



# Werk en Mantelzorg

## Combinatie werk en mantelzorg

Steeds meer mensen combineren mantelzorg met werk. Een op de acht werknemers zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend of buur. Bijna de helft van de werkende mantelzorgers ervaart problemen met de combinatie van werk en zorgtaken en loopt een (groot) risico uit te vallen door ziekte, oververmoeidheid en stress. Het type werk, het aantal uren dat men werkt en de intensiteit van de mantelzorgtaken zijn van grote invloed op de mogelijkheid om mantelzorg in combinatie met werk te kunnen verrichten. Soms gaat men er financieel op achteruit omdat er extra kosten gemaakt worden of men verliest inkomen door het wegvallen van betaald werk.

Synthese stimuleert en ondersteunt het belang van mantelzorg. Mantelzorgers kunnen terecht bij het Steunpunt Mantelzorg voor ondersteuning en advies, bijvoorbeeld over hoe werk en mantelzorg te combineren. Ook werkgevers spelen een belangrijke rol bij de ondersteuning van mantelzorgers. Er moet nog veel werk verzet worden om organisaties en bedrijven te stimuleren voor een mantelzorgvriendelijke bedrijfscultuur.

## Welke problemen kunnen werkende mantelzorgers ervaren?

Veel mantelzorgers ervaren een tekort aan tijd; men heeft bijvoorbeeld soms moeite met het regelen van het huishouden. De combinatie van werk en zorg wordt als zwaar ervaren. Hierdoor kan de mantelzorger overbelast raken, dit kan gevolgen hebben voor de carrièreopbouw. In ernstiger gevallen kan men zich zelfs ziek melden of geheel stoppen met werken met alle gevolgen van dien. Daarnaast ontstaan soms financiële problemen als men door het geven van zorg minder kan gaan werken of een stapje terug moet doen.

## Tips voor werkende mantelzorgers

Probeer zoveel mogelijk problemen te voorkomen door:

- tijdig te overleggen met de leidinggevende als er problemen dreigen te ontstaan;
- de situatie bespreekbaar te maken met collega's, hiermee kweek je begrip voor de situatie;
- naar oplossingen op maat te zoeken; kijk welke mogelijkheden er zijn om zorg en arbeid te

combineren door bijv. aanpassing van werktijden, meer thuis werken, overuren opsparen voor onverwachte situaties, toestemming vragen om op het werk privé te telefoneren etc.;

- gebruik te maken van bestaande verlofregelingen;
- zo nodig hulp te zoeken.

## Welke ondersteuningsmogelijkheden biedt het Steunpunt Mantelzorg?

Het Steunpunt Mantelzorg kan helpen bij het in kaart brengen van de situatie en kan informatie geven over financiële en materiële regelingen en vergoedingen, bijvoorbeeld:

- Informatie over financiële compensatie en regelingen.
- Informatie over respijtzorg (op maat): het tijdelijk overnemen van de zorg door een vrijwilliger en/of het ontspanningsaanbod voor de mantelzorger.
- Bemiddeling bij de werkgever: bijv. flexibiliteit op het werk door werktijden en taken (tijdelijk) aan te passen of mogelijkheden voor thuiswerk te bezien.
- Informatie over verlofregelingen: o.a. calamiteiten- en zorgverlof, CAO- en landelijke regelingen.
- Informatie over wet- en regelgeving over kinderopvang/kinderopvangtoeslag.

## Welke vormen van financiële regelingen zijn er?

- Fiscale compensatie: hieronder vallen de specifieke zorgkosten.
- Heeft u een uitkering vanuit de participatiewet: voor mantelzorgers die slechts parttime kunnen werken kan de gemeente aanvullend bijstand verstrekken (tot maximaal 100% van het wettelijk minimumloon) als er geen recht is op ander inkomen. Zo blijft het contact met de arbeidsmarkt behouden en dit maakt terugkeer naar de arbeidsmarkt mogelijk.
- Gemeentelijk minimabeleid: iedere gemeente kent diverse regelingen voor mensen met een laag inkomen. Neem gerust contact op met uw eigen gemeente als u vragen heeft.
- Tegemoetkoming onderhoudskosten thuiswonende gehandicapte kinderen (TOG): deze regeling voorziet in financiële steun aan ouders van thuiswonende kinderen in de leeftijd van 3 tot 18

jaar met een lichamelijke of verstandelijke handicap. De TOG vervalt per 1 juli 2015.

De regeling wordt opgenomen in de kinderbijslag. Ouders met thuiswonende gehandicapte kinderen krijgen recht op 2x kinderbijslag.

- Vrijstelling van sollicitatieplicht: het UWV kan in sommige gevallen (tijdelijk) vrijstelling van sollicitatieplicht verlenen.
- Persoonsgebonden Budget: dit is in principe geen financiële tegemoetkoming, maar kan soms mogelijkheden bieden om een mantelzorger te betalen voor verleende zorg.
- Zorgverzekering: de eigen zorgpolis biedt soms onbenutte mogelijkheden om kosten te verhalen. Het Steunpunt Mantelzorg kan hierover nadere informatie verstrekken.
- CAO: de CAO kent diverse (verlof)regelingen. Niet alle regelingen zijn echter bij wet geregeld en kunnen per CAO verschillend zijn. Er zijn bedrijven die interne regelingen kennen, afhankelijk van hun sociaal beleid.
- Wet Aanpassing Arbeidsduur (WAA): deze wet maakt aangepaste werktijden mogelijk.

### Welke vormen van hulp zijn er?

Zorgvragers kunnen via **de WMO** ondersteuning aanvragen via een WMO meldingsformulier. Ondersteuning zelfredzaamheid en participatie, beschermd wonen en opvang, ondersteuning mantelzorg en cliëntondersteuning. Denk aan: hulp bij huishouding, begeleiding, opvang of hulpmiddelen. Deze hulp, opvang of hulpmiddelen kunnen in allerlei vormen de zorgtaken van de mantelzorger verlichten, bijvoorbeeld tilliften, woningaanpassing, vervoersvoorziening, gehandicaptenparkeerkaart. Ook een mantelzorg-woning kan een voorwaarde zijn om zorg te kunnen verlenen.

**Wet Langdurige Zorg (WLZ)** kan aangevraagd worden ter ondersteuning van de zorgvrager en ter ontlasting van de (werkende) mantelzorger. U kunt hierbij denken aan behandeling en verblijf. Bv een dagbehandeling of respijtzorg in de vorm van een kortdurende opname.

De **Zorgverzekering** kent ook verschillende regelingen en voorzieningen. Verpleging en persoonlijke verzorging kan aangevraagd worden.

Daarnaast zijn er nog veel mogelijkheden voor **informele zorg** door vrijwilligers.

### Relevante websites

- [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl): alles over werk en mantelzorg combineren;
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl): alle informatie die relevant is voor mantelzorgers;
- [www.svb.nl](http://www.svb.nl): Sociale Verzekeringsbank (ondersteuning bij PGB en aanvragen TOG);
- [www.pgb.nl](http://www.pgb.nl): Per Saldo, informatie over het persoonsgebonden budget;
- website van de eigen gemeente: informatie over minimaregelingen, participatie, Wmo.
- [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl): re-integratie en tijdelijk inkomen;
- [www.kinderopvang.nl](http://www.kinderopvang.nl): kinderopvangtoeslag;
- [www.verlofregelingen.szw.nl](http://www.verlofregelingen.szw.nl): wettelijke regelingen;
- [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl): voor informatie over levensloopregeling, specifieke zorgkosten, VUT en prepensioen;
- [www.home.swz.nl](http://www.home.swz.nl): meer informatie over diverse verlofregelingen is te lezen op de website van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

### Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Heeft u als mantelzorger behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met u kijken naar uw vraag en u een advies op maat geven.

U vindt het Steunpunt Mantelzorg bij:



☎ 0478-517300  
✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)  
🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)