

# Mannen en mantelzorg, niet te missen!



# Colofon

**Auteurs:** Wilco Kruijswijk, Mariëtte Hermans en Hanne van Rooijen

**Met dank aan:** Eelco Wierda (Atria), Jens van Tricht (Emancipator), Jan Anne van Dijk (Mezzo), Martijn de Wildt (Stichting Werk en mantelzorg), Annelies Vethman (NVR), Anneke van Doorne-Huiskens (NVR) en Dorenda Gerts (NVR)

**Illustraties:** Dennis Lohuis

**Vormgeving:** Suggestie & illusie

**Downloaden:** [www.movisie.nl/publicaties](http://www.movisie.nl/publicaties)

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken & Emancipator, voor mannen en emancipatie, 2016

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Inhoud

Voorwoord	4
1. Introductie	7
Portret Paolo: "Mannen gaan misschien minder lang mee in de emoties van degene voor wie ze zorgen."	12
2. Mannen en mantelzorg: feiten en cijfers	14
Portret Simon: "Niet alle mannen doen dit."	22
3. Samen zorgen binnen netwerken	24
Portret Wybe: "Mannen kunnen grosso modo beter hun grenzen aangeven."	29
4. Werk en mantelzorg	32
Portret Patrick: "Je houdt het vol als je het ook leuk vindt."	35
5. Toegang tot (in)formele zorg	38
6. Aandachtspunten voor onderzoek	40
Literatuur	42

# Voorwoord

Voor u ligt een belangrijke publicatie. Lijkt de combinatie tussen mannen en zorg al geen vanzelfsprekende, de combinatie van mannen en mantelzorg roept helemaal vraagtekens op. Toch blijkt steeds weer en meer dat mannen prima kunnen zorgen, dat steeds vaker doen, en dat mantelzorg daarvan een groeiend deel uitmaakt.

Deze publicatie maakt dat zichtbaar door literatuurstudie, gesprekken met experts en door mannen zelf aan het woord te laten. De combinatie van mannen en mantelzorg daagt ons uit om op nieuwe manieren te denken over arbeid en zorg, over mannen en vrouwen, en over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Wij vinden het belangrijk dat mannen en vrouwen de kans krijgen hun menselijk potentieel ten volle te ontplooiën, zowel voor henzelf als voor de samenleving die baat heeft bij

de ontwikkeling van alle aanwezige talenten. Voorwaarde hiervoor is het doorbreken van stereotypering en traditionele beeldvorming en rolpatronen, óók binnen het arbeid en zorgdomein. Emancipatie voor zowel vrouwen als mannen.

In de traditionele beeldvorming zijn vrouwen en doen mannen. Dat beeld zien we terug in het debat over arbeid en zorg. Vrouwen zijn zorgzaam, mannen moeten zorgtaken op zich nemen. Het bewustzijn dat ook mannen zorgzaam zijn is gelukkig aan een opmars bezig, zoals blijkt uit een veelheid aan vaderprojecten, de wereldwijde MenCare campagne en ook deze publicatie. De groeiende aandacht voor de zorgverantwoordelijkheid van mannen past binnen een gender- en mannelijkheidsagenda die zich bezig houdt met de veranderende rol van jongens en mannen. Deze agenda vraagt dat mannen

worden uitgedaagd, gefaciliteerd en begeleid in deze ontwikkeling naar een grotere zorgverantwoordelijkheid van mannen.

Onder de oppervlakte van het arbeid-zorg debat gaat het over opvattingen over (het belang van) zorg. Het is goed om de traditionele rol van mannen ook in zorgtermen te benoemen en te waarderen, en tegelijk is het vanuit emancipatieperspectief belangrijk om te komen tot een maatschappelijke herwaardering van de zorg die traditioneel als vrouwelijk wordt gezien.

We zijn niet gewend om mannen te zien zorgen en ook niet om dat wat mannen doen te benoemen als zorg. We hebben geleerd te denken dat vrouwen meer geschikt zijn om te zorgen, dat mannen die zorgen eigenlijk geen echte mannen zijn. Het

wordt van mannen minder makkelijk geaccepteerd als ze zorg boven betaald werk verkiezen. Mannen benoemen zelf wat ze doen niet snel als (mantel) zorg. De zorg die mannen verlenen blijft daardoor vaak buiten beeld. Wanneer de zorg van mannen wel zichtbaar wordt, wanneer ze koken, of met kinderen rondlopen, krijgen ze juist vaak meer complimenten dan de vrouwen die meestal de verantwoordelijkheid voor deze zorg dragen.

Mannen en vrouwen kunnen van elkaar leren als het gaat om zorg. Vrouwen kunnen leren van de afstand die mannen houden, de kwaliteit om zich minder zorgen te maken, het praktisch en efficiënt organiseren van de benodigde zorg, en dat het niet nodig is om je te vereenzelvigen met de zorg die je levert. Mannen kunnen van vrouwen leren hoe je afstemt welke zorg nodig is, hoe en wanneer deze

gegeven wordt en hoe je aanvoelt of de juiste zorg geleverd is. De winst voor mannen ligt voor een belangrijk deel in het traditioneel vrouwelijke privé-domein terwijl vrouwen vooral te winnen hadden en hebben in het traditioneel mannelijke openbare domein. Uiteindelijk komen we graag uit in een situatie waarin zowel arbeid en zorg als openbaar of privé-domein niet meer automatisch aan mannelijkheid of vrouwelijkheid gekoppeld wordt.

Onze dank gaat allereerst uit naar de mannen die hun ervaring met mantelzorg met ons wilden delen. Daarnaast gaat onze dank uit naar Eelco Wierda (Atria), Annelies Vethman (NVR), Dorenda Gerts (NVR), Anneke van Doorne-Huiskens (NVR), Liesbeth Hoogendijk (Mezzo), Jan Anne van Dijk (Mezzo) en Martijn de Wildt (Stichting Werk&Mantelzorg) voor hun denk- en doe-kracht op dit thema.

Jens van Tricht (Emancipator) en Wilco Kruijswijk (Movisie)

# Introductie

**PATRICK:** “Ik denk echt dat mannen die niet zorgen een ervaring missen die hen dichterbij het leven brengt. De dingen die het waard zijn om voor te leven. Voor wie je dan ook zorgt, je vader, je moeder of iemand met een beperking. Het brengt je in contact met hele basale dingen.”

De bijdrage van mannen aan mantelzorg is niet te missen. Dat geldt op twee manieren. Ten eerste voeren mannelijke mantelzorgers uiteenlopende zorgtaken en klussen uit voor hun ouders, partner, kinderen en vrienden met een beperking, een handicap, een chronische of een psychiatrische ziekte. Mannen doen dat net zo goed als vrouwen en toch lijkt het vaak alsof alleen vrouwen zorgen.

Voor een deel is dat ook zo: vrouwen zorgen meer. En voor een deel heeft dat te maken met de beeldvorming over gender en zorg. Zorgzaamheid is een traditioneel vrouwelijke eigenschap die alleen bij uitzondering aan mannen wordt toegekend. Net als de term werkende vrouw aangeeft wat de uitzondering is, zo geldt dat ook voor zorgende man. In die beeldvorming zijn vrouwen van nature zorgzaam en mannen kunnen het zijn, als ze zich ertoe zetten. In werkelijkheid is ruim 40 procent van alle mantelzorgers een man. Wanneer het gaat om zorg voor de eigen partner op latere leeftijd, verlenen mannen zelfs even vaak mantelzorg als vrouwen. Mannelijke mantelzorger zijn met andere woorden een grote groep die je niet over het hoofd wilt zien als je aan de slag gaat met mantelzorgers.

**SIMON:** “Binnen de cultuur van onze samenleving wordt van vrouwen eerder verwacht dan van mannen dat zij zorgen, hoewel er genoeg mannen en vrouwen zijn die afwijken van deze patronen. Mannen kunnen net zo goed zorg geven. Aan de andere kant komt het me ook wel goed uit dat ik er niet zo veel uren in steek als mijn zus.”

Ten tweede komt in de titel van deze publicatie, Mannen en mantelzorg, niet te missen!, naar voren dat mannen wel meer zouden kunnen bijdragen. Juist in twee belangrijke groepen - mantelzorgers die voor hun ouders of schoonouders zorgen en mantelzorgers die werken - is hun aandeel veel kleiner dan dat van vrouwen. Met de hervorming van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving wordt van iedereen - dus ook van mannen - een grotere bijdrage gevraagd voor de zorg aan naasten. Ook door de demografische trends

van bevolkingskrimp - kleinere gezinnen - en vergrijzing komen er in de toekomst meer taken op de schouders van de mantelzorgers terecht. We worden ouder, blijven langer thuis wonen en delen de zorg voor onze naasten met minder mensen, met minder broers en zussen in een gezin. Daarnaast zijn vrouwen steeds vaker hoger opgeleid en actiever op de arbeidsmarkt. Het beroep op mannen - zoons, broers, partners en vaders – om meer zorg te leveren neemt in de toekomst dus toe. In die zin is de bijdrage van mannen aan mantelzorg ook niet te missen: als een belangrijke uitbreiding van de informele zorg.

#### Voor wie?

Deze publicatie is bedoeld voor **beleidsmakers** zodat zij bij het opstellen en uitvoeren van mantelzorgbeleid ook een gendersensitieve bril opzetten. Deze publicatie is ook bedoeld voor **beroepskrachten** in zorg en welzijn die samenwerken met mantelzorgers, om de



meer onzichtbare mannelijke mantelzorgers te kunnen bereiken en betrekken bij de zorg. Bovendien richten we ons op **onderzoekers**. Er is nog relatief weinig onderzoek naar mannelijke mantelzorgers. Deze publicatie roept onderzoekers op om in hun onderzoek meer aandacht te besteden aan mannelijke mantelzorgers.

### In deze publicatie verkennen we vijf onderwerpen:

- \* de feiten en cijfers: hoeveel mannen zorgen en wat doen ze dan?
- \* de dynamiek en elasticiteit in zorgnetwerken
- \* mantelzorg en werk
- \* ondersteuning en samenwerking met professionele zorg
- \* aandachtspunten voor onderzoek

We maken daarvoor gebruik van de schaarse (internationale) onderzoeksliteratuur over mannen en mantelzorg. Daarbij realiseren we ons dat de overeenkomsten en verschillen tussen mannen en vrouwen niet absoluut zijn, en er ook veel diversiteit onder mannen bestaat. In sommige opzichten verschillen mannen nu eenmaal meer van elkaar dan van vrouwen: verschillen in klasse, etniciteit en seksuele voorkeur bijvoorbeeld spelen ook tussen mannen een rol.

**PAOLO:** "In mijn omgeving wordt wel de link gelegd tussen zorgzaam zijn en homoseksualiteit. Daar word ik zo moe van. Er zijn ook minder zorgzame homoseksuele mannen hoor.."

## Wat moet je echt niet missen?

### Zeven aandachtspunten

1. 42 procent van alle mantelzorgers is man. Een heleboel, en toch worden zij vaak over het hoofd gezien. Door culturele stereotypen over mannelijkheid, de beeldvorming dat vrouwen nu eenmaal zorgzamer zijn dan mannen. Tegelijkertijd is hun bijdrage essentieel en zouden meer mannen een bijdrage aan de zorg voor naasten kunnen leveren. Daardoor is het belangrijk om ook aandacht te vragen voor de specifieke positie van mannelijke mantelzorgers.
2. Uit onderzoek blijkt een accentverschil tussen mannen en vrouwen: mannen hebben een meer taakgerichte houding ten opzichte van mantelzorg, waar vrouwen meer vanuit een relatiegerichte houding mantelzorg bieden. Bovendien ervaren mannen minder belasting van mantelzorg dan vrouwen. Dit kan helpen bij interventies gericht op het voorkomen van overbelasting: de balans zoeken tussen een taakgerichte en een relatiegerichte houding.
3. Tegelijkertijd verschillen mannen onderling sterk van elkaar, bijvoorbeeld op het gebied van leeftijd, etniciteit, opleiding, sociaal economische status en seksuele geaardheid. Ook dat is belangrijk om mee te nemen in de ondersteuning van mantelzorgers, en het onderzoek naar de positie van mantelzorgers.
4. Om de mantelzorg te delen met meer mensen en mannen directer te betrekken bij de zorg, is het belangrijk om impliciete patronen in gezinnen te expliciteren. Overtuigingen – ook wel familiescripts – hebben met gender en zorg te maken. Door normen als ‘vrouwen zijn daar nu eenmaal

beter in' bespreekbaar te maken, creëert een familie ruimte voor mannen om te zorgen en wellicht voor vrouwen om de zorg los te laten.

5. Werk bepaalt voor een deel de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om mantelzorg: vrouwen werken vaker in deeltijd en hebben daardoor meer tijd om mantelzorg te bieden. Mannen werken gemiddeld meer uren per week en hebben daardoor minder tijd. Tegelijkertijd is dat een keuze die afhankelijk is van de inrichting van de samenleving en de verwachtingen van de omgeving.

6. Ook bij het ondersteuningsaanbod kunnen we ons afvragen of campagnes en activiteiten aansluiten bij de behoefte van mannelijke mantelzorgers. Meer kennis is nodig over de

behoefte van mannelijke mantelzorgers aan ondersteuning.

7. Er is nog weinig aandacht voor mannelijke mantelzorgers in onderzoek. Meer inzicht in hun specifieke ervaringen en ondersteuningsbehoeften is wenselijk. Aangezien in de participatiesamenleving de focus ligt op sociale netwerken, zou dit onderzoek naar mannelijke mantelzorgers vanuit een netwerkperspectief gedaan moeten worden.

## “Mannen gaan misschien minder lang mee in de emoties van degene voor wie ze zorgen”

Paolo werkt als zelfstandig trainer en zorgt daarnaast voor zijn moeder. Zij is 85 jaar, reist graag en ontmoet graag nieuwe mensen. Vier jaar geleden is er kanker bij haar geconstateerd. Paolo ondersteunt haar in de perioden dat het minder goed met haar gaat.

De hulp die de moeder van Paolo nodig heeft, wisselt per periode. Paolo houdt hier in zijn werk als zelfstandige rekening mee. Hij kan zelf bepalen wanneer hij trainingen geeft. Privé is het soms lastiger om de balans te vinden tussen de zorg voor zijn moeder en het leven met zijn partner en zoon. In zijn omgeving geven mensen wel aan dat hij op moet passen dat hij niet te veel

doet voor zijn moeder. “Mijn vriend kan daar soms best streng in zijn en vraagt me om de tijd voor mezelf en voor elkaar te beschermen.”

### Steun uit de omgeving

Daarom vroeg hij zijn moeder om een lijstje: “Ik wil een lijstje met zes namen van mensen die jou ook kunnen helpen. Want ik kan het niet allemaal alleen.” Zijn moeder zei dat ze liever geen mensen wilde bellen om te vragen haar te helpen. Paolo gaf aan dat zij dat niet hoefde te doen: “Het is niet voor jou, maar voor mij, om het te kunnen volhouden.”

De zorg die hij geeft, kan hij bespreken met zijn beste vriendin. Omdat zij zelf ook zorgt voor

haar ouders, is zij een prettige gesprekspartner. “In mijn leven heb ik het geluk mensen tegen te komen met wie hierover kan praten”. Zo sprak hij laatst bij tennis een lotgenoot. “Hoe-wel je iemand niet goed kent, kan je dan mooie gesprekken hebben.” In zijn omgeving wordt de link gelegd tussen zorgzaam zijn en homoseksualiteit: “Daar word ik zo moe van. Er zijn ook minder zorgzame homoseksuele mannen hoor.”

## Vrouwen

Op het lijstje van zijn moeder stonden alleen maar vrouwen. Paolo denkt dat het voor zijn moeder niet makkelijk is om een man dichtbij te laten. Zelf helpt hij haar wel, variërend van

klusjes in huis tot hulp bij het douchen. Dit past goed bij de band die ze met elkaar hebben. Wel denkt hij dat er verschillen zijn in de manier waarop mannen en vrouwen omgaan met zorg. Bijvoorbeeld dat mannen stelliger durven te communiceren met professionals en misschien ook minder lang meegaan in de slachtofferrol of emoties van degene voor wie ze zorgen. Paolo en zijn moeder zijn overeengekomen dat hij ook klust in huis en de tuin onderhoudt. “Zo zitten we niet te veel op elkaars lip en voeren we niet te veel – emotionele – gesprekken.” Ook daar is natuurlijk soms wel tijd voor, bijvoorbeeld tijdens het eten en daarna.

# Mannen en mantelzorg: feiten en cijfers

Mantelzorg is de zorg en ondersteuning voor iemand in de directe omgeving met een beperking, een handicap, een chronische of een psychiatrische ziekte. Het kan gaan om een partner, een ouder, een kind, andere familie, vrienden, collega's of burens. De zorgtaken kunnen uiteenlopen van emotionele steun, huishoudelijk hulp, vervoer of begeleiding bij een bezoek aan een arts, administratie, persoonlijke verzorging en verpleegkundige zorg. De zorgtaken kunnen verschillen in intensiteit, bijvoorbeeld door verslechtering of crisis bij degene voor wie de mantelzorger zorgt. Langzaam kan de zorg zwaarder worden, als de ander achteruit gaat. De relatie kan dan veranderen en onder druk komen te staan.

**WYBE:** "Zorgen brengt andere dingen in je naar boven en je leert je beter in te leven in anderen. De mens is een sociaal wezen en juist in deze situatie zorg je dat samen dingen opgelost worden."

## Aantallen en percentages

Naar schatting gaven in 2014 ruim vier miljoen Nederlanders enige vorm van mantelzorg (De Klerk e.a., 2015). De meeste mantelzorg wordt geboden door vrouwen: van alle mantelzorgers in Nederland is 58 procent vrouw, en 42 procent man (De Klerk, e.a., 2015).

Wanneer het gaat om zorg voor de eigen partner op latere leeftijd, verlenen mannen vaker mantelzorg dan vrouwen. In totaal zorgt een op de zeven mantelzorger voor zijn of haar partner (14 procent). Deze mantelzorgers zijn vaak wat ouder en hebben geen baan. Ze wonen veelal bij degene die ze verzorgen (De Klerk e.a., 2015).

In de arbeidzame leeftijd is de verhouding tussen mannen en vrouwen schever. Werkende mannen geven minder vaak mantelzorg dan werkende vrouwen. In 2012 hielp 13 procent van alle werkende mannen naasten bij persoonlijke verzorging of het huishouden. Onder vrouwen was dat 23 procent, aldus Josten en De Boer (2015).

Bij de zorg voor (schoon)ouders blijkt de verdeling tussen mannen en vrouwen het meest scheef te liggen. Van alle mantelzorgers van (schoon)ouders is namelijk 64 procent vrouw en 36 procent man (De Boer e.a., 2015).

## Beeldvorming m/v

Dat veel mannen mantelzorg verlenen is niet zo bekend. Enerzijds maakt de beeldvorming dat mannen nu eenmaal minder zorgzaam zijn dan vrouwen, en vrouwen veel geschikter zijn voor mantelzorg, de bijdrage van mannen onzichtbaar. De minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid schrijft daarover in de kamerbrief Resultaten bijeenkomst arbeid en zorg (2013): “De zorg voor kinderen en voor anderen, zoals hulpbehoevende ouders, komt voor het grootste deel neer op vrouwen. (...) Algemeen beeld is dat van vrouwen sneller dan van mannen wordt geaccepteerd dat zij zich aan zorgtaken in plaats van aan betaald werk wijden.” Ook de onderzoekers van het SCP wijten de verschillen deels aan genderrollen. De Klerk e.a. (2015) schrijven: “Mogelijk spelen daarnaast andere verwachtingen over de rollen van vrouwen en mannen mee.”





**PATRICK:** “Die stereotype rolpatronen leven nog steeds. Vrouwen nemen minder snel praktische taken op zich. Terwijl zat vrouwen een boormachine kunnen hanteren en er genoeg mannen zijn met twee linkerhanden.”

## Accentverschillen

In feite zijn er weinig verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om mantelzorg, zo schrijven De Klerk e.a. (2015). Mannen en vrouwen geven gemiddeld even veel uren mantelzorg.

De belangrijkste verschillen zijn al genoemd hierboven. Mannen zorgen wat vaker voor hun partner, terwijl vrouwen mantelzorg bieden aan een grotere groep naasten. Mannen die werken zorgen minder vaak dan vrouwen die werken. Vrouwen hebben nu eenmaal meer tijd om te helpen omdat ze minder uren werken (De Boer e.a.,

2015). Ook zorgen mannen aanzienlijk minder voor ouders en schoonouders dan hun zussen. Daarbij komt dat ze vaak iets andere taken vervullen – soms meer op de achtergrond – dan bijvoorbeeld hun zussen of vrouwelijke partners. Mannen helpen iets meer bij administratie en vervoer, terwijl vrouwen vaker begeleiden bij bezoek aan de arts en helpen bij regelzaken en persoonlijke verzorging (De Klerk, e.a., 2015).

## Taakgericht of relatiegericht

Mannen hebben over het algemeen een meer taakgerichte houding naar zorg, waar vrouwen gemiddeld meer een relatiegerichte houding aannemen. Zo schrijven De Klerk e.a. (2015): “Vrouwen geven vaker dan mannen aan dat ze een hulpbehoevende kennen en dat ze aanvoelen of er hulp nodig is.” Met een taakgerichte houding zorg je met een doel: bijvoorbeeld om iemand te vervoeren of te douchen. Je houding ten opzichte van zorg is zakelijk, alsof het om een taak gaat, iets dat je uitvoert.

Een relatiegerichte houding betekent dat de zorg ook invloed heeft op je identiteit. Dat het geven van zorg persoonlijk is, dus ook je persoon bepaalt.

## Ervaren belasting

Een ander klein verschil tussen mannen en vrouwen is de ervaren belasting. Vrouwelijke mantelzorgers voelen zich vaker belast door de hulp dan mannen, ook als rekening wordt gehouden met de intensiteit van de hulp (De Klerk e.a., 2015).

**SIMON:** “Ik denk dat vrouwen wel wat kunnen leren van mannelijke mantelzorgers. Een nuchtere kijk op de zaak, wat dat ook moge betekenen. Een goede betrokkenheid met een stukje distantie. Het je minder laten opslurpen door de emoties van het zorgprobleem, het gaat toch om je ouders.”

In een onderzoek naar ervaren belasting en ervaren waardering onder dochters, zoons, vrouwelijke en mannelijke partners concluderen Britse onderzoekers dat dochters de meeste belasting, maar ook de meeste waardering ervaren. Vrouwelijke partners zijn de meest kwetsbare groep in dit onderzoek (Chapell e.a., 2015).

Ook hier is het verschil tussen taak- en relatiegerichtheid behulpzaam. Bij mantelzorg neemt het aandeel dat de zorg van het dagelijks leven in beslag neemt vaak stapsgewijs toe. Hierdoor kan de relatie onder druk komen te staan: de zorgontvanger wordt meer afhankelijk van de mantelzorg. In plaats van een partner- of ouder-kind relatie komt de zorgrelatie meer op de voorgrond te staan. Een gevoel van belasting ontstaat wanneer er een discrepantie ervaren wordt tussen datgene wat de mantelzorg doet en wat hij of zij denkt dat hij zou moeten doen. Anders gezegd: mantelzorg wordt als belastend ervaren wanneer de mantelzorg dingen doet die

niet aansluiten bij het beeld dat de mantelzorger van zichzelf heeft (Montgomery e.a., 2007). Deze discrepantie kan gemakkelijker groter worden wanneer de relatie meer dan de taak centraal staat. Er zijn dan ook aanwijzingen dat juist een taakgerichte houding van (mannelijke) mantelzorgers het aandeel van de formele zorg afremt (Calasanti & King, 2007).

Paolo vroeg zijn moeder om hulp: "Ik wil een lijstje met zes namen van mensen die jou ook kunnen helpen. Want ik kan het niet allemaal alleen." Zijn moeder zei dat ze liever geen mensen wilde bellen om te vragen haar te helpen. Paolo gaf aan dat zij dat niet hoefde te doen: "Het is niet voor jou, maar voor mij, om het te kunnen volhouden."

## Minder ervaring met zorg

Het feit dat van mannen minder verwacht wordt dat zij zorgen en dat zij een actiever werkend leven hebben dan vrouwen, betekent ook dat ze minder ervaring met zorg hebben. Dat geldt met name voor de oudere generatie, die opgegroeid is met een traditionele taakverdeling. Juist deze generatie zorgt veel voor de partner.

Een Noord-Amerikaans kwalitatief onderzoek onder dertig gepensioneerde mannen die voor hun vrouwen met dementie zorgden, toont dat dat wennen kan zijn (Russell, 2007). In hun voormalige baan werden zij letterlijk beloond en gewaardeerd voor wat ze deden. Het resultaat van hun inspanningen kreeg concreet vorm bijvoorbeeld in carrièrestappen en loonsverhoging. Toen zij voor hun vrouw gingen zorgen, ervoeren zij dat zorg vaak onzichtbaar blijft wat betreft resultaat en beloning. Zorg is alleen zichtbaar als het niet gedaan wordt: een vervuild huis valt op, een schoon huis is de norm. De omschakeling van



betaald werk naar mantelzorg vergde daarom veel van deze mannen, wat betreft hun zelfbeeld.

## Diversiteit

Hoewel het hier over de verschillen en overeenkomsten tussen mannen en vrouwen gaat wat betreft mantelzorg, is het ook belangrijk om te beseffen dat mannen onderling veel van elkaar kunnen verschillen, en soms meer overeenkomsten met vrouwen vertonen dan met andere mannen.

Onder mannelijke mantelzorgers bestaat grote diversiteit. Verschillen zijn er bijvoorbeeld in de zorgsituatie en de relatie die de mantelzorger heeft met de persoon voor wie hij zorgt. Denk bijvoorbeeld aan oudere mannen die voor hun partner zorgen, volwassen zoons die hun werk combineren met mantelzorg voor hun broer, zus of ouders en aan kinderen en adolescenten die allerlei taken vervullen in hun gezin, omdat een broertje of zusje zorg nodig heeft.

Naast levensfase, zorgsituatie en relatie met de verzorgde, zijn er verschillen in opleiding en inkomen, seksuele diversiteit en etniciteit. Zo blijkt uit onderzoek dat vrouwen met een hogere opleiding en hoger inkomen minder directe zorg leveren, en meer zorg regelen. Ook zij hebben een meer taakgerichte houding ten aanzien van mantelzorg. Daarin verschillen zij dus niet van mannen met een hoger inkomen, maar eerder van mensen met een lagere sociaal-economische positie (Da Roit, 2007).

Yerden deed onderzoek naar de zorg voor Turkse ouderen in Nederland en zag dat ouders vooral verwachten van dochters en schoondochters dat zij de zorg op zich nemen (Yerden, 2013). Ook zorgen veel minderjarige kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond voor hun ouders (Wilbrink, 2008).

## “Niet alle mannen doen dit”

Samen met zijn broer en zussen zorgt Simon voor zijn 85-jarige moeder met Alzheimer. De zorg die hij geeft aan zijn moeder is goed te combineren met zijn werk als arts in de GGz.

De verdeling van taken met zijn broer en zussen ging vanzelfsprekend. Simon vertelt dat deze verband houdt met de kwaliteiten van de kinderen en de ervaringen in hun professionele leven. Zelf is hij nauwgezet en gestructureerd waardoor het vanzelfsprekend was dat hij de financiën van zijn moeder regelt. “Mijn zussen valt het dan weer eerder op wanneer er taken in het huishouden gedaan moeten worden.” Hoewel er binnen het gezin niet uitvoerig gesproken wordt over hoe het geven van zorg ervaren wordt, gaat de samenwerking in harmonie.

### Twee vrienden

Simon werkt vier dagen in de week zodat hij de ruimte heeft voor andere activiteiten waaronder mantelzorg. Op zijn werk zijn ze collegiaal meelevend maar wordt de zorg voor zijn moeder niet uitgebreid besproken. Ook met vrouwen uit zijn sociale omgeving bespreekt hij de zorg voor zijn moeder niet. “Ik weet niet zo goed waarom niet. Misschien omdat vrouwen toch wat meer vanuit hun emotie kunnen reageren dan ik prettig vind, meer drukte maken dan nodig is.” Wel bespreekt hij de zorg met twee vrienden die in een vergelijkbare zorgsituatie zitten. Met hen praat hij er rustig en ook gevoelsmatig over en is er ook ruimte voor oplossingen bij eventuele problemen. “We zijn al dertig jaar bevriend. Bij hen houd ik weinig achter.”

### De moeite waard

In de zorg ervaart hij soms lastige situaties. “Ik zorg uit liefde, maar vroeger kon ik betere gesprekken met mijn moeder voeren.” De zorg voor zijn moeder kan hem daarom belasten, maar hij wil haar tegelijkertijd het gevoel geven dat hij om haar geeft en dat zij hem niet te veel is. Hij zoekt de balans tussen plezier en liefde aan de ene kant en soms ook verplichting aan de andere kant.

Ook vraagt hij zich af: “Hoe lang is het voor mijn moeder de moeite waard om te leven met Alzheimer?” Hier spreekt hij met zijn moeder nu nog bijzonder open over. Zij voorziet een situatie waarin “het leven voor haar niet meer hoeft”. Hij hoopt dat ze zelf nog kan aangeven wat ze bij verdere achteruitgang wil. Hoewel hij verder geen ondersteuning nodig heeft, zou hij wel meer informatie willen over het bespreken van euthanasie met mensen met Alzheimer.

### Waardering

“Van mijn moeder voel ik waardering maar niet omdat ik man ben. Wel vind ik het niet vanzelfsprekend dat ik het doe. Niet alle mannen doen dit. Dat ik als man zorg verleen, is geen issue in mijn omgeving. Mensen reageren normaal maar wel belangstellend. Dat vind ik prettig en het houdt me bezig, of mensen die belangstelling hebben.”

Voor hem geeft de zorg een nieuwe dimensie aan de relatie met zijn moeder. “Ook door de tijd heen. Als kind was ik afhankelijk van mijn moeder, toen kwam er een periode dat ik minder contact had en nu heb ik vanwege de zorg weer veel contact. Ik voel nu heel expliciet de waardering van mijn moeder.”

## Samen zorgen binnen netwerken

De meeste mantelzorg in Nederland wordt geboden aan ouder wordende ouders en schoonouders door hun volwassen kinderen. Tegelijkertijd is in die groep mantelzorgers de verhouding tussen mannen en vrouwen het scheefst. Van alle mantelzorgers van (schoon)ouders is 64 procent vrouw en 36 procent man (De Boer e.a., 2015). Veel minder mannen dan vrouwen helpen dus hun ouders en schoonouders. Dat geldt helemaal voor mensen die intensief en langdurig zorgen voor hun (schoon)ouders: daarbij is de verhouding 71 procent vrouwen en 29 procent mannen (De Boer e.a., 2015).

Een reden is dat we vaak kijken naar de centrale mantelzorg: degene die de meeste zorg verleent en die bijvoorbeeld de contacten onderhoudt met beroepskrachten. De centrale mantelzorg is het

meest zichtbaar en vaak is het een vrouw. Maar zij is meestal niet de enige die betrokken is. Mantelzorg voor ouders en schoonouders vindt veelal plaats in een netwerk, en daar maken ook mannen deel van uit. Bepaalde mechanismen en patronen zorgen er echter voor dat mannen in netwerken minder doen dan bijvoorbeeld hun zussen.

### Moeders kiezen voor dochters

Een van die mechanismen is dat moeders er vaker de voorkeur aan geven om door hun dochters geholpen te worden (Collins, 2014). Dat geldt zowel wat betreft emotionele als instrumentele hulp (Suitor & Pillemer, 2006).



De vrouw van Patrick heeft haar schoonmoeder aangeboden om te helpen met douchen, maar hier ging zijn moeder niet zo op in. Zelf heeft Patrick dit niet aangeboden: "Dat is toch een sekseverschil. Als het mijn vader zou zijn geweest, zou ik het wel doen. Voor mijn moeder ook wel, maar die heeft zelf die gêne. Wat dat betreft is het wel jammer dat ze geen dochter heeft. Daar zou ze dan wel een goede band mee moeten hebben, want dat is ook belangrijk natuurlijk."

## Zussen en broers

Ook lijkt er verschil tussen mannen en vrouwen in de manier waarop hulp gevraagd en aangeboden wordt. In de zorg voor ouders zijn dochters proactiever en bieden eerder – ook ongevraagd – hulp: zij 'monitoren' de situatie. Zoons zijn meer geneigd iets te doen wanneer zij gevraagd worden. "In het

geval van hulp aan ouders zijn er aanwijzingen dat vrouwen eerder dan mannen in de gaten hebben dat er iets aan de hand is met hun ouders. Mannen zouden pas gaan helpen als aan hen iets wordt gevraagd." (De Klerk, e.a. 2015).

Wanneer het gaat om de zorg voor (schoon)ouders zeggen vrouwen volgens het SCP vaker dan mannen: 'de hulpbehoevende wilde het liefst door mij geholpen worden', 'er was niemand anders beschikbaar' en 'ik wilde niet dat de hulpbehoevende in een woonvoorziening of tehuis werd opgenomen' (De Boer e.a., 2015).

Dochters hebben vaak eerder in de gaten wanneer er iets nodig is, verlenen eerder zorg én bepalen binnen de familie ook wat 'goede zorg' is. Dit kan een bron van conflict zijn, wanneer zussen vinden dat hun broers niet snel genoeg reageren of het 'toch niet goed doen' en daardoor kunnen mannen op afstand blijven of gehouden worden.

## Dempende werking partners

Juist omdat zoons vaak pas in actie komen als er een concrete vraag gesteld wordt, kunnen ouders hun zoons ook onopzettelijk buiten de deur houden, door niet expliciet hulp te vragen. Ouders hebben de neiging om de 'kinderen niet te willen belasten' en zoeken vaak in eerste instantie hulp bij hun partner, als die er is. Pas als het echt niet meer gaat, vragen ouders hun kinderen om hulp.

## Familiescript

Tot slot bieden familiescripts ook een verklaring voor de taakverdeling tussen zoons en dochters in de zorg voor hun (schoon)ouders. Iedere familie kent een script, en iedereen in de familie vervult een rol in dat script (Potting, 2001). Net zoals in een film of een theatervoorstelling liggen in dat script zaken vast: overtuigingen en normen over zorg bijvoorbeeld. En zo kent iedere familie ook ongeschreven regels over de taken van mannen en vrouwen. Uit traditie of gewoonte bijvoorbeeld.

Het overschrijden van die sekselijnen is zowel voor mannen als voor vrouwen moeilijk. Ondanks praktische bezwaren, kan zo de dochter ver weg de centrale mantelzorg worden voor vader, en niet de zoon, omdat hij weliswaar dichterbij woont, maar een man is en daarom niet hoeft of kan zorgen.

Om zorg beter te verdelen en mannen bij mantelzorg te betrekken is het belangrijk dat ongeschreven regels in families uitgesproken worden: juist als mannen zogenaamd geen zorgtaken kunnen

Wybe's moeder is uitermate attent en erg dankbaar voor zijn hulp. "Ook over het opwinden van de klok of de planten water geven toont ze haar waardering." Wybe twijfelt wel of zijn oudste zus deze waardering op gelijke voet ervaart, hoewel zij juist het meeste doet in de zorg. "Zij wordt eerder gecommandeerd en bekritiseerd door onze moeder."



Simon vertelt dat de verdeling van taken vanzelfsprekend ging en verband houdt met de kwaliteiten van de kinderen en de ervaringen in hun professionele leven. Zelf is Simon nauwgezet en gestructureerd waardoor het vanzelfsprekend was dat hij de financiën van zijn moeder regelt. “Mijn zussen valt het dan weer eerder op wanneer er taken in het huishouden gedaan moeten worden.”

verlenen in een bepaalde familie, ‘omdat mannen dat nu eenmaal niet doen’, biedt dat kansen voor verandering. Improvisatie en rolverwisseling horen ook bij het theater en maken het script vaak interessanter.

## Netwerkelasticiteit

Zorgen in netwerken is een samenspel van ieders bijdrage. Vaak kijken we naar de zorgtaken van individuele leden van het systeem, en waarderen we

vooral de directe zorg, terwijl het gaat om het geheel, en dus ook om ogenschijnlijk kleine taken die het geheel mogelijk maken. Ook al is de bijdrage van mannen kleiner, hun rol op de achtergrond, als back-up bij crises, of als ondersteuning van degene die de persoonlijke verzorging doet, is essentieel (Kruijswijk e.a., 2015).

Als een vrouw zorgt voor haar vader, maar dat niet kan doen zonder dat haar man haar rijdt, is zijn bijdrage onmisbaar. En als hij in de tuin werkt terwijl zijn vrouw haar vader verzorgt, helpt hij ook mee, ook al is dat niet direct gericht op de verzorging. Wanneer zijn schoonvader uitglijdt, is hij in de buurt om samen met zijn vrouw hem weer omhoog te helpen. Zulke ondersteunende klussen en het belang van aanwezigheid tellen niet direct mee als mantelzorg, maar geven elasticiteit aan het netwerk. Daarin spelen mannen een grote rol.

## “Mannen kunnen grosso modo beter hun grenzen aangeven”

Wybe zorgt samen met zijn zussen voor hun moeder van 92. Zij heeft verschillende ouderdomskwalen. Wybe is zelfstandige en werkt als loopbaanbegeleider en bezoekt zijn moeder minstens een keer per week. Ze is helder van geest, heeft duidelijke ideeën over hoe dingen moeten gebeuren en een sterk gevoel voor decorum.

De moeder van Wybe woont op zichzelf met behulp van haar kinderen, de thuiszorg en een buurman die beschikbaar is in geval van nood. Daarnaast krijgt ze bezoek en gezelschap van verschillende mensen uit haar omgeving. Wybe's jongste zus woont in het buitenland

maar belt moeder elke ochtend om te controleren of zij goed uit bed is gekomen. Zelf gaat Wybe minstens een keer in de week langs bij zijn moeder. Dan doet hij boodschappen en houdt hij haar gezelschap, bijvoorbeeld met een spelletje Rummikub. Wybe zoekt een manier om de mantelzorg niet te veel zijn eigen leven in de war te laten schoppen. “Na een paar dagen mijn moeder niet bezocht te hebben, vind ik het weer leuk om te gaan.”

### Grenzen aangeven

Zijn moeder is uitermate attent en erg dankbaar voor zijn hulp. “Ook over het opwinden van de klok of de planten water geven toont ze haar

waardering. En toen ik een paasontbijt organiseerde voor mijn moeder zei ze dat ze het zo bijzonder vond dat ik dat doe." Wybe twijfelt wel of zijn oudste zus deze waardering op gelijke voet ervaart, hoewel zij juist het meeste doet in de zorg. "Zij wordt eerder gecommandeerd en bekritiseerd door onze moeder. Mijn moeder is van een eerdere generatie. Dat heeft er denk ik ook mee te maken."

Hij denkt dat hij als man beter zijn grenzen aan kan aangeven dan zijn zussen. Daarnaast hebben zijn zussen hogere normen over wanneer een huis schoon is. Zelf vindt Wybe dat minder belangrijk. Ook neemt hij zijn moeder minder taken uit handen om haar te stimuleren in beweging te blijven. Zijn zussen zijn bovendien emotioneler en meer gehecht aan hun moeder.

### Elkaar vinden

Door de mantelzorg heeft het gezin meer contact met elkaar. Zo botste Wybe laatst met zijn moeder en hoewel dit emotioneel was, is er hierdoor meer ruimte gekomen voor warmere gevoelens. De band met zowel zijn moeder als zijn zussen is door de mantelzorg sterker geworden. "We zijn alle drie in heel verschillende werelden terecht gekomen, op het gebied van werk maar ook wat we belangrijk vinden in het leven. Nu vinden we elkaar weer."

De combinatie van werk en mantelzorg levert voor hem geen problemen op. Wybe is zelfstandige en werkt als loopbaanbegeleider. Hij heeft altijd de balans tussen werk en privé gezocht en voldoende tijd voor zichzelf genomen. Problemen met de thuiszorg zijn er wel. "Die vrouwen

zijn schatten maar het is schokkend hoe vaak het mis gaat en mensen bijvoorbeeld niet op komen dagen." Wybe en zijn zussen hebben echter weinig contact met professionals. Meestal regelt zijn moeder alles zelf.

### Sociaal wezen

Vrouwen kunnen veel leren van mannelijke mantelzorgers, aldus Wybe. "Een aantal dingen zeker, met name het grenzen aangeven. Er zit natuurlijk variatie in, er zijn vrouwen die dit heel goed kunnen en mannen die dit niet kunnen. Grosso modo denk ik dat mannen dit eerder doen."

Mannen missen iets belangrijks, vindt hij, wanneer zij geen zorg verlenen. "Het brengt andere dingen in je naar boven en je leert je beter in te

leven in anderen. De mens is een sociaal wezen en juist in deze situatie zorg je dat samen dingen opgelost worden."

# Werk en mantelzorg

Ongeveer 70 procent van alle Nederlandse mantelzorgers combineert de zorg met een betaalde baan. Dat kan gaan om een aanstelling van enkele uren per week tot een fulltime baan. Werkende mantelzorgers bieden vooral hulp aan ouders: in 80 procent van de gevallen gaat het om hulp aan ouders, in 10 procent aan de partner en nog eens 10 procent aan kinderen. Mannen geven mantelzorg in de regel naast een fulltimebaan, terwijl vrouwen dat doen naast een deeltijdbaan (Josten & De Boer, 2015).

## Toename werkende mantelzorgers

Het percentage werkenden met mantelzorgtaken groeide tussen 2004 en 2012 van 13 procent tot bijna 18 procent. De helft van hen hielp in 2012

maximaal twee uur per week. "Niet-intensieve helpers hebben onder werkenden dus aan belang gewonnen. Zij kunnen misschien niet in alle gevallen de centrale helper voor een hulpbehoevende zijn, maar wel ruimte bieden aan eventuele anderen, zodat die niet overbelast raken." (Josten & De Boer, 2015).

De groei van het aantal werkenden met mantelzorgtaken was het grootst onder vrouwen van 45 jaar en ouder en mensen met een kleine baan van minder dan 28 uur per week. Beide groepen gaven ook in 2004 al het vaakst mantelzorg (Josten & De Boer, 2015).



Simon werkt vier dagen in de week zodat hij de ruimte heeft voor andere activiteiten waaronder het geven van mantelzorg. “Op mijn werk zijn ze collegiaal meelevend maar daar wordt de mantelzorg niet uitgebreid besproken.”

## Mannen en vrouwen

Werkende mannen geven minder vaak mantelzorg dan werkende vrouwen. In 2012 hielp 13 procent van hen naasten bij persoonlijke verzorging of het huishouden. Onder vrouwen was dat 23 procent (Josten & De Boer, 2015). In hun onderzoek beperken ze mantelzorg tot persoonlijke verzorging en het huishouden, zo nuanceren ze deze verschillen: “Waarschijnlijk was het man-vrouwverschil wat kleiner geweest als begeleiding, administratie of klusjes eveneens waren meegeteld.” Tegelijkertijd blijkt uit ander onderzoek (De Boer e.a., 2015) dat er ook dan een verschil blijft bestaan.

In het algemene rapport over informele zorg (De Klerk, e.a. 2015) geeft het SCP aan dat tijdgebrek grotendeels het verschil tussen mannen en vrouwen verklaart: “Vrouwen hebben meer tijd om te helpen, omdat ze minder vaak een baan van minimaal 12 uur hebben. Het omgekeerde is ook mogelijk: zij hebben minder vaak een baan van minimaal 12 uur omdat ze vaker informele hulp geven.”

Dat Patrick parttime werkt, geeft hem de ruimte om mantelzorg te verlenen. Wel komen er op zijn werk wel eens telefoontjes over de zorg tussendoor. Laatst bij een teamoverleg moest hij bijvoorbeeld af en toe even weg omdat de situatie kritiek was. “Er wordt positief op gereageerd en de cultuur binnen de organisatie is zo dat hier begrip voor is. Je zorgt dat je je werk af krijgt, maar menselijke zaken gaan voor.”

## Fulltime werken en de gevolgen

In het debat over de combinatie van arbeid en zorg, worden oplossingen vaak gezocht in flexibele arbeidstijden. Dat is echter niet altijd realistisch. Het hangt ten eerste af van het soort werk dat mensen doen. Kantoorwerk kun je misschien flexibel in je eigen tijd inhalen, als je overdag met je zieke partner naar het ziekenhuis moet. Maar mensen die met andere mensen werken, kunnen dat niet op een andere locatie of een andere tijd doen. En ook in de schoonmaak, het onderwijs of het transport moet je nu eenmaal aanwezig zijn.

Ook heeft het te maken met de omvang van de werkweek. Juist omdat veel mannen fulltime werken, kunnen zij minder goed flexibel werken. Ze hebben minder tijd om te schuiven en het schuiven gaat ten koste van hun vrije tijd, tijd om te herstellen. In dat geval komt de combinatie van arbeid en zorg dus neer op een duidelijk keuze om minder te werken.



Aan de andere kant biedt werk soms ook een afbakening van de zorg. Zeker binnen een netwerk wordt het argument 'dan moet ik werken' gebruikt om niet te kunnen zorgen. Bij een fulltime baan heeft iemand minder tijd om aan de zorg te besteden waardoor die tijd minder snel zal uitdijen. Dat maakt het makkelijker om een meer zakelijke houding ten opzichte van mantelzorg aan te nemen, iets wat sommige vrouwen wellicht van mannen kunnen leren.

## “Je houdt het vol als je het ook leuk vindt”

Patrick is samen met zijn broers mantelzorgers voor zijn ietwat eigenwijze moeder (87) met dementie. Elke woensdag gaat hij bij haar langs. Hij is contactpersoon voor de zorg, en combineert de mantelzorg met een deeltijd baan.

“Vroeger heeft ze voor mij gezorgd. Nu zorg ik voor haar. Die wederkerigheid verandert, niet dat er niets voor terugkomt, zoals waardering. Ze kan alleen nu niet veel meer doen, bijvoorbeeld zoals ze vroeger op de kinderen paste. Die verwachtingen moet je bijstellen. Het is een aftakelingsproces. Er komt misschien een fase dat ze ons niet meer herkent. En ik hoop dat de verpleeghuisperiode haar bespaard blijft.”

Hij wil de laatste levensjaren van zijn moeder zo aangenaam mogelijk maken. Dat is niet altijd makkelijk. Zijn moeder heeft de sterke wens om zelfstandig in haar aanleunwoning te blijven wonen. Patrick gebruikt dat om haar te motiveren naar fysiotherapie te gaan. Zo kan ze vitaal blijven en thuis blijven wonen en dat is een stimulans voor zijn moeder, terwijl ze er eerst niet zo enthousiast over was.

### Helpen met douchen

Patrick heeft twee broers. Samen met zijn oudere broer zorgt hij voor hun moeder. Zijn broer zorgt voor de financiële administratie en doet de boodschappen. Patrick is de contactpersoon voor onder

andere de thuiszorg en de huisarts. Er is geregeld miscommunicatie tussen de verschillende partijen, zo ervaart hij. "Alleen al de ergernis er over en de energie die je er aan kwijt bent."

Zijn broers hebben beiden een technische achtergrond en zijn wat praktischer ingesteld. Zelf heeft Patrick meer oog voor zijn moeder als mens en wat bij haar past. De verdeling van de zorgtaken ging dan ook gemakkelijk. "Je houdt het vol als je het ook leuk vindt." Naast de broers komen ook Patrick's vrouw, een oude buurvrouw en contacten van de kerk op bezoek. De vrouw van Patrick heeft aangeboden om haar te helpen met douchen, maar hier ging zijn moeder niet op in. Zelf heeft Patrick

dit niet aangeboden: "Dat is toch een sekseverschil. Als het mijn vader zou zijn geweest, zou ik het wel doen. Voor mijn moeder ook wel, maar die heeft zelf die gêne."

## Vrienden

Patrick maakt zich soms zorgen over de gezondheid van zijn moeder en over incidentele voorvallen. Bijvoorbeeld toen ze, per ongeluk, op de noodknop had gedrukt en vervolgens niet bereikbaar was. Ook als de hulpverlening langs elkaar heen werkt, krijgt Patrick daar buikpijn van. "Het ontglipt je, met als gevolg dat ze niet de juiste zorg krijgt."

Hij ontvangt waardering voor wat hij doet van

zijn vrouw, zijn broers, en van zijn moeder. Zijn moeder uit dat soms op een gekke manier. “Dan zegt ze bijvoorbeeld: ‘Je bent wel lekker veel tijd met me kwijt, hé?’”

Over zijn ervaringen praat hij met zijn vrouw en vrienden. Een van zijn vrienden heeft ook een moeder met dementie waardoor hij snel snapt wat Patrick vertelt. Dat maakt hem een fijne gesprekspartner. In het professionele aanbod voor mantelzorgers vindt hij niets passends. “Er zijn cursussen om overbelasting te voorkomen maar ik voel me niet overbelast.” Hij zou open staan voor gesprekken met een groep mannen over zijn ervaringen, maar dat aanbod is er niet bij hem in de buurt.

## Begrip

Patrick werkt drie dagen in de week. Dat geeft hem de ruimte om mantelzorg te verlenen. Wel komen er op zijn werk wel eens telefoontjes over de zorg tussendoor. “Laatst bij een teamoverleg moest ik af en toe even weg omdat de situatie kritiek was.”

Er wordt positief op gereageerd en de cultuur binnen de organisatie is zo dat hier begrip voor is. “Je zorgt dat je je werk af krijgt, maar menselijke zaken gaan voor.” Als dat begrip er niet was, dan zou dat voor hem misschien wel reden zijn om ander werk te zoeken.

## Toegang tot (in)formele zorg

Voor mantelzorgers zijn er allerlei vormen van ondersteuning beschikbaar. Lokale organisaties voor mantelzorgondersteuning bieden bijvoorbeeld informatie, advies, respijtzorg (vervanging van de zorg) en emotionele, praktische en financiële ondersteuning aan mantelzorgers om te voorkomen dat zij overbelast raken. Daarnaast werken beroepskrachten samen met mantelzorgers, zoals bijvoorbeeld huisartsen, medewerkers van de thuiszorg, of de wijkverpleegkundige. Hoewel mannen gemiddeld minder overbelasting van mantelzorg ervaren dan vrouwen, kan mantelzorg desondanks zwaar zijn. Ondersteuning kan daarbij helpen. Er is weinig onderzoek naar gedaan, maar het lijkt er op dat de bestaande mantelzorgondersteuning mannen niet goed bereikt.

**PAOLO:** “In mijn leven heb ik het geluk mensen tegen te komen met wie ik dit kan bespreken”. Zo sprak hij laatst bij tennis een lotgenoot. “Hoewel je iemand niet goed kent, kan je dan mooie gesprekken hebben.”

### Zich niet herkennen in de term

Een eerste drempel kan zijn dat mannelijke mantelzorgers zich niet herkennen in de term ‘mantelzorg’. Juist omdat (mantel)zorg en mannelijkheid in de dominante beeldvorming slecht samengaan, is het wellicht geen woord waarmee zorgende mannen zich identificeren. En door diezelfde beeldvorming worden zij door beroepskrachten ook wel over het hoofd gezien (Greenwood & Smith, 2015).

## Andere drempels

Uit de vergelijkende studie van Greenwood & Smith (2015) blijkt verder dat mannen een gebrek aan informatie over het hulpaanbod ervaren. Ook lijken mannen terughoudend om hulp te vragen en soms is het aanbod niet toereikend of niet betaalbaar. De onderzoekers concluderen dat het bestaande aanbod gericht is op het voorkomen van overbelasting, en omdat mannen minder overbelasting ervaren dan vrouwen, het vanzelfsprekend minder mannen bereikt. Of een genderspecifiek aanbod meer mannen zou trekken, is niet bevestigd (Greenwood & Smith, 2015).

**PATRICK:** “Er zijn gerichte cursussen voor mantelzorgers om overbelasting te voorkomen maar ik voel me helemaal niet overbelast.” Hij zou open staan voor gesprekken met een groep mannen over zijn ervaringen, maar dat aanbod is er niet bij hem in de buurt.

**SIMON:** “Hoewel ik verder geen (professionele) ondersteuning nodig heb, zou ik wel meer informatie willen over het bespreken van euthanasie met mensen met Alzheimer.”

## Ondersteuning die werkt

Welke vormen van ondersteuning wel werken voor mannelijke mantelzorgers moet nader onderzocht worden. Het hangt samen met positieve beeldvorming over mannen die zorgen, met toegankelijkheid van het aanbod en aansluiting bij de behoefte van mannen. Juist omdat mannelijke mantelzorgers minder zichtbaar zijn, is het de vraag of zorgorganisaties hen op het netvlies hebben, wanneer ze campagnes voeren of activiteiten plannen.

## Aandachtspunten voor onderzoek

Er is weinig kennis over de positie, de ervaringen en de behoeften van mannelijke mantelzorgers. Dat geldt zeker voor de Nederlandse situatie. Meer onderzoek hiernaar geeft meer inzicht in de gendeaspecten van mantelzorg. Dat kan helpen om mannen te ondersteunen bij het verlenen van mantelzorg, zeker nu het beroep op mantelzorgers groeit. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden, zijn:

- \* Zijn er verschillen tussen vrouwen en mannen die zorgen voor iemand in hun directe omgeving? En welke verschillen zijn er tussen mannen onderling?
- \* Wat zijn de ervaringen en behoeften van mannen die mantelzorg verlenen?
- \* Hebben zij ondersteuning nodig en zo ja, hoe kunnen zij ondersteund worden?

Ook is het onderzoek naar de combinatie van mantelzorg en werk belangrijk. Juist omdat een groeiende groep mantelzorgers de zorg met een betaalde baan combineert, is het belangrijk te weten welke ondersteuning ze daarbij kunnen gebruiken, ofwel vanuit de werkgever, ofwel vanuit steunpunten mantelzorg. Belangrijk is om te onderzoeken of:

- \* mannen en vrouwen verschillen wat betreft de combinatie van arbeid en mantelzorg;
- \* en hoe dit samenhangt met het algemene debat over de verdeling van arbeid en zorg.

In de participatiesamenleving staat het sociale netwerk van mensen centraal. Deze vraagstukken zouden dan ook vanuit een netwerkperspectief bekeken moeten worden. Niet alleen de vraag



wie wat doet staat centraal, maar juist ook wat dit betekent voor alle betrokkenen. Door wie wil de zorgontvanger geholpen worden en door wie niet? Hoe kunnen broers en zussen elkaar ondersteunen in de zorg voor een (schoon)ouder? Etc.

Het zou goed zijn om zulke informatie toepasbaar te maken in de praktijk, zodat beroepskrachten die samenwerken met mannelijke mantelzorgers ook weten wat werkt: wat maakt mantelzorg voor hen vol te houden en te combineren met andere taken? Hoe kunnen mensen zo goed mogelijk met elkaar leven, ook met mantelzorg? En hoe sluit dat aan bij de wensen en de positie van mannelijke mantelzorgers? Ook hierin is een rol wel gelegd voor onderzoekers.

# Literatuur

- \* Boer, A. de, Klerk, M. de & Merens, A. (2015). *Vrouwen, mannen en de hulp aan schoonouders*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- \* Calasanti, T. & King, N. (2007). Taking 'women's work' 'like a man': husbands' experiences of care work. *Gerontologist*. 27(4), 516-527.
- \* Chappell, N, Dujela, C. & Smith, A. (2015). Caregiver Well-Being: Intersections of Relationship and Gender. *Research on Aging*, 37(6), 623-645.
- \* Collins, C.R. (2014). Men as caregivers of the elderly: support for the contributions of sons. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 7, p525-531.
- \* Da Roit, B. (2007). Changing intergenerational solidarities within families in a Mediterranean welfare state. *Current Sociology*, 55, 251–269.
- \* Greenwood, N. & Smith, R. (2015). Barriers and facilitators for male carers in accessing formal and informal support: A systematic review. *Maturitas*, nr. 82, pp. 162-169.
- \* Josten, E. & Boer, A. de (2015). *Concurrentie tussen mantelzorg en betaald werk*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- \* Klerk, M. de, Boer, A. de, Plaisier, I., Schyns, P. & Kooiker, S. (2015). *Informeel hulp: wie doet er wat? Omvang, aard en kenmerken van mantelzorg en vrijwilligerswerk in de zorg en ondersteuning in 2014*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.

- \* Kruijswijk, W., Da Roit, B. & Hoogenboom, M. (2015). Elasticity of care networks and the gendered division of care. *Ageing and Society*, 35(4), 675-703.
- \* Montgomery, R.J.V., Rowe, J.M. & Kosloski, K. (2007). Family Caregiving. In: *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory, Practice, and Policy*. Edited by J. Blackburn & C.N. Dulmus. John Wiley & Sons, Inc.
- \* Suitor, J.J. & Pillemer, K. (2006). Choosing daughters: exploring why mothers favor adult daughters over sons. *Sociological Perspectives*, vol. 49(2), p.139-161.
- \* Yerden, I. (2013). *Tradities in de knel. Zorgverwachting en zorgpraktijk bij Turkse ouderen en hun kinderen in Nederland*. Proefschrift. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- \* Wilbrink, I. (2008). *Kleurecht maatwerk. Verder met interculturele mantelzorgondersteuning*. Utrecht: Vilans/Movisie.