

Artikel Mantelzorg en werk

Mantelzorg is een (zware) baan. Voor deze baan is niet gekozen. Er is geen sollicitatie aan vooraf gegaan en opzeggen van deze baan is ook onmogelijk. De baan heeft onregelmatige en onvoorspelbare werktijden. Salaris ontvangt de mantelzorger hier niet voor.

De mantelzorger krijgt opeens te maken met taken en verantwoordelijkheden die hij of zij niet gewend is. De rol van zorgverlener, regelaar, hulpverlener, kostwinner, boekhouder krijgt de mantelzorger toebedeeld.

Deze onbetaalde baan wordt vaak ook nog gecombineerd met een betaalde baan. Er moet immers brood op de plank komen. Dit kan een flinke puzzel zijn in het dagelijks leven op allerlei gebieden. Het is voor mantelzorgers een uitdaging om overeind te blijven.

Overbelasting van de mantelzorger ligt op de loer. Grenzen stellen is vaak lastig, maar wel noodzakelijk. Er kan een loyaliteitsconflict ontstaan. Het gevoel in de knel te zitten, het gevoel alles half gebakken te doen, zowel de thuissituatie als de werkgever te kort te doen, etc.

Graag willen we binnen de gemeente Nunspeet aandacht vragen voor deze mantelzorgers. Een kwart van alle werkende mensen in Nederland is mantelzorger. Reken maar uit hoeveel collega's van jou mantelzorger zijn. Kan je bedenken wie het zijn? Weet jij van de thuissituatie af? Ben jij er zelf één? Weet jouw werkgever dat je mantelzorger bent? En je collega's?

We hebben een klein onderzoekje gedaan onder mantelzorgers die ook een betaalde baan hebben. We hebben ze gevraagd hoe ze de combinatie mantelzorg en werk ervaren, waar ze tegenaan lopen en wat hen zou helpen.

We hebben van 38 mantelzorgers antwoord gekregen. De meeste mantelzorgers (27) hebben hun situatie besproken met hun werkgever. Het is verschillend of dit alleen ter kennisgeving benoemd is naar de werkgever of een vraag om meedenken en meeleven in de situatie. Een klein aantal (6) heeft de werkgever niet op de hoogte gebracht. De redenen die hiervoor kunnen spelen hebben we niet gevraagd.

De ervaring van de combinatie mantelzorg en werk is gevraagd in een schaalvraag 1 – 2 – 3 – 4, waarbij 1 = goed in balans en 4 = zwaar. De helft van de mantelzorgers geeft hun ervaring hiermee een 3. En 5 mantelzorgers ervaren het als zwaar. Dit maakt nog niet duidelijk of er ook sprake is van overbelasting. Maar het geeft wel inzicht dat het flink pittig kan zijn om alles voor elkaar te krijgen en zelf overeind te blijven. De overige mantelzorgers ervaren meer balans in de combinatie mantelzorg en werk. Door verschillende mantelzorgers wordt erbij benoemd dat de belasting sterk kan wisselen per dag. De ene dag is het goed te doen en een volgende dag wordt het als erg zwaar ervaren.

De mantelzorgers lopen tegen veel dingen aan. En deze punten komen bij meerder mantelzorgers terug. Het blijkt dat elke situatie anders is, maar dat er ook veel overeenkomstige ervaringen zijn. Het mantelzorger zijn is intensief. Je bent dag en nacht bereikbaar en beschikbaar voor de zorgvrager in huis. De situatie kan onvoorspelbaar en grillig zijn. Plotseling kan er iets gebeuren. De mantelzorger moet snel kunnen schakelen, flexibel zijn, snel dingen moeten regelen, etc. De gebeurtenissen zijn niet te plannen. Met als gevolg dat het hoofd vol zit. Ook emotioneel doet dit wat met de mantelzorger. Het gaat om een dierbare die zorgen heeft. Dat zorgt voor verdriet en gevoelens van rouw. Voor mensen die werken in de

zorgsector kan het confronterend zijn. Hun situatie thuis raakt dan aan hun professioneel vakgebied. Verschillende mantelzorgers geven aan dat ze vaak moe zijn, veel hoofdpijn hebben, slecht slapen en andere lichamelijke klachten hebben.

Tijdens het werk is het moeilijk om 100% de focus op de werkzaamheden te hebben. Het hoofd is thuis en het lichaam zit op het werk. Het is moeilijk om de aandacht erbij te hebben en te houden. Dit kan zorgen voor een loyaliteitsconflict en schuldgevoelens.

Een mantelzorger heeft vaak als valkuil om maar door te gaan, zichzelf weg te cijferen, moeilijk grenzen aan te kunnen geven. Het mantelzorgen is een inbreuk op het privé leven. Het is moeilijk om tijd voor jezelf te nemen.

Meerdere mantelzorgers gaven aan geminderd te zijn in uren betaald werk. Dit gaf meer balans. De andere zijde van deze keuze is het ontvangen van minder inkomsten. Soms was het financieel niet haalbaar om minder te werken. Ook gaven meerdere mantelzorgers aan zorgen te hebben over de financiën. Soms zijn er grote uitgaven voor zorg- en hulpmiddelen. Van sommige mantelzorgers wordt de spaarrekening gebruikt zodat het spaargeld inteert. Dit kunnen ingewikkelde beslissingen zijn.

Hoewel de combinatie mantelzorg en werk een grote belasting kan zijn is er ook een andere kant die wordt benoemd. De betaalde baan kan ook zorgen voor energie. Als men plezier in het werk heeft geeft dit positieve energie. Het zorgt voor afleiding.

Ook het mantelzorgen zelf kan positieve energie geven. Het wordt met liefde gedaan!

Mantelzorgers doen hun best om tijd voor zichzelf vrij te maken. Bezig zijn met iets leuks, een hobby, ontspanning, sport is nodig. Even lekker het hoofd leeg maken. Ook op emotioneel gebied is het nodig om eens het hart te kunnen luchten. En soms is het nodig om dingen te relativiseren en de eigen gedachten te toetsen op realiteit. Moet alles? Kunnen dingen door anderen gedaan worden? Kan er hulp gevraagd worden? Kunnen taken meer efficiënt gedaan worden? Soms is het goed om bewust stil te staan, naar de situatie te kijken, over na te denken en keuzes te maken. Soms moeten er taken afgestoten worden.

Duidelijkheid naar degene die zorg ontvangt is nodig. Aangeven wat de grenzen zijn. Ook duidelijkheid naar de werkgever of leidinggevende is nodig. Wat helpt is flexibiliteit van de werkgever, openheid, maatwerk in het werk, thuis kunnen werken. Steun en betrokkenheid van collega's is ook fijn en helpend. Goede verlofregelingen in beeld hebben en in overleg gebruiken. Vroegtijdig het rooster helder hebben helpt in het plannen en regelen.

Dit waren de uitkomsten van het onderzoekje. We gaan de komende tijd als Mantelzorgcentrum verder aan de slag met dit thema. We gaan werkgevers benaderen met de vraag om over dit thema in gesprek te gaan. Met uiteindelijk als doel dat we met elkaar de werkende mantelzorgers nog beter te kunnen ondersteunen in de pittige situatie.