

Zelfstandigen en mantelzorg

Nederland telt ongeveer 1 miljoen zelfstandig ondernemers. 20% van hen is ook mantelzorger (Panteia, 2017). Zelfstandigen die mantelzorg verlenen, doen dat bewust, maar vinden de combinatie vaak pittig. Dat is een opvallend resultaat van het onderzoek dat Werk&Mantelzorg en ZZP Nederland onder 177 zelfstandigen hebben uitgevoerd.

Verder blijken zelfstandige ondernemers er door de mantelzorg soms financieel op achteruit te gaan. Zo maken zij in intensieve zorgperiodes bijvoorbeeld minder declarabele uren.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind met een verstandelijke of lichamelijke beperking zijn, maar ook een ander familielid, een vriend of een kennis.

Omvang en ervaring



74%

van de ondervraagde zelfstandigen verleent mantelzorg



44%

daarvan ervaart de combinatie werk-mantelzorg als zeer slecht



20%

is vanwege de mantelzorgtaken zelfstandig ondernemer geworden

Voordelen voor zelfstandigen

60% van de respondenten denkt dat zij als zelfstandige gemakkelijker mantelzorg kunnen verlenen dan wanneer zij in loondienst zouden werken. Als voordelen van het zelfstandig zijn, noemen zij de mogelijkheid om tijdelijk niet te werken (40%) en flexibiliteit in:



75% wanneer je werkt



38% waar je werkt



53% hoeveel je werkt



'Zorg voor een goede balans'

'Ben je zelfstandig ondernemer en mantelzorger, zorg dan allereerst voor een goede werk-privébalans. Plan de zorg goed, maar houd ook je bedrijf draaiend. Dat is immers je basis. Zorg bewust goed voor jezelf. In loondienst houdt een leidinggevende of een collega misschien nog een oogje in het zeil, maar als zelfstandige ben je op jezelf aangewezen.'

Frank Alfrink, directeur ZP Nederland

Tips van zelfstandigen met mantelzorgervaring

- Plan goed en maak duidelijke keuzes.
- Durf hulp te vragen en accepteer hulp van anderen.
- Schakel professionele hulp in.
- Breng je opdrachtgever(s) op de hoogte.
- Kies je momenten: in rustige werkperiodes kun je meer zorgen, in drukkeres periodes vraag je anderen de zorg over te nemen.
- Bouw op tijd een financiële buffer op, zodat je een periode met minder werk of zelfs zonder werk kunt overbruggen.
- Stel grenzen (zolang dat kan) en denk ook aan jezelf en je eigen gezin.
- Creëer een vangnet met andere zelfstandigen met gelijksoortig werk en neem werk van elkaar over bij ziekte of zorgtaken.

Knelpunten voor zelfstandigen



56% hoge werkbelasting vanwege een gebrek aan tijd



50% hoge mentale belasting



58% financiële problemen, door minder inkomsten en/of extra uitgaven vanwege mantelzorg



55% geen verlofregelingen



30% minder werk kunnen aannemen



'Bewust zelfstandig'

'Ik ben bewust zelfstandig geworden, om mijn werk en de zorg voor onze dochter Jasmijn beter te kunnen combineren. Jasmijn heeft meervoudige beperkingen en woont thuis. Ik plan mijn werk om de zorg voor Jasmijn heen. Verder hebben wij 16 tot 20 uur in de week hulp, die we betalen uit het persoonsgebonden budget.'

Rienk Blom, eigenaar van twee impresariaten voor klassiek geschoolde musici

Meer info

Werk & Mantelzorg

www.werkenmantelzorg.nl



www.zzp-nederland.nl