



Sociaal en Cultureel Planbureau

Mantelzorg in beweging

Kerncijfers en trends, 2014-2024



Mantelzorg in beweging

Kerncijfers en trends, 2014-2024

Mirjam de Klerk

Evelien Eggink

Roelof Schellingerhout

Alice de Boer

Sociaal en Cultureel Planbureau

Den Haag, mei 2026

Het Sociaal en Cultureel Planbureau is een interdepartementaal, wetenschappelijk instituut, dat – gevraagd en ongevraagd – sociaal-wetenschappelijk onderzoek verricht. Het SCP rapporteert aan de regering, de Eerste en Tweede Kamer, de ministeries en maatschappelijke en overheidsorganisaties. Het SCP valt formeel onder de verantwoordelijkheid van de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het SCP is opgericht bij Koninklijk Besluit op 30 maart 1973. Het Koninklijk Besluit is per 1 april 2012 vervangen door de 'Regeling van de minister-president, Minister van Algemene Zaken, houdende de vaststelling van de Aanwijzingen voor de Planbureaus'.

© Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag 2026

Opmaak binnenwerk: Xerox, Den Haag

Eindredactie en productiebegeleiding: Future Communication, Utrecht

Omslagontwerp: Xerox, Den Haag

Beeld omslag: ANP Foto/Hollandse Hoogte | David Rozing

Copyright

U mag citeren uit SCP-rapporten, mits u de bron vermeldt.

U mag SCP-bestanden op een server plaatsen mits:

- 1 het digitale bestand (rapport) intact blijft;
- 2 u de bron vermeldt;
- 3 u de meest actuele versie van het bestand beschikbaar stelt, bijvoorbeeld na verwerking van een erratum.

Data

SCP-databestanden, gebruikt in onze rapporten, zijn in principe beschikbaar voor gebruik door derden via

DANS: www.dans.knaw.nl.

Contact

Sociaal en Cultureel Planbureau

Postbus 16164

2500 BD Den Haag

www.scp.nl

info@scp.nl

Via onze website kunt u zich kosteloos abonneren op een elektronische attendering bij het verschijnen van nieuwe uitgaven.

Inhoud

Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Aanleiding: toenemende vraag naar zorg	8
1.2 Doelstelling en onderzoeksvraag	8
1.3 Recente ontwikkelingen	9
1.4 Methode	11
1.5 Leeswijzer	12
2 De omvang en intensiteit van mantelzorg	13
2.1 De omvang en intensiteit van mantelzorg in 2024	13
2.2 Trends in omvang van mantelzorg, 2014-2024	14
2.3 Trends in intensiteit van mantelzorg, 2014-2024	15
3 De omvang en intensiteit van mantelzorg naar leeftijd en geslacht	16
3.1 Mantelzorg naar geslacht en leeftijd in 2024	16
3.2 Trends in omvang van mantelzorg naar geslacht en leeftijd, 2014-2024	17
3.3 Trends in uren mantelzorg naar geslacht en leeftijd, 2014-2024	19
4 De sociale relatie met de hulpontvanger	21
4.1 De sociale relatie met de hulpontvanger in 2024	21
4.2 Trends in de sociale relatie met de hulpontvanger, 2014-2024	22
5 De woonvorm van de hulpontvanger	24
5.1 De woonvorm van de hulpontvanger in 2024	24
5.2 Trends in de woonvorm van de hulpontvanger, 2014-2024	25
6 De beperkingen van de hulpontvangers	27
6.1 De beperkingen van de hulpontvangers in 2024	27
6.2 Trends in de beperkingen van de hulpontvangers, 2014-2024	28
7 Het soort hulp dat mantelzorgers bieden	30
7.1 Het soort hulp in 2024	30
7.2 Trends in het soort hulp, 2014-2024	32
8 De ervaren belasting van mantelzorgers	33
8.1 De ervaren belasting in 2024	33
8.2 Trends in de ervaren belasting, 2014-2024	35
9 De combinatie van werk en mantelzorg	36
9.1 De arbeidsmarktpositie van mantelzorgers in 2024	36
9.2 Het aantal uur mantelzorg en werk in 2024	38
9.3 Trends in combinatie van werk en mantelzorg, 2014-2024	39
Literatuur	41

Samenvatting

Doel en opzet van het onderzoek

De vraag naar zorg neemt toe. Dit komt onder meer vanwege het toenemende aantal ouderen, het aantal oude ouderen (80-plus) dat zelfstandig woont en het aantal mensen dat verschillende gezondheidsbeperkingen tegelijk heeft (SDO2050 2024). Voorspeld wordt ook dat de personeelstekorten in de zorg zullen stijgen (CBS 2024a). Deze ontwikkelingen leiden er naar verwachting toe dat de langdurige zorg onder druk komt te staan en dat de vraag naar mantelzorg zal toenemen (Eggink en De Klerk 2024; Plaisier et al. 2023). Mantelzorg vormt een belangrijke pijler voor de houdbaarheid van de langdurige zorg en ondersteuning. Politiek en beleid verwachten veel van de inzet van deze informele ondersteuning (D66 et al. 2026; VWS 2023). Daarom is het belangrijk om zicht te houden op hoe de mantelzorg zich ontwikkelt.

Deze publicatie biedt recente gegevens op basis van enquêtes over het aantal mantelzorgers, over kenmerken van mantelzorgers, hulpontvangers en de geboden hulp, en over ontwikkelingen in de mantelzorg tussen 2014 en 2024.¹ Mantelzorg definiëren we als alle hulp aan bekenden met gezondheidsproblemen. Daaronder scharen we ook de hulp aan mensen met tijdelijke beperkingen, niet-intensieve hulp en de hulp aan mensen in zorginstellingen.

Toename van het aandeel mantelzorgers

Het aandeel mensen dat in het jaar voorafgaand aan de enquête mantelzorg gaf, is tussen 2014 en 2024 toegenomen van 33% naar 39%. In 2024 gaat het om ruim 5,5 miljoen personen. Ruim 1 miljoen mensen helpen intensief, dat wil zeggen meer dan 8 uur per week. Waarschijnlijk hangt deze groei samen met de toename van het aantal hulpbehoevende ouderen. Maar ook andere oorzaken kunnen een rol spelen, zoals het feit dat mensen met (ernstige) beperkingen langer zelfstandig thuis wonen.

Grotere rol voor mannen

Het aandeel mantelzorgers nam tussen 2014 en 2024 bij mannen meer toe dan bij vrouwen. Bij mannen steeg het aandeel van 28% naar 37%; bij vrouwen van 37% naar 41%. Met andere woorden: vrouwen geven nog steeds vaker mantelzorg dan mannen, maar het verschil is kleiner geworden. Mannen zijn relatief vaker niet-intensieve hulp (minder dan 8 uur per week) gaan geven. Het man-vrouwverschil in het aandeel intensieve helpers is niet veranderd.

¹ Dit onderzoek bouwt voort op eerdere onderzoeken naar mantelzorg van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), zie bijvoorbeeld De Boer et al. (2020) en De Klerk et al. (2015, 2017).

Sterkste toename van mantelzorgers onder 55-plussers

Vooral onder 55-plussers nam tussen 2014 en 2024 het geven van mantelzorg toe (van 32% naar 43%), met name onder 55-64-jarigen. Door de groei van het aantal (oude) ouderen heeft vooral deze leeftijdsgroep relatief vaak te maken met één of meer (schoon)ouders die hulp nodig hebben. Het feit dat ouderen langer thuis blijven wonen, zelfs als zij ernstige beperkingen hebben, kan ook een rol spelen bij de toename van het aandeel mantelzorgers. Het aandeel mensen dat intensieve hulp biedt, groeide het meest bij 75-plussers. Het gaat hierbij relatief vaak om hulp aan een partner. Partnerhulp is dikwijls intensief, zeker als de mantelzorger en hulpontvanger het huishouden delen.

Toename van ernstig belaste mantelzorgers

Het aandeel mantelzorgers dat zich ernstig belast voelt, groeide tussen 2014 en 2024 licht, van 9,6% naar 11%. De absolute omvang van deze groep is in deze periode echter sterk toegenomen: van 400.000 naar 600.000 mensen. Dit komt doordat het totaal aantal mantelzorgers in deze periode eveneens steeg. De ervaren belasting steeg vooral bij 18-34-jarige mantelzorgers. Dit hangt mogelijk samen met de algemene trend van een groeiende druk op jongeren. Mantelzorgers die intensief helpen of hulp bieden aan een huisgenoot, partner, kind of aan iemand met psychische problemen, zijn vaker ernstig belast dan anderen. Dit veranderde niet in de afgelopen tien jaar.

Grote variëteit en stabiliteit in de hulp van mantelzorgers

Er is sprake van een grote variëteit in de hulp van mantelzorgers. De meesten (79%) helpen familie: bijvoorbeeld 41% een (stief/schoon)ouder en 16% een partner. 18% ondersteunt een vriend of buur. 18-34-jarigen geven vaak hulp aan andere familie, zoals opa's en oma's. 35-64-jarigen ondersteunen vaak een (schoon)ouder en 75-plussers een partner. Mantelzorgers helpen dikwijls een zelfstandig wonende persoon, maar het kan ook gaan om iemand in een zorginstelling of een huisgenoot. Het soort hulp dat mantelzorgers geven hangt samen met de onderlinge relatie van de mantelzorger en de hulpontvanger en met het geslacht van de mantelzorger. Zo helpt naaste familie vaker bij administratie of persoonlijke verzorging dan mantelzorgers van buiten de familie doen. Mannen helpen vaker bij vervoer en vrouwen vaker bij bijvoorbeeld huishoudelijke hulp. Dit alles is niet veranderd sinds 2014.

Veranderingen in de aard van mantelzorg

Het aandeel mantelzorgers dat een huisgenoot helpt, bijvoorbeeld een partner, nam toe. Deze toename hangt samen met de groei van het aandeel mantelzorgers onder (oude) ouderen. Het aandeel dat zorg verleent aan iemand in een zorginstelling daalde, wat te maken kan hebben met het feit dat mensen met beperkingen langer thuis blijven wonen. Ook het aandeel mantelzorgers dat iemand helpt met de administratie steeg. Dit soort hulp wordt vaak gegeven aan (oude) ouders. Tot slot nam het aandeel mantelzorgers toe dat zorg verleent aan iemand met psychische of psychosociale problemen. Dit weerspiegelt de ontwikkelingen in de bevolking als geheel, waarin ook een stijging van het aandeel mensen met psychische problemen te zien is.

Meer mantelzorgers met betaalde baan

Het aandeel werkenden onder 18-67-jarige mantelzorgers nam toe van 73% in 2014 tot 80% in 2024. Ook onder de bevolking als geheel groeide het aandeel werkenden. Deze stijging vond plaats bij zowel de intensieve als de niet-intensieve helpers. Met name het aandeel mensen dat een voltijdbaan (32 uur per week of meer) combineert met mantelzorg nam toe. Mantelzorgende mannen hebben vaker een betaalde baan dan mantelzorgende vrouwen (84% vs. 77%). De toename van het aandeel werkenden onder mantelzorgers was voor mannen en vrouwen vergelijkbaar.

Mantelzorgondersteuning belangrijker dan ooit

Dit onderzoek toont dat in 2024 39% van de 18-plussers mantelzorg geeft aan een bekende met gezondheidsproblemen. Mantelzorg blijft daarmee een cruciale pijler in de zorg en ondersteuning. De afgelopen tien jaar groeide, met het stijgende aantal (oude) ouderen en de stijgende vraag naar mantelzorg, ook het aantal mantelzorgers. Hierdoor steeg ook het aantal mantelzorgers met een verhoogd risico op overbelasting en dat mogelijk ondersteuning nodig heeft.

Dit onderzoek laat een paar mogelijke risicogroepen zien:

- *Ouders van (volwassen) kinderen met een beperking.* De hulp aan een (veelal volwassen) kind is vaak intensief (gem. 15 uur per week) en bovendien vaak langdurig (De Boer et al. 2020).
- *Ouderen.* 75-plussers geven relatief vaak intensieve hulp (gem. 15 uur per week), vaak aan een partner. Een derde van de 75-plussers heeft zelf ook te maken met gezondheidsbeperkingen (VZinfo 2025a).
- *Jongvolwassenen.* Met name bij 18-34-jarigen groeide de belasting. Dit is een leeftijdsgroep waarin ook in de bevolking als geheel de afgelopen jaren de druk is toegenomen (Maslowski et al. 2025).
- *Werkende mantelzorgers.* Het aandeel mantelzorgers dat ook (voltijd) werkt is toegenomen. De Boer et al. (nog te verschijnen) laat zien hoe lastig deze combinatie kan zijn.

Het beleid zet sterk in op (de ondersteuning van) mantelzorg als middel om de zorg houdbaar te houden (zie bv. het *Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg*, TK 2024/2025). Dit onderzoek laat zien dat het bieden van regelingen voor en ondersteuning van mantelzorgers relevanter is dan ooit om overbelasting te voorkomen.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding: toenemende vraag naar zorg

De toegang tot zorg en de kwaliteit van zorg staan onder druk als gevolg van de stijgende zorgvraag (Eggink en De Klerk 2024; Plaisier et al. 2023). Die stijging hangt onder meer samen met demografische ontwikkelingen. Het aantal (oude en/of alleenstaande) ouderen neemt namelijk toe (zie De Klerk et al. 2019a; SDO2050 2024).² Ook zijn er steeds meer mensen met verschillende gezondheidsproblemen tegelijk, onder wie veel ouderen (RIVM 2024). Daarnaast zijn er aanzienlijke personeelstekorten in de zorg, die naar verwachting zullen toenemen (CBS 2024a). Deze ontwikkelingen gaan waarschijnlijk leiden tot een groter beroep op mantelzorg.

Kennis over mantelzorg is cruciaal om goed geïnformeerd de discussie te kunnen voeren over de houdbaarheid van onze langdurige zorg en ondersteuning, de tekorten op de arbeidsmarkt en de draagkracht van de samenleving. Eerder publiceerde het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) al over het aantal mantelzorgers en de kenmerken van deze informele hulp (zie bv. De Boer et al. 2020; De Klerk et al. 2015, 2017). De Tweede Kamer heeft gevraagd 'of en wanneer het onderzoek uit 2019 van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) herhaald kan worden en hoe de vinger aan de pols gehouden wordt ten aanzien van de stand van zaken rond mantelzorg en informele zorg' (TK 2022/2023: 7).

In deze publicatie maken we de actuele stand van zaken op het terrein van mantelzorg op en gaan we na of er veranderingen hebben plaatsgevonden tussen 2014 en 2024. Mantelzorg vatten we in dit onderzoek breed op: het gaat om alle hulp aan bekenden met gezondheidsbeperkingen (De Boer et al. 2020).

1.2 Doelstelling en onderzoeksvraag

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek³ is het bieden van inzicht in de aard en omvang van mantelzorg en de ontwikkelingen daarin. De informatie uit dit onderzoek gaat niet alleen over veranderingen in de omvang van de mantelzorg, maar ook over hoe mantelzorg zich ontwikkelt bij specifieke groepen en de gevolgen die dat heeft voor de ervaren belasting. Zo wees het SCP eerder op de mogelijke kwetsbaarheid van jonge mantelzorgers (De Roos en De Boer 2023) en werkende mantelzorgers (De Boer et al. 2019b; Josten 2025).

Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag van deze studie luidt: *In hoeverre is het geven van mantelzorg tussen 2014 en 2024 veranderd, bij welke groepen mantelzorgers, en hoe zijn eventuele verschillen te verklaren?* Daarnaast presenteren we een aantal recente kerncijfers over mantelzorgers en de zorg die zij bieden.

² Met oude ouderen worden in deze publicatie vooral 80-plussers bedoeld.

³ Deze publicatie maakt deel uit van een groter SCP-onderzoek. Later in 2026 verschijnen er publicaties over onder meer de combinatie van werk en mantelzorg (De Boer et al. nog te verschijnen), de ondersteuning van mantelzorgers door gemeenten, zorgprofessionals en werkgevers, en mogelijkheden om het geven van mantelzorg te vergroten en te versterken.

1.3 Recente ontwikkelingen

Eerder SCP-onderzoek liet zien dat ongeveer een derde van de 16-plussers mantelzorg biedt en dat het aandeel mantelzorgers toenam tussen 2014 en 2019 (De Boer et al. 2020; De Klerk et al. 2017). Sinds het onderzoek uit 2019 vonden veel ontwikkelingen plaats die invloed kunnen hebben gehad op de vraag naar mantelzorg. In deze paragraaf schetsen we ook enkele relevante ontwikkelingen in de periode 2014-2024. Daarbij maken we onderscheid tussen demografische ontwikkelingen (zie kader 1.1), maatschappelijke ontwikkelingen op het terrein van gezondheid en zorg (kader 1.2), ontwikkelingen op de arbeidsmarkt (kader 1.3) en ontwikkelingen in beleid. Door de demografische en maatschappelijke ontwikkelingen zoveel mogelijk te kwantificeren, kunnen we de achtergronden van de veranderingen in de vraag naar en het aanbod van mantelzorg beter duiden.

Demografische ontwikkelingen

Uit onderzoek bleek dat de recente demografische ontwikkelingen leidden tot meer vraag en minder aanbod van mantelzorg (Kooiker et al. 2019). De afgelopen jaren nam het aandeel 65- en 80-plussers toe, net als het aandeel alleenstaande ouderen (kader 1.1). Dat zijn groepen die relatief vaak zorg en ondersteuning nodig hebben. Dit verklaart een deel van de toenemende vraag naar mantelzorg. Het potentieel aan mantelzorgers steeg echter minder hard dan het aantal 85-plussers (zie de *'oldest old support ratio'* in kader 1.1; De Jong en Kooiker 2018; Robine et al. 2007).⁴

Kader 1.1 Enkele demografische ontwikkelingen

- Het aantal 65-plussers nam tussen 2015 en 2025 toe van 3,0 naar 3,8 miljoen; een groei van ongeveer 750.000 mensen. Het aandeel 65-plussers in de Nederlandse bevolking steeg hiermee van 17,8% tot 20,8% (CBS StatLine 2025a).
- Het aantal 80-plussers groeide tussen 2015 en 2025 met bijna 200.000 mensen; het aandeel in de bevolking nam toe van 4,3% naar 5,2% (CBS StatLine 2025a).
- Het aantal alleenwonende 80-plussers nam tussen 2015 en 2025 toe met 60.000 mensen, maar het aandeel van deze groep in de totale bevolking van 80-plus nam af (van 46% naar 44%) (CBS StatLine 2025b).
- De *oldest old support ratio* – het aantal 50-74-jarigen dat potentieel mantelzorg zou kunnen leveren aan één 85-plusser – daalde tussen 2015 en 2025 van 15 naar 13 personen (CBS StatLine 2025a).

Maatschappelijke ontwikkelingen rondom gezondheid en zorg

In 2024 zijn er meer mensen met gezondheidsproblemen dan in 2014. Door deze toename is de vraag naar mantelzorg gegroeid en het aanbod ervan gedaald. Zo steeg in de periode 2014-2024 zowel het aandeel mensen met lichamelijke beperkingen als het aandeel met psychische problemen (kader 1.2).⁵ Daarnaast nam het aantal mensen toe dat een indicatie heeft voor de Wet langdurige zorg (Wlz-indicatie) en thuis woont. Deze ontwikkeling vergrootte de vraag naar mantelzorg, omdat de betreffende groep vaak intensieve zorg nodig heeft, waarbij mantelzorgers ook een rol spelen. Ook de kortere ligduur in ziekenhuizen zorgt ervoor dat mensen na een opname vaker hulp behoeven.

⁴ In kader 1.1 is gekozen om CBS-cijfers van 1 januari 2015 tot 1 januari 2025 (indien beschikbaar) te laten zien, in plaats van die van 1 januari 2014 tot 1 januari 2024. De SCP-enquête IHO'24 vond plaats van oktober 2024 tot en met januari 2025. De landelijke situatie van januari 2025 past daar beter bij dan die van januari 2024. Eenzelfde redenering geldt ook voor de enquête IZG'19 die plaatsvond van september 2019 tot en met januari 2020.

⁵ Recentere cijfers waren tijdens het onderzoek nog niet beschikbaar.

Kader 1.2 Enkele ontwikkelingen in de gezondheid en zorg

Gezondheid

- Het aandeel mensen in de totale bevolking met lichamelijke beperkingen nam van 27% in 2015 toe tot 32% in 2024 (CBS StatLine 2025c).
- Psychische ongezondheid (angst- of depressiegevoelens) onder 12-plussers groeide van 36% in 2015 tot 44% in 2024 (CBS StatLine 2025c). Psychische klachten stegen vooral onder jongvolwassenen (VZinfo 2025b).
- Het aantal mensen met dementie dat bekend is in de zorg nam vanaf 2017 met ruim 45.000 mensen toe, naar 278.000 in 2023 (VZinfo 2025c).

Zorg

- Het aantal Wlz-gebruikers van 55 jaar en ouder groeide tussen 2019 en 2023. Er kwamen 31.000 personen bij die Wlz-zorg 'thuis'⁶ ontvingen en 10.000 bij die Wlz-zorg met verblijf ontvingen (Kleinepier et al. 2024).
- De gemiddelde verblijfsduur in verpleeghuizen daalde tussen 2012 en 2022. Dit is een gevolg van het feit van dat ouderen langer thuis blijven wonen en pas later in hun leven, wanneer zij een zwaardere zorgvraag hebben, worden opgenomen (Alders et al. 2025).
- De ligduur in ziekenhuizen nam onder 65-plussers tussen 2014 en 2023 met een halve dag af (VZinfo 2025d).

Ontwikkelingen op de arbeidsmarkt

De deelname aan de arbeidsmarkt is toegenomen in de afgelopen jaren en de pensioenleeftijd steeg (zie kader 1.3). Deze ontwikkelingen leiden mogelijk tot het minder geven van mantelzorg en/of tot meer mensen die moeite hebben om arbeid en mantelzorg te combineren. Aan de andere kant wordt er meer thuisgewerkt, wat het geven van mantelzorg misschien makkelijker kan maken. Personeelstekorten en wachtlijsten in de zorg kunnen ook leiden tot een groter beroep op de mantelzorg.

Kader 1.3 Enkele arbeidsmarktontwikkelingen

- Het aandeel werkenden in de beroepsbevolking (de netto-arbeidsparticipatie) nam zowel bij mannen als vrouwen toe tussen 2015 en 2024. Bij mannen van 71% naar 77% en bij vrouwen van 62% naar 69% (CBS StatLine 2026).
- In 2015 was de gemiddelde pensioenleeftijd 64,5 jaar en in 2024 66,1 jaar (CBS 2025). Mensen werken dus langer door.
- Het ziekteverzuim in de sector zorg en welzijn nam toe van 5% in 2015 tot 7,4% in 2023 (AZW 2024). Het gemiddelde ziekteverzuim in 2024 is 5,3% (VZinfo 2025e).
- In 2024 werkt een kwart van de werknemers meerdere dagen per week thuis, terwijl in 2014 vrijwel niemand dat deed (Van Dalen en Henkens 2024). Het aantal thuiswerkuren steeg van gemiddeld 2,6 uur per week in 2019 naar bijna 7 uur in 2023 (TNO 2023).

Beleid

Beleid verwacht meer inzet van mantelzorg

Het beleid op diverse terreinen speelt ook een rol bij de toenemende vraag naar zorg thuis. Sinds de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Wmo) moeten mensen eerst nagaan of het eigen netwerk hulp kan bieden voordat ze gebruik kunnen maken van de Wmo (TK 2013/2014a). In de programma's Langer Thuis 2018-2021 (TK 2017/2018) en Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (VWS 2022) van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) ligt de nadruk op langer zelfstandig wonen van ouderen, ook wanneer zij een ernstige hulpbehoefte hebben. In het meer recente *Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg* (TK 2024/2025) wordt de noodzaak van het verminderen van het personeelstekort en het bieden van goede zorg aan ouderen benoemd. Mantelzorgers spelen hierbij een

⁶ Hierbij gaat het om mensen met een modulair pakket thuis (mpt), al dan niet in combinatie met een persoonsgebonden budget (pgb) en een volledig pakket thuis (vpt).

belangrijke rol, aldus het hoofdlijnenakkoord. Ook in het recente coalitieakkoord *Aan de slag* ligt er veel nadruk op eigen verantwoordelijkheid en de sociale basis als middel om de druk op de professionele zorg te verminderen (D66 et al. 2026). Met andere woorden: het beleid vraagt om steeds meer inzet van mantelzorg.

Inzet op meer deelname aan de arbeidsmarkt

De overheid zet niet alleen in op meer mantelzorg, maar ook op meer deelname aan de arbeidsmarkt om de kosten voor de welvaartstaat op te vangen, nu het aantal niet-werkenden toeneemt ten opzichte van het aantal werkenden (Hardus et al. 2025). Van mensen wordt niet alleen verwacht dat ze elkaar helpen, maar ook dat ze werken en/of onderwijs volgen. Dit kan met elkaar op gespannen voet staan en leiden tot overbelasting. Bijvoorbeeld omdat mensen meer tijdsdruk ervaren door het combineren van werk en mantelzorg (De Boer et al. 2019a; De Klerk et al. 2019b). Goede ondersteuning vanuit werkgevers en onderwijsinstellingen is van belang om overbelasting te voorkomen. In de Wet arbeid en zorg staan daarom vormen van verlof die mensen kunnen ondersteunen (TK 2013/2014b).⁷ De Wet flexibel werken biedt werknemers de mogelijkheid om hun arbeidsduur, werkplek of werktijd aan te passen (TK 2020/2021).

De Sociaal-Economische Raad (SER) bracht begin 2026 advies uit over het faciliteren van de combinatie van werk en mantelzorg in de toekomst. De SER adviseert onder meer acht weken betaald mantelzorgverlof gefinancierd door de overheid, een passend en toereikend aanbod van respijtzorg en inzet van de brede samenleving (SER 2026). Kortom: de inzet van de overheid op meer arbeidsparticipatie en meer mantelzorg kan op gespannen voet met elkaar staan. Hierdoor neemt het risico op overbelasting toe.

Mantelzorgondersteuning door gemeenten

Sinds de invoering van de Wmo in 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor het bieden van ondersteuning aan mantelzorgers (TK 2013/2014a). Het gaat hierbij om zaken als informatie en advies, persoonlijke ondersteuning, emotionele steun, educatie, praktische hulp, vervangende mantelzorg, financiële regelingen en materiële hulp (Movisie 2021). In de *Mantelzorgagenda 2023-2026* wordt ingezet op het versterken van de positie van mantelzorgers. Daarin gaat het om erkenning van de mantelzorger, de samenwerking tussen de formele zorg en het netwerk van mantelzorgers en hun ondersteuning (VWS 2023). De zogenoemde mantelzorgwoning maakt het voor mantelzorgers makkelijker om dicht bij de hulpontvanger te wonen. Tot 2014 moest voor zo'n woning nog een vergunning worden aangevraagd, maar sindsdien is onder voorwaarden vergunningvrij bouwen mogelijk (VNG 2025).

1.4 Methode

De resultaten van deze studie zijn gebaseerd op een enquêteonderzoek dat samen met het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) is uitgevoerd: het Informele Zorg Onderzoek (IZG) en het Informele Hulp Onderzoek (IHO). In de enquêtes werd gevraagd of mensen in de twaalf maanden ervoor hulp boden aan bekenden met gezondheidsproblemen. Mensen die dat doen beschouwen we als mantelzorgers (zie hoofdstuk 2).⁸ Deze mantelzorgers werden vervolgens bevraagd over de hulp die zij geven en hoe zij die ervaren. De enquêtes vonden plaats eind 2014, eind 2016, eind 2019/begin 2020 en eind 2024/begin 2025.⁹ Door de uitkomsten met elkaar te vergelijken, kunnen we veranderingen in de tijd vaststellen. In bijlage A, te vinden op www.scp.nl bij deze publicatie, staat meer informatie over deze onderzoeken.

⁷ Het gaat hierbij om calamiteitenverlof, kortdurend verlof (70% doorbetaald) en langdurend verlof (onbetaald en sinds 2015 ook in te zetten voor anderen dan eerstegraadsfamilie).

⁸ Een klein deel van de mantelzorgers geeft aan zelden te helpen, of minder dan een maand lang en minder dan 8 uur per week, en op het moment van enquêteren geen hulp meer te bieden. Ook antwoorden enkele mensen dat de mantelzorg die zij geven niet te maken heeft met gezondheidsbeperkingen, maar financiële hulp of hulp bij taalproblemen betreft. Deze incidentele of niet aan gezondheid gerelateerde hulp wordt in deze publicatie – net als in eerdere publicaties – niet als mantelzorg beschouwd.

⁹ We spreken in deze publicatie verder over 2024, omdat het grootste deel van het veldwerk in dat jaar plaatsvond.

1.5 Leeswijzer

In deze publicatie gaan we achtereenvolgens in op de omvang en intensiteit van de mantelzorg (hoofdstuk 2), de leeftijd en het geslacht van de mantelzorger (hoofdstuk 3), enkele kenmerken van de hulpontvanger (hoofdstuk 4-7), de ervaren belasting (hoofdstuk 8) en de combinatie van werk en mantelzorg (hoofdstuk 9). We bespreken eerst steeds een aantal kerncijfers. Daarvan geven sommige cijfers nieuwe informatie, andere zijn een actualisatie van eerdere cijfers. Vervolgens beschrijven we in ieder hoofdstuk de ontwikkelingen tussen 2014 en 2024.

2 De omvang en intensiteit van mantelzorg

Kerncijfers 2024

- 39% van de 18-plussers biedt mantelzorg (ruim 5,5 miljoen mensen). 8% (ruim 1 miljoen mensen) geeft intensieve mantelzorg: meer dan 8 uur per week.
- Mantelzorgers helpen gemiddeld 7 uur per week. 20% geeft intensieve hulp en dat doen deze mantelzorgers gemiddeld 25 uur per week.

Trends 2014-2024

- Het aandeel mantelzorgers onder 18-plussers nam toe van 33% tot 39%.
- Het gemiddeld aantal uur hulp per mantelzorger nam toe tussen 2014 en 2016 (van ruim 6 uur naar ruim 7 uur) en bleef daarna stabiel.
- Ook het aandeel intensieve helpers is stabiel sinds 2016, net als het gemiddeld aantal uur hulp dat intensieve helpers bieden.

Mensen realiseren zich vaak niet dat mantelzorg niet alleen om verzorging gaat, maar ook om bijvoorbeeld hulp bij vervoer of het doen van boodschappen. Bij de term mantelzorg denken mensen vooral aan hulp aan familie, en minder aan hulp aan vrienden of burens (De Klerk et al. 2014). Ook het beleid richtte zich lange tijd op het geven van mantelzorg aan naasten: zorgverlofregelingen golden tot en met juni 2015 alleen voor de partner en eerstegraadsfamilie (TK 2013/2014b). In dit onderzoek beschouwen we ‘alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving’ als mantelzorg (De Klerk et al. 2014).

Respondenten in deze studie kregen de volgende enquêtevraag voorgelegd om vast te stellen of zij mantelzorger zijn:

De volgende vragen gaan over het geven van hulp aan bekenden met gezondheidsproblemen. Denk aan uw partner, familie, vriend of buur die hulp nodig heeft vanwege lichamelijke, psychische, verstandelijke beperkingen of ouderdom. Voorbeelden zijn huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer of klusjes. Hulp in het kader van uw beroep of vrijwilligerswerk telt niet mee. Hebt u in de afgelopen 12 maanden dit soort hulp gegeven?

2.1 De omvang en intensiteit van mantelzorg in 2024

In 2024 zegt 39% van de 18-plussers hulp aan bekenden met gezondheidsproblemen te bieden (tabel 2.1). Het gaat om ruim 5,5 miljoen mensen die in de 12 maanden voorafgaand aan de enquête mantelzorg gaven. Ruim 1 miljoen mensen (8% van de 18-plussers) helpen intensief: meer dan 8 uur per week.

Tabel 2.1 Bieden van hulp in de 12 maanden voorafgaand aan de enquête naar intensiteit en duur, bevolking van 18-plus, 2024 (in procenten en aantallen x 1000, n = 17.193)^a

	aandeel	aantal x 1000	ondergrens x 1000	bovengrens x 1000
niet-intensief, kortdurend (≤ 8 uur ≤ 3 maanden)	4,7	700	650	750
niet-intensief, langdurig (≤ 8 uur > 3 maanden)	26,5	3850	3750	3950
intensief, kortdurend (> 8 uur ≤ 3 maanden)	1,2	200	150	200
intensief, langdurig (> 8 uur > 3 maanden)	6,7	950	900	1000
totaal	39,1	5650	5550	5750

a De ondergrens en bovengrens geven samen het 95%-betrouwbaarheidsinterval aan. Dat wil zeggen dat in 95% van alle mogelijke onderzoeken die op deze manier worden uitgevoerd de ware populatiewaarde tussen deze grenzen zal vallen. Bron: SCP/CBS (IHO'24)

Ander onderzoek geeft kleiner aandeel mantelzorgers

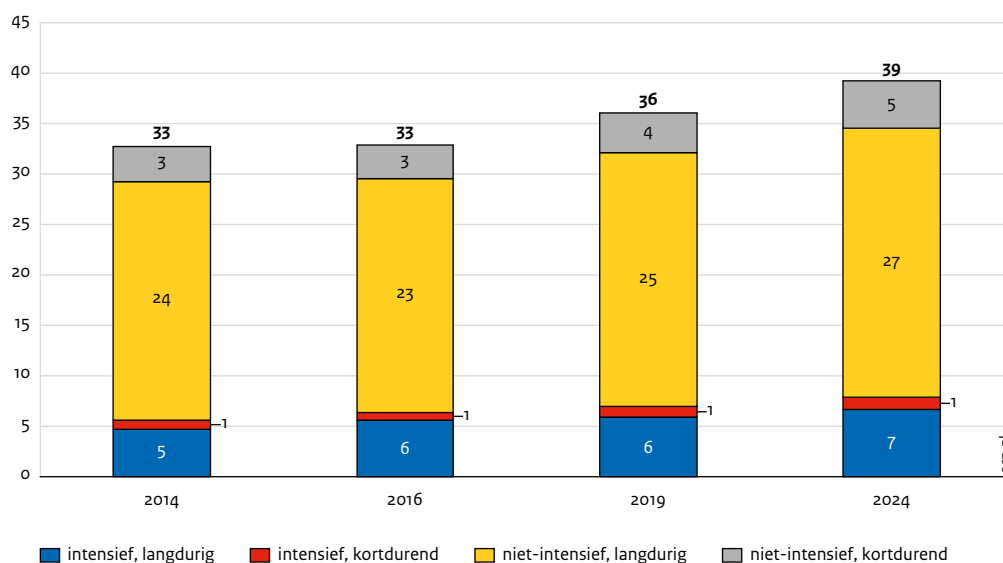
De schatting van het aandeel mantelzorgers verschilt tussen onderzoeken. Het verschil hangt onder meer samen met de definitie van mantelzorg en de vraagstelling in enquêtes (zie ook Tur-Sinai et al. 2020). Zo hanteert het CBS een strengere definitie en vraagt het naar langdurige of intensieve hulp vanwege langdurige beperkingen, en of iemand die hulp geeft op het moment van de enquête. Als gevolg hiervan vindt het CBS kleinere aandelen mantelzorgers (zie ook bijlage A).¹⁰

2.2 Trends in omvang van mantelzorg, 2014-2024

Toename aandeel mantelzorgers sinds 2016

Het aandeel mantelzorgers in de bevolking was tussen 2014 en 2016 gelijk (33%) en is daarna toegenomen (figuur 2.1, zie ook tabel B.2.1 in de bijlage). Deze toename vond zowel bij intensieve als bij niet-intensieve zorg plaats. De relatieve stijging was vooral groot bij intensieve helpers en bij mensen die kort en niet-intensief hielpen. In absolute aantallen groeide het aantal mantelzorgers van bijna 4,5 miljoen 18-plussers in 2014 tot ruim 5,5 miljoen in 2024 (zie tabel B.2.2 in de bijlage). Deze groei in absolute aantallen is het gevolg van zowel het toegenomen aandeel mantelzorgers als de toegenomen omvang van de bevolking. Een van de mogelijke verklaringen voor de stijging is het grotere aantal (oude) ouderen, een groep die relatief vaak hulp nodig heeft vanwege beperkingen (zie ook kader 1.1).

Figuur 2.1 Geven van mantelzorg naar intensiteit, duur en jaar, bevolking van 18-plus, 2014-2024 (in procenten, n = 7278-17.193)^{a, b, c, d}



a Intensief: meer dan 8 uur per week; langdurig: meer dan 3 maanden.

b De trends in de tijd zijn significant ($p < 0,01$). Dit geldt zowel voor het totaalaandeel mantelzorgers in de bevolking als voor de combinaties van intensiteit en duur, behalve voor de relatief kleine groep mantelzorgers die kort en intensief helpen.

c De grootste groep, de langdurige niet-intensieve helpers, nam in procentpunten het meest toe, maar groeide relatief gezien het minst.

d Als gevolg van afronding tellen de cijfers niet altijd op tot het totaal.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

¹⁰ Het CBS stelde in 2024 de volgende vraag: 'Mantelzorg is de zorg die u geeft aan een bekende uit uw omgeving, zoals uw partner, ouders, kind, burens of vrienden, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Deze zorg kan bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen, enzovoorts. Mantelzorg wordt niet betaald. Een vrijwilliger vanuit een vrijwilligerscentrale is geen mantelzorger. Geeft u mantelzorg?'

Ander onderzoek geeft geen toename in het aandeel mantelzorgers

Opgemerkt moet worden dat ander onderzoek, bijvoorbeeld van het CBS en de gezondheidsmonitor van de GGD'en, laat zien dat het aandeel mantelzorgers redelijk stabiel is (GGD GHOR 2025; VZinfo 2024). Dit heeft te maken met verschillen in de vraagstelling. Zo neemt het SCP ook hulp vanwege tijdelijke beperkingen mee bij het aandeel mantelzorgers; het CBS en de GGD'en doen dit niet. Bij hulp vanwege tijdelijke beperkingen ziet het SCP een toename van het aandeel mantelzorgers in de bevolking (figuur B.2.1 in de bijlage).¹¹

2.3 Trends in intensiteit van mantelzorg, 2014-2024

Gemiddeld aantal uur mantelzorg stabiel sinds 2016

Het gemiddeld aantal uur dat mantelzorgers helpen nam tussen 2014 en 2024 toe van 6,4 uur per week naar 7,2 uur (tabel 2.2).¹² Deze stijging vond vooral tussen 2014 en 2016 plaats, daarna veranderde het gemiddeld aantal uur hulp nauwelijks. Mogelijk speelde de invoering van de Wmo in 2015 een rol bij de stijging van het aantal uur. Deze wet legde namelijk meer nadruk op de inzet van mantelzorg. Het gemiddeld aantal uur per leeftijdsgroep is niet veranderd. Wel zijn meer 75-plussers mantelzorg gaan geven (zie § 3.3) en geven zij gemiddeld meer uren hulp dan anderen (zie § 3.1). Daardoor is het gemiddeld aantal uur wel toegenomen. De mantelzorgers die intensieve hulp geven (ongeveer 20%) doen dat gemiddeld ongeveer 25 uur per week. Hier is geen duidelijke trend te zien.

Tabel 2.2 Aantal uur hulp per week van alle mantelzorgers en van mantelzorgers die intensief helpen, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024 (in gemiddelden en procenten, n = 2534-7118)^{a, b}

	2014	2016	2019	2024
uren alle mantelzorgers	6,4	7,4	7,4	7,2
aandeel van mantelzorgers dat intensief helpt	17	20	19	20
aantal uur hulp van mantelzorgers die intensief helpen	24	25	26	24

a Intensief: meer dan 8 uur per week.

b De trend in uren hulp van alle mantelzorgers is significant ($p < 0,01$). Dit is gerelateerd aan de toename van het aantal mantelzorgers van 75-plus, die gemiddeld meer uren helpen. Zie verder § 3.1 en § 3.3. Er is geen significante trend in het aandeel mantelzorgers dat intensief helpt. Ook zijn er geen significante verschuivingen in het aantal uur hulp dat intensieve mantelzorgers bieden ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

¹¹ Ook de afbakening van intensieve mantelzorg kan per studie verschillen. In dit onderzoek is de grens gelegd bij meer dan 8 uur per week (zie ook De Boer et al. 2020). Als we uitgaan van meer dan 4 uur per week (zoals in De Boer et al. nog te verschijnen), geeft 36% van de mantelzorgers intensieve mantelzorg.

¹² Het aantal uur mantelzorg per week is voor de analyses in deze studie gemaximaliseerd op 112 (16 uur per dag). Hierbij zijn respondenten gevraagd om de gebruikelijke hulp die huisgenoten elkaar geven niet mee te rekenen.

3 De omvang en intensiteit van mantelzorg naar leeftijd en geslacht

Kerncijfers 2024

- Een groter aandeel vrouwen dan mannen geeft mantelzorg (resp. 41% en 37%).
- Vrouwen verrichten iets vaker intensieve hulp dan mannen: ruim 8% van de vrouwelijke 18-plussers geeft meer dan 8 uur hulp per week, tegenover ruim 7% van de volwassen mannen.
- Het aandeel mantelzorgers is onder 45-69-jarigen met 49% relatief hoog.
- Vooral 75-plussers besteden veel tijd aan mantelzorg: gemiddeld 15 uur per week.

Trends 2014-2024

- Het verschil tussen mannen en vrouwen in aandeel mantelzorgers is kleiner geworden. De toename bij mannen was 9 procentpunt (van 28% naar 37%) en bij vrouwen 4 procentpunt (van 37% naar 41%). Deze toename is alleen bij niet-intensieve hulp te zien.
- Vooral onder 55-plussers nam het geven van mantelzorg toe: van 32% naar 43%.
- Het aandeel dat intensieve hulp biedt nam iets meer toe bij 75-plussers dan bij andere leeftijdsgroepen.

3.1 Mantelzorg naar geslacht en leeftijd in 2024

Samenhang tussen het bieden van (intensieve) mantelzorg en geslacht

Een groter aandeel vrouwen dan mannen geeft mantelzorg (resp. 41% en 37%, zie figuur 3.1). Vrouwen geven ook iets vaker intensieve hulp: ruim 8% van de vrouwen helpt meer dan 8 uur per week, tegenover ruim 7% van de mannen. Gemiddeld helpen vrouwen 7,5 uur per week, mannen 6,9 uur per week. Dat vrouwen iets vaker, en vaker intensief, mantelzorg geven, kan mogelijk worden verklaard doordat zij minder deelnemen aan de arbeidsmarkt (CBS 2026) en minder uren werken (CBS 2024b).¹³ Een andere reden kan zijn dat vrouwen minder handelingsverlegenheid kennen: in 2014 antwoordden zij vaker dat ze aanvoelen dat iemand hulp nodig heeft en minder vaak dat ze moeite hebben om hulp aan te bieden (De Klerk et al. 2015). In hoofdstuk 9 gaan we dieper in op de relatie tussen mantelzorg en betaald werk.

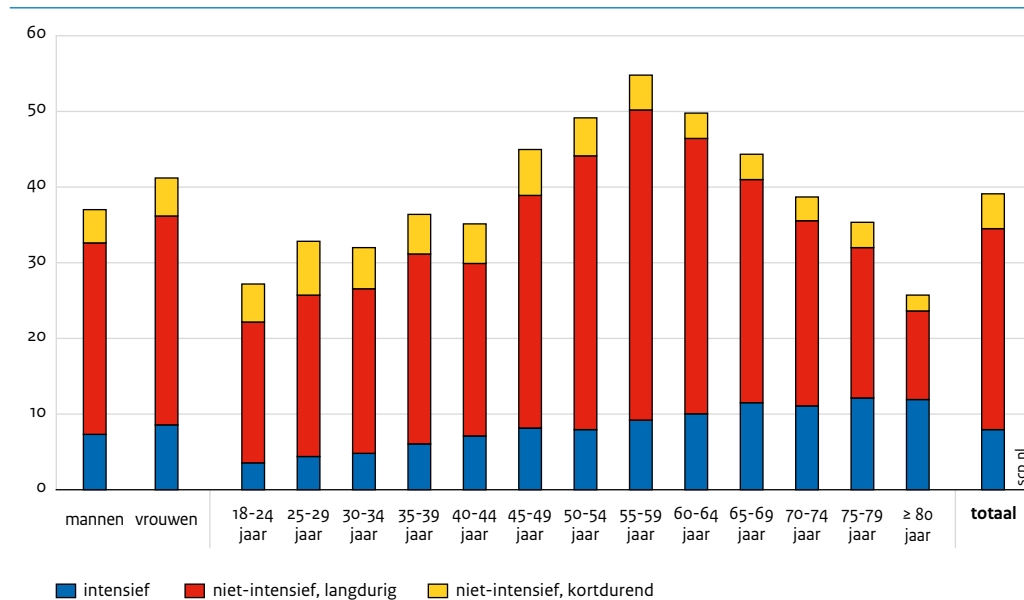
Samenhang tussen het bieden van (intensieve) mantelzorg en leeftijd

Onder 45-69-jarigen is het aandeel mantelzorgers relatief hoog met 49% (zie ook figuur 3.1). Zij hebben dikwijls (stief/schoon)ouders die hulp nodig hebben (zie ook § 4.1). Zo hebben 50-64-jarigen relatief vaak ouders van 80 jaar of ouder (Reep en Bruggink 2024). Vijftigers behoren bovendien het vaakst tot de sandwichgeneratie: mensen die zowel oude ouders als thuiswonende kinderen hebben (Reep en Bruggink 2024). Onder de 18-34-jarigen is het aandeel mantelzorgers kleiner. Zij geven vooral hulp aan familieleden in de tweede graad, zoals grootouders (zie ook § 4.1; De Klerk et al. 2017). Ook onder 75-plussers is het aandeel mantelzorgers kleiner dan gemiddeld. Hier speelt mogelijk de eigen gezondheid een rol (zie ook De Klerk et al. 2015).

Het aandeel mensen dat intensief helpt neemt toe met de leeftijd. Zo verricht ruim 10% van de 65-plussers meer dan 8 uur per week mantelzorg, tegen minder dan 5% bij de 35-minners (figuur 3.1). Ook al is het aandeel van de 75-plussers dat mantelzorg geeft relatief klein, als zij dat doen gaat het vaak om intensieve hulp. 75-plussers bieden gemiddeld 15 uur per week hulp, terwijl dat bij jongere groepen om minder dan 9 uur per week gaat. Hierbij zal een rol spelen dat 75-plussers relatief vaak hulp aan hun partner geven (zie figuur 4.1), maar ook dat zij niet of nauwelijks werken (CBS StatLine 2025d). Bij de 18-34-jarigen speelt ook mee dat zij de mantelzorg dikwijls delen met anderen (De Klerk et al. 2017).

¹³ In het tweede kwartaal van 2025 werkt 69% van de vrouwen en 77% van de mannen (CBS 2026). Vrouwen werken in 2024 gemiddeld 8 uur per week minder dan mannen (CBS 2024c).

Figuur 3.1 Geven van mantelzorg naar intensiteit, duur, geslacht en leeftijd, bevolking van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 1071-8850)^{a, b}



a Intensief: meer dan 8 uur per week; langdurig: meer dan 3 maanden.

b Het aandeel mantelzorgers in de bevolking verschilt significant naar leeftijd en geslacht ($p < 0,05$). Dat geldt ook voor het aandeel intensieve en niet-intensieve helpers ($p < 0,05$).

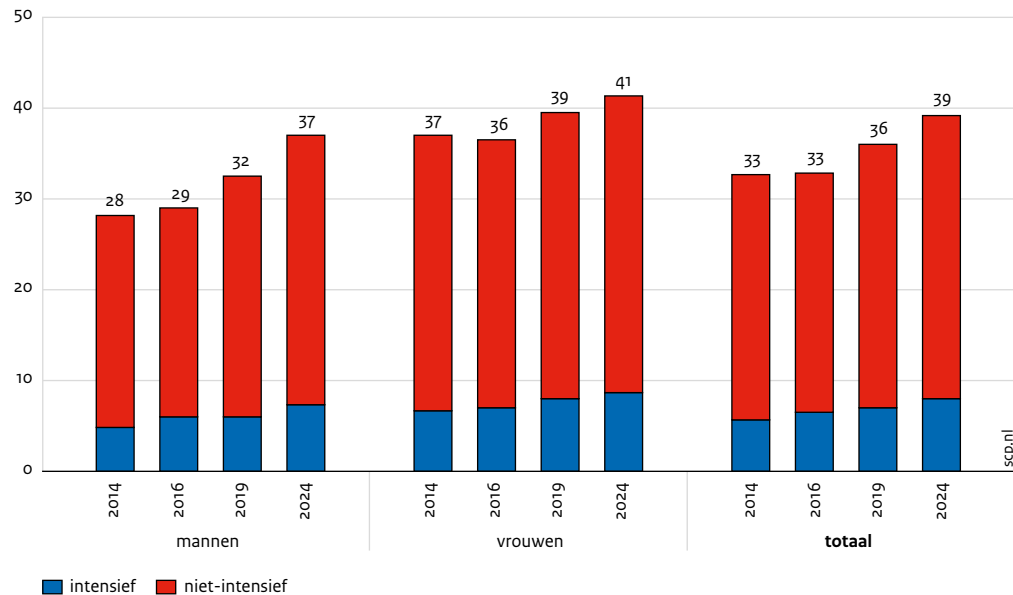
Bron: SCP/CBS (IHO'24)

3.2 Trends in omvang van mantelzorg naar geslacht en leeftijd, 2014-2024

Vrouwen mantelzorgen vaker dan mannen, maar het verschil is afgenomen

Bij mannen nam het aandeel mantelzorgers sterker toe (van 28% in 2014 naar 37% in 2024) dan bij vrouwen (van 37% naar 41%). Dit betekent dat het verschil tussen mannen en vrouwen kleiner is geworden (van 9 procentpunt in 2014 naar 4 procentpunt in 2024). De verklaring hiervoor is dat mannen vaker niet-intensieve hulp zijn gaan geven. Het aandeel mannen dat niet-intensieve hulp geeft, groeide sterker dan het aandeel vrouwen dat dat doet, terwijl de aandelen intensieve mantelzorgers bij mannen en vrouwen even snel toenamen (figuur 3.2).

Figuur 3.2 Geven van mantelzorg naar intensiteit, geslacht en jaar, bevolking van 18-plus, 2014-2024 (in procenten, n = 3408-8850)^{a, b, c}



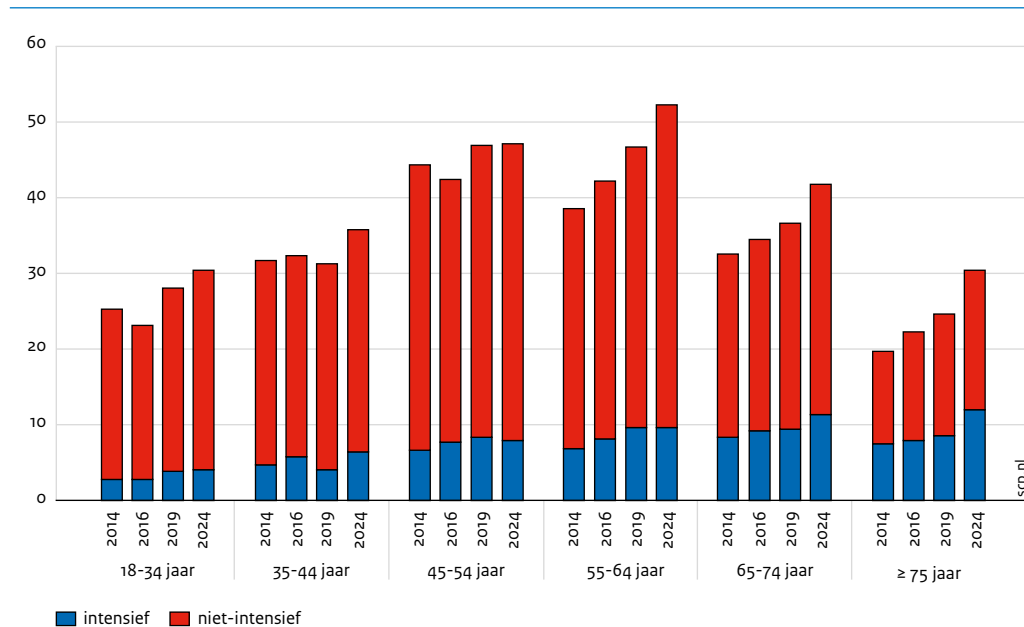
- a Intensief: meer dan 8 uur per week.
- b Het aandeel mantelzorgers in de bevolking nam zowel bij mannen als vrouwen significant toe in de periode 2014-2024 ($p < 0,01$). Dit geldt voor zowel de intensieve als niet-intensieve hulp. De toename is significant groter bij mannen dan bij vrouwen. Dit geldt ook voor niet-intensieve mantelzorg, maar niet voor intensieve mantelzorg ($p < 0,01$).
- c In figuur B.3.1 in de bijlage zijn ook gegevens over de duur van de niet-intensieve mantelzorg opgenomen.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

Toename van mantelzorgers vooral onder 55-plussers

Vooral onder 55-plussers is het geven van mantelzorg toegenomen tussen 2014 en 2024: van 32% naar 43% (figuur 3.3). Zo groeide het aandeel mantelzorgers onder 55-64-jarigen van 40% naar 52%. Mensen in deze leeftijdscategorie zorgen vaak voor hun ouders (figuur 4.1). Het aandeel dat intensieve hulp biedt, nam vooral toe bij 75-plussers: daar is het verschil ongeveer 4 procentpunt, terwijl bij 55-minners sprake was van een groei van minder dan 3 procentpunt.

Figuur 3.3 Geven van mantelzorg naar intensiteit, leeftijd en jaar, bevolking van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 424-3249)^{a, b, c}



- a Intensief: meer dan 8 uur per week.
b De toename in het aandeel mantelzorgers is significant voor alle leeftijdscategorieën, met uitzondering van de 45-54-jarigen ($p < 0,01$). Het aandeel intensief helpende mantelzorgers steeg significant onder 55-plussers.
c In figuur B.3.2 in de bijlage zijn ook gegevens over de duur van de niet-intensieve mantelzorg opgenomen.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

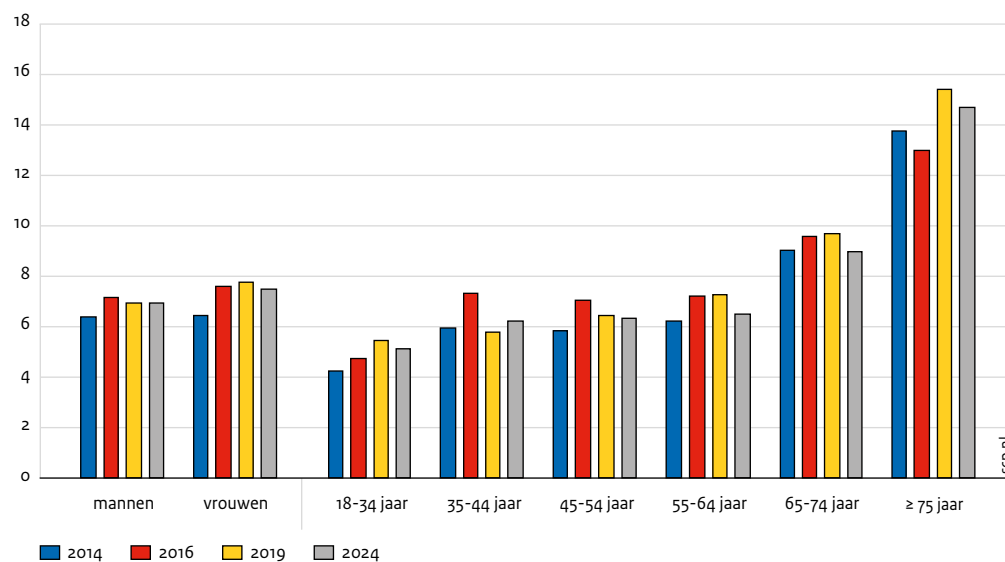
3.3 Trends in uren mantelzorg naar geslacht en leeftijd, 2014-2024

In tabel 2.2 zagen we al dat het gemiddeld aantal uur hulp dat mantelzorgers bieden toenam. Dit geldt met name voor mantelzorgende vrouwen: een stijging van ruim 6 uur per week naar bijna 8 uur (figuur 3.4). Bij mantelzorgende mannen is geen significante toename te zien. Dit heeft ermee te maken dat mannen relatief vaker niet-intensieve hulp zijn gaan geven dan vrouwen (figuur 3.2).

75-plussers helpen meer uur dan anderen

Mantelzorgers boven de 75 helpen vaker intensief (gemiddeld 15 uur per week). Wel is het aandeel mantelzorgers onder 75-plussers relatief klein (figuur 3.1). We vonden echter geen trend in het gemiddeld aantal uur hulp per leeftijdscategorie (figuur 3.4). De toename onder alle mantelzorgers in het gemiddeld aantal uur hulp (tabel 2.2), hangt dus samen met het groeiende aandeel 65-plussers onder mantelzorgers en dat deze leeftijdscategorie meer uren helpt dan jongere groepen.

Figuur 3.4 Gemiddeld aantal uur hulp per week naar geslacht, leeftijd en jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024 (n = 143-3161)^a



a Het aantal uur hulp nam significant toe bij vrouwen ($p < 0,01$). Bij mannen en de onderscheiden leeftijdsgroepen is er geen significante trend te zien ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

4 De sociale relatie met de hulpontvanger

Kerncijfers 2024

- 41% van de mantelzorgers geeft hulp aan (stief/schoon)ouders; 18% helpt een vriend of buur.
- Wie mantelzorgers helpen, varieert naar leeftijd. Bij 75-plussers gaat het vaak om een partner.
- Mannen bieden vaker hulp aan hun partner dan vrouwen (resp. 20% en 12%) en minder vaak aan een kind, broer/zus of andere familie.
- Mantelzorgen voor een partner of (veelal volwassen) kind is vaak intensief (resp. 17 en 15 uur per week).

Trends 2014-2024

- Onder mantelzorgers is de hulp aan partners toegenomen (van 13% naar 17%) en de hulp aan ouders iets afgenomen (van 45% naar 43%).
- Het aantal uur hulp per type sociale relatie is niet veranderd tussen 2014 en 2024.

In dit hoofdstuk zoomen we in op de sociale relatie van de mantelzorger met de hulpontvanger. In 2024 rapporteert 34% van de mantelzorgers in ons onderzoek in de daaraan voorafgaande 12 maanden meer dan één persoon geholpen te hebben. Aan mantelzorgers is gevraagd om bij het beantwoorden van de vragen uit te gaan van de hulpontvanger aan wie zij de meeste zorg gaven. De informatie in dit hoofdstuk en de volgende hoofdstukken gaat over de hulp aan deze persoon.

4.1 De sociale relatie met de hulpontvanger in 2024

Meeste mantelzorgers geven hulp aan ouders, maar wie ze helpen varieert naar leeftijd

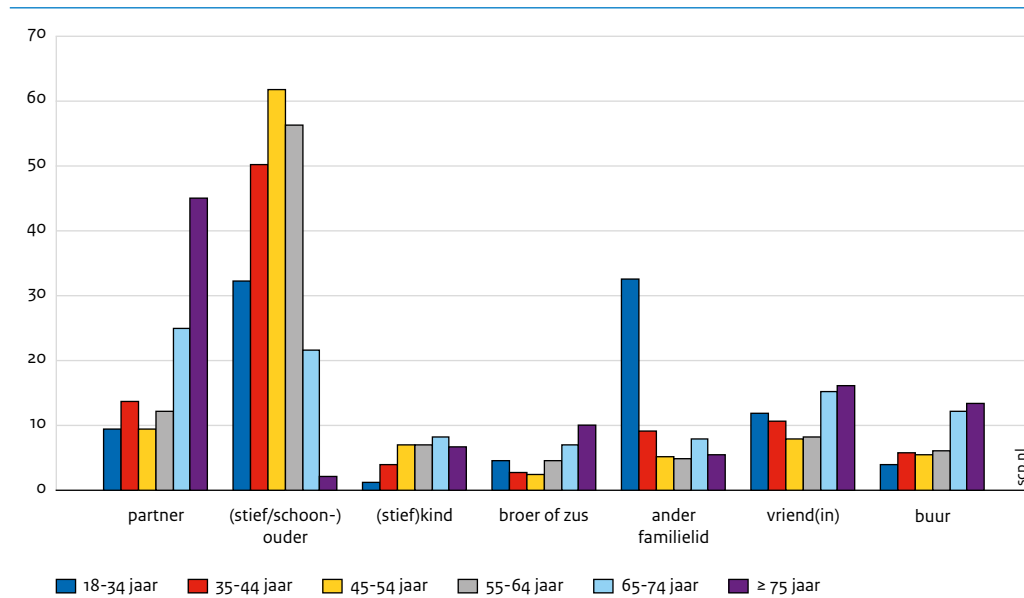
De meeste mantelzorgers helpen familie (79%).¹⁴ Het gaat dan vaak om hulp aan een (stief/schoon)ouder (41% van de mantelzorgers) of een partner (16%). Hulp aan andere familie komt minder vaak voor, zoals aan grootouders (12%), kinderen (5%) en broers of zussen (5%). Mensen bieden ook mantelzorg aan mensen buiten de familie: 11% van de mantelzorgers ondersteunt een vriend of kennis en 7% een buur. Hierbij zijn er verschillen naar leeftijd (figuur 4.1). Zo helpen 35-64-jarige mantelzorgers dikwijls een (stief/schoon)ouder. Mensen in deze leeftijd hebben vaak een of meer oude ouders met gezondheidsproblemen.¹⁵ 75-plussers geven vaker hulp aan een partner dan anderen. 18-34-jarigen mantelzorgen juist vooral voor andere familie, zoals opa's en oma's.

Voorals de hulp aan een partner is vaak intensief (17 uur per week, zie tabel B.4.1 in de bijlage), ook als de partner in een zorginstelling woont. De hulp aan een (veelal volwassen) kind met een beperking is eveneens vaak intensief (15 uur per week). De mantelzorg voor een thuiswonend kind is echter wel veel intensiever dan voor een kind in een zorginstelling.

¹⁴ De categorie 'iemand anders' is niet opgenomen in figuur 4.1, omdat deze in dit onderzoek niet goed vergelijkbaar is in de tijd.

¹⁵ Cijfers van het CBS laten zien dat 55-59-jarigen het vaakst ouders van 80 jaar of ouder hebben (Reep en Bruggink 2024).

Figuur 4.1 Sociale relatie met hulpontvanger naar leeftijd van de mantelzorger, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 806-1798)^a



Leeswijzer: 45% van de hulp die 75-plussers geven, is voor een partner.

a De sociale relatie met de hulpontvanger verschilt significant tussen de leeftijdsgroepen ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

Mannen mantelzorgen vaker voor partner dan vrouwen

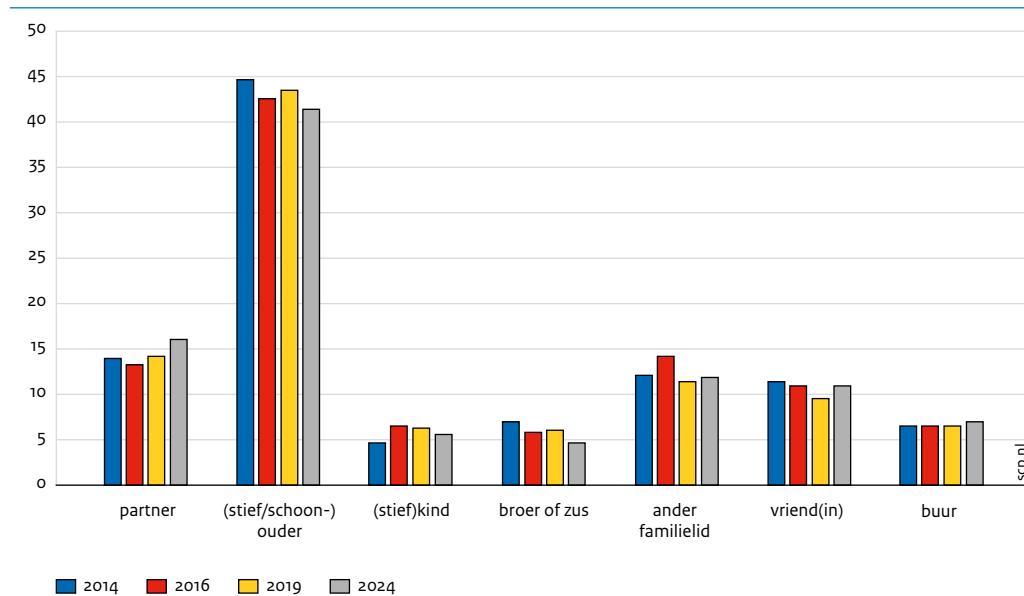
Van de mantelzorgende mannen geeft een groter deel hulp aan hun partner dan bij mantelzorgende vrouwen (resp. 20% en 12%; bij mantelzorgende 75-plussers gaat het om resp. 51% en 39%). Vrouwen helpen vooral vaker (volwassen) kinderen, broers/zussen en andere familie, zoals grootouders (zie figuur B.4.1 in de bijlage). Dat mannen relatief vaker mantelzorgen voor hun partner, kan samenhangen met het feit dat oudere mannen vaker een partner hebben dan oudere vrouwen, of met het feit dat (oudere) vrouwen vaker beperkingen hebben (Van den Brakel en Bruggink 2024; CBS StatLine 2025a, 2025c). Een andere mogelijke verklaring is dat mannen het uitvoeren van bepaalde taken sneller als hulp beschouwen en vrouwen bijvoorbeeld het doen van het huishouden als vanzelfsprekend beschouwen (De Klerk en Marangos 2009).

4.2 Trends in de sociale relatie met de hulpontvanger, 2014-2024

Nauwelijks veranderingen in type sociale relatie waar mensen voor mantelzorgen

Het type sociale relatie tussen de mantelzorggever en hulpontvanger is sinds 2014 niet veel veranderd. Wel geven mantelzorgers relatief iets vaker hulp aan partners (van 13% naar 17%) en iets minder vaak aan ouders (van 45% naar 43%, zie figuur 4.2). Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen (zie figuur B.4.2 in de bijlage). Deze beperkte veranderingen hangen samen met de toename van het aandeel mantelzorgers onder 55-plussers, die relatief vaak hulp aan een partner geven (figuur 4.1). De samenhang tussen sociale relatie en intensiteit van de hulp is niet veranderd: voor elk type sociale relatie is het aantal uur mantelzorg in het algemeen gelijk gebleven (zie tabel B.4.1 in de bijlage).

Figuur 4.2 Sociale relatie met hulpontvanger naar jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024
(in procenten, n = 2534-7118)^a



a De trends in het type sociale relatie zijn alleen significant voor hulp aan partners en ouders ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

Mantelzorgers helpen vaak 65-plussers en vaak een vrouw; dit veranderde nauwelijks

De meeste mantelzorgers geven, zoals te verwachten, hulp aan iemand op leeftijd. Zo helpt 67% iemand van 65 jaar of ouder en 40% mantelzorgt voor een 80-plusser. Deze percentages zijn nauwelijks veranderd tussen 2014 en 2024. Zowel mannen als vrouwen geven ongeveer twee keer zo vaak hulp aan een vrouw als aan een man. Dit komt doordat de levensverwachting van vrouwen hoger is en doordat zij vaker gezondheidsbeperkingen hebben (CBS StatLine 2023). Dit veranderde niet tussen 2014 en 2024.

5 De woonvorm van de hulpontvanger

Kerncijfers 2024

- Van de mantelzorgers helpt 23% een huisgenoot, 12% iemand die in een zorginstelling woont en 65% een zelfstandig wonend persoon.
- 75-plussers helpen vaak een huisgenoot (meestal hun partner); 55-74-jarigen mantelzorgen vaak voor iemand in een zorginstelling (meestal een ouder).

Trends 2014-2024

- Het aandeel mantelzorgers dat een huisgenoot helpt is toegenomen (van 19% naar 23%) en het aandeel dat iemand helpt in een zorginstelling is afgenomen (van 15% naar 12%). Door de groei van het totaal aantal mantelzorgers steeg wel het aantal mensen dat iemand in een zorginstelling hulp biedt.

In dit hoofdstuk kijken we naar de woonvorm van de hulpontvanger. We maken daarbij onderscheid tussen mantelzorg voor iemand die bij de mantelzorg in huis woont, iemand die in een zorginstelling woont en iemand die zelfstandig woont.¹⁶

5.1 De woonvorm van de hulpontvanger in 2024

Bijna een kwart van mantelzorgers helpt een huisgenoot

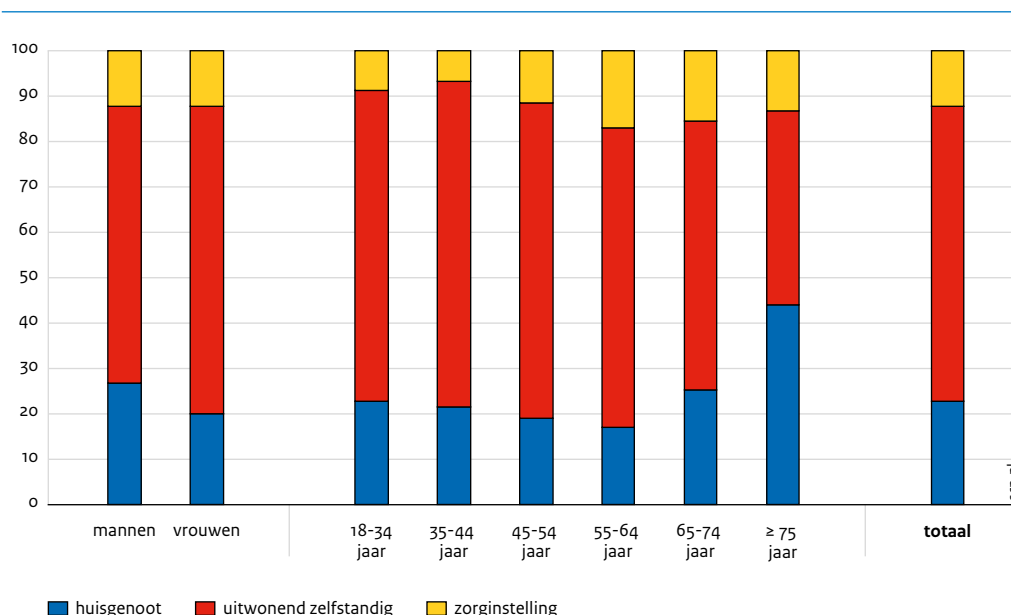
Iets minder dan een kwart van de mantelzorgers (23%) helpt een huisgenoot. Meestal gaat het dan om een partner (64% van de mantelzorgers die een huisgenoot helpt), maar regelmatig ook om (stief/schoon)ouders (18%) of (stief)kinderen (12%). De grootste groep (65%) geeft in 2024 hulp aan iemand die zelfstandig woont. Deze hulpontvanger woont dus niet samen met de mantelzorg en woont niet in een zorginstelling (figuur 5.1).¹⁷ Het gaat hierbij vaak om zorg voor ouders, maar ook om andere familie, zoals grootouders, vrienden of buren (zie tabel B.5.1 in de bijlage). Zo'n 12% van de mantelzorgers helpt iemand in een zorginstelling. Dit betreft dan vaak hulp aan ouders en andere familie, zoals grootouders.

Mantelzorgende mannen helpen in 2024 vaker een huisgenoot en minder vaak iemand die zelfstandig woont dan mantelzorgende vrouwen. Dat sluit aan bij de bevinding in paragraaf 4.1 dat mannen relatief vaker hulp geven aan hun partner dan vrouwen. Het aandeel mantelzorgers dat iemand in een zorginstelling helpt verschilt niet tussen mannen en vrouwen. Nadere analyses laten zien dat mantelzorgers van 75 jaar of ouder dikwijls een huisgenoot helpen (figuur 5.1), meestal hun partner (zie tabel B.5.1 in de bijlage). 55-64-jarige mantelzorgers helpen relatief vaak iemand in een zorginstelling, dikwijls een ouder.

¹⁶ Wanneer mantelzorgers aan meerdere personen hulp geven, beschrijven we de woonvorm van de hulpontvanger aan wie zij de meeste zorg geven.

¹⁷ Hier is in de enquête als volgt naar gevraagd: 'Woont of woonde deze persoon bij u in huis?' en 'Woont of woonde deze persoon in een verpleeghuis, een instelling voor verstandelijk gehandicapten of een andere zorginstelling?'

Figuur 5.1 Woonvorm van hulpontvanger naar geslacht en leeftijd, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 806-3863)^a



a Mannen helpen significant vaker huisgenoten dan vrouwen en minder vaak mensen die zelfstandig wonen. Ook verschilt de woonvorm van de hulpontvanger significant naar leeftijd van de mantelzorger ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

Mantelzorg voor een huisgenoot is vaak intensief

Het helpen van een huisgenoot is aanmerkelijk vaker intensief dan iemand helpen die zelfstandig woont: 52% van de mantelzorgers voor huisgenoten doet dat meer dan 8 uur per week tegen 9% van de mantelzorgers voor mensen die zelfstandig wonen (zie figuur B.5.2 in de bijlage). Ook de hulp aan iemand in een zorginstelling kan intensief zijn: 16% van de mantelzorgers die dat doet, besteedt hier meer dan 8 uur per week aan. Het gemiddeld aantal uur dat mantelzorgers een huisgenoot helpen is aanmerkelijk groter dan bij een hulpontvanger in een andere woonvorm. Mantelzorgers voor een huisgenoot helpen in 2024 gemiddeld 16 uur per week.¹⁸ Aan zelfstandig wonende mensen en mensen in een zorginstelling geven mantelzorgers gemiddeld minder dan 6 uur per week hulp.

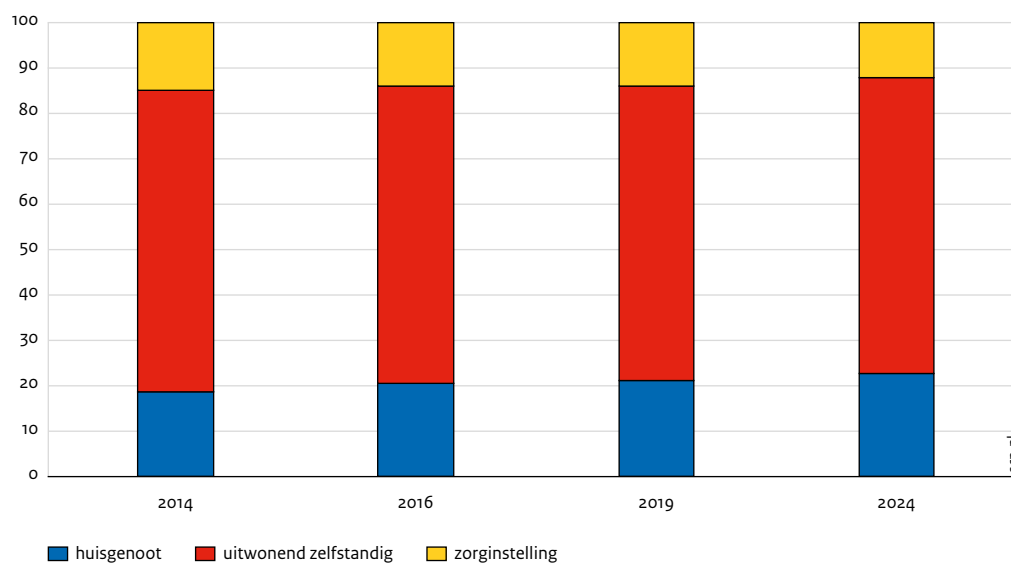
5.2 Trends in de woonvorm van de hulpontvanger, 2014-2024

Meer mantelzorgers helpen huisgenoot

Het aandeel mantelzorgers dat hulp geeft aan iemand die zelfstandig woont, is de afgelopen tien jaar niet veranderd; het blijft ongeveer twee derde (figuur 5.2). Het aandeel dat een huisgenoot helpt is in 2024 hoger dan in 2014 (resp. 23% en 19%). Dit hangt onder meer samen met de bevinding dat mantelzorgers in 2024 relatief vaker een partner hulp bieden dan in 2014 (zie § 4.1). Het aandeel mantelzorgers dat iemand in een zorginstelling helpt nam af (van 15% naar 12% van de mantelzorgers). Dit kan te maken hebben met het feit dat mensen met beperkingen langer thuis blijven wonen (zie ook § 1.3). Het aantal mantelzorgers dat iemand in een zorginstelling helpt, nam wel toe door de stijging van het totaal aantal mantelzorgers. Maar het aantal mantelzorgers van personen in een zorginstelling groeide minder hard dan dat van mantelzorgers van huisgenoten of zelfstandig wonende mensen (tabel B5.2).

¹⁸ Hierbij zijn respondenten gevraagd om de gebruikelijke hulp van huisgenoten aan elkaar niet mee te rekenen.

Figuur 5.2 Woonvorm van hulpontvanger naar jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024
(in procenten, n = 2534-7118)^a



a Het aandeel mantelzorgers dat een huisgenoot helpt nam significant toe; het aandeel dat iemand in een zorginstelling helpt nam significant af ($p < 0,01$). Er was geen significante verandering ($p < 0,01$) in het aandeel mantelzorgers voor iemand die zelfstandig woont.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

6 De beperkingen van de hulpontvangers

Kerncijfers 2024

- Mantelzorgers helpen vaak iemand met een langdurige of tijdelijke lichamelijke beperking (resp. 46% en 23%).
- Mantelzorgers geven relatief vaak hulp aan (veelal uitwonende) kinderen vanwege psychische en verstandelijke beperkingen (resp. 41% en 29%), vrienden vanwege psychische en psychosociale beperkingen (resp. 26% en 16%) en burens vanwege ouderdom (14%).

Trends 2014-2024

- Het aandeel mantelzorgers dat iemand met een langdurige lichamelijke beperking helpt, nam af van 52% naar 46%.
- Het aandeel dat iemand met psychische of psychosociale problemen helpt, is in 2024 groter dan in 2014 (samen resp. 45% en 37%).

6.1 De beperkingen van de hulpontvangers in 2024

Meerderheid van mantelzorgers helpt iemand met lichamelijke beperking

Bijna de helft van de mantelzorgers helpt iemand met een langdurige lichamelijke beperking (46%). Daarnaast helpt 23% iemand met een tijdelijke lichamelijke beperking, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeval, een operatie of een tijdelijke ziekte (zie kolom 'totaal' in tabel 6.1). Ook bieden mantelzorgers hulp aan mensen met dementie of een ander probleem met het geheugen, een ouderdomsprobleem, een psychisch probleem (zoals een depressie of angststoornis), een psychosociaal probleem (zoals eenzaamheid of verslaving), een verstandelijke beperking of een terminale ziekte.

Het type beperkingen waarbij mantelzorgers helpen hangt samen met sociale relatie

Bij welke beperking een mantelzorger helpt, hangt samen met de sociale relatie tussen hulpgever en -ontvanger (tabel 6.1). Zo geven mantelzorgers vaak hulp aan een partner vanwege een langdurige of tijdelijke lichamelijke beperking (resp. 49% en 29%), of vanwege psychische problemen (22%). Ook mantelzorg voor ouders en andere familieleden heeft dikwijls te maken met lichamelijke en psychische beperkingen, maar ook dikwijls met dementie of problemen met het geheugen. Hulp aan kinderen heeft relatief vaak te maken met psychische beperkingen (41%) en verstandelijke beperkingen (29%). Mantelzorg voor vrienden is relatief vaak vanwege psychische en psychosociale beperkingen (resp. 26% en 16%). Buren bieden vaker dan gemiddeld hulp in verband met ouderdom (14%).

Tabel 6.1 Beperkingen van hulpontvangers naar sociale relatie, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 308-3285)^{a, b, c}

	partner	(stief/ schoon- ouder	(stief-) kind	broer/zus	ander familielid	vriend(in)	buur	totaal
langdurig lichamelijk	49	51	38	34	41	37	49	46
tijdelijk lichamelijk	29	23	10	19	26	24	26	23
dementie/geheugen	12	26	2	10	24	10	15	18
ouderdom	2	13	1	4	14	6	14	9
psychisch	22	11	41	20	9	26	10	16
psychosociaal	4	9	11	11	10	16	13	10
verstandelijk	1	1	29	21	5	3	3	4
terminaal	6	8	2	6	8	6	6	7

Leeswijzer: in 49% van de gevallen heeft hulp aan een partner te maken met een langdurig lichamelijke beperking.

a Mensen kunnen meerdere beperkingen hebben, waardoor de percentages kunnen optellen tot meer dan 100%.

b De categorie 'ouderdom' komt relatief weinig voor. Dit was geen antwoordoptie, maar de categorie is later toegevoegd op basis van de toelichtingen die mensen konden geven.

c Het hebben van beperkingen verschilt significant tussen de verschillende sociale relaties ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

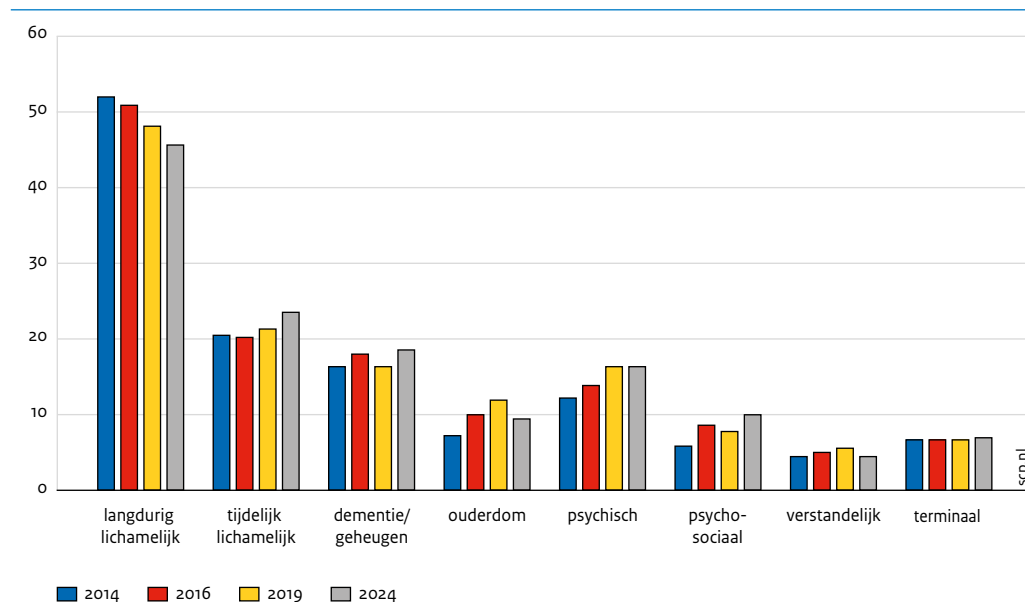
6.2 Trends in de beperkingen van de hulpontvangers, 2014-2024

Mantelzorgers helpen steeds vaker iemand met psychische of psychosociale problemen

Niet alleen in 2024, maar ook in de eerdere jaren hielpen mantelzorgers vaak iemand vanwege een lichamelijke beperking. Het aandeel hiervan is echter afgenomen (figuur 3.2).¹⁹ Het deel van de mantelzorgers dat iemand helpt met psychische of psychosociale problemen is ten opzichte van 2014 juist iets gegroeid (samen van 37% in 2014 naar 45% in 2024). Ook in de bevolking als geheel is het aandeel mensen met psychische problemen gestegen (zie kader 1.2).

¹⁹ Figuur 6.1 laat zien dat binnen de groep mantelzorgers een steeds kleiner aandeel een persoon met een langdurige lichamelijke beperking helpt. Hoofdstuk 2 toonde dat het aandeel mantelzorgers in de bevolking als geheel dat hulp biedt vanwege zo'n beperking stabiel was (zie § 2.2 en figuur B.2.1 in de bijlage). Die constatering hangt samen met de groei van het aandeel mantelzorgers in de bevolking als geheel.

Figuur 6.1 Beperkingen van hulpontvangers naar jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024
(in procenten, n = 2533-6914)^a



a De trends in de mantelzorg voor mensen met langdurige lichamelijke, psychische of psychosociale beperkingen zijn significant ($p < 0,01$). Dat geldt niet voor de andere beperkingen.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

7 Het soort hulp dat mantelzorgers bieden

Kerncijfers 2024

- Mantelzorgers helpen bij uiteenlopende activiteiten, variërend van emotionele steun en het bieden van gezelschap (79%) tot hulp bij vervoer (51%), administratie (37%) en verpleging (9%).
- Mannen helpen vaker dan vrouwen bij vervoer (resp. 54% en 48%). Vrouwen bieden bijvoorbeeld vaker gezelschap (resp. 82% en 76%) en helpen vaker bij het coördineren van de hulp (resp. 35% en 30%) of de persoonlijke verzorging (resp. 14% en 10%).

Trends 2014-2024

- Het type taken die mantelzorgers uitoefenen is vrijwel stabiel. Wel nam het aandeel mantelzorgers dat helpt bij de administratie toe van 32% naar 36%.

7.1 Het soort hulp in 2024

Mantelzorgers geven verschillende soorten hulp. Het kan bijvoorbeeld gaan om praktische ondersteuning bij vervoer, begeleiding bij een artsbezoek, administratieve hulp of coördinatie van de zorg.²⁰ Ook kan het gaan om meer verzorgende taken, zoals hulp bij de persoonlijke verzorging (bv. douchen of naar het toilet gaan) of de verpleging (bv. het geven van een medicijn of wondverzorging), of om huishoudelijke taken. Gezelschap houden en emotionele ondersteuning bieden kan ervaren worden als hulp, maar ook als gewone aandacht. De beoordeling of het in een specifieke situatie om hulp gaat is aan de mantelzorgers zelf overgelaten. Aan hen werd gevraagd bij welke taken zij hulp bieden in verband met gezondheidsbeperkingen en om hierbij de gebruikelijke zorg niet mee te nemen.²¹

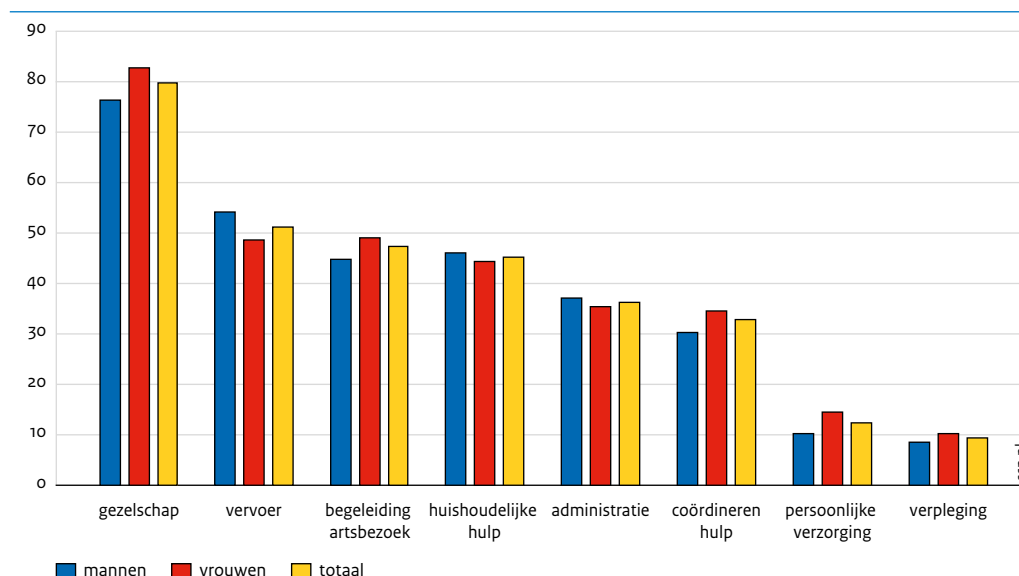
Bij meeste taken helpen vrouwen vaker dan mannen

Vier op de vijf mantelzorgers geven meerdere vormen van hulp. 79% van de mantelzorgers biedt gezelschap of emotionele ondersteuning; 8% helpt niet daarnaast nog bij iets anders. 51% biedt ondersteuning bij vervoer, 47% biedt begeleiding naar een arts en 45% biedt huishoudelijke hulp. Daarnaast helpt 36% bij de administratie en 32% bij het regelen van zorg. Minder vaak helpen mantelzorgers bij persoonlijke verzorging of verpleging (resp. 12% en 9%). Vrouwen bieden relatief vaak gezelschap, zorgen voor begeleiding bij een artsbezoek, helpen bij het regelen van ondersteuning, of bij de persoonlijke verzorging of verpleging. Mannen helpen vaker dan vrouwen bij vervoer (zie figuur 7.1).

²⁰ Het gaat bij administratieve hulp niet om het regelen en coördineren van zorg. Maar de helft van de mensen die helpt bij de administratie, regelt en organiseert ook de zorg en ondersteuning voor de hulpontvanger.

²¹ Gebruikelijke zorg is de zorg die huisgenoten elkaar gewoonlijk geven. Zo is het gebruikelijk dat partners huishoudelijke taken van elkaar overnemen, maar niet dat jonge kinderen dat doen.

Figuur 7.1 Soort hulp naar geslacht, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 3722-4366)^{a, b}



a De verschillen tussen mannen en vrouwen zijn significant ($p < 0,05$), behalve bij huishoudelijke hulp en hulp bij administratie.

b Onder de categorie 'gezelschap' scharen we hier ook emotionele ondersteuning.

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

Soort hulp dat mantelzorgers bieden hangt samen met sociale relatie

79% van de mantelzorgers biedt gezelschap of emotionele ondersteuning. Bij de mensen die hun partner helpen is dit 68% (tabel 7.1). Waarschijnlijk zien zij dit als vanzelfsprekend en niet als mantelzorg. Er is een duidelijk verschil tussen de hulp die mantelzorgers geven aan naaste familie (partner, ouder, kind) en de hulp aan anderen. Zo helpen mantelzorgers voor een partner of (stief)kinderen vaker bij de begeleiding van een artsbezoek, persoonlijke verzorging en verpleging dan mensen die hulp bieden aan andere familie, een vriend of buur. Mantelzorgers voor (stief/schoon)ouders helpen relatief vaak bij de begeleiding van een artsbezoek of administratie. Het regelen en coördineren van de hulp speelt vooral bij mensen die mantelzorgen voor een partner, (stief/schoon)ouders of (stief)kinderen.

Tabel 7.1 Soort hulp naar sociale relatie, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 873-5596)

	partner	(stief/ schoon-) ouder	(stief-) kind	broer/zus	ander familie lid	vriend(in)	buur	totaal
gezelschap of emotionele ondersteuning	68	82	82	79	84	85	73	79
vervoer	56	59	59	45	46	36	32	51
begeleiding artsbezoek	66	57	60	40	29	23	16	47
huishoudelijke hulp	70	48	43	33	41	28	20	45
administratie	32	51	41	26	27	16	16	36
coördineren hulp	34	42	49	27	20	16	11	32
persoonlijke verzorging	27	9	28	9	9	6	3	12
verpleging	24	7	23	5	5	2	3	9

Leeswijzer: 79% van de mantelzorgers biedt gezelschap of emotionele ondersteuning. Bij de helpers van een partner is dat 68%. De percentages tellen op tot meer dan 100%, omdat mensen meerdere soorten hulp kunnen geven.

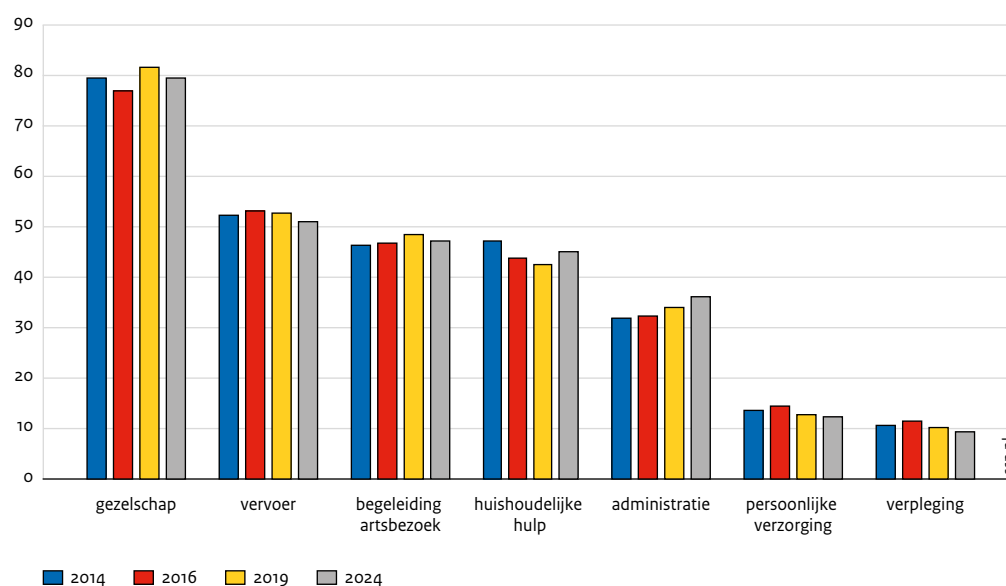
Bron: SCP/CBS (IHO'24)

7.2 Trends in het soort hulp, 2014-2024

Soort hulp is vrijwel stabiel

Het type taken waarbij mantelzorgers helpen fluctueert een beetje over de jaren, maar is in het algemeen stabiel.²² Wel helpt in 2024 een groter deel van de mantelzorgers bij de administratie dan in 2014 (van 32% naar 36%, zie figuur 7.2). Dit kan samenhangen met het feit dat er steeds meer digitaal geregeld moet worden en dat bijvoorbeeld ouderen daar meer moeite mee hebben en ondersteuning behoeven.²³

Figuur 7.2 Soort hulp naar jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024 (in procenten, n = 2533-7118)^{a, b}



a Alleen hulp bij de administratie is significant toegenomen.

b Onder de categorie 'gezelschap' scharen we hier ook emotionele ondersteuning.

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

²² Over het regelen en coördineren van hulp hebben we informatie voor 2024, maar niet voor de eerdere jaren.

²³ In 2018 is de Wet digitale overheid (Wdo) geïntroduceerd. Hiermee wil de overheid burgers ondersteunen die het lastig vinden om online zaken te doen met de overheid. Eind 2025 zijn er bijna 900 informatiepunten in bibliotheken. Vooral ouderen maken hiervan gebruik.

8 De ervaren belasting van mantelzorgers

Kerncijfers 2024

- Van de mantelzorgers voelt 11% zich ernstig belast.
- De belasting die mantelzorgers ervaren, hangt samen met de sociale relatie met de hulp-ontvanger. Vooral helpers van partners en kinderen voelen zich ernstig belast (resp. 27% en 22%).
- Het aandeel mantelzorgers dat zich ernstig belast voelt is relatief groot onder mensen die iemand helpen met psychische of psychosociale klachten, een terminale ziekte of verstandelijke beperking (18% tot 23%).
- Mantelzorgers die intensief helpen en mantelzorgers die een huisgenoot helpen (verschillende, maar samenhangende groepen) voelen zich vaker ernstig belast dan anderen (resp. 28% en 23%).

Trends 2014-2024

- Het aandeel mantelzorgers dat zich ernstig belast voelt is licht toegenomen: van 9,6% naar 10,9%. In absolute aantallen is dat een groei van 400.000 naar 600.000.
- De ervaren belasting steeg vooral onder 18-34-jarige mantelzorgers (van 6% naar 12%).
- Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen in de toename van de belasting.

8.1 De ervaren belasting in 2024

11% van mantelzorgers is ernstig belast

Mensen kunnen zich als gevolg van het mantelzorgen belast voelen. De mate van belasting die een mantelzorger ervaart is vastgesteld op basis van tien stellingen die samen een schaal vormen (zie De Boer et al. 2012 voor meer informatie). Het gaat om stellingen als 'de situatie van degene voor wie ik zorg laat mij nooit los' (41% van de mantelzorgers), 'de hulp komt te veel op mijn schouders neer' (18%) of 'door het geven van hulp is mijn gezondheid achteruitgegaan' (9%).

Uit ons onderzoek blijkt dat 11% van de mantelzorgers zich ernstig belast voelt.²⁴ Het gaat dan om ongeveer 600.000 mensen (zie tabel 8.1 en tabel B.8.1 in de bijlage voor meer cijfers). Van de mensen die intensief en langdurig helpen (meer dan 8 uur per week en meer dan 3 maanden) voelt 30% zich ernstig belast. Dat zijn 300.000 mantelzorgers.

Tabel 8.1 Ernstige belasting naar duur en intensiteit, mantelzorgers van 18-plus, 2024
(in procenten en aantallen x 1000, n = 6624)^{a, b}

	aandeel mantelzorgers	aantal x 1000
totaal	11	600
niet-intensief, kortdurend	4	50
niet-intensief, langdurig	7	300
intensief, kortdurend	17	50
intensief, langdurig	30	300

Leeswijzer: 11% van de mantelzorgers, oftewel 600.000 mensen, is ernstig belast. Van de mantelzorgers die intensief en langdurig hulp verlenen is 30% ernstig belast.

a Intensief: meer dan 8 uur per week; langdurig: meer dan 3 maanden.

b De belasting verschilt significant naar duur en intensiteit ($p < 0,05$).

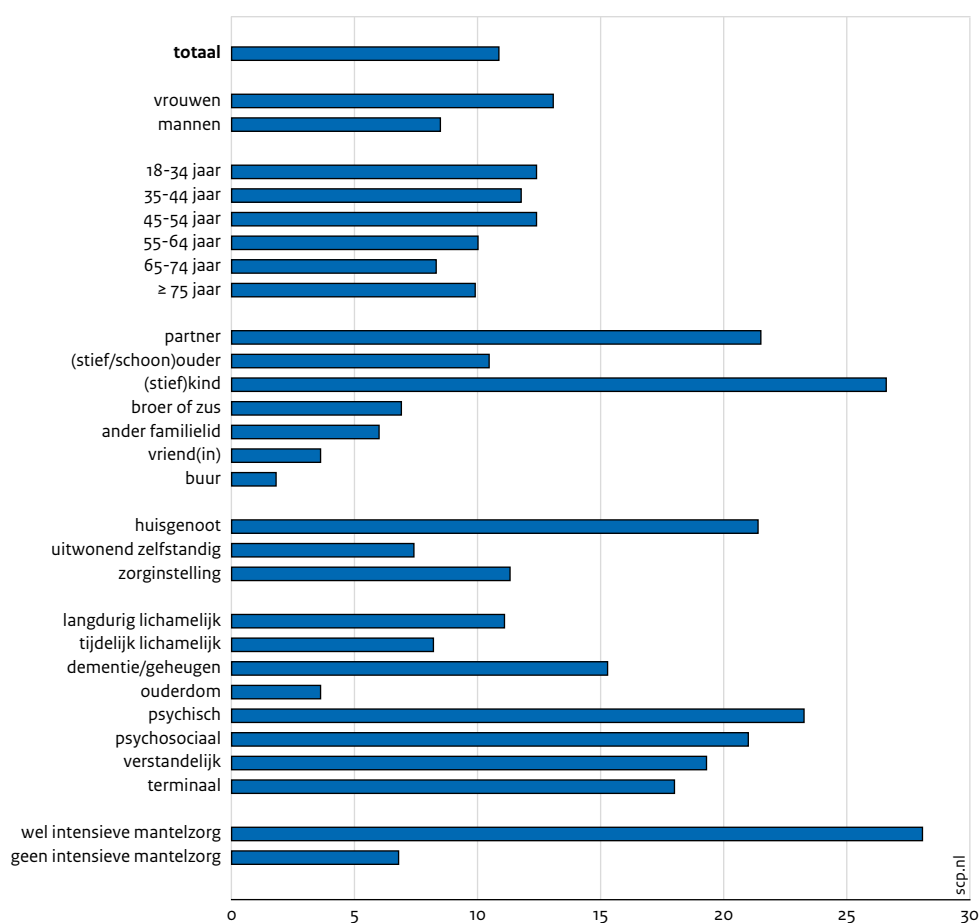
Bron: SCP/CBS (IHO'24)

²⁴ Eerder is gerapporteerd over 16-plussers (De Boer et al. 2020). Toen bleek dat 9,1% van de mantelzorgers ernstig belast was. In deze rapportage focussen we op 18-plussers.

Vooral mantelzorgers voor partners en kinderen voelen zich ernstig belast

De ernst van de belasting hangt onder meer samen met de sociale relatie tussen de mantelzorger en hulpontvanger. Vooral mantelzorgers die hulp bieden aan een partner of kind ervaren vaak een ernstige belasting (figuur 8.1). Ook de aard van de beperkingen speelt een rol: mensen die iemand met psychische of psychosociale klachten of een terminale ziekte helpen, voelen zich relatief vaak ernstig belast. Ook mensen die intensief mantelzorgen en dat voor een huisgenoot doen (dit hangt onderling sterk samen, zie § 5.1), voelen zich vaker ernstig belast dan anderen.

Figuur 8.1 Ernstige belasting naar kenmerken van mantelzorger en hulpontvanger, mantelzorgers van 18-plus, 2024 (in procenten, n = 192-3538)^a



a De verschillen in belasting zijn significant voor alle kenmerken ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

8.2 Trends in de ervaren belasting, 2014-2024

Lichte toename van ernstig belaste mantelzorgers

Het aandeel mantelzorgers dat zich ernstig belast voelt is licht toegenomen. Daarnaast groeide het aantal mantelzorgers, waardoor het absolute aantal dat ernstig belast is ook groeide (tabel 8.2).

Tabel 8.2 Mate van belasting naar jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024 (in procenten en aantallen x 1000, n = 2534-6634)^a

	aandeel				aantal x 1000			
	2014	2016	2019	2024	2014	2016	2019	2024
ernstig	9,6	8,6	9,3	10,9	400	400	450	600
matig	33,0	31,6	31,6	31,9	1450	1400	1550	1800
licht	23,1	23,7	22,1	20,6	1000	1050	1100	1150
niet	34,3	36,1	37,1	36,6	1500	1600	1850	2050

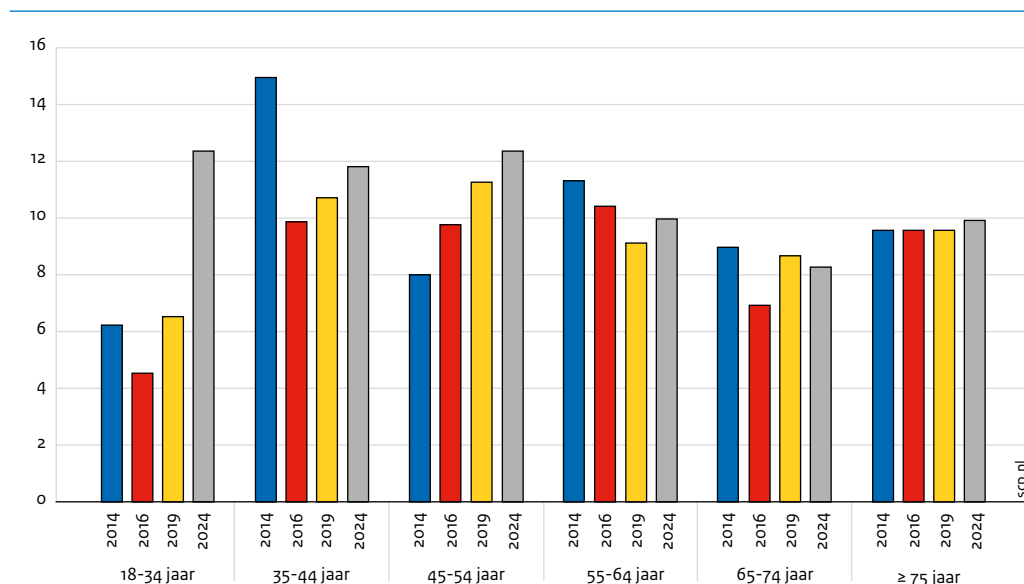
a De trend in ernstige belasting is significant ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

18-34-jarige mantelzorgers in 2024 ernstiger belast dan in 2014

De ervaren belasting nam vooral toe bij 18-34-jarige mantelzorgers (figuur 8.2). Het is onduidelijk wat hiervan de oorzaak is. Mogelijk speelt de grote druk die er sowieso op jongeren ligt een rol, of heeft het te maken met de gevolgen van de coronapandemie (Maslowski et al. 2025). Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen in de groei van de belasting (zie figuur B.8.1 in de bijlage).

Figuur 8.2 Ernstige belasting naar leeftijd en jaar, mantelzorgers van 18-plus, 2014-2024 (in procenten, n = 309-1693)^a



a De trend in ernstige belasting is alleen significant voor 18-34-jarigen ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

Er is geen significante trend in het aandeel ernstig belaste mantelzorgers naar sociale relatie, woonvorm van de hulpontvanger, type beperking of intensiteit van de hulp (zie figuur B.8.2 en figuur B.8.5 in de bijlage).

9 De combinatie van werk en mantelzorg

Kerncijfers 2024

- 80% van de 18-67-jarige mantelzorgers heeft betaald werk. Dit zijn 2,7 miljoen mensen.
- Mensen die intensief (meer dan 8 uur per week) helpen, hebben minder vaak een betaalde baan dan niet-intensieve helpers (resp. 65% en 83%).
- Verschillen in de deelname aan de arbeidsmarkt tussen mannen en vrouwen en het aantal uur dat mannelijke en vrouwelijke mantelzorgers werken, weerspiegelen algemene verschillen in de arbeidsmarktpositie van mannen en vrouwen.
- Werkende mantelzorgers bieden iets minder uren hulp dan niet-werkende mantelzorgers (resp. 6 uur en 9 uur per week).

Trends 2014-2024

- Het aandeel werkende en voltijd werkende mantelzorgers nam toe, zowel onder mannen als vrouwen.
- Het man-vrouwverschil in het aandeel werkende mantelzorgers is tussen 2014 en 2024 niet veranderd, net als in de werkende bevolking als geheel.
- Vrouwelijke werkende mantelzorgers zijn meer uren gaan werken (van 27 uur in 2014 naar 28 uur in 2024), net als vrouwen in de werkende bevolking als geheel.

Werken is een belangrijke vorm van maatschappelijke participatie: het zorgt voor economische zelfstandigheid, ritme en vaak ook voor een gevoel van waardering en voldoening. In dit hoofdstuk kijken we naar de relatie tussen werk en mantelzorg.^{25, 26} We geven een algemene indruk van het aantal mantelzorgers dat de hulp met een betaalde baan combineert en hoeveel uur zij besteden aan het zorgen en werken. Bij dit alles is er steeds aandacht voor man-vrouwverschillen. We gaan uit van de mensen die op het moment van bevragen zowel mantelzorg geven als werken.²⁷ Hierbij kijken we steeds naar mantelzorgers die tussen de 18 en 67 jaar oud zijn, omdat boven die leeftijd de combinatie werk en mantelzorg vrijwel niet voorkomt. We beschouwen mensen die minstens 1 uur per week betaald werk doen als werkenden en zien 32 uur werken of meer als fulltime.

9.1 De arbeidsmarktpositie van mantelzorgers in 2024

80% van de 18-67-jarige mantelzorgers heeft betaald werk

Het aandeel werkenden onder 18-67-jarige mantelzorgers is 80% in 2024 (figuur 9.1).²⁸ Onder mantelzorgende mannen is het aandeel werkenden groter dan onder mantelzorgende vrouwen (figuur 9.1). Omdat er meer vrouwen mantelzorgen dan mannen, zijn er toch ongeveer evenveel mannelijke als vrouwelijke werkende mantelzorgers. In totaal zijn er 2,7 miljoen werkende mantelzorgers. Bijna 1 miljoen van hen werken deeltijd, bijna 1,7 miljoen voltijd.²⁹

²⁵ De combinatie werk en mantelzorg en de problemen die hiermee gepaard kunnen gaan (en mogelijke ondersteuning) staan centraal in De Boer et al. (nog te verschijnen).

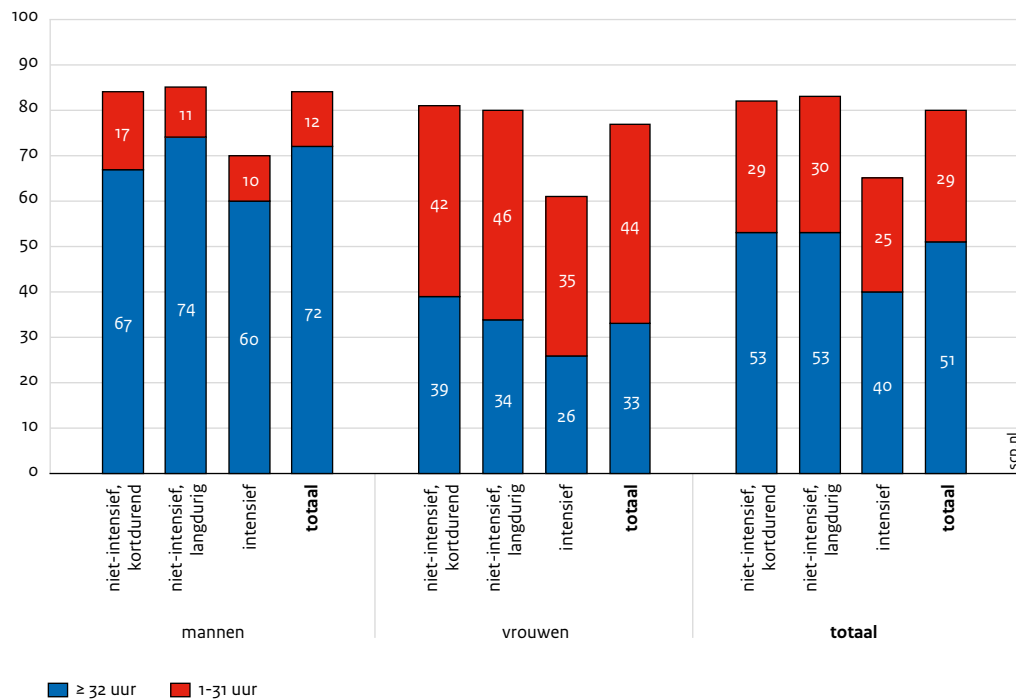
²⁶ Josten (2025) deed onderzoek naar werkenden die ook mantelzorg geven. In deze publicatie staan mantelzorgers en hun arbeidsdeelname centraal.

²⁷ In een vervolgonderzoek van het SCP over de ondersteuning van mantelzorgers, dat later in 2026 verschijnt, kijken we ook naar mensen die in de afgelopen 12 maanden zowel mantelzorg gaven als werkten.

²⁸ In eerder onderzoek noemden we 2 miljoen werkende mantelzorgers (De Boer et al. 2019b). Toen ging het om mensen die minimaal 12 uur per week werkten en minimaal wekelijks hulp boden.

²⁹ Een nog verfijndere indeling in categorieën naar het aantal uur werk (bv. 1-11 uur werken per week) kan helaas niet worden gemaakt. Dat komt door te kleine aantallen respondenten.

Figuur 9.1 Deeltijd of voltijd werken naar geslacht, duur en intensiteit van de hulp, mantelzorgers van 18-67 jaar, 2024 (in procenten, n = 105-3835)^{a, b}



Leeswijzer: Van de 18-67-jarige mantelzorgende vrouwen die meer dan 8 uur per week hulp geven, werkt 35% 1-31 uur ('deeltijd') en 26% werkt 32 uur of meer ('voltijd').

a Intensief: meer dan 8 uur per week; langdurig: meer dan 3 maanden.

b Mantelzorgers die intensief helpen, hebben significant minder vaak betaald werk en werken ook minder vaak voltijd ($p < 0,05$). Dit geldt zowel voor het totaal als voor mannen en vrouwen apart. Mantelzorgende vrouwen hebben significant minder vaak een betaalde deeltijd- of voltijdbaai dan mantelzorgende mannen ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

Mantelzorgers die intensief helpen, hebben minder vaak betaalde baan

Mantelzorgers die intensief hulp geven, hebben minder vaak betaald werk (65%) dan mantelzorgers die niet-intensief helpen (ruim 80% onder zowel de kortdurende als langdurige niet-intensieve helpers).³⁰ Niet onverwacht werken mantelzorgers die intensieve hulp geven minder vaak in voltijd dan mantelzorgers die niet-intensief helpen. Het is onduidelijk of werkende mantelzorgers hun werkuren hebben aangepast (al dan niet in het verleden), of gestopt zijn met werken om te kunnen zorgen (al dan niet tijdelijk).³¹

³⁰ Wanneer we de grens voor intensieve mantelzorg bij 4 uur trekken, zoals in De Boer et al. (nog te verschijnen), dan heeft 70% van de intensieve mantelzorgers betaald werk.

³¹ Deze aspecten komen aan de orde in een later in 2026 te verschijnen SCP-publicatie.

Ook onder mantelzorgers man-vrouwverschillen bij combinatie met werk

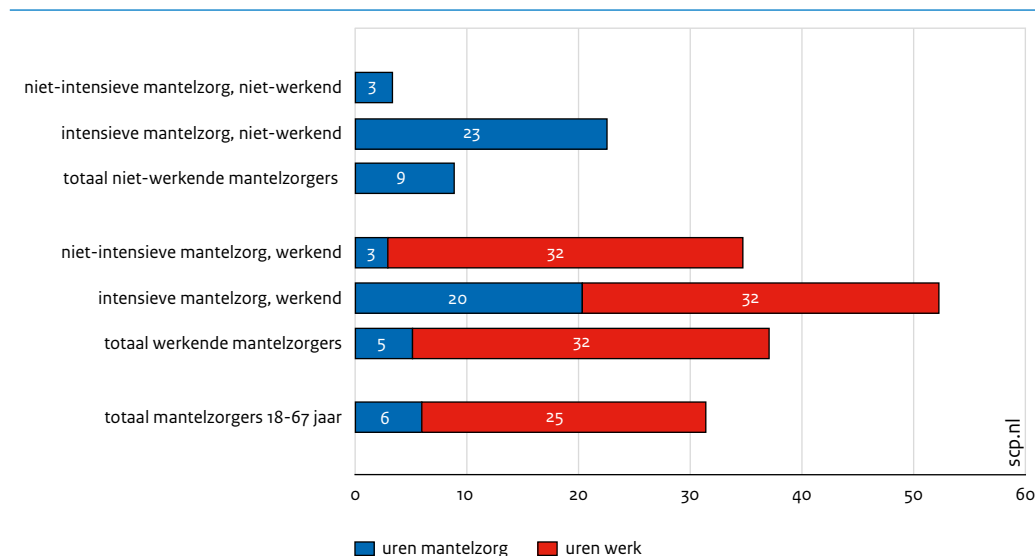
Vrouwen combineren de hulp die zij geven minder vaak met (voltijd) werk dan mannen (figuur 9.1). Deze uitkomst weerspiegelt de arbeidsmarktparticipatie van vrouwen in het algemeen: vrouwen hebben minder vaak (voltijd) betaald werk dan mannen.³²

9.2 Het aantal uur mantelzorg en werk in 2024

Werkende mantelzorgers helpen bijna evenveel uur als niet-werkende mantelzorgers

De combinatie werk en mantelzorg kan veel tijd kosten: mantelzorgers die intensief helpen en daarnaast werken, zijn gemiddeld iets meer dan 52 uur per week kwijt aan deze activiteiten samen. Ze mantelzorgen ruim 20 uur per week en werken 32 uur (figuur 9.2).³³ Mantelzorgers die werk en mantelzorg combineren geven minder uur hulp dan mantelzorgers zonder betaalde baan. Zo helpen niet-werkende mantelzorgers gemiddeld bijna 9 uur per week; bij mantelzorgers met betaald werk ligt dat op 6 uur. Bij mannen en vrouwen zien we hetzelfde patroon: er zijn geen significante verschillen tussen de uren mantelzorg die mannen en vrouwen geven, noch voor werkenden, noch voor niet-werkenden (zie figuur B.9.1 in de bijlage). Wel werken mannen gemiddeld meer uur naast het mantelzorgen dan vrouwen.

Figuur 9.2 Gemiddeld aantal uur werk en mantelzorg naar intensiteit van de hulp, mantelzorgers van 18-67 jaar, 2024 (in uren, n = 205-3835)^{a, b}



Leeswijzer: Werkende mantelzorgers die intensief helpen, besteden gemiddeld ruim 20 uur per week aan mantelzorg en 32 uur aan werk.

a Intensief: meer dan 8 uur per week.

b Het aantal uur mantelzorg verschilt significant tussen werkenden en niet-werkenden ($p < 0,05$). Dit geldt voor de niet-intensieve helpers, maar niet voor de intensieve helpers. Het aantal uur werk verschilt niet significant tussen de intensieve en niet-intensieve helpers ($p < 0,05$).

Bron: SCP/CBS (IHO'24)

³² Ter illustratie: in het derde kwartaal van 2025 is de netto-arbeidsparticipatie bij mannen en vrouwen respectievelijk 77% en 69%. Van de werkende mannen werkt 70% 35 uur of meer (deze grens hanteert het CBS voor voltijd); bij vrouwen is dat 31% (CBS 2025; CBS StatLine 2025d). Het aandeel werkenden onder mantelzorgers ligt iets hoger, omdat relatief veel mantelzorgers van middelbare, en dus werkende, leeftijd zijn.

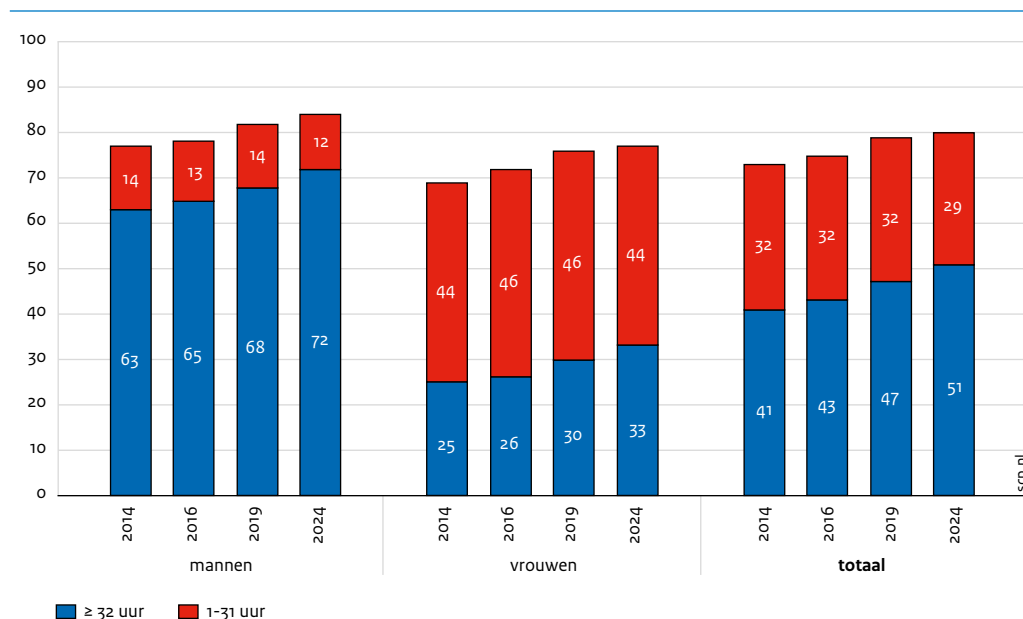
³³ Het aantal uur mantelzorg per week is net als in andere hoofdstukken gemaximaliseerd op 112. Het aantal uur werk is gemaximaliseerd op 60 uur. Dat is het maximumaantal uur dat een werknemer per week mag werken.

9.3 Trends in combinatie van werk en mantelzorg, 2014-2024

Aandeel (voltijd) werkende mantelzorgers nam toe, zowel onder mannen als vrouwen

Het aandeel werkende mantelzorgers groeide van 73% in 2014 naar 80% in 2024 (figuur 9.3). Deze stijging is zowel bij mannen als vrouwen te zien. Bij mannen nam het aandeel werkenden toe van 77% naar 84%, bij vrouwen van 69% naar 77%. Het man-vrouwverschil in het aandeel werkenden onder mantelzorgers is niet veranderd. Het verschil tussen mannen en vrouwen is bij werkende mantelzorgers dus niet kleiner geworden.³⁴ De stijging van het aandeel werkende mantelzorgers is geheel toe te schrijven aan een groei van het aandeel mantelzorgers dat voltijd werkt (32 uur of meer). Dit aandeel steeg van 41% in 2014 naar 51% in 2024. Zowel bij mannen als vrouwen is deze trend zichtbaar, die overeenkomt met algemene ontwikkelingen in de arbeidsparticipatie van mannen en vrouwen (CBS 2025). Het aandeel werkenden is zowel toegenomen bij mantelzorgers die intensieve hulp bieden (van 50% naar 63%) als bij degenen die niet-intensief helpen (van 76% naar 80%).

Figuur 9.3 Deeltijd of voltijd werken naar geslacht en jaar, mantelzorgers van 18-67 jaar, 2014-2024 (in procenten, n = 606-3889)^a



- a Het aandeel werkenden onder de mantelzorgers nam significant toe ($p < 0,01$). Het aandeel mantelzorgers dat in voltijd werkt groeide ook significant, maar het aandeel in deeltijd werkende mensen veranderde niet significant ($p < 0,01$). Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. De trends verschillen niet significant tussen mannen en vrouwen ($p < 0,01$).

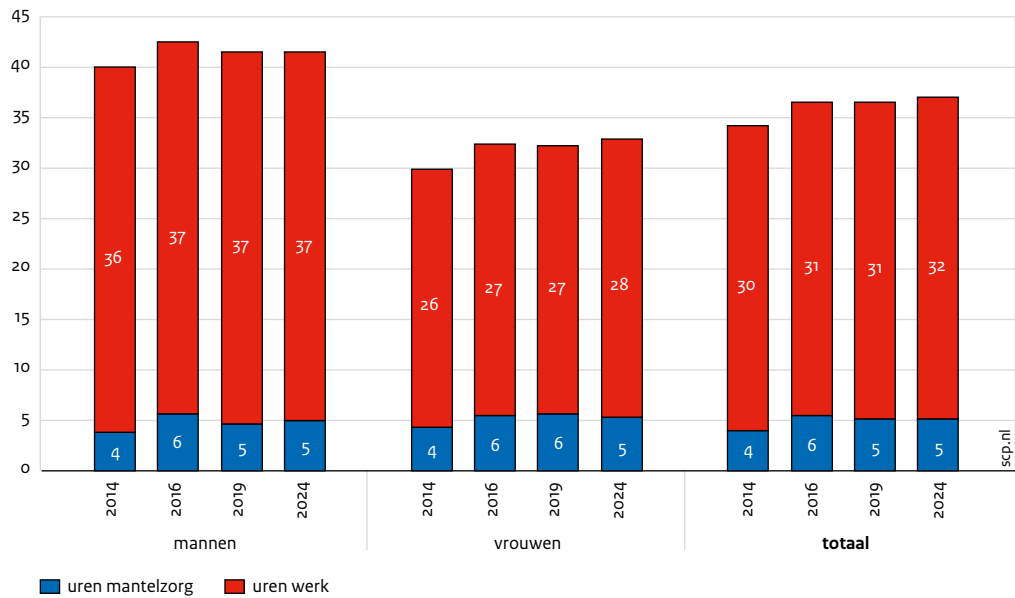
Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

Vrouwelijke werkende mantelzorgers werken meer uren

Het aantal uur mantelzorg dat werkende mensen gemiddeld geven, is niet significant veranderd tussen 2014 en 2024. Dat geldt zowel voor het totaal als voor mannen en vrouwen apart. Het aantal uur dat mensen werken naast het mantelzorgen is wel gewijzigd: gemiddeld werkten mantelzorgers met een betaalde baan 30 uur in 2014 en 32 uur in 2024. Dit moet op het conto van vrouwelijke mantelzorgers met een betaalde baan worden geschreven: hun gemiddelde aantal uur werk ging omhoog van 26 uur per week in 2014 naar 28 uur in 2024. Dit beeld zien we ook in de werkende bevolking als geheel (CBS 2024b).

³⁴ Ook in de algemene werkende bevolking neemt dit verschil tussen mannen en vrouwen niet af (CBS 2024c).

Figuur 9.4 Gemiddeld aantal uur mantelzorg en werk, naar geslacht en jaar, werkende mantelzorgers van 18-67 jaar, 2014-2024 (in procenten, n = 461-3079)^a



a Het aantal uur werk nam significant toe onder alle mantelzorgers samen en onder vrouwen, maar niet onder alleen mannen ($p < 0,01$). Het aantal uur mantelzorg vertoonde geen significante trend ($p < 0,01$).

Bron: SCP/CBS (IZG'14, '16, '19; IHO'24)

Literatuur

- Alders, Peter, Bram Wouterse en Frederik T. Schut (2025). Trend in length-of-stay in nursing homes: Evidence from the Netherlands. In: *The Journal of the Economics of Ageing*, jg. 32, december 2025 (doi.org/10.1016/j.jeoa.2025.100596).
- AZW (2024). *De Staat van de arbeidsmarkt zorg en welzijn 2024*. AZW: Utrecht. Geraadpleegd 15 december 2025 via www.azwinfo.nl/app/uploads/2024/10/Zorg-en-Welzijn-Staat-van-de-arbeidsmarkt-2024.pdf.
- Boer, A.H. de, D. Verbeek-Oudijk, J.M. Timmermans en A.M. Pot (2012). Ervaren belasting van mantelzorg; constructie van de EDIZ-plus. In: *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, jg. 43, nr. 2, p. 77-88 (doi.org/10.1007/s12439-012-0010-4).
- Boer, Alice de, Inger Plaisier en Mirjam de Klerk (2019a). *Mantelzorgers in het vizier. Beleidssignalement mantelzorg*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Boer, Alice de, Inger Plaisier en Mirjam de Klerk (2019b). *Werk en mantelzorg. Kwaliteit van leven en het gebruik van ondersteuning op het werk*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Boer, Alice de, Mirjam de Klerk, Debbie Verbeek-Oudijk en Inger Plaisier (2020). *Blijvende bron van zorg. Ontwikkelingen in het geven van informele hulp 2014-2019*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Boer, Alice de, Amber Zegers en Marjolein Broese van Groenou (nog te verschijnen). *Combinatie werk en mantelzorg vanuit het perspectief van mantelzorgers, werkgevers en andere stakeholders*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Brakel, Marion van den en Jan-Willem Bruggink (red.) (2024). *Emancipatiemonitor 2024*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 23 maart 2026 via longreads.cbs.nl/emanipatiemonitor-2024.
- CBS (2024a). *Arbeidsmarkt zorg en welzijn*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 10 maart 2025 via www.cbs.nl/nl-nl/dossier/arbeidsmarkt-zorg-en-welzijn.
- CBS (2024b). *Man-vrouwverschil arbeidsparticipatie laatste jaren niet verder afgenomen*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 10 februari 2025 via www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/21/man-vrouwverschil-arbeidsparticipatie-laatste-jaren-niet-verder-afgenomen.
- CBS (2025). *Arbeidsdeelname; kerncijfers*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 10 februari 2025 via www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/85264NED.
- CBS (2026). *Arbeidsparticipatie naar leeftijd en geslacht*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 10 maart 2025 via www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-arbeidsmarkt/werkenden/arbeidsparticipatie-naar-leeftijd-en-geslacht.
- CBS StatLine (2023). *Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 31 januari 2024 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85454NED/table?dl=9BFD5.
- CBS StatLine (2025a). *Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, 1 januari*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 26 januari 2026 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/7461bev/table.
- CBS StatLine (2025b). *Personen in huishoudens naar leeftijd en geslacht, 1 januari*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 28 november 2025 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/37620/table.
- CBS StatLine (2025c). *Gezondheid en zorggebruik; geslacht, leeftijd, persoonskenmerken*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 5 november 2025 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85463NED/table?ts=1762330007342.
- CBS StatLine (2025d). *Arbeidsdeelname; ouderen*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 10 februari 2025 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85267NED/table.
- CBS StatLine (2026). *Arbeidsdeelname en werkloosheid per maand*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 6 maart 2026 via opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/80590ned/table?ts=1772805232348.
- Dalen, Harry van en Kène Henkens (2024). De opkomst van thuiswerken als privilege. In: *Demos*, jg. 41, nr. 1, p. 1-4. Geraadpleegd 26 januari 2026 via nidi.nl/demos/de-opkomst-van-thuiswerken-als-privilege.
- D66, VVD en CDA (2026). *Aan de slag. Bouwen aan een beter Nederland. Coalitieakkoord 2026-2030*. Geraadpleegd 30 januari 2026 via www.kabinetformatie2025.nl/documenten/2026/01/30/aan-de-slag---coalitieakkoord-2026-2030.

- Eggink, Evelien en Mirjam de Klerk (2024). Zorg en ondersteuning. In: Lotte Vermeij, Yvonne de Kluizenaar, Mark Reijnders en Marcel Coenders (red.), *Koersen op kwaliteit van de samenleving. Sociale en Culturele Ontwikkelingen* 2024. (p. 121-134). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- GGD GHOR (2025). *Rapportage Resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen. Gezondheid van volwassenen en ouderen in beeld* 2024. Utrecht: GGD GHOR Nederland. Geraadpleegd 12 december 2025 via www.ggdghor.nl/wp-content/uploads/2025/10/Landelijke-rapportage-GM-VO-2024-okt-2025.pdf.
- Hardus, Sarah, Franziska de Koning, Andries Van den Broek, Wil Portegijs, Anne Louise Schotel, Abe Hendriks, Anne Kuschel, Karlijn Muiderman, Gijs ten Berge en Simon Tunderman (2025). *Meedoen in 2050. Leren van wensen voor de toekomst*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Jong, Andries de en Sjoerd Kooiker (2018). *Regionale ontwikkelingen in het aantal potentiële helpers van oudere ouderen, 1975-2040*. Den Haag: Planbureau voor de Leefomgeving.
- Josten, Edith (2025). *Mantelzorg onder werkenden. Het geven van mantelzorg, combinatieproblemen met werk en ondersteuning door werkgevers* (kennisnotitie). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kleinepier, Tom, Gydo Kempenaar en Nick Wuestenen (2024). *Monitor ouderenhuisvesting* 2024. Delft: ABF Research. Geraadpleegd 26 november 2025 via www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/seniorenwoningen/documenten/rapporten/2024/11/27/monitor-ouderenhuisvesting-2024.
- Klerk, Mirjam de en Anna Maria Marangos (2009). Waarom krijgen vrouwen vaker huishoudelijke hulp dan mannen? In: Paul Schnabel (red.), *M/V* (p. 63-67). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, Mirjam de, Alice de Boer, Sjoerd Kooiker, Inger Plaisier en Peggy Schyns (2014). *Hulp geboden. Een verkenning van de mogelijkheden en grenzen van (meer) informele hulp*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, Mirjam de, Alice de Boer, Inger Plaisier, Peggy Schyns en Sjoerd Kooiker (2015). *Informele hulp: wie doet er wat? Omvang, aard en kenmerken van mantelzorg en vrijwilligerswerk in de zorg en ondersteuning in 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, Mirjam de, Alice de Boer, Inger Plaisier en Peggy Schyns (2017). *Voor elkaar? Stand van de informele hulp in 2016*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, Mirjam de, Debbie Verbeek-Oudijk, Inger Plaisier en Maaïke den Draak (2019a). *Zorgen voor thuiswonende ouderen. Kennissynthese over de zorg voor zelfstandig wonende 75-plussers, knelpunten en toekomstige ontwikkelingen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Klerk, Mirjam de, Alice de Boer en Inger Plaisier (2019b). *Druk op de mantelzorger*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kooiker, Sjoerd, Andries de Jong, Debbie Verbeek-Oudijk en Alice de Boer (2019). *Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040. Een verkenning van de regionale ontwikkelingen voor de komende 20 jaar*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Maslowski, Ralf, Monique Turkenburg, Ahmed Hamdi, Inti Soeterik, Mehmet Day en Marit Verstappen (2025). *Naar een toekomst die jongeren toekomt*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Movisie (2021). *Verwijzer mantelzorgondersteuning*. Utrecht: Movisie. Geraadpleegd 23 november 2024 via www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-11/Verwijzer%20mantelzorgondersteuning.pdf.
- Plaisier, Inger, Evelien Eggink, Freek Bucx en Mirjam de Klerk (2023). Zorg en ondersteuning. In: Willem Huijnk, Debbie Verbeek-Oudijk en Roel Willems (red.), *Kwesties voor het kiezen. Maatschappelijke thema's voor de Tweede Kamerverkiezingen 2023* (p. 39-48). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Reep, Carin en Jan Willem Bruggink (2024). *Vader en moeder op leeftijd. Mantelzorg door kinderen van 80-plussers*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd 26 januari 2026 via www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2024/vader-en-moeder-op-leeftijd/referenties.
- RIVM (2024). *Zorg en sociaal domein. Themaverkenning bij de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 12 december 2025 via www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2024-0047.pdf.
- Robine, Jean-Marie, Jean-Pierre Michel en Francois R. Hermann (2007). Who Will Care for the Oldest People in Our Aging Society? In: *British Medical Journal*, jg. 334, nr. 7539, p. 570.
- Roos, Simone de en Alice de Boer (2023). *Meer meedoen is niet per se goed voor jongeren*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- SDO2050 (2024). *Gematigde groei*. Den Haag: Staatscommissie Demografische Ontwikkelingen 2050.

- SER (2026). *Mantelzorg en werk in een zorgzame samenleving. Een integrale aanpak voor een werkende combinatie*. Den Haag: Sociaal-Economische Raad. Geraadpleegd 4 maart 2026 via www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2026/mantelzorg-en-werk.pdf.
- TK (2013/2014a). *Regels inzake de gemeentelijke ondersteuning op het gebied van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen en opvang* (Memorie van toelichting bij de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015). Tweede Kamer, vergaderjaar 2013/2014, 33841, nr. 3.
- TK (2013/2014b). *Modernisering regelingen voor verlof en arbeidstijden*. Tweede Kamer, vergaderjaar 2013/2014, 32855, nr. 17.
- TK (2017/2018). *Programma Langer Thuis*. Tweede Kamer, vergaderjaar 2017/2018, Bijlage bij 31765, nr. 326.
- TK (2020/2021). *Voorstel van wet van de leden Van Weyenberg en Smeulders tot wijziging van de Wet flexibel werken in verband met het bevorderen van flexibel werken naar arbeidsplaats (Wet werken waar je wilt)*. Memorie van toelichting. Tweede Kamer, vergaderjaar 2020/2021, 35714, nr. 3.
- TK (2022/2023). *Verslag van een schriftelijk overleg over ondersteuning mantelzorg en informele zorg*. Tweede Kamer, vergaderjaar 2022/2023, 30169, nr. 74.
- TK (2024/2025). *Samen voor kwaliteit van bestaan. Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg*. Tweede Kamer, vergaderjaar 2024/2025, 29389, nr. 157.
- TNO (2023). *Aantal thuiswerkuren sinds coronapandemie fors gestegen*. Leiden: TNO. Geraadpleegd 25 november 2025 via www.tno.nl/nl/newsroom/2023/10/corona-thuiswerkuren-gestegen.
- Tur-Sinai, Aviad, Andrea Teti, Alexander Rommel, Valentina Hlebec en Giovanni Lamura (2020). *How Many Older Informal Caregivers Are There in Europe? Comparison of Estimates of Their Prevalence from Three European Surveys*. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, jg. 17, nr. 24, p. 9531 (doi.org/10.3390/ijerph17249531).
- VNG (2025). *Mantelzorgwonen, een handreiking voor gemeenten*. Den Haag: Vereniging van Nederlandse Gemeenten. Geraadpleegd 13 januari 2026 via vng.nl/sites/default/files/2025-03/mantelzorgwonen_maart_.pdf.
- VWS (2022). *WOZO. Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- VWS (2023). *Mantelzorgagenda 2023-2026*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- VZinfo (2024). *Participatie | mantelzorg*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 5 september 2025 via www.vzinfo.nl/participatie/mantelzorg.
- VZinfo (2025a). *Gezondheid van ouderen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 9 maart 2026 via www.vzinfo.nl/bevolking/infographic.
- VZinfo (2025b). *Psychische gezondheid naar leeftijd*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 20 januari 2026 via www.vzinfo.nl/mentale-gezondheid/mentale-problemen/volwassenen.
- VZinfo (2025c). *Jaarprevalentie dementie naar geslacht 2017-2023*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 26 november 2025 via www.vzinfo.nl/dementie/leeftijd-en-geslacht.
- VZinfo (2025d). *Ziekenhuiszorg | Gebruik | Ligduur*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 28 november 2025 via www.vzinfo.nl/ziekenhuiszorg/gebruik/ligduur#ligduur-trend.
- VZinfo (2025e). *Ziekteverzuim bedrijfssector*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 28 november 2025 via www.vzinfo.nl/ziekteverzuim/bedrijfssector.

Dit is een uitgave van:

Sociaal en Cultureel Planbureau
Postbus 16164
2500 BD Den Haag

www.scp.nl
info@scp.nl