

# Factsheet

## Vrouwen, mannen & mantelzorg

Mantelzorg heeft een prominente plaats in het leven van veel mensen. Ruim 4 miljoen Nederlanders zijn mantelzorger, hoe combineren zij dit met hun werk? Zijn er verschillen tussen vrouwen en mannen? En welke rol kunnen werkgevers spelen? Werk&Mantelzorg en WOMEN Inc. zochten het uit.

### Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is de onbetaalde zorg voor iemand in je omgeving die tijdelijk of langdurig ziek, gehandicapt, of op een andere manier hulpbehoevend is. Het kan gaan om een partner, kind, (schoon)ouder, vriend of andere naaste.

### Wie doet wat?

- Mannen helpen voornamelijk hun partner, terwijl vrouwen een bredere groep naasten helpen.
- Mannen helpen meer met vervoer en administratie, terwijl vrouwen begeleiden bij bezoek aan de arts en helpen bij regeltaken en persoonlijke verzorging.

### De benchmark<sup>1</sup> 2018 van Werk&Mantelzorg laat zien:



1 op de 4 vrouwelijke medewerkers is mantelzorger.



1 op de 6 mannelijke medewerkers is mantelzorger.

### Vaak of altijd lichamelijke klachten



14% van de mannen die mantelzorgen  
20% van de vrouwen die mantelzorgen

### Vaak of altijd stress



16% van de mannen die mantelzorgen  
18% van de vrouwen die mantelzorgen

### Bespreken zorgsituatie met leidinggevende



54% van de mannen die mantelzorgen  
67% van de vrouwen die mantelzorgen



## Werkgevers maken het verschil

'Werkgevers spelen een cruciale rol in het ondersteunen van vrouwelijke én mannelijke medewerkers in de combinatie van werk en zorg. Daarom pleit WOMEN Inc. voor inclusief werkgeverschap, waarbij werkgevers en werknemers samen werken aan een organisatiecultuur waarin iedereen optimaal en op eigen wijze deelneemt en bijdraagt.'

Jannet Vaessen, directeur WOMEN Inc.

## Tips voor werkgevers:

Uit de benchmark van Werk&Mantelzorg blijkt dat het aantal mantelzorgers door 32% van de leidinggevenden fors wordt onderschat; het aantal mantelzorgers is twee keer zo groot als zij denken.

1. Inventariseer wie van je werknemers mantelzorgers is en doe de [0-meting](#)<sup>2</sup> van Werk&Mantelzorg.
2. Mantelzorg bespreken is vaak nog een taboe. Lees de [Whitepaper Misvattingen van werkgevers](#)<sup>3</sup> en ontdek waarom het zinvol is om wel in gesprek te gaan.
3. Communiceer over de mogelijkheden die er binnen jouw organisatie zijn om werk en mantelzorg te combineren.
4. Wees je bewust van je eigen vooroordelen. Geef je mannelijke en vrouwelijke werknemers dezelfde mogelijkheden om werk en mantelzorg te combineren?

## Winst voor werkgevers

[Onderzoek](#)<sup>4</sup> van WOMEN Inc. toont dat organisaties die rekening houden met de werk-privébalans van werknemers, beter presteren:

- 25% minder ziekteverzuim;
- 1,3% meer omzetgroei;
- 2% minder verloop;
- 19% vrouwen in senior management posities.

## Tips voor mantelzorgers:

1. Sta stil bij jouw ideale verdeling. Plan een moment voor jezelf in via [www.ikbenerevenniet.nl](#).
2. Maak jouw idealen in de verdeling bespreekbaar. Deze [gesprekskaart](#)<sup>5</sup> helpt je daarbij.
3. Waar kun jij nog power gebruiken? Ga aan de slag met M-power, zie [www.mantelzorgpower.nl](#). Hier vind je informatie en inspiratie over werk, jezelf en thuis.
4. Tijd of geld overhouden? Bereken de gevolgen van jouw werk-zorgverdeling met de WerkZorgBerekenaar: [www.werkzorgberekenaar.nl](#)



## Werk geeft afleiding en energie

'Het werk is echt een uitlaatklep voor mij, het geeft mij afleiding en energie. En ik ervaar enorm veel steun van mijn collega's. Dat houdt mij echt op de been. Ik wil ook graag naar mijn werk. Daardoor kan ik er thuis voor mijn vriendin zijn.'

Maarten van Erp, buurtsportcoach De Meerpaal.

<sup>1</sup> <https://www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/benchmark-werkmantelzorg-2018/>

<sup>2</sup> <https://www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/0-meting/>

<sup>3</sup> <https://www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/0-misvattingen-werk-en-mantelzorg/>

<sup>4</sup> <https://www.womeninc.nl/nieuwsbericht/mooie-uitkomsten-whitepaper-de-winst-van-zorgvriendelijk-werkgeverschap>

<sup>5</sup> <https://www.womeninc.nl/nieuwsbericht/in-gesprek-over-jouw-werk-zorgverdeling>

## Meer info



[www.werkenmantelzorg.nl](#)



[www.womeninc.nl](#)