

# VERSTERK ZORG EN WERK SAMEN



## WAT IS MANTELZORG?

Mantelzorg is geen bewuste keuze; het overkomt je. Het overstijgt de alledaagse hulp die mensen elkaar geven. Het is een langdurige en onbetaalde toewijding aan de zorg en ondersteuning van een kind, ouder, vriend of buur. Voor degene die deze hulp ontvangt, is het van onschatbare waarde. Door de persoonlijke band is het moeilijk om deze hulp af te wijzen, zelfs als dat betekent dat het zoeken is naar evenwicht tussen zorg, werk en een persoonlijk leven.



### Mantelzorg & Werk

Ontdek dat je mogelijk één van de vier collega's bent die ook mantelzorg is. Leer over de impact en hoe je steun kunt vinden binnen je team. [Lees verder.](#)

### Open het Gesprek: Mantelzorg & Werk

Neem initiatief om in gesprek te gaan met je leidinggevende. Dit kan het begin zijn van het vinden van flexibele oplossingen die helpen bij het balanceren van werk en zorgtaken. Voor meer informatie bezoek: [Hoe ga je in gesprek met je leidinggevende.](#)

### Combineer Werk & Mantelzorg

Zoek naar een evenwicht tussen je baan en zorgtaken. Met deze test vind je manieren om je situatie te verbeteren, ongeacht je positie. [Doe hier de test.](#)

### Valkuilen voor Werkende Mantelzorgers

Als werkende mantelzorgers kun je onbewust in valkuilen stappen door belemmerende overtuigingen, waardoor je je verder van je werkgever voelt staan. [Lees meer.](#)

### Wet & Regelgeving

Ken je rechten als werkende mantelzorgers. Leer over verlofmogelijkheden en hoe een gezonde werkomgeving eruitziet. [Verken de regelingen.](#)

### Hulp van een Mantelzorgmakelaar

Voel je de druk van het combineren van werk en mantelzorg? Een mantelzorgmakelaar kan uitkomst bieden. Ontdek hoe je hulp kunt inschakelen. [Vind een makelaar.](#)