

Werk & mantelzorg gids



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Inhoud

Introductie	3
3-minutencheck	4
Wet & regelgeving	7
Calamiteitenverlof	7
Kortdurend zorgverlof	7
Langdurig zorgverlof	8
Ouderschapsverlof	8
Onbetaald verlof	9
Hoe vraag je je zorgverlof aan?	9
Wet flexibel werken	10
En nu: in gesprek!	10
Ben je zelf leidinggevende van een team?	13
Je hoeft het niet alleen te doen	14
Deel je zorg	14
Praktische hulp	14
Emotionele hulp en begeleiding	14
Kennis en vaardigheden	14
Even op adem komen	15
Over de organisatie Markant	16
Markant denkt met je mee	16
Vrijwillige ondersteuning	16
Training, voorlichting en coaching	16
Helpdesk Markant	16
Meer weten?	16

Introductie

Zorgen voor een naaste met een beperking, verslaving of ziekte kan zwaar zijn. Zeker als je zelf ook gewoon een baan hebt. Gemiddeld combineert een kwart van de werkende Nederlanders hun werk met zorg voor een naaste.

Bijna de helft van de werkende mantelzorgers vindt het lastig om hun baan met hun zorgtaken te combineren. Een op de zes geeft aan overbelast te zijn.

Het is dus belangrijk om een goede balans te vinden tussen je werk en je zorg. Daar kunnen we met z'n allen wat aan doen. Want zorgen voor elkaar, dat doe je samen.

Laten we beginnen met luisteren naar wat werkende mantelzorgers zeggen het meest nodig te hebben: aandacht en begrip. Laten we het bespreekbaar maken, als collega's.

Ook vraagt de combinatie van werk en mantelzorg om flexibiliteit. Van beide kanten. Van zowel de mantelzorger, maar zeker ook van de werkgever. Samen komen we eruit.

Dit boekje biedt je tips en adviezen over hoe je werk en mantelzorg goed kunt combineren. Hoe je je situatie bespreekbaar maakt op de werkvloer en waar je recht op hebt. Ook vind je hier waar je terecht kunt wanneer het je allemaal even teveel wordt, en je wel wat steun kunt gebruiken.

Laten we beginnen met de vraag: "hoe gaat het met je?" Kom erachter in de 3-minuten check op de volgende pagina's.

3-minutencheck

Stap 1: Beantwoord de vragen

1. Ik slaap goed.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
2. Het zorgen kost me veel moeite en tijd.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
3. Ik vind het lichamelijk zwaar.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
4. Ik kom door het zorgen minder aan andere dingen toe.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
5. Ik heb mijn leven moeten aanpassen door de zorg voor mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
6. Ik heb mijn plannen moeten wijzigen.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
7. Naast de zorg voor mijn naaste, moet ik mijn tijd ook besteden aan andere dingen.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
8. Emotioneel ben ik mij anders gaan gedragen, ten opzichte van mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
9. Ik word soms niet blij van het gedrag van mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
10. Ik vind het moeilijk dat mijn naaste een ander persoon is geworden.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
11. Deze situatie neemt mij helemaal in beslag.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
12. Ik heb mijn werk/baan/studie/gezin moeten aanpassen aan de situatie.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee
13. Ik leef onder financiële druk door de zorg voor mijn naaste.
☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee

14. Ik voel mij gesteund door anderen in mijn omgeving.

☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee

15. Ik heb iemand om de zorg mee te delen of om aan over te dragen.

☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee

16. Ik voel mij gewaardeerd door degene die ik verzorg.

☐ Ja | ☐ Soms | ☐ Nee

Stap 2: Tel je punten

- | | | | |
|----|--------|----------|---------|
| 1 | Ja = 0 | Soms = 1 | Nee = 2 |
| 2 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 3 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 4 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 5 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 6 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 7 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 8 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 9 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 10 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 11 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 12 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 13 | Ja = 2 | Soms = 1 | Nee = 0 |
| 14 | Ja = 0 | Soms = 1 | Nee = 2 |
| 15 | Ja = 0 | Soms = 1 | Nee = 2 |
| 16 | Ja = 0 | Soms = 1 | Nee = 2 |

**Tel je punten op.
Wat is je score?**

Stap 3: Wat zegt je score?

Je score: Minder dan 10 punten

Je lijkt een goede balans te hebben tussen mantelzorg en je eigen welzijn. Blijf hierin alert op wat jij nodig hebt, ook als het zorgen nu moeiteloos voelt. Voldoende rust nemen en op tijd hulp inschakelen, helpt je om dit op de lange termijn vol te houden. Vergeet niet: Het zorgen voor een ander gaat beter als je óók goed voor jezelf zorgt.



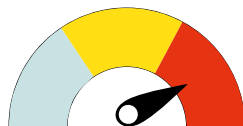
Je score: 11 tot 21 punten

Zorgen voor een ander vraagt veel van je, en dat begin je te merken. Het is belangrijk om je grenzen te herkennen en serieus te nemen. Denk na over welke zorgtaken je energie geven en welke je uitputten. Wat zou je willen veranderen? En kun je dat zelf, of heb je daar hulp bij nodig? Door hier nu al bij stil te staan, zorg je ervoor dat je het mantelzorgen op een gezonde manier kunt blijven volhouden.



Je score: Meer dan 22 punten

De zorg voor je naaste valt je zwaar en dat kan grote impact hebben op je welzijn. Zeker als je er alleen voor staat, kan dat uitputtend zijn. Wacht niet met hulp vragen – je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn meer mogelijkheden dan je misschien denkt, met steun van professionals of vrijwilligers. Jij verdient net zo goed zorg en aandacht als degene voor wie je zorgt.



Wet & regelgeving

Nu je een beter beeld hebt van hoe het met je gaat, kijken we graag naar je rechten. Welke regelingen zijn er voor je? Hoeveel tijd kun je aan je werkgever vragen om jezelf vrij te maken voor je mantelzorgtaken? Er zijn verschillende soorten verlof. Daarnaast zijn in sommige sectoren afspraken gemaakt in de cao over meer mogelijkheden. Afspraken in de cao gaan altijd voor!

Calamiteitenverlof

Soms overkomt een naaste iets, waardoor je niet anders kan dan hulp bieden. Voor een acute, dringende situatie kun je direct verlof krijgen. Dit kan een paar uren tot een paar dagen duren, afhankelijk van de situatie. Het gaat altijd om situaties die je meteen moet oplossen. De werkgever betaalt het salaris door.

Voorbeeld: De partner van René is per ambulance naar de Spoedpost in het ziekenhuis vervoerd. René krijgt van zijn werkgever calamiteitenverlof om zijn partner bij te staan en dringende zaken te regelen.

Kortdurend zorgverlof

Als een naaste ziek wordt, verzorging nodig heeft en jij bent de enige die de zorg kan geven, dan heb je recht op kortdurend zorgverlof. Dat is maximaal twee keer het aantal uren dat je per week werkt in een periode van 12 maanden. Je kan dus meerdere keren kort zorgverlof opnemen, zolang je niet over het maximaal aantal uur heengaat.

Meld je werkgever zo snel mogelijk dat je dit verlof wilt opnemen. Hij mag dit niet zomaar weigeren, tenzij er een zwaarwegend bedrijfsbelang is. Wel kan je werkgever achteraf om bewijs vragen dat het verlof nodig was. Tijdens kortdurend zorgverlof krijg je minimaal 70% doorbetaald.

Voorbeeld: Pien zorgt naast haar baan voor haar chronisch zieke vader. Na een operatie blijkt al snel dat hij het thuis niet zelf redt. Pien werkt 32 uur. Ze kan maximaal twee keer 32 uur zorgverlof opnemen. Dat is 64 uur in 12 maanden. Ze vraagt 1 week zorgverlof aan, daarna redt haar vader het met thuiszorg. Ze heeft nog 32 uur over die ze kan aanvragen als zich nog zo'n situatie voordoet binnen 12 maanden.

Langdurig zorgverlof

Als je langere tijd voor iemand moet zorgen, dan kun je langdurig zorgverlof aanvragen. Je hebt recht op per jaar zes keer het aantal uur dat je per weekt werkt. In overleg kun je die uren achter elkaar opnemen, of spreiden over maximaal twaalf weken. Het verlof is onbetaald. Je salaris staat dus even 'stil'. Wel bouw je vakantiedagen op.

Voorbeeld: De echtgenoot van Saloua is uitbehandeld en terminaal. Ze willen in rust afscheid van elkaar kunnen nemen. Saloua werkt 24 uur. Ze mag dan maximaal 6 x 24 uur = 144 uur zorgverlof opnemen. Dat is zes weken volledig vrij. Maar ze kiest ervoor om twaalf weken lang halve dagen te werken: twaalf uur werk en twaalf uur zorgverlof per week.

Ouderschapsverlof

Volgens de wet mogen beide ouders na de geboorte van hun kind ouderschapsverlof opnemen. In het eerst jaar na de geboorte, kun je beide 9 weken verlof opnemen tegen 70% doorbetaling via het UWV. Daarna kun je in totaal 26 keer het aantal uur dat je werkt aan onbetaald verlof opnemen. Dat kan tot je kind 8 jaar oud is. Soms is in de cao opgenomen dat je deels doorbetaald krijgt, maar dit is geen recht. Over het deels betaalde verlof bouw je vakantiedagen op, over het onbetaalde deel niet.

Voorbeeld: Na de geboorte van hun dochter neemt Tom negen weken gedeeltelijk betaald ouderschapsverlof op. Zijn vrouw Sara neemt haar negen weken op na het bevallingsverlof. Het onbetaalde ouderschapsverlof zetten ze beide in zodra de kleine naar de opvang gaat. Ze zorgen allebei 1 dag per week voor hun dochter, zodat ze 2 dagen minder naar de opvang gaat. Bij een 32-urige werkweek is dat 26x32 uur, is 832 uur onbetaald ouderschapsverlof. Bij een inzet van 1 dag per week (8 uur) kunnen Tom en Sara beide 104 weken lang 1 dag per week (onbetaald) ouderschapsverlof opnemen.

Onbetaald verlof

Onbetaald verlof is geen wettelijk recht, maar een afspraak die je kunt maken met je werkgever. Bijvoorbeeld voor een studie of reis, maar ook als langdurig zorgverlof niet voldoende is. Tijdens onbetaald verlof ontvang je geen salaris en bouw je geen vakantie op.

Hoe vraag je je zorgverlof aan?

Meld je verzoek bij je werkgever, en bevestig altijd schriftelijk of via e-mail. Vermeld welk verlof je nodig hebt, hoe lang, waarom en voor welke periode. Langdurig zorgverlof vraag je twee weken van te voren aan. Je werkgever moet dan binnen een week beslissen. Hoor je na een week geen beslissing, dan is je verzoek automatisch goedgekeurd. Kortdurend zorgverlof vraag je zo snel mogelijk aan en mag de werkgever niet zomaar weigeren, tenzij er een zwaarwegend bedrijfsbelang is.

Wet flexibel werken

De Wet flexibel werken geldt voor bedrijven met meer dan 10 medewerkers en maakt het mogelijk om werktijden, arbeidsduur of werkplek aan te passen. Deze wet is er om jou de mogelijkheid te geven om werk en privé beter op elkaar te laten aansluiten. Je kunt je werkgever bijvoorbeeld vragen om af en toe thuis te werken, om later te beginnen of minder uren te werken. Dat kan een tijdelijke wijziging zijn, maar ook een permanente.

Je vraagt dit schriftelijk aan, minimaal twee maanden voor de ingangsdatum die je wenst. Geef duidelijk aan welke aanpassing je nodig hebt. Je werkgever mag alleen weigeren bij zwaarwegende bedrijfsbelangen. In de praktijk zoek je samen naar wat wél mogelijk is.

En nu: in gesprek!

Nu je weet waar je recht op hebt, kun je in gesprek met je leidinggevende en collega's. Voor sommigen is dat makkelijk. Anderen hebben er meer moeite mee. Steun en begrip op de werkvloer en het bespreekbaar kunnen maken, zijn belangrijke voorwaarden voor een goede balans. Doen dus!

Wist je dat mensen die werk en mantelzorg goed kunnen combineren, 5x minder gezondheidsklachten ervaren? En zich 8x minder vaak ziek hoeven te melden? Dat is goed voor jou, maar ook voor je werkgever. Het is dus ook in het belang van je werkgever dat jij je werk goed kunt combineren met je mantelzorgtaken. Houd dat in je hoofd als je het gesprek aangaat.

Praten loont! Uit onderzoek blijkt dat 4 op de 10 mantelzorgers hun situatie niet bespreekt met hun werkgever. Terwijl als ze dat wél zouden doen, de meeste werkgevers gewoon meewerken aan een oplossing. Doen dus!

1. Bereid je voor.

Bedenk vooraf wat je wilt vertellen en wat je nodig hebt.

2. Leg kort uit wat er speelt.

Je hoeft niet helemaal in details te gaan.

3. Kom met een voorstel.

Denk na over oplossingen die voor jou werkbaar zijn.

4. Ga in gesprek.

Vraag wat je leidinggevende ervan vindt, informeer naar eventuele ondersteuning vanuit het bedrijf en sta open voor andere ideeën.

5. Maak duidelijke afspraken.

Spreek af wat jullie gaan doen en wie wordt geïnformeerd.

Dit zijn in onze ervaring de meest voorkomende oplossingen:

- Flexibele werktijden of (deels) thuiswerken.
- Tijdelijk minder uren werken.
- Tijdelijk ander werk, project of functie.
- Tijdens werktijd kunnen bellen met thuis of instanties.
- Bij nood tussendoor even naar huis kunnen.

Hier wat aanzetjes om het gesprek soepel te laten verlopen:

- “Thuis is er nu zorg nodig en dat wil ik goed combineren met mijn werk.”
- “Ik wil graag met je meedenken over een oplossing die voor ons allebei werkt.”
- “Voor mij zou het helpen als ik tijdelijk andere werktijden kan krijgen.”
- “Wat vind jij van dit idee?”
- “Zullen we dit een paar weken proberen?”

Naast je leidinggevende, wil je natuurlijk ook je collega's betrekken in het verhaal. Zodat mensen begrijpen wat er aan de hand is als je een keer eerder weggaat of thuis werkt. Ook voor het gesprek met je collega's hebben we een aantal tips:

- **Bepaal zelf hoeveel je deelt.**
Je bent niet verplicht alles te vertellen.
- **Door iets te delen ontstaat vaak meer begrip.**
Collega's snappen dan beter waarom je soms afwezig, moe of minder bereikbaar bent.
- **Houd het kort en duidelijk.**
Je hoeft niet in details te treden.
- **Geef aan wat collega's van je kunnen verwachten.**
Bijvoorbeeld over bereikbaarheid of werktijden.
- **Dank je collega's voor hun begrip.**
Dat maakt het voor iedereen prettiger.

Ben je zelf leidinggevende van een team?

Als manager kun je te maken krijgen met medewerkers die door mantelzorg overbelast raken. Een hoger verzuim ligt op de loer als je niet samen naar een passende oplossing zoekt. Via voorlichting en training van Markant leer je mantelzorg vroeg te herkennen, bespreekbaar te maken en medewerkers praktisch te ondersteunen met handige tools en gespreksvaardigheden. Meer weten of deelnemen? Neem contact op met de helpdesk via 020 886 88 00 of info@markant.org.

Je hoeft het niet alleen te doen

Mantelzorgen kan veel van je vragen. Soms is extra support nodig om het vol te houden. Weet dan dat er behoorlijk wat mogelijkheden zijn om je zorg wat lichter te maken.

Deel je zorg

De eerste stap is: deel je zorg met andere naasten. Er zijn vaak meer mensen in je omgeving die jou kunnen helpen dan je denkt. Durf te vragen!

Praktische hulp

Denk aan hulp in het huishouden, een boodschappenservice, begeleiding naar afspraken en hulp bij administratie. Of aanvullend openbaar vervoer voor degene die zorg nodig heeft, zoals RMC voor in de stad en Valys voor regionaal. Kijk online voor meer informatie.

Emotionele hulp en begeleiding

Voor een luisterend oor, begeleiding en advies kun je onder meer terecht bij het Buurtteam, casemanagers dementie, cliëntondersteuning en lotgenotengroepen zoals het Alzheimer Trefpunt. Deze organisaties zijn eenvoudig online te vinden.

Kennis en vaardigheden

Zorg- en welzijnsorganisaties bieden regelmatig workshops en trainingen aan, waarmee je inzichten kunt opdoen om het mantelzorgen beter aan te kunnen. Bijvoorbeeld over het vinden van balans tussen je zorgtaken en je eigen leven. Of over een bepaald ziektebeeld, zodat je degene voor wie je zorgt beter begrijpt, zodat je frustratie afneemt.

Even op adem komen

Om de zorg vol te houden, is het belangrijk dat je ook zelf rust krijgt. Daarvoor is respijtzorg, ofwel vervangende zorg. Daaronder valt bijvoorbeeld dagbesteding. Of logeeropvang als je tijdelijk geen zorg kunt geven.

Verder zijn er verschillende organisaties waar je extra hulp kunt inkopen. Je huurt dan iemand in die jouw zorgtaken waarneemt of overneemt. Dat kan ook via de inzet van een vrijwilliger. Daarvoor kun je terecht bij Markant.

Over de organisatie Markant

Markant denkt met je mee

Welke hulp nodig is, verschilt per situatie. Vaak is een combinatie van ondersteuning het beste. Je kunt ons altijd vragen om samen te kijken naar jouw mogelijkheden. Nu al weten wat we voor je kunnen doen? Ga naar www.markant.org.

Ondersteuning van een vrijwilliger

Wij zetten getrainde vrijwilligers in voor Informele Respijtzorg (IR) en Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Zij bieden degene die zorg nodig heeft gezelschap aan huis, zodat jij als mantelzorger even tijd hebt voor jezelf.

Training, voorlichting en coaching

Markant geeft trainingen en voorlichting aan (werkende) mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en leidinggevenden. Aan jonge mantelzorgers (JMZ) bieden wij coaching en begeleiding die aansluit bij hun leeftijd en situatie.

Helpdesk Markant

Heb je vragen over mantelzorg, regelingen of ondersteuning? Onze helpdesk denkt met je mee en helpt je verder met informatie, advies en doorverwijzing.

Meer weten?

Woon je in Amsterdam, Diemen of Duivendrecht? Dan kun je bij Markant, centrum voor mantelzorg, terecht voor ondersteuning. Kijk voor ons volledige aanbod op www.markant.org.



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Versie:
december 2025