

Hoe combineer je werk en mantelzorg in tijden van corona?

Vrijdagmiddagborrels, voortgangsgesprekken, het kan allemaal via beeldbellen. Afstanden worden dankzij techniek verkleind en het werk draait door. Voor mantelzorgers was de afstand nog nooit zo groot. Vanwege besmettingsgevaar kunnen ze niet bij de mensen die ze verzorgen of het is te riskant.

Sommige zorgdiensten vallen weg – dagbesteding, activiteiten, school, huishoudelijk hulp, boodschappenbezorgdiensten, vrijwilligers. Soms moet er zorg verleend worden waar mantelzorgers niet voor zijn opgeleid. Was het al complex en druk om te mantelzorgen en dit te combineren met werk, dan is het dat nu meer dan ooit. Hoe blijf je dan toch aan het werk en kun je dit als leidinggevende blijven doen. Hoe zorg je voor het ene zonder dat het ten koste gaat van het andere?

Corona heeft grote impact op het dagelijks werk vindt **96%** van de leidinggevenden. **62%** van de onder-vraagde leidinggevenden geeft aan anders om te gaan met mantelzorgers in zijn/haar organisatie.

Leidinggevenden en werkende mantelzorgers:

Grootste verandering door Corona: geen of minder persoonlijk contact, gevolgd door: thuiswerken en de kinderen thuis.

De grootste zorg bij iedereen is of het goed blijft gaan met de gezondheid en of er besmettingsgevaar is voor degenen die verzorgd worden. Het is zoeken naar structuur. Bijvoorbeeld bij thuiswerk én thuisonderwijs. Het vinden van balans in werk, mantelzorg en tijd voor zichzelf is voor veel mantelzorgers normaal al een hele opgave, maar nu nog meer.

De druk op alle fronten loopt op en de constant veranderende situatie in crisistijd vraagt om flexibiliteit. Mensen die in de zorg werken vrezen overbelasting, mantelzorgers niet minder.

Er is ook een andere kant. Omdat we allemaal in onzekerheid zitten wordt er meer gelijkwaardigheid met collega's ervaren in de aandacht voor de zorg. Omdat er thuis wordt gewerkt, kan er beter worden gezorgd voor degenen die in huis zorg nodig hebben. Afgelaste activiteiten zorgen voor meer tijd. Bij enkelen is er minder werkdruk en kan er meer aandacht gegeven worden óf gewerkt als de verzorgde thuis slaapt.

Ramazan Togan, huismeester bij ACV, zorgt voor zijn vrouw.

“Deel met je leidinggevende of HR-manager gewoon waar je mee zit, zodat ze weten wat er speelt. Verberg het niet. Dat is handig en prettig. Dan kunnen ze ook makkelijker met je meedenken. Bij ACV luisteren ze goed naar je verhaal en is de thuissituatie bespreekbaar. Dat gaat heel prima.”

Togan tipt de leidinggevende:

“Vooral meewerken, daar los je veel problemen mee op. Dan raakt de mantelzorger ook niet in de stress. De zorg moet gewoon verleend worden, daar heb je zelf niet om gevraagd. We moeten er met zijn allen uitkomen!”



Wouter Hijzen, directeur De Haan:

“Als Patrick niet wil komen werken i.v.m. de gezondheid van zijn vrouw, mag hij thuisblijven. Dat hij toch wil werken waarderen wij zeer. Als hij het alsnog niet ziet zitten regelen we vervanging.”

Patrick Brand, verhuizer bij De Haan, zorgt voor zijn vrouw Esther.

“Praat erover, een stukje openheid, dat is zo belangrijk zodat ze weten wat er speelt. Als een werkgever niets van jou weet, kun je ook niet verwachten dat je werkgever iets gaat doen.”

Contact maken en Flexibiliteit. 4 tips voor beide partijen.

Er wordt veel thuis gewerkt tijdens de coronacrisis. Dat raakt vertrouwen. Het maken van afspraken over een handige samenwerking is actueler dan ooit.

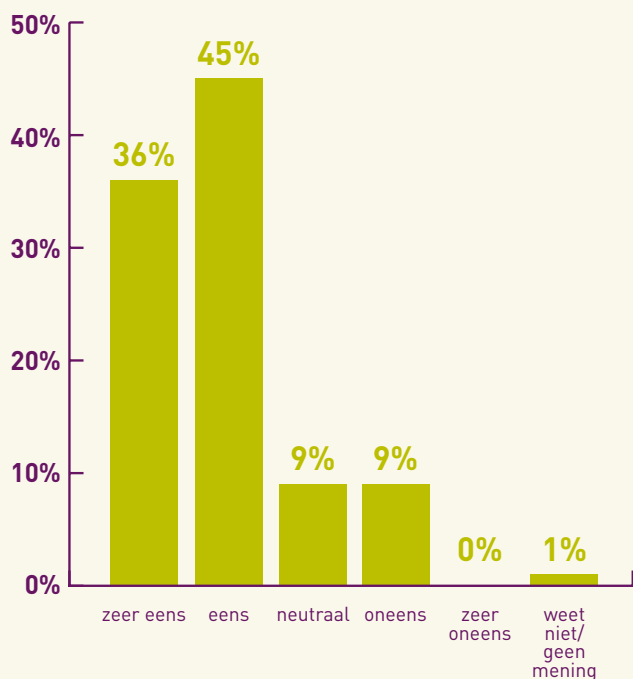
- 1 Luister aandachtig naar elkaar, toon begrip. Meer dan ooit is er behoefte aan contact en een goed gesprek. Aandacht geven wekt vertrouwen en zorgt voor erkenning. Het zorgt voor wederzijds begrip en houdt mensen betrokken. Informeer regelmatig naar hoe het gaat, thuis en met de nieuwe werksituatie. Op die manier wordt sociaal isolement voorkomen. Luisteren kán onnodige overbelasting voorkomen. Het kan zomaar zijn dat de werknemer die nog niet verteld heeft dat hij/zij mantelzorg is, dit nu wel doet.
- 2 Wees flexibel en biedt ruimte. Maak een weekplanning vanuit de behoefte van de werkende mantelzorgers én de werkgever. Waar en wanneer kan er gewerkt worden, kan er tijdelijk ander soort werk gedaan worden? Is er ruimte binnen betaald verlof en/of mantelzorguren? Kan de werktijd verkort worden? Zijn er andere creatieve maatwerkoplossingen? Bekijk met elkaar welke ondersteuning het beste past. Door ervaringen en zorgen te delen wordt er samen voor passende maatregelen gezorgd.

Bij thuiswerk: Denk vooral ook aan je zelf en neem de tijd om even op een andere plek in het huis iets voor jezelf te doen.

Gespreksondersteuner:

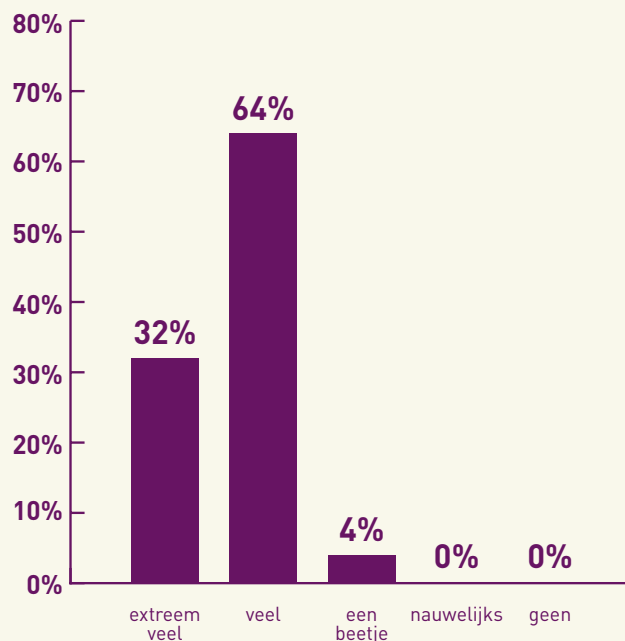
- Wat is er nodig om in deze crisis overeind te blijven? Kunnen doelen bijgesteld worden?
 - Welke oplossingen zijn er mogelijk? Thuiswerken of juist niet?
 - Welke ondersteuning is er nodig van de leidinggevende en collega's?
 - Welke mensen in de omgeving kunnen helpen met mantelzorgtaken?
- 3 Betrek collega's. Laat die ook een 'oortje' in het zeil houden, verdeel werk en hou vooral contact met elkaar. Organiseer bijvoorbeeld een dagelijkse check-in via beeldbellen.
 - 4 Check regelmatig. Laat principes en vaststaande afspraken waar nodig los. Werken de gemaakte werkafspraken? Deze tijd werpt een andere blik op de traditionele rollen verdeling werkgever-werknemer én de geijkte processen binnen het bedrijf. Blijf met elkaar in gesprek, bel bijvoorbeeld elke week.

Mantelzorgen in Coronatijd is meer belastend dan daarvoor.



Steekproef: N=140 werkende mantelzorgers

Hoeveel impact heeft het Coronavirus op uw dagelijkse werkzaamheden?



Respondenten: N=22 leidinggevenden

Werk&Mantelzorg

Stichting Werk&Mantelzorg is een initiatief van MantelzorgNL en Qidos. Onze ambitie is de combinatie werk en mantelzorg in Nederland mogelijk te maken.

Om dat te bereiken werken we samen met werkgevers, overheid, gemeenten, werknemersorganisaties en werkende mantelzorgers. We nodigen je graag uit voor gesprek. Bel of mail met Martijn Tillema: **06-11 86 58 94** | info@werkenmantelzorg.nl

Jessica Hobo, klantadviseur bij gemeente Almere zorgt voor haar vriendin Codee én ze laat de hulphond uit.

“Gemeente Almere heeft eerst aan de mensen die voor iemand zorgen gevraagd of zij vanuit huis wilden werken. Voor hen is het ook het eerst geregeld.”

Hobo tipt de leidinggevende:

“Flexibel zijn als er echt wat aan de hand is. Je moet het met elkaar doen en met elkaar samenwerken. Wij regelen dit ook onderling als team. Als iemand wat minder wil werken op een dag dan regelen we dat met elkaar.”

Werk&Mantelzorg Panel

Kwantitatief onderzoek middels enquête onder 23 leidinggevenden en 140 werkende mantelzorgers.

Mantelzorglijn MantelzorgNL voor mantelzorgers

Op zoek naar meer informatie, een luisterend oor en advies? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn: **030 – 760 60 55**.

Of kijk op de pagina rondom corona:

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>

Meer info

Werk & Mantelzorg

www.werkenmantelzorg.nl