

Werk?

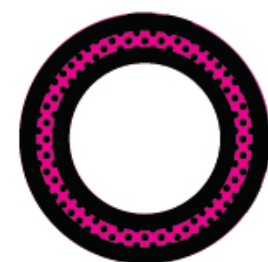


Dat zal mij een zorg zijn!



Tekst: Ulrike Schmidt
Illustratie: Van Lennep & b farias from the Noun Project

Combineer jij de zorg voor een naaste met borstkanker met betaald werk? Je bent niet de enige: ruim één op de vijf werkenden doet dit. Doe je dat langere tijd, dan ben je officieel mantelzorgger. De meeste mensen rollen er gewoon in en vinden het vanzelfsprekend, al kan het best zwaar zijn. Wat kun je doen om de combinatie werk en zorg makkelijker te maken?



om te beginnen is het goed om je te realiseren dat werken en zorgen voor iemand met borstkanker een intensieve combinatie kan zijn. Het helpt als je er bewust mee omgaat, erover praat en aandacht houdt voor je eigen behoeften. Blijf bijvoorbeeld naar de sportclub gaan waar je even niet over borstkanker hoeft te praten. Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel wordt. Dan is de kans kleiner dat je mogelijk zelf overbelast raakt, ziek wordt of zelfs voor langere tijd uitvalt. Daar heb jij niets aan, je werkgever en collega's niet en je naaste al helemaal niet. Uit onderzoek van Borstkankervereniging Nederland en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties blijkt dat bijna driekwart van de naasten van mensen met kanker aangeeft hun werksituatie (tijdelijk) aangepast te hebben vanwege de kankerbehandeling* van hun naaste.

Ken je rechten

Er is wetgeving waarop je als werknemer aanspraak kunt maken als je (langdurig) wilt zorgen voor een zieke naaste. Minder dan tien procent van de mantelzorgers blijkt dat te doen. Een naaste is volgens de wet een eerste- of tweedegraads verwante of iemand met wie je het huishouden deelt. Zelfs een bekende die niet bij je woont kan een naaste zijn mits jij de enige bent die voor diegene kan zorgen. Er zijn drie soorten wettelijk verlof. Calamiteitenverlof mag je, na overleg met je werkgever, opnemen als je onverwacht snel vrij moet zijn. Het verlof mag zo lang duren als je nodig hebt om de eerste zaken te regelen. Je werkgever kan een 'redelijk' verzoek niet weigeren. Dan is er het kortdurende zorgverlof: in de loop van twaalf maanden mag je in totaal maximaal twee keer het aantal uren opnemen dat je per week werkt. Ook dit gaat in overleg met je werkgever. Ten slotte is er langdurend zorgverlof. Per twaalf maanden heb je recht op maximaal zes keer het aantal uren dat je per week werkt. In

overleg mag je deze verlofuren spreiden. Er zijn wat voorwaarden aan de verloven verbonden en ook de doorbetaling van salaris verschilt per verlofsoort. Meer details vind je op mantelzorg.nl

Wees creatief

De regelingen waarop je aanspraak kunt maken, zullen niet in alle gevallen voldoende zijn. Dus het is goed als je ook zelf bedenkt wat jou zou kunnen helpen met inachtneming van je werksituatie en de specifieke situatie thuis. Ter voorbereiding op dit artikel hield BVN op Facebook een flitspeiling over de combinatie werk en zorg voor een zieke partner (<https://bit.ly/flitspeilingBVN>). Uit de meer dan zeventig reacties kwam een heel uiteenlopend beeld naar voren: van heel schrijnend tot soepele aanpassingen. Zo kun je bijvoorbeeld denken aan flexibele werktijden zoals het ruilen van dagen of uren, ruilen van diensten met collega's, (deels) thuiswerken, tijdelijk minder uren werken, vakantie of (on) betaald verlof opnemen of tijdelijk een andere functie in de organisatie overnemen. In overleg met je collega's en leidinggevende kom je misschien nog op heel andere creatieve maatwerkoplossingen. Erover praten is geen garantie voor een passende uitkomst, maar het helpt vaak wel.

Zoek medestanders op de werkvloer

Lang niet alle mantelzorgers praten over de situatie thuis met hun leidinggevende en/of met collega's, blijkt uit onderzoek. Terwijl bespreekbaar maken loont. Volgens Werk & Mantelzorg zegt 86 procent van de 'hulpzoekers' een goede oplossing te hebben gevonden door overleg met hun werkgever. En liefst 93 procent van de werkgevers zegt mee te willen denken over oplossingen. Bovendien hebben collega's en leidinggevendenden vaak meer begrip en zijn ze flexibeler dan je denkt. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat 39 procent van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen tegenover 92 procent van de collega's die aangeeft dat wel te kunnen en willen.

Praten met je werkgever – waar begin je?

Neem het heft in eigen handen en vraag je leidinggevende om een afspraak of stuur een mail met een korte toelichting en de aanleiding van je verzoek. Bereid jezelf voor en bedenk wat je wilt bespreken, en ook wat je eventueel niet wilt vertellen over je thuissituatie. Bedenk niet alleen de knelpunten, maar kom ook met wat oplossingen van jouw kant. Je kunt zo'n gesprek ook van tevoren oefenen met iemand bij wie je je vertrouwd voelt. Werk & Mantelzorg heeft recent een zogenaamde 'praatplaat' ontwikkeld met tips voor werknemers en leidinggevendenden. Je vindt hem op www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/praatplaat

Hulptroepen mogen ook hulp krijgen

Als naaste ben je een belangrijke steunpilaar voor je zieke man, vrouw, ouder of andere naaste met borstkanker. Maar ook jij kunt te maken krijgen met spanningen, onzekerheid, angst, boosheid en gevoelens van onmacht. Bovendien komen er extra taken op je af. Dat vraagt veel flexibiliteit. Dus laat jouw werk en vooral je algehele welbevinden jou wél een zorg zijn en overweeg gebruik te maken van professionele hulp. In de meeste gevallen kan een bedrijfs- of arboarts, de leidinggevende of een psycholoog die hulp bieden als het gaat om mantelzorg en werk. Maar ook de huisarts of een bedrijfs- of medisch maatschappelijk werker kan steun geven. Bovendien zijn er re-integratiebureaus die zich ook toeleggen op het begeleiden van mantelzorgers. Zo heeft bureau Re-turn, dat ondersteunt bij werk en kanker, sinds kort een afdeling 'mantelzorg'. Het helpt jou als mantelzorgger, maar het is ook een zorg minder voor de zieke als jouw situatie rondom werk en zorg zo goed mogelijk geregeld is. ●

Meer informatie over werk & mantelzorg

Borstkankervereniging Nederland (BVN) zette veel informatie over mantelzorg bij borstkanker op een rij, inclusief nuttige websites
B ► www.borstkanker.nl/mantelzorg