

# Werk en mantelzorg combineren...

Ton is buschauffeur bij Connexxion, als hij na vier maanden huwelijk te horen krijgt dat er iets niet goed is in het bloed van zijn vrouw. Zeker is dat er iets ernstigs is, maar wat het is, is nog niet duidelijk. Ton stelt zijn werkgever direct hiervan op de hoogte. Die reageert positief: "Doe wat nodig is, als er wat aan de hand is horen we het van je". Ton's vrouw blijkt longkanker te hebben. Omdat Ton verschillende diensten werkt, wordt het lastig deze naast het schema van de chemo-behandelingen en bestraling van zijn vrouw te handhaven.

De werkgever denkt mee over het aanpassen van roosters, het verschuiven van ochtend- en avonddiensten en door het inzetten van flexwerkers op momenten dat er onverwacht artsbezoek of controle nodig is. Ton houdt zijn werkgever op de hoogte van de ontwikkelingen. Regelmatig vraagt zijn chef hoe het met hem gaat en hoe het met de onderzoeken is gegaan. Ook als de zorg Ton zo nu en dan teveel wordt, is er ruimte om daarover even 'zijn ei' kwijt te kunnen.

De zorg wordt intensiever en Ton staat er grotendeels alleen voor. Maar zich ziek melden?, nee.... Hij was toch niet ziek?! Het werk was juist voor hem een belangrijke afleiding! Even in een andere sfeer zijn was juist belangrijk om niet continu middenin de zorgen te zitten.

Op het werk werd meegedacht over hoe Ton het kon volhouden. Door uiteindelijk alleen nog gebroken diensten te draaien, werd zijn nieuwe rooster: drie uurtjes op de bus, een aantal uren thuis zorgtaken verrichten om vervolgens weer een aantal uur busdienst te draaien. Zo kon hij tussen de diensten door even naar huis om boodschappen te doen, zijn



vrouw te assisteren om iets te eten en te drinken, een wasje te doen of even zelf uit te rusten. En in de tijd dat hij op de bus zat, kon zijn vrouw rusten.

"De eerste reactie van mijn werkgever is heel belangrijk geweest voor me. Door het vertrouwen wat ik kreeg was het makkelijker om open te zijn over mijn situatie. En omdat ik niet iemand ben die zich snel ziek meldt, was het voor mijn werkgever ook makkelijker om mij te vertrouwen en tegemoet te komen", zo denkt Ton.

Als ik niet direct zo goed was opgevangen door mijn werkgever, was de werkrelatie misschien kapot gegaan, omdat het mij in mijn eentje niet gelukt zou zijn om het zorgen met mijn werk te combineren. Het vertrouwen en begrip van mijn chef is voor mij heel belangrijk geweest. Zelf open en eerlijk zijn over je situatie kan helpen om begrip te krijgen. Zeker als je je niet passief opstelt, maar ook meedenkt over oplossingen op de werkvloer. Het is niet nodig om je werkgever alle details te vertellen. Maar wel om je werkgever mee te nemen in hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Door mijn goede ervaring heb ik mij tijdens mijn mantelzorgperiode geen dag hoeven ziekmelden".

## Mantelzorg en werk

Het verhaal van Ton is een voorbeeld van hoe mantelzorg en werk goed te combineren is. Er zijn echter situaties waarin dit veel minder goed geregeld is. Daarom brengen Komma van Gestel en de VMCA dit onderwerp onder de aandacht bij bedrijven en organisaties

onder de naam 'Samen mantelzorgvriendelijk'.

Gemiddeld combineert 1 op de 6 medewerkers een betaalde baan met mantelzorg. Slechts bij de helft van deze gevallen is de werkgever hiervan op de hoogte. Terwijl een gesprek, een goede afstemming en begrip direct kan bijdragen aan een goede werksfeer, de efficiëntie, het resultaat en het werkplezier. Daarom nodigen Komma van Gestel en de VMCA werkgevers en werknemers uit om met elkaar in gesprek te gaan over Mantelzorg en werk.

## Contact of meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Magda van Gestel van Komma van Gestel:  
magda@kommavangestel.nl of  
06-24521015 / 036-8443599.

- De combinatie mantelzorg en werk verhoogt het risico op verzuim; bij lang zorgen en een 28 uren werkweek of meer is er 26% kans op lang verzuim.

Bron: Sociaal Cultureel Planbureau

- Samen met de werkgever zoeken naar maatwerkoplossingen draagt bij aan een betere balans en het voorkomen van verzuim.
- Tijdelijk werktijden aanpassen of wisselen van werkdagen wordt door mantelzorgers als meest passende oplossing gezien.

Bron: Raadpleging VMCA