



# STERK IN WERK & MANTELZORG

Eén op de vier medewerkers combineert werk met de zorg voor een partner, ouder, kind of een andere naaste. Dat zijn zo'n 2 miljoen werkenden. Zij willen er zijn voor hun naaste én hun werk goed blijven uitvoeren. Zeker wanneer de zorg langer duurt en/of intensiever wordt, kan dat spanning geven en dreigt overbelasting.

Het combineren van werk en mantelzorg gaat vaak goed, maar hoe intensiever de zorg wordt, hoe meer spanning op de mantelzorger komt te staan. De combinatie van (meer) werken en (meer) zorgen leidt voor een groeiende groep tot overbelasting en kan leiden tot uitval, minder uren werken of stoppen met werken.

**We spreken van mantelzorg wanneer het gaat om onbetaalde, langdurige zorg voor een naaste uit uw directe omgeving. Dit kan gaan om mensen met:**

- Dementie
- Lichamelijke of verstandelijke beperking
- Psychische problemen of verslaving
- Zorgintensieve kinderen
- Mantelzorg in de laatste levensfase

**Wat levert aandacht voor mantelzorg de organisatie op?**

Wanneer mantelzorg een vanzelfsprekend gespreks-onderwerp wordt binnen de organisatie, voelen medewerkers zich gehoord en gesteund.

**Dat resulteert in:**

- Loyale en vitale medewerkers
- Minder verzuim en uitval
- Betere werk-privébalans
- Een open en veilige werkcultuur
- Een positief werkgeversimago

**Voorkomen is effectiever dan herstellen**

In de praktijk zien we dat organisaties vaak pas in actie komen wanneer een medewerker al is uitgevallen. Op dat moment is er meestal al sprake van langdurige overbelasting en zijn de kosten - zowel financieel als menselijk - aanzienlijk opgelopen. Mantelzorgers vormen een risicogroep voor overbelasting. De combinatie van werk en zorgtaken vraagt structureel veel van hun belastbaarheid en veerkracht. Door medewerkers in deze fase tijdig te ondersteunen, kan uitval in veel gevallen worden voorkomen. Deze masterclass is daarom niet alleen bedoeld als ondersteuning, maar juist als preventieve interventie. Medewerkers leren signalen van stress en overbelasting eerder herkennen en krijgen concrete handvatten om hun balans te behouden.

**Een preventieve aanpak helpt organisaties om:**

- (langdurig) verzuim en uitval te voorkomen
- de inzetbaarheid en vitaliteit van medewerkers te behouden
- zwaardere en kostbaardere trajecten achteraf te beperken

# WERK MAKEN VAN EEN TOEKOMSTBESTENDIGE EN BETROKKEN ORGANISATIE?

Een cultuur waarin mantelzorg bespreekbaar is, ontstaat niet vanzelf. Het begint met bewustwording, openheid en de bereidheid om mee te denken. Dit vraagt wat van de organisatie maar zeker ook van de medewerker. Om medewerkers te helpen organiseren wij een masterclass rondom het thema mantelzorg. Hierin komen in 5 sessies specialisten aan het woord die ieder op hun eigen vakgebied onderwerpen zullen bespreken en praktische tips geven rondom dit onderwerp.



## **SESSIE 1: door Annette Brueren, Adviseur Werk & Mantelzorg/ mantelzorgmakelaar/ mantelzorgcoach**

Werken én zorgen: hoe houd je balans? Dat is waar veel medewerkers mee worstelen. Tijdens deze eerste sessie krijgen medewerkers praktische informatie en handvatten over waar je terecht kunt voor ondersteuning, wat kun en moet je zelf maar wat kun je ook aan een ander overlaten? Daarnaast volgen advies en tips om werk en zorgtaken beter in balans te houden.



## **SESSIE 2: door Ella den Breejen, stresscoach**

Praktische tips om met stressvolle mantelzorgsituaties om te kunnen gaan. Geen situatie is hetzelfde en geen mens reageert hetzelfde. Door stressoren te herkennen en erkennen ontdekt de medewerker wat nodig is om de veerkracht te vergroten, zowel zakelijk als privé.



## **SESSIE 3: door Yves Verbeeck, fysiotherapeut/ ontspanningsexpert**

In deze sessie wordt ingegaan wat ontspanning echt is en hoe je in ware ontspanning een rustige ademhaling en innerlijke kracht kan vinden. Ontspanning zorgt ervoor dat de medewerker in balans blijft, het immuunsysteem versterkt en meer vertrouwen krijgt. Zo kan de medewerker bewuster en met meer daadkracht werk en mantelzorg combineren.

## **SESSIE 4: door Ella den Breejen, slaapcoach**

Mantelzorg vraagt veel energie. Goede slaap geeft mantelzorgers de kracht en veerkracht om er te kunnen zijn voor hun naasten én zichzelf. Met praktische tips wordt in deze 4<sup>e</sup> sessie ingegaan hoe betere slaap helpt om stress te verminderen en de zorg vol te houden.



## **SESSIE 5: door Marko Verhage, Arbeids- en organisatiedeskundige**

In de laatste sessie wordt ingegaan op de combinatie werk en privé. Welke afspraken maak je met je werkgever, wat kun je verwachten en welke rol / verantwoordelijkheden heeft de medewerker zelf.



### **Locatie:**

Centrum Arbeid en gezondheid  
Koninginneweg 98 Oud-Beijerland

Kijk op [www.arbo-visie.nl/nieuws](http://www.arbo-visie.nl/nieuws)  
voor de data van de bijeenkomsten.

### **Kosten:**

555 euro per persoon, dit is inclusief 5 bijeenkomsten van 1,5 uur en naslagwerk voor thuis.  
Minimaal aantal deelnemers 6.

Meer informatie of een medewerker aanmelden?  
Stuur een mail naar [sterkinwerk@arbo-visie.nl](mailto:sterkinwerk@arbo-visie.nl)