

Werken aan mantelzorg

Mantelzorgger
Procesbegeleider
Leidinggevende

Participatieve aanpak

In 3 stappen naar een goede balans tussen werk, mantelzorg en privé

1
Inventariseren



Hoe gaat het met je?

2
Plan van aanpak



Hoe kunnen we jouw situatie verbeteren?

3
Nabespreking



Is jouw situatie verbeterd?

Uitleg voor de procesbegeleider

Met deze aanpak stimuleren we de eigen regie van werkende mantelzorgers. In 3 stappen, verdeeld over minimaal 3 gesprekken, werkt een mantelzorgersamen met een procesbegeleider aan een eigen plan van aanpak voor een goede balans in werk, mantelzorg en privé. De leidinggevende van de mantelzorgersdenkt ook mee en biedt ondersteuning.



Jouw rol als procesbegeleider

- Focus ligt op algeheel functioneren van de mantelzorgers
- Stimuleer eigen regie en eigen keuzes van de mantelzorgers
- Procesbegeleider is geen expert
- Ondersteun de medewerker zoveel mogelijk
- Vraag door en vat samen waar nodig
- Zorg voor een open en veilige sfeer
- Zorg voor gelijkwaardigheid tussen alle deelnemers van het gesprek
- Blijf onpartijdig

Uitleg voor de mantelzorger

Wat ga je doen?

Samen met een procesbegeleider en jouw leidinggevende ga jij aan de slag met een persoonlijk plan van aanpak voor een goede balans in werk, mantelzorg en privé. Dit gaat in 3 stappen.



Uitleg voor de leidinggevende

Wat ga je doen?

De Participatieve Aanpak is een gestructureerde aanpak met als doel werknemers die mantelzorg geven te helpen in hun balans tussen werk, privé en mantelzorg. Samen met een procesbegeleider gaat de mantelzorger aan de slag met een persoonlijk plan van aanpak voor een goede balans. Dit gaat in 3 stappen. Als leidinggevende denk je mee en bied je ondersteuning in stap 2 en stap 3.



Het gesprek aangaan en steun op de werkvloer helpt mantelzorgers om:

- Aandacht en begrip te krijgen
- Op tijd naar passende oplossingen te zoeken
- Dreigende overbelasting te signaleren
- Verzuim en uitval te voorkomen
- Vitaal, gezond en duurzaam inzetbaar te blijven

STAP 1

1

Inventariseren

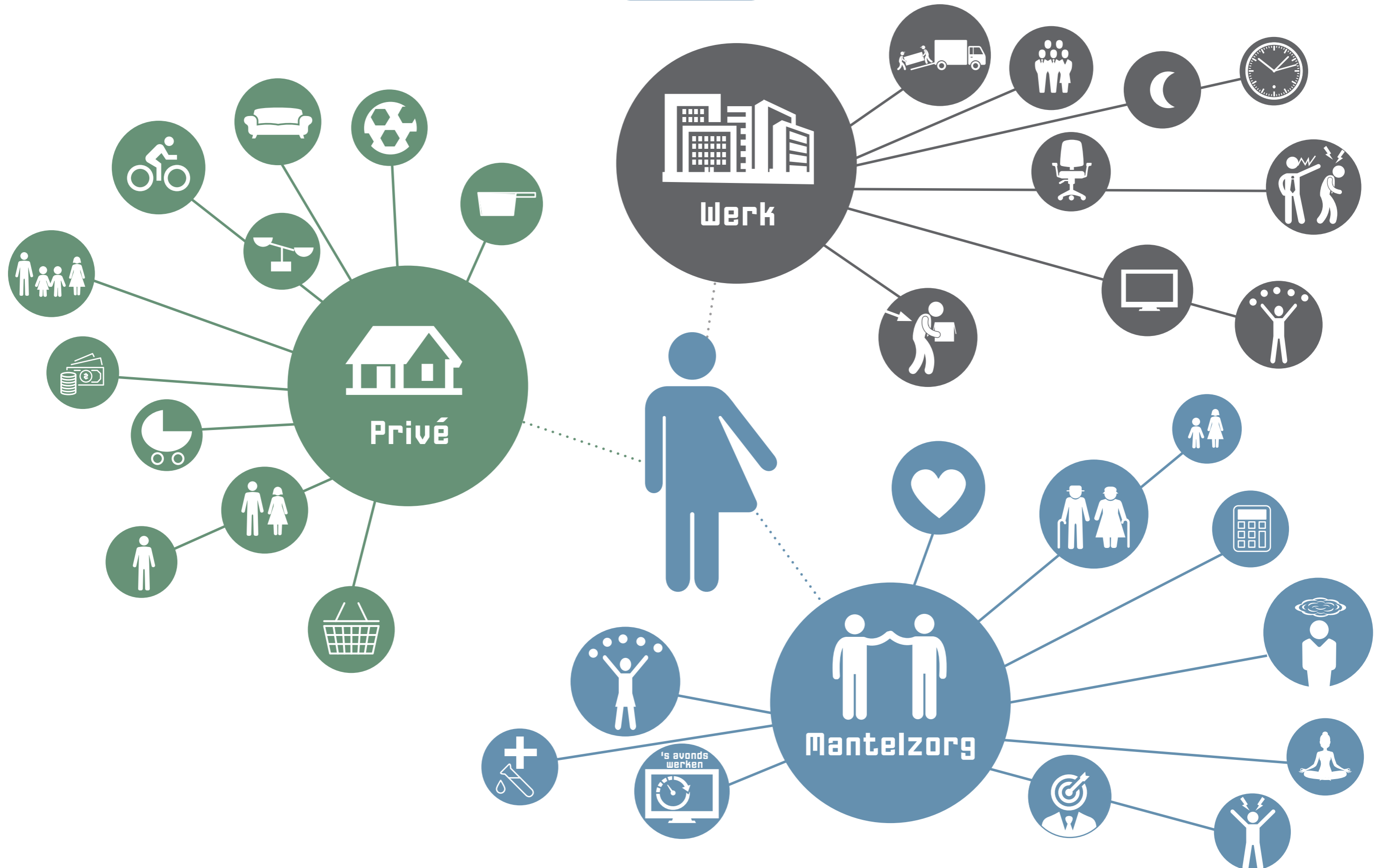


**Hoe gaat het
met je?**

Hoe gaat het met je?

Hoe ziet mijn week eruit?
Bespreek jouw situatie met deze drie thema's.
Wat gaat goed in je balans, en wat kan beter?
De afbeeldingen zijn ter inspiratie.

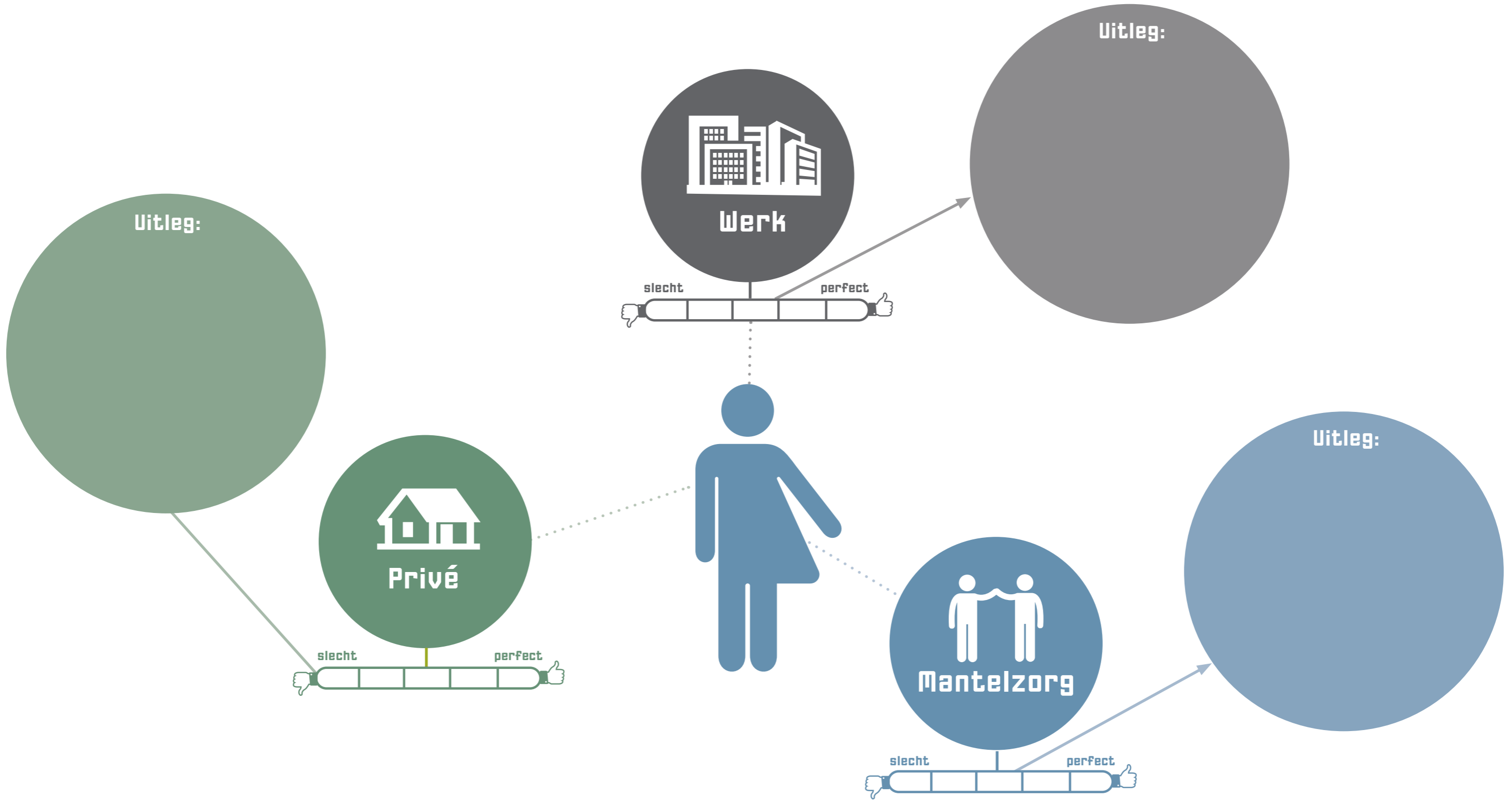
Hulpmiddel



Hoe gaat het met je?

Wat speelt er?
Kruis in de scorebalk aan hoe het met je gaat.
Schrijf bij uitleg op wat de belangrijkste knel- en/of verbeterpunten zijn.

Opdracht



Maak een nieuwe afspraak voor het maken van een plan van aanpak. Denk alvast na over de belangrijkste knel- en verbeterpunten om aan te pakken. Zijn er nog onderwerpen die je liever niet met jouw leidinggevende bespreekt?

Datum volgende gesprek



Knelpuntanalyse

Denk na over wat goed gaat in werk, en de knelpunten die de medewerker (mogelijk) ervaart door het combineren van werk en mantelzorg. Waar zie of denk je dat de medewerker tegenaan loopt, nu of in de toekomst?

Opdracht leidinggevende

Welke hoofdtaken heeft de medewerker?	Welke werkzaamheden horen daarbij?	Wat gaat goed in werk, en welke knelpunten zie je?	Wat zijn mogelijke oplossingen?
hoofdtaken	werkzaamheden	knelpunten	mogelijke oplossingen

Neem het ingevulde formulier mee naar het gesprek met de mantelzorg en procesbegeleider.

Datum gesprek:

STAP 2

2

Plan van aanpak



Hoe kunnen we
jouw situatie
verbeteren?



Knelpunten kiezen

Bespreek de knel- en verbeterpunten uit het eerste gesprek. De leidinggevende kan aanvullen over het werk. Bespreek samen welke (maximaal) drie punten het belangrijkste zijn om aan te pakken. Dit mag in 1 of meerdere domeinen. Kies wel in ieder geval 1 punt op werk.

Opdracht

Dit gaan we aanpakken



Werk

Hoe ernstig is het knelpunt?



Werk



Privé



Mantelzorg

Dit gaan we aanpakken



Mantelzorg

Dit gaan we aanpakken



Privé

Komt het knelpunt vaak voor?



Brainstorm

Vul de gekozen knel- en verbeterpunten in.
Bedenk daarna zoveel mogelijk oplossingen.
Gebruik hiervoor de vragen op het formulier.

Hulpmiddel

Knelpunt 1

Dit kan en wil ik aanpakken



Knelpunt 2

Dit kan en wil ik aanpakken



Tip!
Vraag door!
Denk daarna eerst breed en groot.
Maak het vervolgens weer klein.
Welke quick-wins zijn er te bedenken?



Brainstorm

Vul de gekozen knel- en verbeterpunten in.
Bedenk daarna zoveel mogelijk oplossingen.
Gebruik hiervoor de vragen op het formulier.

Hulpmiddel

Knelpunt 3

Dit kan en wil ik aanpakken

Als alles mogelijk was
wat zou je dan het liefst willen?

En welk stukje
daarvan is haalbaar?

En wat is er nodig
om dit te kunnen doen?

Wat kan je zelf al doen?

Wat kan een ander doen?

Tip!

Vraag door!

Denk daarna eerst breed en groot.

Maak het vervolgens weer klein.

Welke quick-wins zijn er te bedenken?



Wat kunnen we aan jouw situatie verbeteren?

Plan van aanpak
Schrijf jullie acties op.
Wie gaat wat,
wanneer doen?

Opdracht

Verbeterpunt nummer:
Gekozen oplossing:

Wat zijn de acties?	Wie gaat dat doen?	Wanneer gaat dat gebeuren?



Werk

Verbeterpunt nummer:
Gekozen oplossing:

Wat zijn de acties?	Wie gaat dat doen?	Wanneer gaat dat gebeuren?



Mantelzorg



Privé

Verbeterpunt nummer:
Gekozen oplossing:

Wat zijn de acties?	Wie gaat dat doen?	Wanneer gaat dat gebeuren?

Maak een nieuwe afspraak voor het samen evalueren van de acties.
We adviseren na maximaal 4 weken.

Datum nieuwe afspraak:

STAP 3

3

Nabespreking



Is jouw situatie
verbeterd?

Is jouw situatie verbeterd?

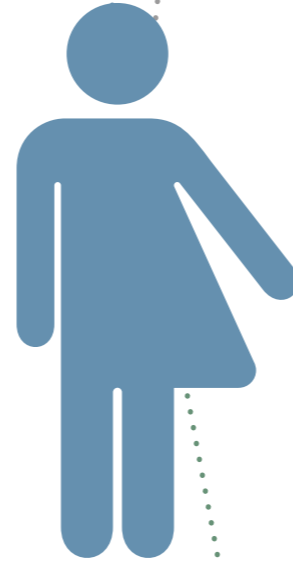
Kruis eerst aan hoe het nu gaat met de balans tussen werk, mantelzorg en privé. Schrijf dan op hoe het gegaan is met de acties. Zijn er nog vervolgacties nodig?



Mantelzorg



Werk



Privé



Wat waren de acties?

Is de actie (helemaal) uitgevoerd, en waarom wel/niet?

Zijn de knelpunten opgelost? Vervolgacties of nieuwe acties nodig?



Wat waren de acties?

Is de actie (helemaal) uitgevoerd, en waarom wel/niet?

Zijn de knelpunten opgelost? Vervolgacties of nieuwe acties nodig?



Wat waren de acties?

Is de actie (helemaal) uitgevoerd, en waarom wel/niet?

Zijn de knelpunten opgelost? Vervolgacties of nieuwe acties nodig?

Wat spreken we af over het vervolg en het monitoren van de situatie in de toekomst?