

# ER IS MEER MOGELIJK DAN JE DENKT!

**PRAKTISCHE WEGWIJZER MANTELZORGERS**



Voor de mantelzorg(er) in de Verpleeg-,  
Verzorgingshuizen en Thuiszorg, Kraamzorg  
en Jeugdgezondheidszorg (VVT)

# Mantelzorg: nog nooit van gehoord?

Voor veel mensen is het dagelijkse realiteit: het combineren van werk en mantelzorg. Het kan zijn dat een collega mantelzorger is. Je leidinggevende, misschien. Of de collega achter de balie. Misschien jij zelf wel. Want 1 op de 4 medewerkers in de zorgsector is mantelzorger: iemand die werk en mantelzorg combineert.

**Deze wegwijzer is ook voor collega's handig.**

Lees waar je je collega mee kunt helpen. Dat draagt –direct of indirect– bij aan een mantelzorgvriendelijke werkomgeving waar mantelzorgers zich thuis voelen.

**Waarom deze wegwijzer?**

CNV Publieke Zaak, FBZ, NU'91 en ActiZ hechten groot belang aan mantelzorg én aan een goede werk-privé balans. Met bepalingen in de CAO VVT brengen zij de combinatie werk en mantelzorg onder de aandacht van werknemers en werkgevers.

A portrait of Henny Karsten, a woman with blonde hair, smiling. She is wearing a blue and white striped shirt and a blue and white polka-dot scarf. The text 'MANTELZORGER?' is written in large blue letters, and 'en VERPLEEGKUNDIGE / CONSULENTE' is written in white letters below it.

**MANTELZORGER?**  
*en* **VERPLEEGKUNDIGE /  
CONSULENTE**

**Henny is verpleegkundige en consulente palliatieve zorg bij Stichting Zorggroep Noordwest-Veluwe.** In goed overleg met haar leidinggevende en haar collega's draait zij voornamelijk avond- en nachtdiensten. Henny zorgt al ruim 15 jaar voor haar man die de ziekte van Pick heeft, een vorm van dementie. Op het werk kan ze terugvallen op fijne collega's en een betrokken leidinggevende. 'In overleg met mijn leidinggevende en met het team zijn mijn diensten zo ingedeeld dat ik niet alleen voor mijn man kan zorgen, maar ook tijd overhoud voor mijzelf. Het werk is heel belangrijk voor mij: ik ben kostwinner en het geeft mij energie en afleiding van thuis.'

**HENNY KARSTEN**

## DE SITUATIE

Je zorgt al een tijd voor een chronisch zieke partner, een gehandicapt kind of één van je hulpbehoevende ouders. Maar je hebt ook je werk. En je gezin en je vrienden. Dat gaat allemaal net.

Herken je bovenstaande situatie? Bij jezelf of een collega? Dan wordt het tijd om deze wegwijzer te lezen. Net als vele anderen ben jij of je collega namelijk een werkende mantelzorger. 1 Op de 4 werknemers in de zorgsector in Nederland combineert werk met mantelzorg en de helft vindt die combinatie zwaar. Je doet je werk graag goed én je hebt zorg voor iemand anders. Daarom is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen!

Er zijn verschillende regelingen voor werknemers, waar werkende mantelzorgers gebruik van kunnen maken, maar die bieden niet altijd genoeg soelaas. Maak daarom je situatie bespreekbaar op je werk en zoek samen met je werkgever naar flexibele maatoplossingen. In deze wegwijzer vind je tips en suggesties over hoe je dat aan kunt pakken. Want in overleg is er vaak veel meer mogelijk dan je denkt!

## HOUD WERK, ZORG EN JEZELF IN BALANS

### **Maak om te beginnen een lijst van je taken thuis en op je werk.**

Hoeveel uur ben je per week bezig met werk, mantelzorg, huishouden en met de zorg voor je gezin.

**Maak vervolgens een lijst hoeveel uur je per week besteedt aan hobby's, sociale contacten of niets doen.** Hoeveel uur heb je écht nodig om te ontspannen? Wat is reëel? Tip: Wees niet zuinig met je vrije uren, wees zuinig op je zelf!

**Leg beide lijsten naast elkaar** en kijk of je meer ontspanning/tijd voor jezelf nodig hebt. Probeer deze tijd ook echt voor jezelf te reserveren, bijvoorbeeld door de hulp van anderen in te schakelen als het gaat om het draaiende houden van de zorgsituatie.

Je hebt het tenslotte nodig om goed voor jezelf te zorgen en in balans te blijven! Maak daarom je situatie bespreekbaar zodat je niet altijd hoeft te rennen en vliegen. Er zijn vele mogelijkheden. Zoek naar oplossingen op je werk. Zoek naar oplossingen buiten je werk. Of naar een combinatie van die twee.

# Oplossingen op je werk

## Informeer jezelf over (verlof)regelingen

In artikel 6.9 van de CAO VVT is opgenomen dat je samen met je werkgever mogelijkheden kunt bespreken om overbelasting door mantelzorgtaken te voorkomen. Er wordt daarbij specifiek verwezen naar de mogelijkheden die beschreven staan in artikel 6.8 van deze CAO.

Elke werknemer kan een beroep doen op (verlof)regelingen op grond van de CAO VVT en de Wet Arbeid en Zorg. Let op: Er kunnen binnen jouw organisatie aanvullende afspraken zijn op de CAO. Je kan de CAO en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen. Hieronder een overzicht van bestaande (wettelijke) verlofregelingen.

- **Calamiteiten- en ander kort verzuim verlof (artikel 6.7 CAO VVT)**  
Dit is verlof dat kan worden ingezet voor noodsituaties waarop je als mantelzorger direct moet reageren. Hiervoor kunnen vakantie-uren worden gebruikt. In de specifieke situatie dat je zorg voor een zieke in het gezin moet regelen, heb je recht op 24 uur verlof per kalenderjaar met behoud van salaris. Als dit ontoereikend is, heeft de werknemer recht op onbetaald verlof volgens de voorwaarden van de Wet Arbeid en Zorg.
- **Kortdurend zorgverlof**  
Je hebt recht op jaarlijks maximaal 10 dagen zorgverlof met doorbetaling van tenminste 70% van het loon. Je kunt het verlof aaneengesloten opnemen of verspreid over een langere periode. Het verlof is gelijk aan (maximaal) tweemaal het aantal uren dat je per week werkt.
- **Langdurend zorgverlof**  
Per jaar kun je maximaal zes maal de wekelijkse arbeidsduur opnemen voor (langdurige) hulp aan een levensbedreigend zieke naaste: partner, kind, ouder. Dit wettelijke recht wordt naar alle waarschijnlijkheid uit-

gebreed voor familie of andere mensen in de sociale omgeving. In een aaneengesloten periode of verspreid over een langere periode ga je in deeltijd werken, en ontvang je alleen inkomen voor de gewerkte uren.

- **Zorgverlof bij zeer ernstige ziekte (artikel 6.8 CAO VVT)**  
Per jaar kun je maximaal drie maanden betaald verlof opnemen als je noodzakelijke thuisverpleging – of – verzorging verleent aan je zeer ernstig zieke relatiepartner, (pleeg)ouders, (pleeg)kind of verwant. Hierbij geldt de eis dat je met deze personen moet samenwonen.
- **Deeltijd werken**  
Op grond van de Wet Aanpassing Arbeidsduur kun je meer of minder gaan werken. Alleen als je organisatie ernstig in de problemen komt, mag je werkgever dit verzoek afwijzen. Deze regeling geldt niet voor bedrijven met minder dan tien werknemers. Ook deze wet wordt gewijzigd. Werknemers krijgen meer mogelijkheden om flexibel met hun arbeidsduur om te gaan. Zo kan je voortaan elk jaar vragen om een andere arbeidsduur. Nu is dat nog één keer per twee jaar. En het wordt mogelijk om ingeval van onvoorziene omstandigheden af te wijken van de procedurele bepalingen, bijvoorbeeld van de aanvraagtermijn.
- **Flexibele werktijden**  
In de nieuwe CAO VVT krijgen werknemers binnen nog vast te stellen kaders meer maatwerk mogelijkheden en zeggenschap over werktijden.

## Voor het opnemen van verlof heb je altijd toestemming van je werkgever nodig.

Meer informatie over de voorwaarden van de verlofregelingen én de financiële consequenties van het opnemen van onbetaald verlof vind je in de CAO VVT. Of informeer bij Personeelszaken.

Meer informatie over verlofregelingen vind je op [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie)





# Ga in gesprek met je werkgever of leidinggevende

Voordat al je vakantiedagen op zijn of je overbelast raakt en ziek wordt; ga in gesprek met je werkgever of leidinggevende. Bereid zo'n gesprek goed voor. Hieronder vind je een aantal belangrijke aandachtspunten.

- Lees in de CAO VVT en de Wet Arbeid en Zorg onder welke voorwaarden je van verlofregelingen gebruik kunt maken.
- Bedenk goed wat je met het gesprek wilt bereiken.
- Zorg dat je de problemen helder en eenduidig kunt benoemen.
- Hou niet alleen de belangen van jezelf maar ook die van je werkgever in het oog. Zoek samen naar oplossingen die de impact op de organisatie, de klanten en de collega's minimaliseren. Flexibiliteit werkt naar twee kanten. Zowel je werkgever als jij hebben een gedeelde verantwoordelijkheid en belang.
- Bespreek (indien nodig) de situatie met een vertrouwenspersoon zoals de bedrijfsmaatschappelijk werker. Die kent (verlof)mogelijkheden die op jouw situatie van toepassing zijn en denkt mee over maatwerkoplossingen.

## Tips voor het gesprek zelf:

- Zoek samen met je werkgever of leidinggevende naar oplossingen.
- Stel een proefperiode voor om de afspraken uit te proberen.
- Maak een afspraak over hoe de werkomgeving (collega's, klanten) wordt ingelicht over de afgesproken oplossingen.
- Maak een vervolgspraak om de proefperiode te evalueren.
- Evalueer regelmatig of de gemaakte afspraken nog passend zijn voor de situatie.



## **MANTELZORGERS?** *een* COLLEGA AAN HET WOORD

**Conny is verpleegkundige en consulente palliatieve zorg bij Stichting Zorggroep Noordwest-Veluwe.**

Zij is al jaren collega van Henny die naast haar werk mantelzorgster is voor haar echtgenoot. 'Ik heb heel veel bewondering voor Henny en de wijze waarop zij zelf met het mantelzorgerschap omgaat. In het team is veel begrip, we hebben veel voor elkaar over. Een dienst ruilen is geen probleem. Een uur langer of korter werken? Zo geregeld. Wij zijn er voor Henny, maar Henny is er net zo goed voor ons.'

**CONNY DOIJEWEERD**

# Bedenk flexibele maatwerkoplossingen

Verlofregelingen alleen bieden vaak niet genoeg soelaas voor langdurige mantelzorgtaken. Dan is het goed om met je werkgever tijdelijke of permanente maatwerkoplossingen te bedenken zoals:

- Aangepaste werktijden: vroeger of later beginnen (bloktijden), een langere pauze en werken op andere tijden.
- Roosters en diensten: Langere of kortere diensten, zelfroostering, flexibele roosters of juist vaste roosters afspreken.
- Meer werken in minder dagen waardoor je een dag(deel) vrij hebt in de week.
- Jaarafspraken: in bepaalde periodes meer of minder uren maken dan contractueel is afgesproken.
- Jobrotation: tijdelijk of permanent van baan wisselen met iemand anders.
- Jobsharing: samen met iemand anders een baan delen.
- Thuiswerken en telewerken: thuis of onderweg werken.
- Overuren sparen en opnemen bij onverwachte zorgsituaties.

## Daarnaast kun je samen met je leidinggevende praktische afspraken maken over:

- Gelegenheid om op het werk te bellen met thuis of met instanties.
- Bereikbaar mogen zijn tijdens werktijd.
- Mogelijkheid om afspraken met behandelaars in werktijd te plannen.
- Werkgever biedt (via zorgverzekeraar of particulier bureau) extra

professionele hulp aan: een mantelzorgmakelaar, een psycholoog, een mantelzorgsprekbeurt of –coach.

- Tijdige aankondigingen als roosters veranderen, als overwerk noodzakelijk is of als trainingen/werkzaamheden ver(der) weg plaatsvinden.
- Eigen parkeerplek bij de ingang van het bedrijf zodat je snel naar huis kunt.

## Speel open kaart met collega's over je thuissituatie

Je hoeft niet alles te vertellen, maar in grote lijnen aangeven wat er speelt kan tot veel begrip leiden. Door in gesprek te gaan, kom je tot een werkbare oplossing.



# Oplossingen buiten je werk

Je kunt met de volgende suggesties een persoonlijk ondersteuningsnetwerk creëren.

## **Informatie, emotionele steun en praktische hulp**

Huisartsen en patiëntenverenigingen. Voor algemene medische informatie over ziektebeelden.

## **Mezzo, de landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg**

Voor alle vragen van mantelzorgers. De Mantelzorglijn geeft informatie, biedt een luisterend oor en heeft veel praktisch voorlichtingsmateriaal. Bel op werkdagen tussen 09.00 en 13.00 uur, tel 0900 2020 496 (€ 0,10 p/m). Of mail naar mantelzorglijn@mezzo.nl.

## **Steunpunten Mantelzorg**

Mezzo heeft adressen van Steunpunten Mantelzorg bij jou in de buurt, die je gratis persoonlijk steunen en lotgenotencontact met andere mantelzorgers organiseren. De meeste Steunpunten bieden diverse trainingen en cursussen aan voor mantelzorgers.

## **Mantelzorgmakelaars**

Mantelzorgmakelaars kunnen mantelzorgers veel regeltaken uit handen nemen, bijvoorbeeld bij het aanvragen van hulpmiddelen of het invullen van formulieren. Een mantelzorgmakelaar is in dienst van een Steunpunt Mantelzorg maar kan ook als zelfstandige werkzaam zijn. Een overzicht van gecertificeerde mantelzorgmakelaars is te vinden op [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl).

## **Ondersteuning bij verzorging en verpleging**

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) in jouw regio.

Heb jij en/of degene voor wie je zorgt behoefte aan professionele verzorging of verpleging? Dan kun je dat schriftelijk of telefonisch aanvragen via [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl).

## **Gemeenten**

Gemeenten zijn door de Wet maatschappelijke ondersteuning verantwoordelijk voor mantelzorgondersteuning. De gemeente biedt diverse ondersteuning. Dit kan wel per gemeente verschillen. Je kunt bijvoorbeeld denken aan huishoudelijke hulp en vervoer. Het gemeentelijk zorgloket, ook wel Wmo-loket, kan je informeren over de mogelijkheden en doorverwijzen.

# Hulpmiddelen

## PERSOONLIJKE HULPMIDDELEN

Mantelzorgers verrichten vaak fysiek zwaar werk. Hulpmiddelen kunnen dan niet alleen voor de hulpvrager maar ook voor de mantelzorg een goede oplossing zijn. Voor tijdelijke hulpmiddelen kan je terecht bij de thuiszorgwinkel of je zorgverzekeraar.

## WONEN

Zorg je voor iemand met een lichamelijke of verstandelijke handicap of een oudere en is de huidige woonvorm niet meer geschikt? Dan zijn er woningaanpassingen (of woonvormen) die een oplossing kunnen bieden. Vraag er naar bij jouw gemeente.

## SOCIAAL JURIDISCHE DIENSTVERLENING

### Vakbonden

Je eigen vakbond kan je adviseren over rechten en plichten van werkgevers en werknemers. Kijk ook eens op:  
[www.mijnvakbond.nl](http://www.mijnvakbond.nl)  
[www.fbz.nu](http://www.fbz.nu)  
[www.nu91.nl](http://www.nu91.nl)

### Sociaal Juridische Dienstverlening van Mezzo

Voor advies aan mantelzorgers over wet- en regelgeving (indicatiestelling, belastingen, persoonsgebonden budget, zorgverlof). Ook voor hulp bij het opstellen van bezwaarschriften, schrijven van brieven aan instanties, bemiddeling tussen mantelzorg en organisaties.

## ZORG TIJDELIJK OVERDRAGEN OM JE ACCU OP TE LADEN

### Vervangende zorg thuis

Een getrainde vrijwilliger kan bijvoorbeeld oppassen of iets ondernemen met degene voor wie je zorgt (thuis of buitenshuis). Dat geeft je tijd voor hobby's of je sociale contacten. Het inschakelen van een vrijwilliger is gratis. Organisaties voor intensieve vrijwilligerszorg zorgen voor goede matching en begeleiding van jou en de vrijwilliger. Ook 24-uurs opvang door vrijwilligers is mogelijk en wordt onder bepaalde voorwaarden vergoed door zorgverzekeraars.

### Vervangende zorg buitenshuis

Door (bijvoorbeeld) een kortdurende opname van degene voor wie je zorgt in een verzorgingshuis kun je op vakantie. Ook is structurele dagopvang op een zorgboerderij of in een verpleeghuis mogelijk. Informatie over het overdragen van mantelzorgtaken, zorgaanbieders en financiering vind je op [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl).



# Financiële regelingen benutten

## Belastingaangifte

Mogelijk kan je kosten die je als mantelzorgers maakt, terugvragen bij de belastingdienst. Kijk op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl), [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) en [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) of je in aanmerking komt voor aftrek van kosten of andere financiële vergoedingen.

## Vergoeding ziektekostenverzekeraars

Sommige ziektekostenverzekeraars hebben in hun (aanvullende) polisvoorwaarden vergoedingen in relatie tot mantelzorgsituaties opgenomen of stellen een mantelzorglijn en coaching beschikbaar. Vraag hiernaar bij je zorgverzekering.

## Werkende mantelzorgers

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en intensief (onbetaald) zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend, of buur. De grootste groep is tussen de 45 en 65 jaar oud. Bijna de helft voelt zich matig tot zwaar overbelast; zij lopen een groot risico uit te vallen door ziekte, oververmoeidheid of stress.

Eén op de tien voelt zich genoodzaakt te stoppen met werken om full-time te kunnen zorgen. Of gaat (tijdelijk) minder werken. Terwijl veel mantelzorgers werk als zeer waardevol beschouwen. Als bron van inkomsten en als afleiding van de vaak intensieve zorg.

## **MANTELZORGERS?** *een* LEIDINGGEVENDE AAN HET WOORD!

**Coby is manager wonen en zorg bij Stichting Zorggroep Noordwest-Veluwe.** Coby is de leidinggevende van Henny als Henny mantelzorgers wordt. 'Je bent betrokken bij je team, je wilt dat mensen gezond blijven. Dus houd je een oog op hun balans. Ik zie het als mijn taak om te zorgen dat Henny het werk kan blijven doen waar ze goed en gelukkig in is. Samen vinden we oplossingen die bij haar passen én bij de organisatie. Het ziekteverzuim in het team is ontzettend laag. Als je goed voor je mensen zorgt, krijg je dat dubbel en dwars terug.'

**COBY BONESTROO**

# Meer informatie

Lees de inspirerende verhalen van mantelzorgers en hun (werk)oplossingen op [www.werkenmantelzorg.nl/praktijkverhalen](http://www.werkenmantelzorg.nl/praktijkverhalen)

Kijk op [www.werkenmantelzorg.nl/aan-de-slag/tools](http://www.werkenmantelzorg.nl/aan-de-slag/tools) voor informatie, instrumenten en praktische tips.

Op [www.werkenmantelzorg.nl/branche/zorg-welzijn](http://www.werkenmantelzorg.nl/branche/zorg-welzijn) vind je specifieke informatie over de combinatie werk en mantelzorg in jouw branche.

Kijk op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) voor allerlei ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers en adressen van organisaties die daarbij kunnen helpen.



## MANTELZORGERS

Mantelzorgers zorgen 8 uur per week en/of 3 maanden of langer (onbetaald) voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend, of buur. Nederland telt 2,6 miljoen mantelzorgers.

OP DEZE WEBSITES VIND JE EEN SCHAT AAN INFORMATIE



[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)



[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

Werk&Mantelzorg  
Stichting Werk&Mantelzorg  
Wilhelminaweg 12  
3941 DG, Doorn  
T: 0343 - 477 890  
www.werkenmantelzorg.nl  
info@werkenmantelzorg.nl



#### Initiatiefnemers



QIDOS



Deze brochure is mogelijk gemaakt door ActiZ, CNV Publieke Zaak, FBZ en Nu'91 in samenwerking met Mezzo en Qidos (en mede mogelijk gemaakt door de financiële bijdrage van het Arbeidsmarkt en Opleidingsfonds A+O WT).



[www.actiz.nl](http://www.actiz.nl)



[www.mijnvakbond.nl](http://www.mijnvakbond.nl)



[www.fbz.nu](http://www.fbz.nu)



[www.nu91.nl](http://www.nu91.nl)