Mantelzorg bespreken met je werkgever

Waarom en wat?
Als je mantelzorger bent en je merkt dat je in de knel komt met de combinatie van je werk als mantelzorger en je werk, is het verstandig dat al in een vroeg stadium met je werkgever/leidinggevende te bespreken. Wees daarin open over wat jouw situatie is en wat je nodig hebt om de combinatie van mantelzorg en werk in een goede balans te kunnen doen en ook vol te houden.
Belangrijk daarbij is dat je tevoren bedenkt wat je graag zou willen, wat voor jouw situatie het best zou werken. Misschien heb je baat bij wat later kunnen beginnen en dan wat langer doorwerken, misschien wil je de ene week langer werken en de andere week korter, misschien heb je tijdelijk verlof nodig. Het kan van alles zijn.

Belangen van ieder zien en aandacht geven
Als je met je werkgever of leidinggevende in gesprek gaat over de combinatie van je werk met de mantelzorg die je biedt, zorg er dan voor dat je weet wat de belangen van jezelf zijn, van je eigen gezin, van degene aan wie je mantelzorg biedt en wat voor je werkgever van belang is. Besteed daar in de voorbereiding van het eerste gesprek op je werk hierover al aandacht aan.
Bedenk wat een verandering in werktijden of het opnemen van (zorg)verlof zou betekenen op het werk en hoe dat mogelijk opgelost kan worden.

En niets werkt zo goed als van jouw kant ook vragen stellen aan de werkgever. Vraag wat die vindt van je voorstel, vraag wat die nodig heeft om jou de ruimte te kunnen bieden die jij nodig hebt. Zo laat je zien dat jij van jouw kant er alles aan doet om de combinatie van mantelzorg en werk zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Kennis hebben van wettelijke mogelijkheden en maatwerk voor jou en je werkgever
Er is vaak meer mogelijk dan je denkt. In de wet zijn o.a. regelingen opgenomen over kortdurend zorgverlof, langdurend zorgverlof, calamiteitenverlof en mogelijkheden voor flexibel werken. Daarnaast vinden mantelzorgers en werkgevers, juist door in een vroeg stadium, in een open sfeer en met ruimte en aandacht voor ieders belangen in gesprek te gaan vaak creatieve oplossingen die niet als zodanig in de wet beschreven staan maar die wel werken in jullie concrete situatie! Dus blijf zoeken naar mogelijkheden, denk creatief en denk in oplossingen.

Hoe kun je het gesprek aangaan?

Weet wat je zelf wilt en nodig hebt
Als dit het eerste gesprek is met je werkgever waarin je vertelt dat je ook als mantelzorger actief bent, vertel de werkgever dat dan eerst. Leg uit wat je situatie is, welke taken je doet en hoe je je voelt in het combineren van werk en mantelzorg. Vertel dan wat je concreet in dit gesprek wilt bepreken.

Organiseer het zo dat je al bedacht hebt, bedenk bij voorkeur een paar opties, wat jou in jouw situatie als mantelzorger echt zou helpen. Zorg er ook voor dat je hebt nagedacht over wat voor de werkgever van belang is. En zorg dat je weet welke wettelijke regelingen er bestaan en van welke je eventueel gebruik zou willen maken.

Bereid het gesprek voor op papier of met iemand samen
Als je het spannend vindt om een gesprek met je werkgever aan te gaan over jouw situatie als mantelzorger, kun je je voorbereiden door je situatie voor jezelf op een rustig moment eerst eens op papier te zetten. Zet op een rijtje hoe je op dit moment mantelzorg en werk combineert, wat daarin goed gaat en waar je nog oplossingen voor zoekt. Beschrijf ook hoe je je voelt in jouw situatie en wat je zou helpen. Beschrijf tenslotte wat je graag van de werkgever aan mogelijkheden zou willen en waarom die je zouden helpen. Bedenk daarbij wat jou persoonlijk helpt en wat voor de werkgever geen grote bezwaren hoeft op te leveren. Je kunt ook iemand vragen om samen met je het gesprek voor te bereiden of met je mee te gaan. Zet voor het gesprek zelf de belangrijkste punten op papier en neem die mee naar het gesprek. Zo vergeet je tijdens dit gesprek niet wat je eigenlijk wilt zeggen.

Verslag van het gesprek en vastleggen van de gemaakte afspraken
Geef al bij het begin van het gesprek aan, dat je graag een verslag van dit gesprek en/of de gemaakte afspraken wilt ontvangen. Lees die thuis rustig door en zet pas een handtekening of geef pas akkoord als je het eens bent met wat er staat.