
REFLECTIEFORMULIER VOOR WERKNEMERS

Combinatie werk en mantelzorg

Context

Mantelzorg is *“de extra zorg of ondersteuning die op regelmatige basis en meer dan occasioneel, tijdelijk of langdurig, aan een persoon met fysieke, psychische of sociale noden wordt verleend door één of meerdere personen uit de directe omgeving. De zorgverlening vloeit voort uit een sociale relatie en gebeurt buiten het kader van een beroepsactiviteit of van georganiseerd vrijwilligerswerk.”*

(Bron: Kennispunt Mantelzorg)

Eén op vijf Vlamingen verleent mantelzorg. Een derde van de mantelzorgers combineert die zorg met betaald werk. Een combinatie die niet altijd gemakkelijk loopt en een goede afstemming vraagt. Leidinggevenden en medewerkers kunnen samen zoeken naar oplossingen op werkvlak/binnen de eigen organisatie die de combinatie tussen arbeid en zorg gemakkelijker kunnen maken.

Doel

Dit document biedt een handvat aan werknemers/mantelzorgers om na te denken over de combinatie tussen werk en zorg. Het invulformulier kan eventueel gebruikt worden als voorbereiding op een gesprek met een leidinggevende.

Uitgangspunt

De verantwoordelijkheid om te beslissen om te blijven werken enerzijds, of te stoppen met werken of minder te gaan werken omwille van mantelzorgverantwoordelijkheden anderzijds, ligt bij de werknemer.

Binnen een ‘mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid’ vormt de dialoog het uitgangspunt van het gesprek tussen werknemer en leidinggevende rond het thema werk en mantelzorg. Leidinggevende en de medewerker gaan samen op zoek naar mogelijkheden om de afstemming tussen werk en zorg te verbeteren. Dit document kan door de mantelzorger gebruikt worden om na te denken over het thema werk en mantelzorg en/of zich voor te bereiden op een gesprek met de leidinggevende.

Algemene aandachtspunten bij een gesprek met je leidinggevende

De keuze om al dan niet in gesprek te gaan over de combinatie werk en mantelzorg, ligt bij jou als werknemer.

1

ALGEMENE REFLECTIEVRAGEN

- Welke eventuele knelpunten ervaar je momenteel in de combinatie tussen je werk en je mantelzorgtaken?
- Wat helpt jou momenteel om de combinatie tussen werk en zorg te maken?
 - Zaken in mijn werksituatie die me helpen om de combinatie te maken
 - Zaken in de zorgsituatie die me helpen om de combinatie te maken
- Waar heb je nood aan?
 - Probeer hier nog niet te denken aan concrete maatregelen of oplossingen, maar denk ik algemene bewoordingen, bv. afstemming, bereikbaarheid, informatie, meer tijd, flexibiliteit, ...
- Welke stappen heb je zelf al ondernomen om de combinatie tussen zorg en werk haalbaar te maken?
 - Op werkvlak
 - Op zorgvlak
- Heb je zelf een concreet voorstel van iets wat je kan helpen om de combinatie tussen werk en zorg te maken?
 - Misschien denk je dat jouw idee niet mogelijk is, toch is het goed om dit af te toetsen bij je leidinggevende voordat je het idee aan de kant schuift.
 - Misschien kan een uitzondering worden gemaakt of kan je samen zoeken naar een oplossing die voor beide partijen haalbaar is.
 - Denk aan bepaalde voorstellen die de combinatie tussen werk en zorg voor jou gemakkelijker zouden maken. Denk ook eens na aan welke nood elk van die voorstellen tegemoet komt? Waarvoor zouden ze voor jou een oplossing bieden?
- Hoe lang denk je dat de zorgsituatie zal duren?
 - Misschien kan je een inschatting maken van de duur van de zorgperiode, misschien ook niet.
 - Sluiten de voorstellen die je hierboven formuleerde, aan bij de aard van de zorgsituatie?
 - Maak jezelf de volgende bedenking: *“Zijn de voorstellen die je hebt opgegeven, mogelijke oplossingen op korte of lange termijn?”*

EXTRA REFLECTIEVRAGEN

VRAGEN DIE EEN MANTELZORGER ZICH KAN STELLEN M.B.T. (TIJDELIJK) MINDER WERKEN/STOPPEN MET WERKEN

- Hoe belangrijk zijn de sociale contacten die ik op mijn werk heb?
- Hoe belangrijk is mijn werk voor me, naast mijn maandloon?
- Kan mijn werk een manier zijn om eens weg te zijn uit de zorgsituatie?
- Kan de zorg gedeeld worden met anderen, zodat ik wel kan blijven werken?
- Is het financieel haalbaar voor mij om te stoppen met werken/minder te werken?
- Is stoppen met werken een vrije keuze of voel ik me verplicht?
- Welke financiële implicaties heeft het om te stoppen met werken of minder te werken, vb. beroep te doen op tijdskrediet, verlofstelsel... (vb. op pensioenrecht, uitkering) ?
- (Indien je tijdskrediet/loopbaanonderbreking opneemt) Zal ik kunnen terugkeren naar mijn huidige functie/dienstregeling na de zorgperiode?
- Loop ik het risico dat ik nog meer zorgtaken zal moeten gaan opnemen wanneer ik stop met werken/minder werkt en op die manier dus 'beschikbaar' bent?
- Zijn zowel de zorgbehoevende als ikzelf erbij gebaat dat ik stop met werken?
- Zijn er andere alternatieven?

Bron: Steekkaart 4. Buitenshuis werken en mantelzorg.  ziekenzorg cm