

Steun op werkvloer houdt mantelzorg aan het werk én in balans

Ruim 1 op de 4 werknemers in Nederland combineert werk met mantelzorg: langdurige zorg voor een hulpbehoevend familielid, vriend of buur. Een kwart van de werkende mantelzorgers heeft moeite met de combinatie (SCP, 2019¹). 16% kan werk en mantelzorg slecht tot heel slecht combineren.

Minder ziek, meer loyaliteit

Mantelzorgers hebben minder last van lichamelijke klachten en oververmoeidheid als er begrip is van de leidinggevende. Ook melden mantelzorgers die steun ervaren, zich **3x** minder ziek vanwege mantelzorgtaken.

Begrip en ondersteuning leveren een betere balans en gezondheid op én meer loyaliteit richting de werkgever. Wordt de combinatie als slecht ervaren, dan denkt **39%** aan het zoeken van een andere werkgever, bij een goede combinatie is dit slechts **5%**.

Zonder begrip geen balans

De meeste mantelzorgers (**84%**) kunnen werk en mantelzorg voldoende tot goed combineren, **16%** slecht tot heel slecht.

¹ https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2019/Werk_en_mantelzorg

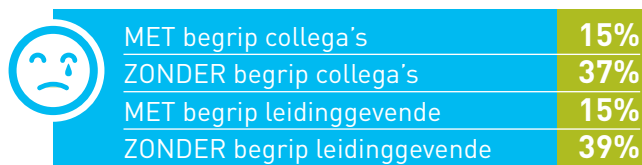
“Ik ben de organisatie nog steeds dankbaar dat ik betaald langdurend zorgverlof mocht opnemen, toen mijn vader stervende was. Zoiets kan je nooit meer over doen. Daardoor ben ik heel loyaal naar de organisatie, ik mag graag een stapje harder lopen.” **Marieke, 54 jaar, werkt in de zorg**

Balans werk en mantelzorg



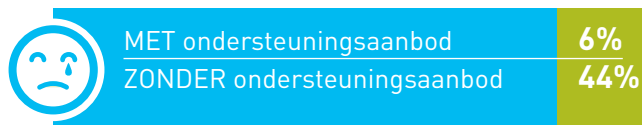
Ook hierin blijkt steun van essentieel belang. Zonder begrip van collega's en leidinggevenden geven meer dan 2x zoveel mantelzorgers aan een slechte balans tussen werk en mantelzorg te ervaren.

Slecht combineren werk en mantelzorg



Zonder ondersteuningsaanbod op het werk – regelingen, faciliteiten en maatwerkoplossingen – zegt zelfs **44%** het slecht te kunnen combineren.

Slecht combineren werk en mantelzorg



Steun organisatie

- aanbod voldoende ondersteuningsmogelijkheden
- stimuleert goede balans werk-privé

Steun leidinggevende

- meedenken over oplossingen
- ervaren begrip rondom zorgsituatie

Steun collega's

- meedenken om tot oplossingen te komen
- werk makkelijk over kunnen dragen
- ervaren begrip rondom zorgsituatie
- bespreekbaarheid binnen team



Loyaliteit

- nadenken over andere werkgever
- nadenken over stoppen met werken

Gezondheid

- lichamelijke klachten
- (over)vermoeidheid
- stress
- nauwelijks aan mezelf toekomen

Ziek melden

- voor uitvoeren mantelzorg
- door vermoeidheid/stress

¹ Benchmark Werk&Mantelzorg, juni 2019 Analyse relatie steun op werkvloer en ervaren combinatie werk en mantelzorg 2014 - 2018

“ Het verdelen van je aandacht over zorg, werk en privé. En geeft stress als je merkt dat er geen ruimte is om met je werk te schuiven. Begrip en meeleven werkt heel verlichtend en dan merk ik ook dat ik juist meer energie heb voor mijn werk. Samen kijken naar wat op dat moment kan, geeft je het gevoel dat je er niet helemaal alleen voor staat.” **Wil, 43 jaar, winkelmedewerkster**

Meest gekozen ondersteuning: flexibele werkregelingen

47% van de mantelzorgers maakt gebruik van flexibele werkregelingen of van zelfroostering. Bij werkgevers die deze flexibiliteit aanbieden, maakt zelfs **70%** er gebruik van. Slechts **59%** van de werkgevers biedt flexibiliteit in werken aan. Mantelzorgers die geen gebruik kunnen maken van flexibele werkregelingen, ervaren **2x** zo vaak een slechte werk-privé balans.

“ Ik durfde er eerst niet met mijn leidinggevende over te praten, vond het privé. Uiteindelijk toch gedaan en zo blij met de reactie van mijn teammanager. Had ik het maar eerder verteld, dat had me veel stress bespaard.” **Anneke, 28 jaar, administratief medewerkster**



Liesbeth Hoogendijk

Liesbeth Hoogendijk, voorzitter stichting Werk&Mantelzorg: “Ons onderzoek toont aan dat er een significant positief verband is tussen aandacht, begrip en ondersteuning enerzijds en een betere balans en gezondheid anderzijds. Ook zien we loyaliteit, betrokkenheid en inzet voor de werkgever toenemen. Dus werkgevers, doe hiermee je voordeel. Voorkom overbelasting, ziekteverzuim en uitval en profileer je als aantrekkelijk werkgever op de arbeidsmarkt.”



Belangrijkste tips voor een goede combinatie werk en mantelzorg:

Voor de organisatie

- Zorg dat beleid en regelingen in de organisatie bekend, bespreekbaar, actueel en vindbaar zijn
- Maak werk en mantelzorg vast bespreekpunt tussen leidinggevende en medewerkers
- Maak bekend waar men binnen en buiten de organisatie terecht kan voor ondersteuning.

Voor leidinggevenden

- Maak het bespreekbaar! vraag actief naar combinatie werk en mantelzorg
- Geef aandacht en begrip, denk mee met oplossingen, op korte en lange termijn
- Denk niet in kosten, maar in baten op de lange termijn: inzetbaarheid, gezondheid, loyaliteit
- Leg afspraken vast, evalueer regelmatig, pas aan wanneer nodig.

Voor collega's

- Maak het in het team bespreekbaar, vraag actief naar combinatie werk en mantelzorg
- Geef aandacht en begrip, denk mee over oplossingen, kan werk (tijdelijk) overgenomen worden?
- Houd de teamspirit in gedachten: Samen leven, samen werken, samen zorgen. Mantelzorg kan ook jou overkomen.

Voor mantelzorgers

- Maak het op tijd bespreekbaar, wacht niet tot de combinatie niet meer lukt
- Denk na over welke ondersteuning jou kan helpen, sta open voor suggesties
- Zorg dat leidinggevende en collega's zich in kunnen leven in jouw situatie, dat levert begrip op
- Leg afspraken vast en evalueer regelmatig: werken ze nog goed voor jou en de organisatie?

Meer info

Werk & Mantelzorg

www.werkenmantelzorg.nl