



WERK & MANTELZORG

III Verrassing voor mantelzorgers

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Op die dag worden mantelzorgers in heel Nederland bedankt omdat ze zorgen voor iemand uit hun omgeving, zoals hun ouder(s), partner, kind, familielid of goede vriend. **Heb jij een collega die mantelzorgers is en op Walcheren woont?** Meld deze dan aan bij Manteling. Dan ontvangt de mantelzorgers rond de Dag van de Mantelzorg een leuke verrassing. Ben je zelf mantelzorgers? Natuurlijk mag je dan ook jezelf aanmelden. Aanmelden kan via het formulier op onze website www.mantelingwalcheren.nl. Of bel naar Manteling: 0118-553530 en wij vullen het voor jou in. **Aanmelden kan tot en met 2 november.**

Let op: Onvolledige aanmeldingen of aanmeldingen met foutieve adresgegevens kunnen helaas niet in behandeling worden genomen. Woont de mantelzorgers buiten Walcheren? Informeer dan bij het Steunpunt Mantelzorg in die gemeente welke actie zij hebben.

III Kennis en kansen na corona

Stichting Werk & Mantelzorg vroeg mantelzorgers en leidinggevendens naar hun ervaringen tijdens de coronacrisis en ook naar hun verwachtingen voor daarna. En schreef daar een duidelijke factsheet over, die is te downloaden op werkenmantelzorg.nl/kennisbank/factsheet-kennis-en-kansen-corona.



III Verlofregelingen voor mantelzorgers

Werkende mantelzorgers kunnen gebruik maken van verschillende verlofregelingen; wettelijke regelingen waar werknemers recht op hebben. Wel kunnen er in jouw CAO afwijkende afspraken of voorwaarden staan. In dat geval gaat de CAO boven de wettelijke regeling. Vraag de CAO en/of aanvullende afspraken op bij jouw werkgever of de afdeling Personeelszaken. Er zijn drie wettelijke regelingen: **calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend zorgverlof.**

Calamiteitenverlof kun je opnemen als je onverwacht direct vrij moet zijn. Bijvoorbeeld als je kind plotseling ziek wordt of als een familielid overlijdt. Het verlof duurt zo lang als nodig is om de eerste zaken te regelen. Soms is dat een paar uur, soms enkele dagen. Overleg hierover met je werkgever. Je werkgever kan een redelijk verzoek niet weigeren. Het salaris wordt tijdens het verlof doorbetaald, tenzij dit in je cao anders is bepaald.

III Landelijke campagne Werkende en oudere mantelzorgers

Op 9 november zal minister Hugo de Jonge de landelijke tv-campagne van #deeljezorg lanceren. Filmpjes en posters zullen via social media en landelijke media worden ingezet om mantelzorgers te bereiken en op te roepen hun zorg te delen.

|||| Werk je veel op de computer? Probeer het eens zo!

Veel mensen werken vanuit huis vanwege de corona maatregelen. De omstandigheden thuis zijn meestal niet zo gunstig als op het werk. Waar je anders even naar een collega loopt om iets te vragen, doe je dat nu via e-mail of telefoon. Het gevaar is dat je té veel en té lang in één houding zit. Probeer in dat geval eens 'Stretchly'. Dit is een gratis (platform onafhankelijke) open source app die je er regelmatig aan herinnert om pauzes te nemen wanneer je op de computer werkt. Je krijgt geregeld opdrachten die variëren van korte (rek je eens uit) tot langere opdrachten (ga nu een glas water halen). De opdrachten zijn gevarieerd en als ze ongelegen komen, kun je ze wegklikken. Ook als je op kantoor werkt, kan dit programma je helpen om wat bewuster en vaker kleine pauzes te nemen.

|||| Oprechte belangstelling ...

Ria, 55 jaar, partner van Maartje. Werkzaam bij een zorginstelling:

"In 1984 kreeg Maartje een auto ongeluk met als gevolg een hersenkneuzing en een whiplash. Toen was er weinig aandacht voor de gevolgen ervan en is Maartje te snel weer aan het werk gegaan. We werkten allebei in de zorg en deden de HBO-V opleiding. Tijdens het tweede studiejaar kreeg Maartje griepverschijnselen, had weinig energie en viel veel af. Ze werd depressief en door haar lage lichaamsgewicht werd ze -ten onrechte- als anorexiapatiënt behandeld. Toch knokte ze zich er weer bovenop, ook al had ze nu het stempel 'psychiatrisch patiënt'. Het lukte haar om weer te gaan werken en een opleiding te volgen voor verpleegkundige, maar door chronische vermoeidheid werd het Maartje teveel en werd ze weer depressief. Er volgden opnieuw vele behandelingen die meer kwaad deden dan goed. Na een zoektocht van 20 jaar voor haar lichamelijke klachten weten we nu dat ze een slecht werkende schildklier heeft en een nieraandoening, met negatieve gevolgen voor haar psychisch functioneren. Al die jaren heb ik werk en mantelzorg gecombineerd. Er werd nooit gevraagd hoe het met mij ging. De laatste jaren ben ik noodgedwongen minder gaan werken om overeind te blijven. Samenwonen met een partner met een psychiatrische kwetsbaarheid is zwaar en zeker op de momenten dat het niet goed gaat. Ik draag het verdriet altijd bij me, soms gepaard met

angst. Het is moeilijk om hiermee om te gaan. Gevoelens van machteloosheid, verdriet en boosheid wisselen elkaar af; omdat ik mijn gevoel niet kan delen met anderen, ik het gevoel heb niet gehoord te worden en omdat men niet begrijpt hoe het is om zo te leven. Toch ben ik altijd op zoek naar mogelijkheden, naar wat er nog wél kan. Maartje is een paar maanden geleden geopereerd en kreeg een terugval door verkeerde medicatie. Ik kon niet meer slapen, het jarenlang zorgen en knokken ging zijn tol eisen. Ik meldde me ziek, ik kon niet meer. Mijn werkgever vond dat ik niet ziek was en zorgverlof op moest nemen. Op het werk heb ik het maar niet meer over mijn thuissituatie, ik heb hier geen energie meer voor. Gelukkig heb ik één collega waar ik altijd terecht kan. Haar man heeft PTSS, we kunnen goed met elkaar praten en hebben niet veel woorden nodig om elkaar te begrijpen. Mantelzorg verbindt ook. Ik heb geleerd om tijd vrij te maken voor mezelf. Ik doe actief jachttraining met onze honden en als Maartje voldoende energie heeft, trekken we eropuit met onze camperbus. Ik hoop dat mantelzorgers iemand op het werk of in hun netwerk hebben die er voor hén is. Mijn raad aan werkgevers is: maak mantelzorg bespreekbaar en informeer in ieder geval één keer per jaar hoe het met de mantelzorgende werknemer gaat. **Oprechte belangstelling, dat maakt zoveel verschil!**

