar!

Zorgverzekeraars vergoeden vaak diensten waar je als mantelzorgster misschien niet direct aan denkt, maar die wel grote ondersteuning bieden. Een voorbeeld is de ergotherapeut die praktische tips geeft om de mantelzorg beter vol te houden of leert hoe je bepaalde hulpmiddelen gebruikt. Een ander voorbeeld is respijtzorg, zodat je er als mantelzorgster even

tussenuit kunt. Verschillende zorgverzekeraars vergoeden bijvoorbeeld ondersteuning van de stichting Handen-in-Huis. Deze organisatie zorgt voor een vrijwilliger die de mantelzorgtaken tijdelijk overneemt.

### Feiten en cijfers\*

- Nederland telt 1,1 miljoen mantelzorgers die minimaal acht uur per week én langer dan drie maanden zorg verlenen.
- Bijna de helft van de mantelzorgers is tussen de 45 en 65 jaar oud.

Zij combineren veelal hun werk en gezin met de zorg voor hun hulpbehoevende ouders.

- 71 procent van de mantelzorgers onder de 65 jaar heeft ook betaald werk. In totaal zijn dit 750.000 Nederlanders. Gemiddeld besteden zij 17 uur per week aan mantelzorgtaken.
- De geschatte waarde van mantelzorg ligt tussen de 4 en 7 miljard euro.

\* Bron: [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

# Verlofmogelijkheden voor werkende mantelzorgers

Er bestaan verschillende verlofregelingen die het makkelijker maken om werk en zorg te combineren. Landelijke wetgeving biedt ruimte voor dit soort verlof. Ook is het verlofrecht in de cao opgenomen. Wil je weten wat er op jouw werk geldt, vraag dan naar de cao bij de afdeling Personeelszaken of vraag je leidinggevende welke regels gelden.

## Calamiteitenverlof

Dit verlof is bedoeld voor noodsituaties waarop je direct moet reageren, zoals wanneer je plotseling verzorging moet regelen voor een ernstig ziek familielid. De werkgever betaalt je salaris door. Calamiteitenverlof kan enkele uren of enkele dagen duren.

## Kortdurend zorgverlof

Om enkele dagen noodzakelijke hulp te geven aan je kinderen, partner of ouders kun je kortdurend zorgverlof opnemen. De werkgever betaalt gedurende dit verlof minstens 70 procent van je loon door. Je kunt dit verlof alleen opnemen wanneer niemand anders de zorgtaken op zich kan nemen. Ook moet je het eerst met je werkgever overleggen.

## Langdurend zorgverlof

De naam zegt het al: langdurend zorgverlof geldt wanneer je voor langere tijd voor iemand moet zorgen. Per jaar mag je twaalf weken lang maximaal de helft van het aantal uren dat je werkt opnemen als zorgverlof. Je blijft dus een aantal uren werken. Dit verlof is bedoeld om te zorgen voor je kind, partner of ouder met een levensbedreigende ziekte. Je krijgt geen salaris voor de uren dat je niet werkt.

## Deeltijd werken

Wanneer je minder uren wilt gaan werken, heb je daar in principe recht op. Dit is geregeld in de Wet aanpassing arbeidsduur. Er zijn wel een aantal voorwaarden aan verbonden. Het verzoek tot werkvermindering kun je bij je werkgever indienen.

## Onbetaald verlof

Onbetaald verlof is niet wettelijk geregeld. Dit verlof kan van toepassing zijn wanneer je voor langere tijd voor iemand wilt zorgen, maar je baan niet wilt opzeggen. Je kunt het alleen opnemen wanneer je werkgever hiermee instemt. Omdat je geen salaris ontvangt, heeft onbetaald verlof allerlei gevolgen, bijvoorbeeld voor je pensioenopbouw. Recht op een WW-, WIA- of ziekte-uitkering houdt je wel.

## Andere mogelijkheden

Voor je werkgever is het belangrijk dat je goed blijft functioneren, daarom is het belangrijk dat je problemen met hem bespreekt. Wellicht zijn er andere oplossingen te bedenken, zoals met je salaris of vrije dagen sparen voor verlof, thuiswerken of flexibele uren.

Niet voor iedereen is het gemakkelijk om deze onderwerpen op zijn werk te bespreken en ook niet alle werkgevers staan hier voor open. Wil je wel over je situatie praten, maar weet je niet hoe je dat moet aanpakken? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Kijk voor meer informatie over de wettelijke verlofregelingen op: [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie/verlof](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie/verlof)

Foto: Joost van Velsen



## Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij meehelpen bij het zoeken naar vervangende mantelzorg (respijtzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenoten-contacten. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

### Onis, Steunpunt Mantelzorg Asten

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur  
Pastoor de Kleijnhof 21  
5721 CR Asten  
Telefoon (0493) 44 12 46  
E-mail [t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl](mailto:t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl)  
[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl)

### Onis, Steunpunt Mantelzorg Someren

Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur  
Laan ten Roode 71a  
5711 GB Someren  
Telefoon (0493) 44 12 53  
E-mail [m.lenders@oniswelzijn.nl](mailto:m.lenders@oniswelzijn.nl)  
[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl)

### Best, Oirschot

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur  
Steunpunt Mantelzorg Best  
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best  
Telefoon (0499) 77 01 00  
E-mail [infopunt@welzijnbestoirschot.nl](mailto:infopunt@welzijnbestoirschot.nl)

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur

### Steunpunt Mantelzorg Oirschot

De Loop 67, 5688 EW Oirschot  
Telefoon (0499) 33 51 42  
E-mail [i.van.ham@welzijnbestoirschot.nl](mailto:i.van.ham@welzijnbestoirschot.nl)

Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur

### Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonck, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck  
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A, 6021 CK Budel  
Telefoon (0495) 59 17 70  
E-mail [jennyvankeulen@paladijn-welzijn.nl](mailto:jennyvankeulen@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)

Openingstijden: maandag 9.00 - 13.00 uur, dinsdag 9.00 - 15.00 uur

### Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht  
Eindhoven  
Clausplein 10, 5611 XP Eindhoven  
Telefoon 088 0031 288  
E-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur  
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. GGD BZO, Clausplein 10 in de Witte Dame. Met uitzondering van schoolvakanties.

### Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Steunpunt Mantelzorg  
Mierloseweg 30c, 5666 KA Geldrop  
Telefoon (040) 286 75 25  
E-mail [tini.vinken@levgroep.nl](mailto:tini.vinken@levgroep.nl)  
Nuenen c.a.  
Berg 22, 5671 CC Nuenen  
Telefoon (040) 283 16 75

E-mail [aline.perdaen@levgroep.nl](mailto:aline.perdaen@levgroep.nl)

### Son en Breugel

17 Septemberplein 59c, 5691 DG Son en Breugel  
Telefoon (0499) 49 05 17  
E-mail [marlies.kivits@levgroep.nl](mailto:marlies.kivits@levgroep.nl)

### Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn  
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze  
Telefoon (040) 226 55 97  
E-mail [jennyvankeulen@paladijn-welzijn.nl](mailto:jennyvankeulen@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)

### Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg  
Valkenierstraat 125  
5553 CP Valkenswaard  
Telefoon (040) 201 31 36  
E-mail [informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl](mailto:informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

### Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven  
Burgemeester van Hoofflaan 70, 5503 BR Veldhoven  
Telefoon (040) 253 42 30  
E-mail [steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl](mailto:steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl)  
[www.swove.nl](http://www.swove.nl)  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

