

# Mantelzorg en werk:

## Wat kun jij zelf doen?



Zorg je voor een naaste en werk je tegelijkertijd? Dat kan zwaar zijn. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen werk en mantelzorg, zodat je gezond en energiek blijft.



## Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is de zorg die je geeft aan iemand uit je omgeving die hulp nodig heeft. Dit kan een familielid, vriend of buurman/-vrouw zijn die ziek of gehandicapt is. Mantelzorg kan veel tijd kosten en soms best zwaar zijn.

## Waarom is goede balans belangrijk?

Als je werk en zorg combineert, kan dat veel energie kosten. Te weinig rust kan leiden tot:

- Stress en vermoeidheid
- Problemen met concentratie op je werk
- Uitval door ziekte

## Wat kun jij doen?

### • Praat erover:

Bespreek je situatie met je leidinggevende en vraag om ondersteuning.

### • Deel je gevoelens:

Leg je collega's uit wat er speelt, zodat ze jou beter kunnen begrijpen

### • Vraag om flexibiliteit:

Bespreek je werktijden met je leidinggevende, als je denkt dat aanpassing hiervan jou kan helpen.

### • Maak afspraken:

Leg met je leidinggevende afspraken vast en spreek af wanneer je hierop terugkomt

### • Zoek hulp:

Kijk samen met je leidinggevende of begeleider welke ondersteuning je kunt krijgen, binnen of buiten je werk.

## Meer weten?

Ga naar de BRAVO + toolbox  
[www.sbcm.nl/bravo](http://www.sbcm.nl/bravo)



Daarom is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en hulp te vragen als dat nodig is.

