

Zorg & Welzijn en Mantelzorg

In Zorg en Welzijn is 1 op de 4 medewerkers ook mantelzorger. Dat blijkt uit onderzoek van Werk&Mantelzorg onder 7.698 zorg- en welzijn-professionals. Deze medewerkers doen dus privé wat zij veelal ook in hun werk doen. Omdat zij dat zelf willen, of omdat hun naaste omgeving vindt dat zij het meest geschikt zijn om mantelzorgtaken op zich te nemen.

Vanwege personeelstekorten in de zorg, de toenemende vergrijzing, het langer thuis wonen van ouderen en het opschuiven van de pensioenleeftijd zullen steeds meer mensen naast hun werk zorgtaken voor een naaste hebben.

Wat betekent deze ontwikkeling?

De balans houden is voor medewerkers met mantelzorgtaken vaak een uitdaging. Dit vraagt om afstemming tussen werkgever en werknemer, maar ook tussen collega's onderling. Als werkgever kun je mantelzorg expliciet agenderen.

Onderzoek van Werk&Mantelzorg toont aan dat bewustwording, aandacht, begrip en het bespreekbaar maken, loont. Organisaties die samen met hun medewerkers naar oplossingen zoeken, ervaren minder verzuim en verloop en juist meer vitaliteit, loyaliteit en tevredenheid. Mantelzorgers hebben minder last van lichamelijke klachten en oververmoeidheid als er begrip is van de leidinggevende.

Goed om te weten

Mantelzorgers die lang en intensief zorgen, bezuinigen vaak als eerste op hun hobby's en sociale contacten; het werk en de zorg hebben prioriteit. Zij gebruiken vakantiedagen veelal voor zorgtaken en niet om bij te tanken. Te weinig rust en ontspanning kan mentale klachten veroorzaken en uiteindelijk tot een burn-out leiden.

Feiten en cijfers Zorg en Welzijn



(28%)

1 op de 4 werkenden in Zorg en Welzijn is mantelzorger.

Wie verlenen mantelzorg?

jonger dan 45 jaar

ouder dan 45 jaar



Verdeling over leeftijd

Gezondheid

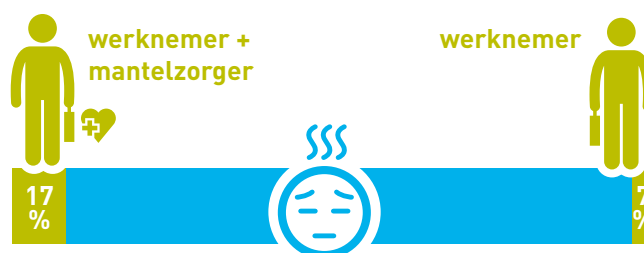
Mantelzorgers hebben bijna **2** keer zoveel mentale klachten als hun collega's en vaker onvoldoende tijd voor zichzelf.



	mantelzorgers	collega's
stress:	18%	9%
lichamelijke klachten:	19%	15%
onvoldoende tijd voor zichzelf:	27%	13%

Verzuim

Mantelzorgers melden zich **2,5** keer zo vaak ziek vanwege vermoeidheid of stress als hun collega's.



ziekmelden vanwege vermoeidheid of stress

Kosten van burn-out

Een medewerker die uitvalt door een burn-out is gemiddeld **300** dagen afwezig. Dit kost een werkgever ongeveer **€ 200** per dag en dus **€ 60.000** in totaal.



“Je kunt niet verwachten dat een ander weet wat er thuis speelt. De eerste stap zal je zelf moeten zetten en erover praten. Als werkgever of team kun je een sfeer creëren waarin het prettig is om zaken met elkaar te delen. Als medewerker kun je zelf met een idee komen hoe je je werk met je zorgtaken kunt combineren, maar je kunt ook aan je je leidinggevende of collega vragen ‘Kun je met me meedenken? Ik kom er niet uit.’ Samen kun je naar een werkbare oplossing zoeken.”

**Jacqy Cleijne, HR Adviseur
De Sociale Maatschap**

Dit valt op

Onderzoek van Werk&Mantelzorg laat verder zien dat medewerkers het lastig vinden om op het werk te bespreken dat ze mantelzorg verlenen; **48%** doet dat helemaal niet. Dat kan een gemiste kans zijn, want **94%** van de leidinggevenden geeft aan graag mee te willen denken over oplossingen om werk en mantelzorg zo goed mogelijk te combineren. Als een medewerker de leidinggevende wel inschakelt, vinden zij samen in **81%** van de situaties een goede oplossing.



“Ik zou graag begrip hebben voor mijn situatie en ook respect voor de manier waarop ik in mijn eentje voor mijn gezin zorg.”

**Madeleine Mellgard, Helpende
Coloriet**

Wat kun jij doen?

- Maak mantelzorg bespreekbaar, vraag medewerkers actief naar mantelzorgtaken of gebruik de [Praatplaat](#) om het gesprek op gang te brengen.
- Ga met een kop koffie of thee in gesprek over “zorgen voor een ander”. En gebruik hiervoor de Talking [MOK](#) (Mantelzorg Op Kantoor)
- Breng het aantal mantelzorgende werknemers in kaart met de [Werk&Mantelzorg Monitor](#). Je krijgt bovendien inzicht hoe de combinatie werk en mantelzorg ervaren wordt: wat gaat goed en wat kun je nog verbeteren?
- Bevorder de deskundigheid bij leidinggevende, HR en medewerkers. Met behulp van workshops over bijvoorbeeld: Wat is mantelzorg? Hoe ga ik in gesprek? Hoe herken ik overbelasting? Wat zijn oplossingen binnen onze organisatie?
- Laat blijken dat je als werkgever aandacht hebt voor werknemers met mantelzorgtaken. Geef bijvoorbeeld op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, deze medewerkers een attentie. [[MantelzorgNL](#)];
- Doe mee met de campagne ‘[Deel je zorg](#)’ van de Rijksoverheid en werk aan bewustwording in je eigen organisatie.

Inspirerende voorbeelden

Mantelzorg bespreekbaar maken hoeft niet ingewikkeld te zijn:

- De Sociale Maatschap heeft “Fortune Cookies” uitgedeeld met uitspraken over mantelzorg, zodat medewerkers hierover met elkaar in gesprek konden gaan.
- ‘s Heeren Loo heeft rond de Dag van de Mantelzorg een high tea voor mantelzorgers georganiseerd. Hier zijn ervaringen, tips en verhalen gedeeld.
- In het bedrijfsrestaurant van Haaglanden Medisch Centrum lagen placemats met concrete informatie over het thema werk en mantelzorg.

Meer info en praktische tools

www.werkenmantelzorg.nl

Werk & Mantelzorg

