



Mantelzorg door zzp'ers

Een onderzoek naar de impact

Josette Dijkhuizen & Karen Pak

Maar liefst een op de drie Nederlanders is mantelzorger en dat aantal zal de komende jaren nog verder stijgen. We weten nog weinig over hoe zzp'ers de impact van mantelzorg ervaren. Een verkennend onderzoek laat zien dat ruim 22% van de zzp'ers die mantelzorg verricht financiële stress ervaarde door deze taken en maar liefst de helft van de respondenten mentale stress. Het geven van mantelzorg heeft ook effect op het eigen bedrijf doordat de zzp'ers minder tijd hebben voor netwerken en acquisitie, voor opleiding en trainingen en een verslechtering van de werk-privébalans. Ze geven aan dat het veel rust zou geven als er enerzijds fiscale regelingen zijn ter compensatie van de mantelzorgtaken en dat er anderzijds een vereenvoudiging komt van de administratie rondom mantelzorg.

Mantelzorg is het helpen van iemand in je omgeving, zoals familie, vrienden of buren, die ziek is of een beperking heeft. Dit kan variëren van zorg tot kleine hulp, zoals boodschappen doen of gezelschap houden. Het is extra zorg voor iemand die het nodig heeft en vaak voor langere tijd. De mantelzorger doet deze werkzaamheden onbetaald en voor bijvoorbeeld ouders, een broer of zus, een kind of andere familieleden of vrienden. In het Nederlandse zorgsysteem speelt mantelzorg een steeds grotere rol. Op dit moment zijn er maar liefst 5 miljoen mantelzorgers, dus een op de drie Nederlanders is mantelzorger. De verwachting is dat er vanwege de vergrijzing nog meer mantelzorgers nodig gaan zijn (Rijksoverheid, z.d.). Ongeveer 9% van de mantelzorgers ervaart deze taak als zeer belastend en loopt daardoor extra risico op overbelasting (SCP, 2020).

Hoewel we al het een en ander weten over werknemers in loondienst en mantelzorg, is de impact van

mantelzorg bij ondernemers nog relatief onderbelicht. Aan de ene kant zou de flexibiliteit van ondernemerschap kunnen helpen bij het combineren van werk en mantelzorg, maar aan de andere kant kan deze groep niet terugvallen op ondersteunende maatregelen, zoals verlofregelingen, vanuit de werkgever.

Het onderzoek

In totaal zijn er 917 vragenlijsten ingevuld. Zzp'ers kregen een oproep om mee te doen aan het onderzoek op het moment dat ze uitlogden van hun zakelijke bankomgeving (ca 35.000 keer). In de vragenlijst werd gevraagd of ze in de afgelopen zes maanden mantelzorg verleend hadden. Als dat zo was werd er doorgevraagd naar het type persoon dat zij zijn, het type mantelzorg dat verleend wordt en hoe de combinatie mantelzorg en het ondernemerschap ervaren werd. Als laatste werd er gevraagd of de mantelzorgers nog advies hebben voor beleidsmakers. De grootste groep mantelzorgers is

tussen de 51 en 60 jaar (47,5%), gevolgd door de groep van 41 tot 50 jaar (23,7%) en de groep zzp'ers die ouder zijn dan 60 jaar (19,5%). Daarnaast zijn de meeste mantelzorgende ondernemers vrouw (59,8%), is zzp het hoofdkomen voor de meerderheid (75,6%) en zijn ze voornamelijk werkzaam in de dienstverlening (23,4 %) of zorg en welzijn (22,2 %). 27,7% van de mantelzorgende ondernemers verleende tussen de 0 en 4 uur mantelzorg, 34,8% verleende tussen 4 en 8 uur mantelzorg, 21% verleende tussen de 8 en 16 uur mantelzorg, 6,5% verleende tussen de 16 en 24 uur mantelzorg en 9,9% verleende meer dan 24 uur mantelzorg.

Impact van mantelzorg

Ruim 22% van de mantelzorgers ervaarde financiële stress door de mantelzorgtaken en 50% ervaarde mentale stress. Daarnaast gaf 57% van de mantelzorgers aan minder tijd te hebben voor netwerken en acquisitie door de mantelzorg. Bijna 52% heeft minder tijd voor opleidingen en trainingen en 42% ervaart een slechte werk-privébalans door de mantelzorgtaken. Over het algemeen hadden de vrouwelijke mantelzorgers vaker last van deze negatieve gevolgen dan de mannelijke mantelzorgers. Ook mantelzorgers tussen de 31 en 40 jaar hadden over het algemeen meer last van deze negatieve gevolgen dan de jongere en oudere mantelzorgers. 39% van de mantelzorgers was in staat om de werkzaamheden aan te passen als de mantelzorg te zwaar werd, maar voor 61% was dit niet of weinig mogelijk. Flexibel en/of thuis werken (56%), een kleine afstand tussen de mantelzorger en degene die verzorgt moet worden (14%), hulp van anderen (13%) en minder uren werken (12%) hielpen om mantelzorg met het ondernemerschap te combineren. Ruim 3% geeft echter aan dat niks helpt om de combinatie te kunnen maken. Om het financieel te kunnen redden maakt 32% gebruik van een buffer, 24% gebruikt het inkomen van hun huisgenoot en 14% van de respondenten maakt gebruik van inkomsten uit ander werk. Bijna 5% van de respondenten geeft echter aan dat ze het financieel niet redden.

Gewenst beleid rondom mantelzorg voor ondernemers

Mantelzorgende zzp'ers geven aan dat het veel rust zou geven als er meer vergoeding of heffingskorting bij de belastingen zou komen voor hun mantelzorgtaken om de financiële stress te verminderen. Daarnaast zou het hen helpen als de regels gemakkelijker gemaakt zouden worden. Zo is het bijvoorbeeld lastig om gebruik te maken van bedrijfsmiddelen voor mantelzorg en komt er erg veel papierwerk bij kijken als je financiële compensatie wilt voor je mantelzorgtaken. Hierdoor wegen de voordelen van deze compensatie bijna niet meer op tegen het werk dat daartegenover staat. Verder geven ze aan dat meer investeringen in basiszorg hun lasten zouden verlichten. Ook het voldoen aan wetgeving, zoals de Wet Deregulering Beoordeling Arbeidsrelaties (DBA) en het urencriterium, zorgt voor veel onrust omdat het vaak niet haalbaar is om aan de gevraagde hoeveelheid opdrachtgevers en uren te komen in de combinatie met mantelzorg. Het zou hen helpen als hier meer flexibiliteit voor komt bij speciale omstandigheden zoals bij mantelzorg.

Zzp'ers kunnen niet terugvallen op ondersteunende maatregelen vanuit de werkgever zoals verlofregelingen.

Conclusie en aanbevelingen

Nederland kent een zeer grote groep mantelzorgers en die groep gaat naar verwachting nog verder toenemen. Door de flexibiliteit in tijd van de groep zzp'ers worden ze vaak ingeschakeld om even bij te springen als mantelzorger. De impact van mantelzorg op zzp'ers is echter groot en ruim 22% van de mantelzorgers ervaarde financiële stress en 50% mentale stress. Het zou de respondenten

financiële rust geven indien er fiscale vergoedingen en regelingen zouden zijn en ook de administratie voor het organiseren van mantelzorg zou vereenvoudigen. Verder overleg over fiscale en financiële mogelijkheden voor zzp'ers die mantelzorg verrichten in overleg met niet alleen de landelijke overheid, maar ook bijvoorbeeld verzekeringsmaatschappijen, zou hierbij zinvol zijn. Daarnaast zou de communicatie rondom de reeds beschikbare kanalen voor informatie en voorlichting, zoals MantelzorgNL en Zorgbelang, en de mogelijkheid van de inzet van

professionele hulp, bijvoorbeeld een mantelzorgmakelaar, nog kunnen worden versterkt. We hebben de zzp'ers op de arbeidsmarkt nodig voor hun specifieke expertise, de opvang van werkpieken en bij ziekte van werknemers. We kunnen het ons niet permitteren om ze te laten uitvallen door mantelzorgtaken. ■

De impact van mantelzorg op zzp'ers is groot: ruim 22% van de mantelzorgers ervaarde financiële stress en 50% mentale stress.

Referenties

- Rijksoverheid. (z.d.) *Hulp voor toenemend aantal mantelzorgers*. Geraadpleegd op 21 augustus 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg/hulp-voor-toenemend-aantal-mantelzorgers>
- Sociaal en cultureel planbureau. (2020). *Blijvende bron van zorg. Ontwikkelingen in het geven van informele hulp 2014-2019*. Geraadpleegd op 21 augustus 2025, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/12/09/blijvende-bron-van-zorg>



Prof. dr. Josette Dijkhuizen is ondernemer en Bijzonder Hoogleraar Tilburg University.



Dr. Karen Pak is Assistant Professor Tilburg University.