

Hoe combineert u werk en mantelzorg?

Sta even stil bij uzelf.

Breng in 3 minuten
uw situatie in
kaart.



Stap 1: Beantwoord de vragen

- Hoeveel tijd besteedt u aan de zorg voor uw familielid/naaste met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte, beperking of hoge leeftijd?
 A. Minder dan 8 uur per week
 B. Meer dan 8 uur per week
- Kunt u uw mantelzorgtaken goed met uw werk combineren?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Niet altijd
- Kunt u uw mantelzorgsituatie met uw leidinggevende bespreken?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Weet niet
- Moet u wel eens onverwachts vrij nemen of uw werkdag afbreken om te kunnen mantelzorgen?
 A. Ja, incidenteel
 B. Ja, regelmatig
 C. Nee
- Voelt u zich gesteund door uw collega's?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Niet altijd
- Is (tijdelijke) aanpassing van uw werk bespreekbaar met uw leidinggevende?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Weet niet
- Kunt u de zorg voor uw naaste loslaten als u aan het werk bent?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Soms
- Komt u voldoende aan uw eigen leven/gezin/ontspanning toe?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Niet altijd
- Is uw nachtrust verstoord?
 A. Ja
 B. Nee
 C. Soms
- Wordt de combinatie van werk en zorg u wel eens te veel?
 A. Ja, regelmatig
 B. Ja, soms
 C. Nee

Stap 2: Tel uw punten

- | | | | |
|----|-----|-----|-----|
| 1 | A:1 | B:2 | |
| 2 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 3 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 4 | A:2 | B:3 | C:1 |
| 5 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 6 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 7 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 8 | A:1 | B:3 | C:2 |
| 9 | A:3 | B:1 | C:2 |
| 10 | A:3 | B:2 | C:1 |

Tel de punten op.
Wat is uw score?

Stap 3: Wat zegt uw score?

Minder dan 15 punten

De combinatie van werk en mantelzorg gaat u goed af. U slaagt er redelijk tot goed in om de zorg te combineren met werk en andere activiteiten. Probeer dat zo te houden. Kijk ook eens vooruit: kunt u het op de huidige manier langere tijd volhouden? Of zijn er dan maatregelen nodig? Verken de mogelijkheden hiervoor. En blijf alert wanneer de situatie verandert: als de werkdruk toeneemt bijvoorbeeld, of als de zorg intensiever wordt. Valt de combinatie van werk en zorg u zwaarder? Wacht dan niet te lang met hulp zoeken.

Tip

Blijf tijd maken voor leuke dingen! Blok elke week een paar uur in uw agenda. Zo krijgt u energie om de combinatie van werk en zorg vol te kunnen houden.

15 tot 22 punten

De combinatie van werk en zorg gaat u niet altijd gemakkelijk af. Ga regelmatig na hoe u zich voelt. Neem signalen van stress bij uzelf serieus. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van de combinatie werk en zorg u zwaar vallen. Wat zou u graag willen veranderen? Kunt u thuis of op het werk taken aan anderen overdragen? Kunt u dat zelf of heeft u daarbij hulp nodig? Schroom niet om hulp te vragen. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt.

Tip

Zet eens op een rij wat u energie geeft. En breng ook in kaart wat u energie kost. Zo krijgt u meer inzicht in uw persoonlijke situatie.

Meer dan 22 punten

Op dit moment valt de combinatie van werk en zorg u erg zwaar. Misschien zorgt u al lange tijd voor de ander. Of staat u er alleen voor. Misschien is de combinatie van werk en zorg zo veeleisend, dat u nauwelijks aan andere zaken toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Weet u waar u terecht kunt voor hulp? Bent u huiverig om zaken aan anderen over te laten? Vindt u dat u het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Overziet u zelf de situatie niet? Geen nood. U staat er niet alleen voor. Maak een afspraak met een mantelzorgconsulent, die brengt samen met u de situatie in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij u past.

Tip

Volg de training 'Werk en mantelzorg combineren' van Markant! En ontdek hoe u een goede balans kunt vinden en houden.

Waar kunt u terecht voor hulp?

In Amsterdam zijn in elk stadsdeel mantelzorgondersteuners werkzaam bij maatschappelijk dienstverleners. Kijk op www.mantelzorgamsterdam.nl. Woont u niet in Amsterdam, informeer dan bij uw gemeente naar mantelzorgondersteuning.

Markant

Markant organiseert in Amsterdam regelmatig cursussen voor mantelzorgers, waaronder de ééndaagse cursus voor werkende mantelzorgers. Kijk op www.markant.org of bel 020 886 88 00.

Uw werkgever

Informeer bij u werkgever naar mogelijkheden voor ondersteuning. Is er bijvoorbeeld een bedrijfsmaatschappelijk werker, vertrouwenspersoon of vitaliteitscoach waarmee u kunt spreken? Werkt uw werkgever samen met Markant, dan kunt u mogelijk gebruik maken van ondersteuningstraject via uw werkgever.



Deze 3-minutencheck Werk en mantelzorg is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg. Extra exemplaren zijn op te vragen bij Markant: T 020 886 88 00. Wilt u meer informatie over wat Markant voor werkgevers kan betekenen? Kijk dan op www.markant.org/werkgever