

Interview Peter van der Markt (Berry Promens)

De 4,4 miljoen mantelzorgers in Nederland voeren samen 70% van alle zorgtaken uit. Dat doen zij vaak naast hun reguliere baan, gezinsleven, het eigen huishouden, sociale contacten, sport en hobby's. Wie zijn deze mantelzorgers precies? Hoe kunnen zij hun zorgtaken met hun werk combineren? En wat kunnen wij doen om het hen wat makkelijker te maken? Peter van der Markt (59), HR-manager bij Promens en tevens bekend met mantelzorg, deelt zijn tips en ervaringen.

“Terminologie rond mantelzorg vind ik lastig. Wanneer ben je mantelzorger en wanneer niet? Binnen mijn gezin heb ik een tijd lang extra zorgtaken op me genomen en doe ik dat nu ook wanneer nodig. Echter, als ik mezelf mantelzorger zou noemen, zou de rest van het gezin me raar aankijken. Als goede vader en echtgenoot doe je dat nou eenmaal als het nodig is.

Voor mijn rol vind ik mantelzorg daarom een wat zware titel. Wel helpt deze ervaring me bij mijn werk als HR manager, waar ik geregeld te maken krijg met mantelzorgers. Wij zijn één van de grootste werkgevers van Zevenaar en hebben zo'n 450 mensen in dienst. Van sommige medewerkers weet ik dat ze mantelzorg verlenen. Ik vermoed dat er ook mantelzorgers op de werkvloer rondlopen die het niet hebben verteld. Meestal komt het pas boven water wanneer zich een noodsituatie voordoet, waardoor de mantelzorgers zich genoodzaakt voelen om met ons in gesprek te gaan. Ook dan vertellen ze niet altijd dat ze mantelzorger zijn, maar als ik hoor wat er speelt en wat er daardoor van de medewerker wordt verwacht, kan ik zelf concluderen dat het om mantelzorgwerk gaat.

Als organisatie vinden we het belangrijk om hier coulant mee om te gaan. Wanneer een medewerker bijvoorbeeld aangeeft af en toe voor een partner met dementie te moeten zorgen, geven we hem of haar de ruimte om dit te doen. Wanneer ouders aangeven soms eerder weg te moeten omdat het vervoer van hun kind met een beperking nou eenmaal om een bepaalde tijd komt, is dat vaak ook geen probleem. Daarnaast begrijpen we dat er soms onverwachte situaties optreden, waardoor mantelzorgers een extra vrije dag nodig hebben of een dienst moeten ruilen. Zolang men met ons in gesprek gaat, kunnen wij met hen meedenken en rekening houden met hun situatie.”

Balans tussen werk en mantelzorg

“Bij Promens hebben we geen specifiek beleid rondom mantelzorgers. Elke medewerker en elke situatie is anders, waardoor we ervoor kiezen om maatwerk te leveren. We kijken samen wat de medewerker nodig heeft en hoe we ervoor zorgen dat de situatie voor ons beiden werkbaar blijft. Als bedrijf moeten wij natuurlijk wel onze producten kunnen blijven leveren. Daarom zoeken we samen naar de juiste balans. Mijn eigen ervaring met extra zorg speelt daarbij zeker een rol. Ik merk dat men het vanzelfsprekend vindt dat we voor elkaar zorgen, maar dat daarbij niet genoeg wordt gekeken naar de impact op de persoon, diens omgeving en diens situatie. Ook de waardering en respect voor het mantelzorgen blijft daardoor te vaak uit.

Vanuit onze drive om maatschappelijk verantwoord te ondernemen, vond Promens het belangrijk om iets te doen voor mantelzorgers binnen én buiten ons bedrijf. Al snel kwamen we uit bij Hulp in Gelderland, maakten met hen een afspraak en bespraken de mogelijkheden, waarna we besloten om de MantelzorgMarkt te sponsoren. Mantelzorg is een mooi, maar onderbelicht initiatief. Op deze manier hopen wij daar verandering in te brengen.”

Tips voor mantelzorgers

“Wat ik zelf aan mantelzorgers zou willen meegeven: zorg dat de belangrijkste mensen in je omgeving weten wat je doet. Op je werk is dat jouw leidinggevende. Vind je het moeilijk vinden om

dit met hem of haar te delen, dan kun je ook altijd bij de afdeling HR terecht. Wanneer zich een noodsituatie voordoet en je onverwacht bij moet springen, is dat stukken makkelijker geregeld als je werkgever al van je situatie weet. Ik begrijp heel goed dat mantelzorgers zich lang groot willen houden en absoluut niet willen dat anderen hen of hun naasten zielig vinden. Mantelzorg speelt echter een rol in je leven en soms kun je niet voorkomen dat je anderen erover moet vertellen. Dat kun je beter doen op een moment waarop alles goed gaat. We vinden het normaal om voor elkaar te zorgen, toch? Dan moeten we het ook normaal vinden om er met elkaar over te praten.

Een andere tip: vergeet ook jezelf niet. Als mantelzorger sta je figuurlijk een uur eerder op om je werk te doen, maar je gaat niet een uur eerder slapen. Als je te lang te veel doet, ga je er zelf aan onderdoor en is de kans aanwezig dat je zélf mantelzorg nodig gaat hebben. Let daarom goed op jezelf, zorg dat je af en toe kunt bijtanken en schakel waar nodig hulp in.”

Ben je mantelzorger en wil je graag meer leren over de verschillende regelingen en mogelijkheden passend bij jouw situatie? Bezoek dan de MantelzorgMarkt op 13 november. Je kunt hier onder andere meer leren over verschillende aandoeningen die ervoor zorgen dat mantelzorg nodig is en over de mogelijkheden rond respijtzorg. Ook kun je in contact komen met andere mantelzorgers en tips en ervaringen uitwisselen. Zorg wel dat je je vooraf even aanmeldt. Dat kan via <https://www.caleidoz.nl/aanmelden-mantelzorgmarkt/>.