

Mantelzorg

*Eén op de vier werknemers is óók mantelzorg. En deze combinatie van werken en zorgen kan best zwaar en lastig zijn. Ben jij ervan op de hoogte wie van jouw werknemers mantelzorg verlenen aan een zieke partner, een kind of ouder? Maak het bespreekbaar, want zij lopen een verhoogd **risico op overbelasting**.*

Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zijn verschillende personen in verschillende situaties. Een mantelzorger kan een zoon zijn die zorgt voor zijn vader die een hersenbloeding heeft gehad. Maar een mantelzorger kan ook een moeder zijn die haar gehandicapte kind verzorgt. Voor veel mantelzorgers is de zorg en ondersteuning voor een dierbare vanzelfsprekend. Daarom identificeren zij zichzelf vaak niet als zodanig. Dit betekent niet dat ze geen mantelzorger zijn én geen risico lopen op overbelasting.

Welke risicogroepen zijn er?

Geen mantelzorger is hetzelfde, hierdoor is het niet altijd eenvoudig om een (overbelaste) mantelzorger te herkennen. Uit onderzoek blijkt dat de volgende groepen mantelzorgers een verhoogd risico op overbelasting lopen:

- werkende mantelzorgers die zorgen voor een partner of kind met een chronische ziekte of handicap
- mantelzorgers die in hun eentje de zorg regelen voor een naaste
- ouders en partners van personen met psychiatrische aandoeningen
- mantelzorgers van mensen met dementie
- mantelzorgers met een migratie achtergrond
- jonge mantelzorgers



Wat zijn de signalen van overbelasting?

Mantelzorg bieden heeft vaak een flinke impact op het leven van de mantelzorger, zowel emotioneel als praktisch. Lang niet altijd geven mantelzorgers toe dat de zorg voor een dierbare te zwaar wordt. Soms zien ze niet dat ze overbelast raken óf ze vinden het lastig om toe te geven. Door op de volgende signalen te letten kun je overbelasting in je omgeving signaleren.

Fysiek

Hyperventilatie
Duizeligheid
Vermoeidheid
Eetproblemen
Hoofd- of buikpijn
Nek-, schouder- of rugklachten



Ander gedrag

Stil en teruggetrokken
Drugs- of alcoholgebruik
Chaotisch gedrag
Verwaarloosd uiterlijk
Vaak te laat of afwezig
Geen tijd of energie voor contact

Psychisch

Schuldgevoelens
Concentratieproblemen
Vergeetachtigheid
Lusteloosheid & piekeren
Slaapproblemen
Snel geëmotioneerd
Gevoelens van schaamte

Wat kun je doen als je de signalen van overbelasting herkent?

Begin het gesprek op een laagdrempelige en empathische manier, want het is een gevoelig onderwerp. Stel open vragen die ruimte geven om te delen, zoals: *“Hoe gaat het met jou?”* of *“Hoe ervaar jij de zorg voor [naam van dierbare]?”* Zo nodig je de ander uit om over zichzelf te praten, zonder dat het als een confrontatie voelt.

Door het stellen van dit soort open vragen geef je de ruimte aan de ander om zijn verhaal te doen. Zo kun je zijn verhaal aanhoren en steun bieden. Uit jullie gesprek kan onder andere komen dat de mantelzorger de balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf is kwijtgeraakt en daarom behoefte heeft aan tijdelijke of structurele ondersteuning.

Wat kun je concreet doen?

Vervangende mantelzorg

Help je werknemer ten slotte door na te gaan of hij vervangende mantelzorg kan inschakelen. Hiermee kan jouw werknemer alle zorgtaken tijdelijk aan iemand anders overlaten. Zodat hij zelf op vakantie kan of gewoon even helemaal tot rust kan komen. Bij Aevitae werken we samen met Handen in Huis. In de aanvullende verzekering is hier vaak een vergoeding voor opgenomen.

Hello 24/7

Mensen die werk en mantelzorg combineren hebben veel aan hun hoofd. Met de app Hello 24/7 organiseert jouw mantelzorgende werknemer de zorg samen met familie, vrienden en bureu. Zo kan je makkelijk via de app dagverse maaltijden bestellen, een huishoudelijke hulp inschakelen of tuinhulp aanvragen.

Fello

De aanbieder Fello helpt organisaties die op zoek zijn naar een oplossing om verzuim te verlagen én er als een goede werkgever willen zijn voor hun werknemers. Werknemers kunnen een mantelzorgcoach krijgen voor ondersteuning en hulp.

Meer weten?

Wil je meer weten over een van de bovenstaande oplossingen? Onze experts Preventie & Verzuim kijken graag met je mee. Neem contact op via bedrijfszorg@aevitae.com.

