

# Hoe combineer je werk en mantelzorg?

Sta even stil bij jezelf.  
Breng in **3 minuten** je situatie in kaart.



**Markant**

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)

## Stap 1: Beantwoord de vragen

- Hoeveel tijd besteed je aan de zorg voor je 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
- Kun je je mantelzorgtaken goed met je werk combineren?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Niet altijd
- Kun je je mantelzorgsituatie met jouw leidinggevende bespreken?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Weet niet
- Voel je je gesteund door jouw collega's?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Niet altijd
- Is (tijdelijke) aanpassing van je werk bespreekbaar met jouw leidinggevende?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Weet niet
- Moet je wel eens onverwachts vrij nemen of je werkdag afbreken om te kunnen mantelzorgen?  
 A. Ja, incidenteel  
 B. Ja, regelmatig  
 C. Nee
- Kun je de zorg voor je naaste loslaten als je aan het werk bent?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Kom je voldoende aan je eigen leven/gezin/ontspanning toe?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Niet altijd
- Is je nachtrust verstoord?  
 A. Ja  
 B. Nee  
 C. Soms
- Wordt de combinatie van werk en zorg je wel eens te veel?  
 A. Ja, regelmatig  
 B. Ja, soms  
 C. Nee

## Stap 2: Tel je 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 je score?**

.....

## Stap 3: Wat zegt je score?

### Minder dan 15 punten

De combinatie van werk en mantelzorg gaat je goed af. Je slaagt er redelijk tot goed in om de zorg te combineren met werk en andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die je verzorgt ineens meer hulp nodig? Gaat je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Dan kun je hulp zoeken bij bijvoorbeeld het buurtteam in jouw stadsdeel.

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

### 15 tot 22 punten

De combinatie van werk en zorg gaat je niet altijd gemakkelijk af. Probeer in kaart te brengen welke aspecten van werk en zorg je zwaar vallen. Wat zou je daar graag aan willen veranderen? Kun je thuis of op het werk taken aan anderen overdragen? Kun je dat zelf of heb je daar hulp bij nodig? Wacht niet te lang met hulp vragen. Bij het buurtteam in jouw stadsdeel kun je terecht voor meer informatie over de hulp die er is voor mantelzorgers zoals jij. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

**Tip**  
Er zijn mogelijkheden om jezelf wat meer vrij te spelen. Denk aan dagopvang, logeerszorg of het inzetten van een vrijwilliger die de zorg een paar uur per week komt waarnemen.

### Meer dan 22 punten

Op dit moment valt de combinatie van werk en zorg je erg zwaar. Misschien zorg je al lange tijd voor de ander. Of sta je er alleen voor. Misschien is de zorg zo veeleisend dat je nauwelijks aan andere dingen toekomt. Wacht niet langer met hulp vragen. Weet je waar je terecht kunt voor hulp? Ben je huiverig om taken aan anderen over te laten? Vind je dat je het allemaal zelf moet kunnen oplossen? Overzie je zelf de situatie niet? Geen nood. Je staat er niet alleen voor. In Amsterdam staan vrijwilligers en professionals voor je klaar om je te helpen. Via het buurtteam in jouw stadsdeel kun je een afspraak maken voor een adviesgesprek. De adviseur brengt de situatie samen met jou in kaart. En bekijkt wat er mogelijk is om de situatie te verbeteren, op een manier die bij je past.

**Tip**  
Zie je op tegen het gesprek met een adviseur? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.

## Waar kun je terecht voor hulp?

- Informeer bij je werkgever naar mogelijkheden voor ondersteuning. Is er bijvoorbeeld een bedrijfsmaatschappelijk werker, vertrouwenspersoon of coach?
- Markant geeft de training 'Werk en mantelzorg combineren' voor de werkende mantelzorger. Ook voor andere workshops, trainingen, voorlichting en de inzet van een vrijwilliger, kun je terecht bij Markant: [www.markant.org](http://www.markant.org).
- Voor ondersteuning voor mantelzorgers ga je naar het buurtteam in jouw stadsdeel. Voor adressen en contactgegevens van de buurtteams in Amsterdam, zie [www.buurtteamamsterdam.nl](http://www.buurtteamamsterdam.nl)
- De voorzieningen van gemeente Amsterdam vind je op [www.amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.amsterdam.nl/mantelzorg)
- De Wmo Helpdesk (ondersteuning, hulpmiddelen, wonen en vervoer) is bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur op 0800 0643.

**Deze 3-minutencheck Werk en mantelzorg  
is een uitgave van Markant, centrum  
voor mantelzorg.**

**Voor werkgevers: Extra exemplaren nodig?  
Of meer weten over de ondersteuning die  
Markant aan werkgevers kan bieden? Neem  
contact met ons op.**

**Markant, centrum voor mantelzorg  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00**