

---

# DOE-HET-ZELFPAKKET

---



Een reflectie-instrument rond de combinatie van betaald werk en mantelzorgtaken.

Dit product werd ontwikkeld door het Kennispunt Mantelzorg van de Hogeschool West-Vlaanderen met steun van het Europees Sociaal Fonds en de Vlaamse Overheid.

Naast de website [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be) is deze gespreksleidraad een van de producten ontwikkeld in het kader van het ESF-project 'Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid'. Dit project liep van maart 2013 tot maart 2015 binnen de opleiding Verpleegkunde van Howest met Herlinde Dely als promotor en Céline Baele, Kaat Cornelis en Sarah Janssens als projectmedewerkers.

Het ESF-Agentschap daagt organisaties uit acties op te zetten die het functioneren van de arbeidsmarkt duurzaam verbeteren. Dat doet het met zowel Europese als Vlaamse middelen. Het Agentschap verwerft en deelt kennis zodat het kan bijdragen tot de oplossingen van vandaag en morgen. ESF komt tot dit resultaat door een voortdurende samenwerking met partners. Meer info op [www.esf-agentschap.be](http://www.esf-agentschap.be).

Om de leesbaarheid van deze gespreksleidraad te behouden, wordt telkens in de 'hij'-vorm geschreven wanneer het om mantelzorgers/werknemers/werkgevers/... gaat. Uiteraard geldt dit alles zowel voor mannelijke als vrouwelijke mantelzorgers/werknemers/werkgevers.



---

## WAT

---

Het doe-het-zelfpakket bestaat uit een aantal vragen die (werkende) mantelzorgers zichzelf kunnen stellen in het proces om werk- en zorgtaken zo optimaal mogelijk op elkaar af te stemmen.

---

## DOELSTELLING

---

Doelstelling van het doe-het-zelfpakket is om een zicht te krijgen op de eigen wensen, noden, mogelijkheden, beperkingen en keuzes die verbonden zijn met - en voortvloeien uit – het combineren van een betaalde job met mantelzorgtaken.

---

## DOELGROEP

---

Dit doe-het-zelfpakket kan door alle werkende mantelzorgers gebruikt worden. Het is in het bijzonder nuttig voor:

- Mantelzorgers die in organisaties werken waar men het thema ‘werk en mantelzorg’ **niet bespreekbaar** maakt.
- Mantelzorgers die **ervoor kiezen** om de organisatie (voorlopig) niet te betrekken bij het reflectieproces over de afstemming tussen werk en zorg.
- Mantelzorgers die zich **willen voorbereiden** op een gesprek met de werkgever omtrent de afstemming tussen werk en mantelzorg.
- **Leidinggevend** die een betere afstemming willen maken tussen zorg en werk, en hier in mindere mate voor terug kunnen vallen op collega’s en leidinggevend, omdat die er in mindere mate zijn (bijvoorbeeld mensen in een coördinerende functie).

### Opmerking:

Delen uit dit doe-het-zelfpakket kunnen eveneens gebruikt worden door (ex-)mantelzorgers die (tijdelijk) niet werken en die **graag terug een job zouden opnemen**. We gaan in onderstaand scenario uit van mensen die nog steeds mantelzorg opnemen; ex-mantelzorgers kunnen met wat verbeelding een gelijkaardig reflectieproces doorlopen (mits aanpassingen).

---

## WERKWIJZE

---

- Je kan er voor kiezen om individueel over deze vragen na te denken. Een andere mogelijkheid is dat een partner, collega, therapeut, loopbaanbegeleider, vriend(in), ... je helpt met het stellen van de vragen, die kan luisteren en eventueel notities nemen.
- Je hebt de keuze om al dan niet notities te nemen. Die kan je nadien dan nog kan herlezen en/of aanvullen. Wanneer je notities neemt, kan je over enkele maanden of jaren, wanneer je opnieuw over de thema’s wil nadenken, scherper zien wat er eventueel veranderd is in je gevoelens, gedachten en beslissingen over de verschillende thema’s.
- Je kan alles na elkaar doornemen, of het proces iets rustiger doorlopen door het in stukjes op te breken en te spreiden over een bepaalde tijd.
- Tenslotte is het goed om weten dat onderstaande richtvragen slechts een hulpmiddel zijn. Het is EEN manier om stap voor stap na te denken over je wensen, mogelijkheden en grenzen in de combinatie van mantelzorg en een betaalde job. Voel je alvast vrij om de vragen waar je niets mee kan, of vragen die te pijnlijk of moeilijk voor je zijn, aan de kant te schuiven. Het belangrijkste is dat jij op weg kan met je heel eigen, unieke, reflectie- en keuzeprocess. Dit zal er anders uitzien naargelang je huidige werk- en mantelzorgsituatie, de stappen die je reeds gezet hebt en de informatie die je al dan niet hebt.

---

## WEES ZORGZAAM VOOR JEZELF

---

Onderstaande vragen kunnen confronterend zijn, moeilijke herinneringen of pijnlijke gevoelens wakker maken. Wanneer dit het geval is, of als je vastloopt in het proces van afstemming van mantelzorg en werk, neem dan contact op met iemand die je hierin kan ondersteunen. Dit kan een collega, vriend(in) of familielid zijn, maar ook – afhankelijk van je nood en wens - professionele ondersteuning. Nuttige contactpersonen in zo'n geval zijn:

- je huisarts
- je contactpersoon bij het ziekenfonds
- een vertrouwenspersoon op het werk
- een loopbaangebeleider
- een psycholoog of psychotherapeut
- ...

---

## THEMA'S

---

### 1. MIJN JOB: Wat betekent mijn job voor mij?

---

Wat **betekent** mijn betaalde job voor mij? Wat is mijn **motivatie** om mijn huidige/toekomstige job (verder) op te nemen?

Blijf ik aan het werk

- omdat ik mijn job graag doe.  
Omwille van de inhoudelijke voldoening of uitdaging, en omdat mijn talenten/kwaliteiten hierin aan bod komen.
- als uitlaatklep of afwisseling.  
Als 'verruiming' van mijn leefwereld naast de verantwoordelijkheden van de zorg.
- omdat ik het inkomen nodig heb.  
Om financiële redenen, om mijn financiële draagkracht te waarborgen.
- omwille van mijn contacten met collega's en/of klanten.  
Omwille van de (voldoening gevende) sociale contacten, om sociale isolatie te voorkomen.
- om.....  
.....

*(Één of meerdere uitspraken kunnen van toepassing zijn.)*

## 2. MANTELZORG: Wat betekent de mantelzorg die ik geef voor mij?

---

a. Wat maakt dat ik aan mantelzorg doe?

Wat is mijn motief of motivatie? Is de mantelzorg voor mij op dit moment iets waar ik bewust voor kies? Voel ik me verplicht of verantwoordelijk om het op te nemen?

b. Welke voldoening/vervulling geeft het geven van mantelzorg mij?

Wat betekent de zorg voor mij, welke zin en voldoening schenkt ze mij?

c. In welke mate is het een manier om mijn band met de zorgontvanger (of anderen) te ervaren en/of te tonen?

Wat betekent de zorg voor mij op sociaal vlak: in de relatie tot de zorgontvanger, tot mogelijke andere mantelzorgers en onze context?

### 3. Wat zou ik willen of kunnen veranderen in de mantelzorg die ik geef?

---

a. Inschatting van de evolutie in de mantelzorgsituatie.

Hoe denk ik dat de mantelzorg zal evolueren in de (nabije, of eventueel ook verdere) toekomst? Zal de zorg die de zorgontvanger nodig heeft, toenemen of afnemen? Zullen er andere mantelzorgers, professionele en/of vrijwillige zorgverleners bij komen of wegvallen? Zullen er mogelijk nieuwe mantelzorgsituaties voor mij bijkomen? Etc.

*Nabije toekomst:*

*(Verdere toekomst:)*

b. Wensen.

Als ik vrij zou mogen kiezen, zou ik dan op dit moment en in de nabije toekomst nog steeds dezelfde mantelzorgtaken willen opnemen, voor dezelfde perso(o)n(en) en even vaak/intens?

- Ja
- Nee

Zoniet, wat zou ik graag veranderen?

*Mocht je merken dat je graag één of ander zou willen aanpassen op vlak van de zorg, kan je jezelf enkele bijkomende vragen stellen, indien van toepassing:*

Welke mantelzorgta(a)k(en) zou ik willen of kunnen afstaan?

Welke mantelzorgta(a)k(en) wil ik zeker blijven uitvoeren?

Welk mantelzorgta(a)k(en) wil ik er graag nog bij (kunnen) nemen?

*In kaart brengen van (mogelijke) zorgnetwerk:*

- c. Zijn er andere (mogelijke) mantelzorgers die (een deel van) de mantelzorg van mij kunnen overnemen?

Zo ja, wie? Wat kunnen ze overnemen? Hoe zou dat zijn voor mij?

- d. Zijn er bepaalde diensten of voorzieningen (professionele thuiszorg, vrijwilligers, dagcentrum, maaltijddienst, poetsdienst, oppas, ...) waarop ik een beroep zou kunnen doen voor één van voorgaande zorgtaken? Hoe zou dat zijn voor mij?

*We verwijzen je graag door naar de 'Mantelzorgwijzer' (terug te vinden op [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be)) om een zicht te krijgen op bestaande diensten en voorzieningen op vlak van mantelzorg. Je kan ook langsgaan bij je ziekenfonds voor meer informatie.*



#### 4. Wat zou ik willen of kunnen veranderen in mijn job?

---

*In kaart brengen van de eigen aanvaardbare bewegingsruimte op vlak van werk:*

Los van de praktische mogelijkheden en grenzen (zoals mantelzorg, andere verantwoordelijkheden of inkomen):

- (1) wat zijn omstandigheden op werkvlak die voor mij op dit moment ideaal zouden zijn?
- (2) wat zijn veranderingen ik wel wil overwegen?

Noteer voor elk element

- (1) je wensen (hoe zou je het het liefste hebben). Je wens kan zeker ook zijn om dit element hetzelfde te houden zoals het nu is.  
én
- (2) je grenzen (de 'ondergrens' / minimumwaarde, 'bovengrens' / maximumwaarde, of wat je niet wil). Dit betekent dat je alles tussen die grenzen, als omstandigheden of keuzes in die richting zouden leiden, aanvaardbaar vindt en als verandering zou willen overwegen, en wat buiten die grenzen valt, niet. Zo verken je de 'marge' waarbinnen je je wil bewegen bij het zoeken naar aanpassingen.

*Sommige elementen zijn mogelijk niet van toepassing.*

a. Aantal uren werken per week (jobtime).

(1) Ideaal:

(2) Minimum:

Maximum:

b. Uurrooster, werkrooster, regime, shiften, of hetzelfde aantal uur op meer of minder dagen werken.

(1) Ideaal:

(2) Andere mogelijkheden die ok zijn voor mij:

Wat wil ik zeker niet:

c. Jobinhoud binnen je huidige job.

(1) Ideaal:

(2) Andere mogelijkheden die ok zijn voor mij:

Wat wil ik zeker niet:

d. Hoeveelheid verantwoordelijkheid.

(1) Ideaal:

(2) Minimum:

Maximum:

e. Soort functie of job.

(1) Ideaal:

(2) Andere mogelijkheden die ok zijn voor mij:

Wat wil ik zeker niet:

f. Werkgever.

(1) Ideaal:

(2) Welke werkgever/sector neem je in overweging:

Welke werkgever/sector wil je zeker niet:

g. Werklocatie (stad/streek).

(1) Ideaal:

(2) Minimum (aantal kilometers/streek):

Maximum (aantal kilometers/streek):

h. Andere (bijvoorbeeld thuis kunnen werken, werken als zelfstandige, ....):

Kruis de elementen aan waar het ideaal van je huidige werkomstandigheden afwijkt.

Naast deze ingrijpende mantelzorgvriendelijke maatregelen, bestaan er tal van kleine, minder ingrijpende maatregelen die mantelzorgers kunnen helpen om zorg en werk beter op elkaar af te stemmen! Deze komen verderop aan bod. Je kan er heel wat terugvinden onder 'mantelzorgvriendelijke maatregelen' op [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be).

5. Hoe haalbaar is het voor mij op dit moment om werk en zorg met elkaar te combineren?

*In kaart brengen van de haalbaarheid van de combinatie werk en mantelzorg, van andere wensen en rollen.*

a. Wat versta ik onder 'een haalbare combinatie van werk en mantelzorg'?

Dit betekent voor mij:

- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken moeiteloos kan uitvoeren en probleemloos kan volhouden, waarbij ik voldoende energie voor andere dingen overhoud.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken in voldoende mate en meestal ook zonder bijzondere inspanningen kan uitvoeren en volhouden.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken wel kan volhouden, mits ik af en toe eens (stevig) over mijn grens ga.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken kan volhouden dankzij voortdurende bijzondere inspanningen (ik eigenlijk tegen mijn grens aan leef).
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken wel min of meer tot een goed einde kan brengen, ook al gaat dat ten koste van mezelf (ik serieus in het rood ga).
- dat mijn verantwoordelijkheden me zodanig boven het hoofd groeien dat ik eigenlijk mijn werktaken en/of mantelzorgtaken niet meer voldoende kan uitvoeren en ik regelmatig steken laat vallen of dingen niet tot een goed einde kan brengen.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken niet meer kan combineren, en dus een keuze moet maken tussen mijn werktaken en mijn mantelzorgtaken (slechts één van beiden nog kan opnemen en de andere moet laten vallen).
- dat ik zelf uitval en/of ziek word.
- .....
- .....

b. Wat versta ik onder 'een niet haalbare combinatie van werk en mantelzorg'?

Dit betekent voor mij:

- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken moeiteloos kan uitvoeren en probleemloos kan volhouden, waarbij ik voldoende energie voor andere dingen overhoud.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken in voldoende mate en meestal ook zonder bijzondere inspanningen kan uitvoeren en volhouden.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken wel kan volhouden, mits ik af en toe eens (stevig) over mijn grens ga.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken kan volhouden dankzij voortdurende bijzondere inspanningen (ik eigenlijk tegen mijn grens aan leef).
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken wel min of meer tot een goed einde kan brengen, ook al gaat dat ten koste van mezelf (ik serieus in het rood ga).

- dat mijn verantwoordelijkheden me zodanig boven het hoofd groeien dat ik eigenlijk mijn werktaken en/of mantelzorgtaken niet meer voldoende kan uitvoeren en ik regelmatig steken laat vallen of dingen niet tot een goed einde kan brengen.
- dat ik mijn werktaken en mantelzorgtaken niet meer kan combineren, en dus een keuze moet maken tussen mijn werktaken en mijn mantelzorgtaken (slechts één van beiden nog kan opnemen en de andere moet laten vallen).
- dat ik zelf uitval en/of ziek word.
- .....
- .....

c. Is de combinatie van werktaken en mantelzorgtaken **op dit moment en in de nabije toekomst** haalbaar voor mij?

- Ja!
- Eerder wel
- Eerder niet
- Nee!

d. Waar zou ik mezelf **op dit moment** situeren:

- Ik kan mijn werktaken en mantelzorgtaken moeiteloos kan uitvoeren en probleemloos kan volhouden, waarbij ik voldoende energie voor andere dingen overhoud.
- Ik kan mijn werktaken en mantelzorgtaken in voldoende mate en meestal ook zonder bijzondere inspanningen kan uitvoeren en volhouden.
- Ik kan mijn werktaken en mantelzorgtaken wel volhouden, mits ik af en toe eens (stevig) over mijn grens ga.
- Ik kan mijn werktaken en mantelzorgtaken kan volhouden dankzij voortdurende bijzondere inspanningen. Ik leef eigenlijk tegen mijn grens aan.
- Ik kan mijn werktaken en mantelzorgtaken wel min of meer tot een goed einde brengen, ook al gaat dat ten koste van mezelf (ik ga serieus in het rood).
- Mijn verantwoordelijkheden groeien me zodanig boven het hoofd dat ik eigenlijk mijn werktaken en/of mantelzorgtaken niet meer voldoende kan uitvoeren. Ik laat regelmatig steken vallen of kan dingen niet tot een goed einde brengen.
- Ik merk dat ik de combinatie niet meer kan maken en moet een keuze maken tussen mijn werktaken en mijn mantelzorgtaken. Ik kan dus slechts één van beiden nog opnemen en moet de andere laten vallen.
- Ik dreig/denk zelf uit te vallen en/of ziek te worden.
- .....
- .....



## 6. Waaraan wil ik het liefst voorrang geven: werk en/of mantelzorg?

---

*Inschatten van gewenste prioriteit: werk en/of mantelzorg.*

Na het op een rijtje zetten van één en ander op het vlak van werk en mantelzorg, volgt misschien wel de belangrijkste afweging: **Welke taken vind ik het belangrijkste? Waar ligt mijn prioriteit, zowel nu als in de (nabije) toekomst?** Wil ik graag voorrang geven aan de mantelzorgsituatie, met mogelijks gevolgen voor mijn betaalde job, of wil ik voorrang geven aan mijn werksituatie, wat mogelijks gevolgen kan hebben voor mijn rol als mantelzorger?

Neem hiervoor voldoende de tijd tot dit min of meer duidelijk is voor jezelf.

Opmerkingen:

- Je hoeft nog *niet* na te denken of dit *praktisch* wel mogelijk is; het gaat hier enkel om een verkenning van wat **jij** het **liefst** zou **willen**. Deze vraag heeft als doel om je eigen motieven en beweegredenen beter te leren kennen.
  - Vermoedelijk is dit geen 'glashelder' en onverdeeld gevoel; mogelijks is dit het wel. Het is ook mogelijk dat beiden **even belangrijk** zijn en liefst evenwaardig naast elkaar geplaatst worden, en **evenveel aandacht** krijgen.
  - Je kan bij het nadenken over dit thema rekening houden met je antwoorden op de vorige vragen, vooral op vraag 1 en 2.
  - Het 'voorrang geven' aan het ene betekent niet noodzakelijk het **laten vallen** van het andere. Dit is mogelijk, maar het kan ook betekenen dat je eerst zo goed mogelijk het ene inplant, en het andere **daarrond organiseert**. Of dat je beiden combineert maar, als er keuzes gemaakt moeten worden, je het liefst aan het ene voorrang geeft.
- Je kan hiervoor 'op het gevoel' afgaan. Misschien is het intuïtief en zonder veel nadenken duidelijk voor jou wat voorrang heeft. Dit kan zijn waar je grootste verantwoordelijkheid(sgevoel) ligt, of waar je hart het meest naar uit gaat, of wat je zelf altijd voorrang geeft of wil geven wanneer er een spanning is tussen werk en mantelzorg.
  - Je kan voor jezelf een afweging maken van redenen om aan het één en/of het ander voorrang te geven (zie tabel op volgende pagina). Je kan beginnen met het noteren van redenen in beide kolommen. Je kan daarna de verschillende redenen een 'gewicht' geven dat uitdrukt hoe belangrijk deze reden is voor jou. Je kan bijvoorbeeld werken met cijfers: 1 (niet zo belangrijk) – 2 (redelijk belangrijk) – 3 (ontzettend belangrijk).  
Bij de uiteindelijke afweging kan je rekening houden met het aantal redenen per kolom, én met het gewicht van deze redenen. Het zou immers bijvoorbeeld kunnen dat je voor de ene kolom minder redenen hebt dan voor de andere kolom, maar dat die enkele redenen wel ontzettend belangrijk voor jou zijn, en in die zin samen de doorslag geven tegenover de vele, maar minder belangrijke, redenen van de andere kolom.

Redenen om voorrang te geven aan mantelzorg.		Redenen om voorrang te geven aan werk.	
	gewicht		gewicht
Afweging - overdenkingen:			
Conclusie:			

## 7. Hoe ziet mijn 'ideale combinatie' van werk en mantelzorg er uit?

---

*Opmerking: We gaan in dit doe-het-zelfpakket uit van de 'waarderende benadering' ('Appreciative Inquiry', zie website [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be)). Dit betekent dat we een 'ideaal' of gewenst beeld van de situatie oproepen en daar dan stap voor stap naar toe werken. Wanneer het oproepen van dit ideale of gewenste beeld voor jou te pijnlijk of te confronterend is, kan je deze stap overslaan en op een meer praktische manier de stappen in het volgende thema (8) doorlopen.*

Wanneer het voor jou duidelijk is **waar je voorrang aan zou willen geven in de combinatie van werk en mantelzorg** (thema 6), neem je dit **als vertrekpunt** voor de volgende denkoefening. Je gaat je vanuit datgene wat jij voorrang zou willen geven (mantelzorg en/of werk), voorstellen hoe jouw '**ideale scenario**' wat betreft werk en mantelzorg er uit zou kunnen zien.

*Lees het volgende aandachtig door, sluit dan eventueel je ogen en neem je tijd om je verbeelding te laten werken en het beeld te laten vormen. Je kan ervoor kiezen om alles in één keer door te lezen, en daarna je verbeelding de vrije loop te laten. Je kan de tekst ook in stukjes lezen en telkens een moment nemen om tussendoor het beeld terug op te roepen en de volgende stap te zetten in de verbeelding. Je kan het doen op een manier die het meest comfortabel voelt voor jou. Je kan eventueel om inspiratie op te doen je antwoorden op vraag 3 en 4 herlezen.*

*Neem in deze verbeeldingsoefening vooral de ruimte om ongeremd en wild te brainstormen (zonder zelfcensuur)! Het kan niet te gek zijn! Laat alle ideeën toe en noteer ze kort voor jezelf, zodat je je ze nadien kan herinneren. Je hoeft op dit moment nog geen rekening te houden met hoe haalbaar of hoe realistisch iets is. We zijn 'enkel' inspiratie aan het opdoen. Neem voor dit thema je tijd!*

Stel, je bent op een punt in de (nabije) toekomst waar je **alles** (werk, mantelzorg en andere taken en bezigheden) hebt kunnen organiseren op **een manier die het dichtste aansluit bij jouw persoonlijke ideaal, wensen en mogelijkheden**. Ook je grenzen zijn volledig gerespecteerd. Hou absoluut *geen* rekening met de huidige situatie, bestaande grenzen en (praktische) beperkingen. Sta jezelf toe om even *helemaal* mee te gaan in je eigen verbeelding, in je '**denkbeeldige ideale situatie**'. Neem de tijd (het kan helpen om je ogen te sluiten) om je deze situatie *ten volle* voor te stellen. Probeer je in te leven in details, en dit met al je zintuigen: wat zie je, hoor je, voel je, ...? Maak het zo 'echt' en levendig mogelijk.

*Volgende vragen kunnen je helpen om je de situatie zo concreet mogelijk voor te stellen:*

- a. Ben je nog mantelzorger in je 'ideale situatie'?

Ja / Nee

*Hieronder enkele bijkomende vragen om je de situatie concreet en levendig voor te stellen. Indien niet van toepassing, sla je ze over. Je kan indien je dit wenst één en ander noteren.*

- Wie is de zorgontvanger (de perso(o)n(en) aan wie je mantelzorg geeft)?



- Welk soort mantelzorgtaken doe je?
  
- Hoe vaak verleen je zorg? Hoeveel uur per dag/week ben je bezig met de mantelzorg? Hoe zien die uren/dagen eruit?
  
- Waar vindt de zorg plaats?
  
- Wie organiseert de zorg? Wat is jouw verantwoordelijkheid en ruimte om dingen zelf te beslissen en te organiseren? Welk soort keuzes maak je hierin?
  
- Hoe is de zorg georganiseerd? Zijn er nog andere mantelzorgers? Zijn er ook vrijwilligers, professionele zorgverleners, diensten, voorzieningen, ....?
  
- Hoe is je band met de zorgontvanger?
  
- Hoe is je band met de andere mantelzorgers / betrokken familie en vrienden / diensten / professionele hulpverleners / vrijwilligers / ...?
  
- Waar haal je voldoening uit? Wat geeft je vreugde? Waar geniet je van?

b. Ben je nog aan het werk in je 'ideale situatie'?

Ja / Nee

*Zo ja:*

- Welke soort job doe je?
  
- Waar werk je (stad/streek), bij welke werkgever (bedrijf/...)?
  
- Hoe ziet je werkomgeving eruit?
  
- Werk je deeltijds of voltijds? Hoeveel uur per week werk je?
  
- Volgens welk werkschema (uurrooster, shiften, ...) werk je?
  
- Wat zijn je taken?
  
  
- Hoe zien je werkdagen eruit?
  
  
- Hoeveel / welke verantwoordelijkheid heb je?
  
  
- Wat is je vrijheid in het organiseren van je job?
  
  
- Hoe is je band met collega's, werknemers, verantwoordelijken, klanten, ...?
  
  
- Waar haal je voldoening uit? Wat geeft je vreugde? Waar geniet je van?

- c. Wanneer je zowel mantelzorger bent als een betaalde job hebt in je 'ideale situatie', bekijk dan eens op welke manier deze op elkaar afgestemd zijn.
- Zijn ze strikt van elkaar gescheiden of vloeien ze in elkaar over (bijvoorbeeld door bereikbaar te zijn op het werk, of vanop het werk dingen te kunnen regelen voor de mantelzorgsituatie)? Kan je ze op de één of andere manier combineren (bijvoorbeeld door van thuis uit te werken) of wisselen ze elkaar af?
  - Werk je enkel in het weekend of 's nachts?
  - Mag je je werkuren vrij kiezen en/of zijn ze variabel?
  - Heb je een persoonlijke parkeerplaats gekregen dicht bij de deur zodat je snel naar huis kan in nood?
  - Kan je warme maaltijden meenemen vanop het werk naar huis?
  - ...

*Om inspiratie op te doen over een mogelijke ideale afstemming, kan je het documentje met mogelijke 'mantelzorgvriendelijke maatregelen' bekijken (op [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be)). Bij het afstemmen van zorg en werk, is het vooral belangrijk dat je je creativiteit gebruikt, want geen twee mantelzorgsituaties, en geen twee werknemers, zijn dezelfde. Vandaar dat de beste maatregelen voor jouw situatie verschillend kunnen zijn van die voor een andere werkende mantelzorger. Zo kan het dus gebeuren dat de beste maatregelen in jouw situatie nog door niemand anders bedacht zijn, en in jouw verbeelding tot stand komen. Het kan gaan om heel ingrijpende, vergaande dingen, maar ook om heel kleine dingetjes, ogenschijnlijke details, maar die voor jou waardevol zijn, en toch een verschil kunnen uitmaken.*

*'Mantelzorgvriendelijkheid' hoeft niet te bestaan uit spectaculaire veranderingen. Hoewel dit in sommige gevallen zo is, kan het voor mantelzorgers soms reeds helpend zijn om hun mantelzorgsituatie op het werk te kunnen vernoemen, zodat er meer begrip is van collega's of werkgever. Soms helpt het om bereikbaar te mogen zijn, of om de werkuren iets te mogen verschuiven, zodat die beter aansluiten met personenvervoer van de zorgontvanger, of andere diensten. Soms gaat het om een telefoontje mogen doen tijdens de pauzes of werkuren. Sommige aanpassingen komen ook het team of de werkgever ten goede (bijvoorbeeld iemand die graag 's nachts werkt, zodat hij of zij overdag bij de zorgontvanger kan zijn). We verwijzen je opnieuw graag naar de lijst met mogelijke mantelzorgvriendelijke maatregelen, om inspiratie op te doen. Hou vooral je geest open voor mogelijkheden waar je misschien zelf of vroeger nog niet aan dacht. Vertrek daarom eerder vanuit wat je nodig hebt of wenst, eerder dan een vooropgezet idee rond een bepaalde maatregel. Wissel van gedachten met je werkgever, een vriend of collega, of misschien met de zorgontvanger, om tot (een) mantelzorgvriendelijke maatregel(en) te komen op jouw maat.*

*Neem na dit thema een pauze, kort of lang, zodat het ideaalbeeld nog even kan blijven hangen. Je kan er ook af en toe nog eens aan terugdenken. Misschien vallen je er nog nieuwe dingen op, of krijg je nog nieuwe ideeën. Laat het ideale scenario met andere woorden nog wat 'rijpen'.*

## 8. Wat zijn de concrete stappen die ik kan zetten?

---

*Dit thema bouwt voort op de vorige thema's en vragen. Daarom is het belangrijk om eerst de vorige thema's te doorlopen.*

Neem je notities bij de hand. Maak eventueel een aparte lijst van alle kleine en grote ideeën die je had, en van alle kenmerken van je ideale afstemming tussen zorg en werk (zie thema 7).

Je kan nu beginnen met het bouwen van een **'brug' tussen de huidige realiteit** (hoe zijn de dingen op dit moment) **en je ideale scenario**. Het is hierbij belangrijk om doordacht te werk te gaan.

### a. Informeren

Het is goed om je bewust te zijn van je wensen, maar het is even belangrijk om keuzes te maken die gebaseerd zijn op een **realistische inschatting van de (mogelijke) gevolgen van die beslissingen, op korte én op langere termijn**. Je kan vertrekken vanuit een bepaald idee en dan heel concreet gaan kijken wat er hierdoor zou verschuiven op verschillende vlakken in je leven. Deze gevolgen kunnen zich bevinden op financieel vlak, op sociaal vlak, op vlak van voldoening, zingeving, etc. Denk eens na over wat je zou missen, en **op welke manieren die dingen mogelijk gecompenseerd of opgevangen zouden kunnen worden**.

Je kan op voorhand natuurlijk niet weten wat de toekomst brengt, maar net daarom is het belangrijk om je zo goed als je kan **alle mogelijke 'scenario's'** voor te stellen (bijvoorbeeld: wat als de mantelzorg weg zou vallen - wat als ik zou willen veranderen van werk – etc.). Je gaat dan na wat de gevolgen van je huidige keuzes zouden kunnen zijn in elk van deze scenario's.

Eenmaal je een idee hebt van de **richting** die je uit wil, bestaan de volgende stappen vooral uit **informatie verzamelen**, en mensen of diensten te contacteren, zodat je voldoende op de hoogte bent van de praktische mogelijkheden en hun gevolgen. Belangrijk is om alles wat ook op anderen een impact kan hebben (je werkgever, werknemers, zorgontvanger, andere mantelzorgers, je gezin, collega's, ...) *op voorhand* met hen te **bespreken**, en ook over de gevolgen voor hen na te denken. Zo kom je niet voor verrassingen te staan. Dit betekent *niet* dat je voor anderen verantwoordelijk bent, maar wel dat je ze betreft in je proces. Vertel hen wat je wil veranderen, en waarom dit belangrijk voor je is. Ze kunnen ook helpen meedenken over je stappen en wie weet komen ze met verfrissende ideeën.

Mocht je botsen op **concrete vragen** rond professionele zorgondersteuning of vrijwilligerswerk, rond gevolgen van beslissingen voor je loopbaan of pensioen, etc., raden we je aan om de mantelzorgwijzer te raadplegen (op [www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be](http://www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be)), of om bij je ziekenfonds, personeelsdienst of bij de RVA langs te gaan. Een loopbaancoach kan je ook ondersteunen in dit proces van afwegen en beslissingen nemen.

## b. Concrete stappen

Wanneer je dit alles in kaart hebt gebracht, kan je effectief overgaan tot het zetten van **concrete stappen in de gewenste richting**.

Bedenk zeker voor welke termijn je deze verandering(en) wil doorvoeren. Wil je iets **definitief veranderen of tijdelijk**? Je kan maatregelen na bepaalde tijd voor jezelf of met je werkgever evalueren, waarbij je de impact op jezelf, op het team en de zorgsituatie kan bekijken.

Je kan in alle gevallen het verandertraject **geleidelijk aan en stap voor stap** laten gebeuren. Soms moeten er natuurlijk grote beslissingen genomen worden en knopen doorgehakt worden, maar soms kunnen kleine verschuivingen in de gewenste richting al heel veel betekenen. Het is mogelijk dat je voor jezelf een stappenplan uitstippelt dat je dan ook op die manier gaat uitvoeren, maar je kan ook na elke stap evalueren en bijsturen, op basis van de impact van de doorgevoerde verandering. Het kan goed zijn om de gevolgen van een gezette stap af te wachten en even te ervaren, voor je een volgende stap zet.

Ga niet te snel, maar **gun jezelf ook de veranderingen**. Een werknemer/mantelzorger die gelukkig is met zijn of haar keuzes, zal dit sowieso ook uitstralen in alles wat hij of zij doet....

Veel succes!

---