

Amstelring voert actiever beleid op vitaliteit

Voor wie werkt en mantelzorgt

Einde dienst, uniform uit en klaar? Was het maar zo overzichtelijk! Voor een groeiende groep zorgprofessionals wacht naast het werk ook de verzorging van een zieke naaste thuis. Dat gaat niet altijd goed, zo blijkt. Toch valt er vaak een mouw aan te passen.

Veel mensen praten er niet over. Zorgen voor je zieke of behoeftige partner, ouder, kind of buurvrouw... dat doe je toch gewoon! Huppekee, tanden op elkaar en door. 'Zo wordt er vaak gedacht,' zegt Co Beukema, 'vooral in de zorg. En het is juist dit type mens dat uiteindelijk in problemen komt. Het verantwoordelijke, plichtsgetrouwe, dappere type. In liefde en trouw worden grenzen overschreden, zeg ik weleens.'

Co Beukema werkt voor Mantelzorg & Meer, een kleine organisatie binnen Amstelring die mantelzorgers ondersteunt in de regio Amstelland-Meerlanden. Sinds najaar

2017 begeleidt Co Amstelring-medewerkers die overbelast zijn of dreigen te raken door de combinatie werk en mantelzorg thuis.

Jan Ravensbergen, interim-locatiemanager van De Drie Hoven en Jatopa, kreeg daar van dichtbij mee te maken. Een van zijn medewerkers viel langdurig uit nadat de zorg voor een chronisch zieke partner haar

.....

'Het is juist dit verantwoordelijke, plichtsgetrouwe, dappere type mens dat uiteindelijk in problemen komt.'

teveel geworden was. 'Ze vond het verschrikkelijk,' zegt Jan, 'maar voor haar gevoel kon het niet anders. Verantwoordelijkheid voor het werk trok aan de ene kant, de partner trok aan de andere kant. De partner won, en niemand was gelukkig.'

Vrijplaats

De hulp van Co Beukema betekende een doorbraak. Co ging met de medewerker in gesprek - over zorg, welzijn, wonen, werk en financiën - en zag langzaam de glans in haar ogen terugkeren. 'Ik rafel de problemen uit elkaar,' vertelt zij over het proces, 'en leg er, als een soort menukaart, de mogelijkheden naast. Woningaan-

Jong & Zorgend

Je denkt er niet gauw aan, maar ook tieners kunnen mantelzorger zijn en risico lopen om overbelast te raken. Dit bleek uit het onderzoek Jong & Zorgend dat Mantelzorg & Meer heeft uitgevoerd in opdracht van de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer en Uithoorn. Uit gesprekken met ruim 70 jonge mantelzorgers kwam naar voren dat zij vaker problemen ervaren thuis en op school en minder tijd voor vrienden hebben dan leeftijdsgenoten die niet opgroeien met een ziek familielid. Suggesties voor ondersteuning die de groep zelf aandroeg was lotgenotencontact in WhatsApp-groepen, een goede website, een vertrouwenspersoon als achterwacht op school en laagdrempelige begeleiding in het gezin. Zie ook: www.jongenzorgend.nl



Co Beukema: 'Ik rafel de problemen uit elkaar'.
Rechts op de achtergrond: Jan Ravensbergen

passingen, gebruik van een regiotaxi, dagbesteding, inschakelen van familie of vrijwilligers, tijd voor sport en leuke dingen, aanpassing van het werkrooster. In het geval van deze medewerker bleek het laatste de oplossing. Door haar zorgverlof te spreiden en onbetaald zorgverlof op te nemen kon zij minder gaan werken, en met meer regelmaat. Dat was het helemaal. Wat een opluchting!

'Niet lang daarna is deze medewerker weer begonnen,' kijkt Jan Ravensbergen terug, 'tot vreugde van iedereen, inclusief haarzelf. Het was uiteindelijk maar een klein zetje dat nodig was, maar wel een cruciaal zetje. De crux,' denkt Jan, 'zit in de onafhankelijkheid en de aandachtigheid van iemand als Co. De bedrijfsarts en het bedrijfsmaatschappelijk werk luisteren ook, maar medewerkers hebben toch het gevoel dat zij door de werkgever worden gestuurd. Co biedt een vrijplaats. Zij luistert zonder oordeel. En het verdelen van problemen in diverse domeinen geeft grip, denk ik. Ineens zie je door de bomen weer het bos. Ik denk dat we nog veel van deze dienst gebruik zullen maken.'

Vitaliteitsbeleid voor medewerkers

Landelijk combineert naar schatting een op de zes werknemers het werk met mantelzorg. In de zorg is die verhouding een op de vier. Zorgprofs trekken de zorg aan, zo kun je concluderen. Maar moet dat? Aannames kunnen verandering in de weg zitten. 'Zij kunnen dat nou eenmaal beter,' zo wordt er gezegd. Of: 'Ze vinden dat toch fijn.' Lekker makkelijk!

John Horlings, HR-manager van Amstelring, gaat graag het gesprek over mantelzorgen aan. Wat betekent het eigenlijk om zowel op het werk als thuis zo voor mensen klaar te staan? Wat mag in redelijkheid van iemand worden gevraagd? En wat zijn de alternatieven? 'Door erover te praten,' zegt John, 'kunnen we hopelijk de taboes en patronen doorbreken.'

Voor medewerkers vanaf 45 jaar behoren tot een risicogroep, volgens John, doordat zij meer met zieke ouders en partners te maken krijgen en zelf door de jaren heen ook minder belastbaar worden. Voor Amstelring-medewerkers is met Mantelzorg & Meer een aanbod ontwikkeld om problemen zoveel mogelijk voor te zijn. Bijvoorbeeld met een training vitaliteit, de inzet van de mantelzorgmakelaar en afspraken over langdurig zorgverlof, thuiswerken of een flexibel rooster.

