



INFORMELE ZORG

Mannelijke mantelzorgers zijn hard nodig:
'we hebben niet de luxe om te wachten'

Hoe betrekken zorgorganisaties mannen bij mantelzorg voor mensen met dementie? Yvonne Krabbe en Fatima Amankour onderzoeken namens de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) welke voorkeuren en ideeën mannen hebben bij informele zorg. Ook kijken ze hoe zorgorganisaties hier beter op kunnen aansluiten, zodat mannen zich vaker en op hun eigen manier inzetten.

De samenleving kan niet zonder mannelijke mantelzorgers en vrijwilligers. Het aantal ouderen neemt namelijk snel toe en in 2050 zijn er twee keer zoveel mensen met dementie: 610.000 volgens Alzheimer Nederland. De informele zorg voor deze groep is momenteel onevenredig verdeeld: driekwart van alle mantelzorgers is vrouw. Om de zorglast in de toekomst eerlijker te verdelen, zijn er in 2050 zo'n 580.000 extra mannelijke mantelzorgers nodig.

"Nu de professionele zorg krimpt en de hulpvraag stijgt, wordt de rol van de omgeving onmisbaar. Als de verhouding niet eerlijker wordt, kan de zorg vastlopen en de economi-

sche ongelijkheid tussen mannen en vrouwen groeien", zeggen Fatima en Yvonne.

Overigens zijn er verschillende groeiscenario's voor het aantal mensen met dementie. [Reable Nederland](#) concludeerde eind maart dat het aantal mensen met dementie slechts bescheiden toeneemt omdat het risico erop aanzienlijk daalt. Yvonne: "Bij groeiscenario's moeten veel factoren meegenomen worden, en dat is nog niet zo makkelijk. Hoe dan ook blijven door het overheidsbeleid meer mensen met dementie langer thuis wonen. Daar zijn nog steeds veel mantelzorgers en vrijwilligers voor nodig."



Yvonne Krabbe

Gezondheidseconoom



Fatima Amankour

Promovendus

Behoeften en voorkeuren

In april van dit jaar startten de VU-onderzoekers met hun studie naar de behoeften en voorkeuren rondom informele zorg. Deze zomer zijn de resultaten bekend. Fatima: "Van mannen weten we eigenlijk niet zo veel over wat ze willen, welke taken ze bij zichzelf vinden passen en welke ondersteuning ze nodig hebben. Zijn vaste momenten belangrijk, of juist flexibiliteit? Maakt het hen uit wat voor soort hulp ze geven? Helpt een financiële compensatie?"

Yvonne: "Bij de zorg voor de partner is er amper verschil tussen wat mannen en vrouwen doen. Met name bij de zorg voor (schoon-) ouders is de verhouding scheef. Mannen helpen vooral bij de financiële administratie, boodschappen en vervoer. Vrouwen doen de persoonlijke verzorging." Een van de verklaringen van die scheve verhouding is volgens Yvonne en Fatima dat zorg van oudsher een taak is die vrouwen oppakten.

Ongelijkheid groeit

Yvonne: "Uit ander onderzoek blijkt dat de combinatie van mantelzorgtaken en werk zwaar is en je loopbaanontwikkeling kan belemmeren. Dat gaat ten koste van je carrière en je inkomen. Als door het beleid van langer thuis wonen meer mantelzorgers nodig zijn, en dat nog altijd voornamelijk vrouwen zijn, dan groeit de economische ongelijkheid tussen mannen en vrouwen."

Informele zorg nog belangrijker

Vrouwen in de zorg dragen vaak een dubbele last. Yvonne: "Er is een grote groep zorgprofessionals van 55 jaar en ouder. Deze groep verleent vaak ook mantelzorg aan naasten. Door het beleid om mensen langer thuis te laten wonen, de krapte op de arbeidsmarkt en de extra inzet die van de omgeving wordt gevraagd, neemt de druk op hen toe. Dat vergroot de kans op uitval en zet het zorgsysteem extra onder druk. Bovendien gaat een deel van deze groep de komende jaren met

Mantelzorgers in Nederland

Nederlanders van 16 jaar en ouder CBS, 2025



11,7%
is mantelzorger
voor 10,2 uur
per week



16,2%
is mantelzorger
voor 10,9 uur
per week

Werkende Nederlanders

van 16 jaar en ouder SCP, 2022



10%

is mantelzorger



21%

is mantelzorger

pensioen. Ook daardoor wordt de arbeidsmarkt nog krappere. Informele zorg wordt dus nóg belangrijker.”

Goede voorbeelden

Fatima en Yvonne zien al goede voorbeelden van organisaties die inzetten op het aantrekken van mannen. In Amsterdam loopt de campagne Gappie gezocht, die in beeld en taal aansluit op de mannelijke doelgroep. MEE Mantelzorg organiseert speciale activiteiten voor jonge mantelzorgers en

mannen, zoals racen in een F1-simulator. Ook LEV Groep startte met mantelzorgbijeenkomsten om meer mannen te bereiken. Proteion zette vacatures uit voor mannelijke vrijwilligers in de zorg.

Anders kijken naar werk

Maar er is meer nodig. Fatima: “Ons onderzoek moet laten zien wat dat concreet is. Duidelijk is al wel dat één enkele aanpak niet volstaat. Het vraagt om samenwerking tussen overheid, werkgevers en samenleving als geheel.

We moeten anders kijken naar hoe we werk en zorgtaken combineren, vooral door ruimte te creëren voor maatwerk en flexibiliteit. Het vraagt ook om een bredere beweging richting een participatiesamenleving waarin mensen meer naar elkaar omkijken. Daarnaast moeten we nadenken over een nieuwe balans tussen professionele zorg en ondersteuning vanuit de omgeving. Hoe die balans eruitziet, en wat daarvoor nodig is, is precies waar ons onderzoek meer duidelijkheid moet geven.”

Volgende generatie

Yvonne heeft goede hoop dat de verhouding tussen mannen en vrouwen beter wordt. “De zorg voor kinderen is nu ook eerlijker verdeeld dan vroeger.” Fatima: “Al hebben we vanwege de arbeidsmarktkrapte niet de luxe om te wachten tot de volgende generatie de zorg voor naasten beter verdeelt.”

18,7%

van de zorg- en welzijnsmedewerkers is mantelzorger, voor gemiddeld 7,9 uur per week CBS, 2022

Aandeel zwaar belaste mantelzorgers

CBS, 2025



15,6%



23%

Mannen betrekken bij mantelzorg: 3 tips voor organisaties

• Vraag aan de man en vrouw wie wil helpen

Vrouwen bieden sneller uit zichzelf aan om te helpen. Dat heeft te maken met ingesleten rolpatronen. Vraag het dus duidelijk aan beiden.

• Stel een eerlijke zorg- en takenlijst op met alle mantelzorgers

Mannen doen meestal praktische klussen zoals boodschappen of vervoer. Vrouwen geven vaker intensieve en zware zorg, zoals wassen, verschonen of hulp bij huishouden. Vraag of mannen ook kunnen helpen bij de zwaardere zorgtaken. En stel zo samen een eerlijke zorg- en takenlijst op.

• Bespreek de emotionele belasting

Zet groepsgesprekken of familiebijeenkomsten in om iedereen te betrekken en de belasting en taken te bespreken. Mannen kunnen de zorg en verantwoordelijkheden vaak beter loslaten. Vrouwen vinden dat lastiger en zijn bijvoorbeeld op hun werk nog bezig met de persoon met dementie.

Bron: Zorg voor Beter

LEES MEER >

Lees meer bij ZonMw over de verdeling van mantelzorg bij dementie.

Boys' Dag biedt nieuw perspectief

Vanuit het idee jong geleerd is oud gedaan ontstond Boys' Dag, de tegenhanger van Girls' Day. Tijdens deze dag maken jongens kennis met zorg en welzijn. In Brabant deden al tientallen middelbare scholen en zorg- en welzijnsorganisaties mee. Jongens volgen interactieve workshops en bezoeken een zorgorganisatie, begeleid door mannelijke zorgprofessionals.

"Werken in zorg en welzijn is veel meer dan persoonlijke verzorging verlenen aan zieken en ouderen", vertelt Tineke Smets, recruiter bij Oktober. "Tijdens onze rondleiding laten we de scholieren daarom juist kennismaken met de diversiteit aan beroepen in zorg en welzijn. Denk bijvoorbeeld aan het werk als fysio- en ergotherapeut, zorginnovatiecoach of beweegcoach. Beroepen gericht op zelfredzaamheid." Boys' Dag biedt jongens die bezig zijn met hun profielkeuze een nieuw perspectief op de sector. Daarnaast weten zij organisaties goed te vinden voor weekend- en vakantiebanen. En in de toekomst misschien ook als professional, mantelzorger of vrijwilliger.

LEES MEER >

Lees meer bij Transvorm over Boys' Dag: jongens ontdekken zorg en welzijn





Samen voor onze Regio verbindt (tech-)bedrijven en zorgorganisaties

Een AI-specialist van ASML die samen met mensen met dementie pannenkoeken bakt? In Zuidoost-Brabant brengt Samen voor onze Regio bedrijven als ASML, Philips, DAF, NXP en Eindhoven Airport in contact met maatschappelijke organisaties in zorg en welzijn, onderwijs en opvang. Medewerkers kiezen vrijwilligerswerk dat bij hen past. “Van juridisch advies en meedenken over een communicatievraagstuk tot samen wandelen, koken, klussen of tuinieren”, vertelt directeur Paul Ypinga.

De vrijwilligers vormen een afspiegeling van de deelnemende bedrijven, waardoor relatief veel mannen actief zijn. Samen voor onze Regio biedt vrijwilligers een transformatieve ervaring. “Het is meer dan een wand een nieuw kleurtje geven. We investeren veel in een goede start en reflectie. Vaak zijn vrijwilligers verrast door de impact van hun inzet.” Velen keren terug, soms als opstap naar vrijwilligerswerk in eigen tijd. Paul is daar zelf een voorbeeld van: enkele weekenden per jaar geeft hij les op de Weekendschool Eindhoven.

LEES MEER >

Lees meer bij: Samen voor onze Regio



Voetbalherinneringen brengen mensen samen

Alzheimer Nederland heeft in de lobby richting politiek een ‘genderlens’, maar die komt in de dienstverlening nog niet naar voren. “Wij willen vooral benadrukken: pak als mantelzorger de rol die bij jou past. En praat erover met elkaar”, vertelt een woordvoerder. Om erachter te komen waar iemands talenten liggen zijn er de Talententest en kaartensets voor hulpvrager en -aanbieder.

Een activiteit waarmee Alzheimer Nederland vooral mannen aanspreekt is Voetbalherinneringen: samen praten over voetbal, net als vroeger. “Het brengt mensen samen, zorgt voor verbinding en schept een wij-gevoel.”

LEES MEER >

Lees meer bij Alzheimer Nederland over mantelzorg en werk



Activiteiten Transvorm

We organiseren regelmatig trainingen, workshops en events over de samenwerking tussen formele en informele zorg. Kijk in de agenda voor het actuele aanbod.

AGENDA >