

## Mantelzorg

Beste collega,

We denken dat er binnen TWB veel mantelzorgers werken. TWB wil graag een mantelzorg vriendelijke werkgever worden. Daarom brengen we in beeld wie onze mantelzorgers zijn en waar wij mantelzorgers in kunnen ondersteunen.

We vragen 5 minuutjes van jullie tijd om onderstaande vragenlijst in te vullen en ons in dit proces te ondersteunen.

1. Weet jij wat een mantelzorger is?
  - Ja
  - Nee

**Mantelzorg** is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en burens. Kenmerkend is de reeds bestaande persoonlijke band tussen de **mantelzorger** en zijn of haar naaste.

2. Ben jij een mantelzorger?
  - Ja
  - Nee
  - Misschien

HOE ZIT JE ER OP HET MOMENT BIJ?

3. Ik heb het gevoel dat het mij allemaal te veel wordt
  - a. Ja
  - b. Nee
  - c. Soms
4. Ik heb behoefte aan meer tijd voor mijzelf
  - a. Ja
  - b. Nee
  - c. Soms
5. Ik heb moeite mijn grenzen te bewaken
  - a. Ja
  - b. Nee
  - c. Soms
6. Ik heb het gevoel dat ik er alleen voor sta
  - a. Ja
  - b. Nee
  - c. Soms
7. Ik vind het moeilijk een beroep op anderen te doen
  - a. Ja
  - b. Nee
  - c. Soms

1. Ik vind het lastig mijn mantelzorgtaken op het werk te bespreken
  - Nee, ga door naar vraag 7
  - Ja
  - Soms
  
2. Waarom vind je het lastig om je mantelzorgtaken te bespreken

Toelichting:.....

### **ONDERSTEUNING DOOR TWB**

3. Ik weet waar ik voor ondersteuning/zorg moet zijn
  - Ja
  - Nee
  
4. Ik weet van welke wettelijke (verlof) regelingen ik gebruik kan maken als mantelzorger
  - Ja
  - Nee

Vaak ben je al een mantelzorger zonder dat je dit zelf door hebt. Als voorbeeld, uit gewoonte ondersteun je je ouders met financiële zaken, doktersafspraken etc. Dit hoort er gewoon bij toch?

Waarschijnlijk vind je het vanzelfsprekend om anderen te ondersteunen. Minder vanzelfsprekend vind je het misschien dat je dan ook daadwerkelijk een mantelzorger bent. Binnen TWB hebben wij een kaartspel 'bordje vol' wat je bewust maakt van welke mantelzorg taken je doet. Het spel helpt ook om te kijken hoe je met mantelzorgtaken om kunt gaan. Wij willen graag dit spel 'bordje vol' met jou spelen en samen kijken wat dit op kan leveren.

5. Ik wil graag het spel 'bordje vol' spelen:
  - met mijn leidinggevende
  - met de personeelsfunctionaris
  - met een extern adviseur van het mantelzorgsteunpunt
  - maakt niet uit met wie
  - Nee, ik heb hier geen behoefte aan

Bedankt voor het invullen van de enquête! Heb je ja ingevuld bij het spel bordje vol, dan nemen wij snel contact met je op voor het maken van een afspraak.