



# Zorg voor je ouders

januari 2026

Naarmate mensen ouder worden, hebben ze vaak meer hulp en zorg nodig. Dit begint vaak klein, even meekijken op de telefoon, samen een brief doornemen, meegaan naar de huisarts of helpen met een klusje in huis. Bij velen groeit dit uit tot regelmatige zorg. En het vraagt in de loop der jaren steeds meer tijd en aandacht.

Om beter te begrijpen wat deze zorg in de praktijk betekent, wilde ANBO-PCOB graag inzicht krijgen in de manier waarop mensen voor hun ouders zorgen. Welke vormen van hulp of zorg geven ze, hoeveel tijd vraagt dit, welke invloed heeft dit op hun leven en wordt de zorg gedeeld met anderen?

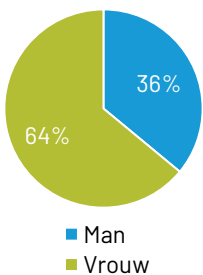
Om dit in beeld te brengen, voerde ANBO-PCOB via Abbi Insights een peiling uit onder haar leden, het Nationaal Seniorenpanel en een extern panel. Daarnaast kon de vragenlijst worden doorgestuurd naar anderen die voor hun ouders zorgen. Deze rapportage beschrijft de ervaringen van 1.303 deelnemers die voor hun ouders zorgen.

## Deelnemerskenmerken

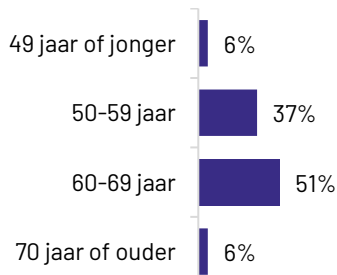
### Verhoudingen in dit onderzoek

Deelnemers die voor hun (schoon/stief) ouders zorgen

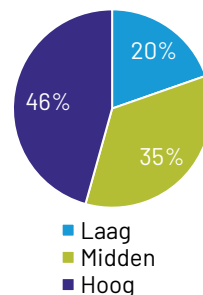
#### Geslacht



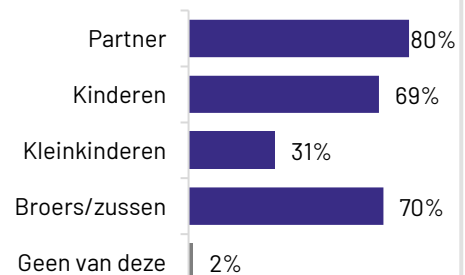
#### Leeftijd



#### Opleiding



#### Familie situatie

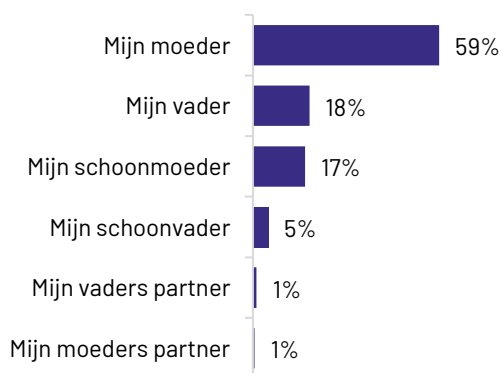


**Dit onderzoek heeft een specifieke doelgroep: mensen die voor hun ouders zorgen.**

Veruit de meeste deelnemers aan dit onderzoek zijn tussen de 50 en 70 jaar oud. De meerderheid is vrouw en er zijn relatief veel deelnemers hoogopgeleid. De uitkomsten zijn niet gewogen, omdat we simpelweg niet weten hoe de verhoudingen voor deze groep in Nederland zijn.

## Voor welke ouder(s) zorgt men

### Voor wie zorgt men het meest

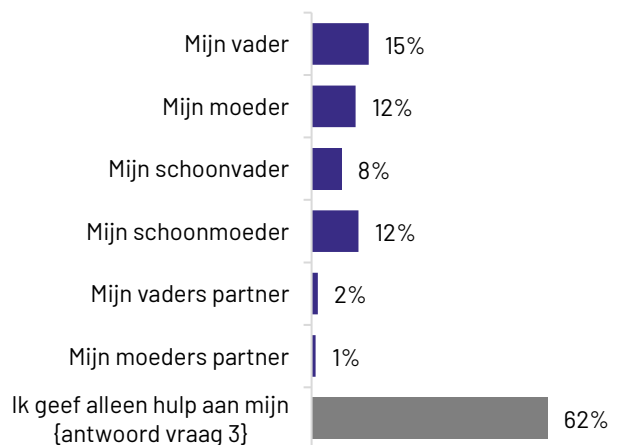


**Deelnemers zorgen het vaakst voor hun eigen moeder.**

Een logisch gevolg van het feit dat vrouwen over het algemeen ouder worden dan mannen.

Vrouwen zorgen vaker voor hun eigen moeder dan mannen (64% vs. 50%). Als men jonger is, zorgt men relatief vaker het meest voor de eigen vader (49 en jonger: 31%, 50-59: 23%)

### Voor wie zorgt men nog meer



**Bijna 4 op de 10 zorgt voor meer dan 1 ouder.**

Leeftijd is hier een sterke factor in. Senioren die de 60 al gepasseerd zijn, zorgen logischerwijs vaker voor maar 1 ouder (60-69: 72%, 70: 88%). De kans is dan natuurlijk groter dat een ouder al overleden is.

Q03: Voor wie zorgt u het meest? (n=1303)

Q04: Helpt u ook nog andere ouders, schoonouders of stiefouders? (n=1303)



# Zorg voor je ouders

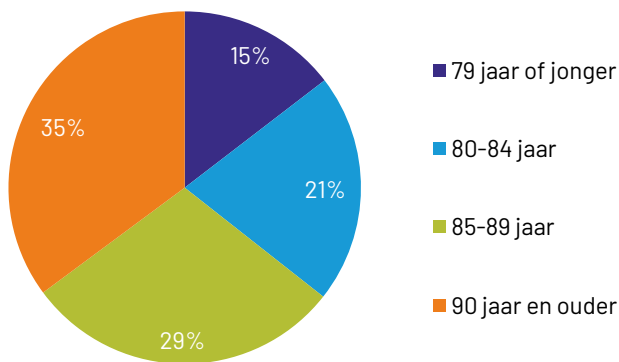
januari 2026

## De ouder waar je het meest voor zorgt

- Bijna alle vervolgvragen en uitkomsten gaan enkel over de (schoon/stief) ouder waar men **het meest zorgt**.
- In het vervolg van de rapportage praten we over 'de ouder', of men nu zorgt voor een eigen ouder, schoonouder of een stiefouder.

## De ouder waar men het meest voor zorgt

### Leeftijd ouder



**Gemiddelde: 86**

#### De meeste deelnemers zorgen voor een ouder van 85+.

Een open deur, maar hoe ouder de persoon zelf, hoe hoger de leeftijd van de ouder.

Als men maar voor één ouder zorgt, dan is die ouder ook vaker op leeftijd: 44% zorgt dan voor iemand van 90+.

Q05: Hoe oud is uw {zorgontvanger}? (n=1303)

### Woonsituatie ouder



#### De grote meerderheid van de ouders voor wie gezorgd wordt, woont zelfstandig, met of zonder partner (71%).

Veruit de meesten wonen alleen.

Oudere ouders, vooral 90+, wonen vaker in een zorginstelling dan jongere ouders (30%).

Q11: Hoe woont uw {zorgontvanger} nu? (n= 1303)

## Hoe gaat het met de ouder

Een indruk van de antwoorden

### Dementie en cognitieve achteruitgang

Dementie komt zeer vaak voor en zorgt voor afhankelijkheid, gedragsveranderingen en emotionele belasting.

'Dementerend, in redelijk goede gezondheid. Korte termijn geheugen is compleet weg.' Man, 75

'Mijn moeder is dementerend. Het ene moment weet ze het wel en het andere moment weet ze van niks.' Vrouw, 54

### Fysieke achteruitgang

Veel ouderen zijn slecht ter been door artrose, heupbreuken, beroertes of neurologische ziekten.

'Loopt met een rollator en valt best vaak.' Vrouw, 59

'Mijn moeder is nauwelijks meer mobiel.' Vrouw, 63

### Eenzaamheid

Naast fysieke problemen speelt eenzaamheid een grote rol, vooral na overlijden van partner of verlies van sociale kring.

'Het grootste probleem is de eenzaamheid.' Man, 66

'Niet zo best, is vergeetachtig, verdrietig en eenzaam o.a. omdat mijn vader onlangs is overleden.' Vrouw, 59

Q05: Kunt u kort iets vertellen over hoe het gaat met uw {zorgontvanger}? (n=1303)

### Chronische en ernstige ziektes

Veel ouders kampen met meerdere aandoeningen tegelijk, zoals hartfalen, COPD, kanker, Parkinson en diabetes.

'Het gaat slecht... Uitgezaaide longkanker.' Man, 57  
'Mijn moeder heeft hartfalen en heeft macula degeneratie. Ziet nagenoeg niets.' Vrouw, 66

### Kwetsbaarheid zelfstandig wonen

Veel ouders wonen nog zelfstandig, maar met toenemende risico's, beperkte mobiliteit en afhankelijkheid van hulp.

'Wil per se thuis blijven wonen.' Vrouw, 65

'Woont nog thuis maar hulp is nodig.' Man, 54

### (Redelijk) goed

Een deel geeft aan dat het juist (vrij) goed gaat met hun ouder, ook gezien de leeftijd.

'Goed, alleen bij technische klusjes hulp bij nodig.' Man, 55

'Ze is nog goed voor haar leeftijd. Zelf boodschappen doet ze niet meer. Dat doen mijn schoonzus en ik voor haar.' Vrouw, 22

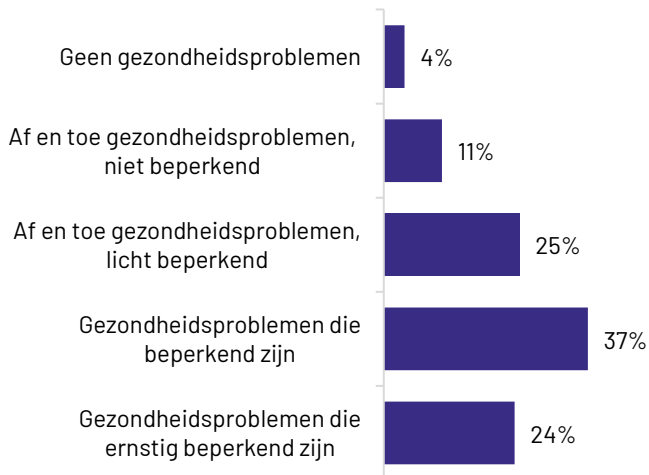


# Zorg voor je ouders

januari 2026

## De ouder waar men het meest voor zorgt

### Lichamelijke gezondheid ouder



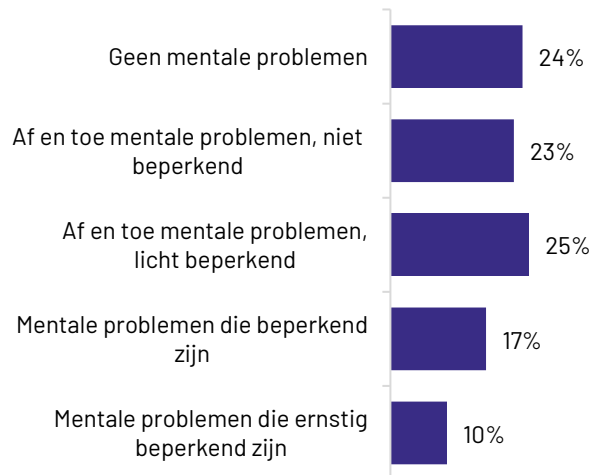
**Meer dan de helft van de ouders voor wie men zorgt heeft (ernstig) beperkende lichamelijke gezondheidsproblemen (61%).**

Slechts een klein deel van de ouders is nog volledig lichamelijk gezond (4%).

Vrouwen dragen vaker de zorg voor een ouder met (ernstig) beperkende lichamelijke gezondheidsproblemen dan mannen (64% vs. 56%).

Q07: Hoe is de **lichamelijke** gezondheid van uw {zorgontvanger}? (n=1303)

### Mentale gezondheid ouder



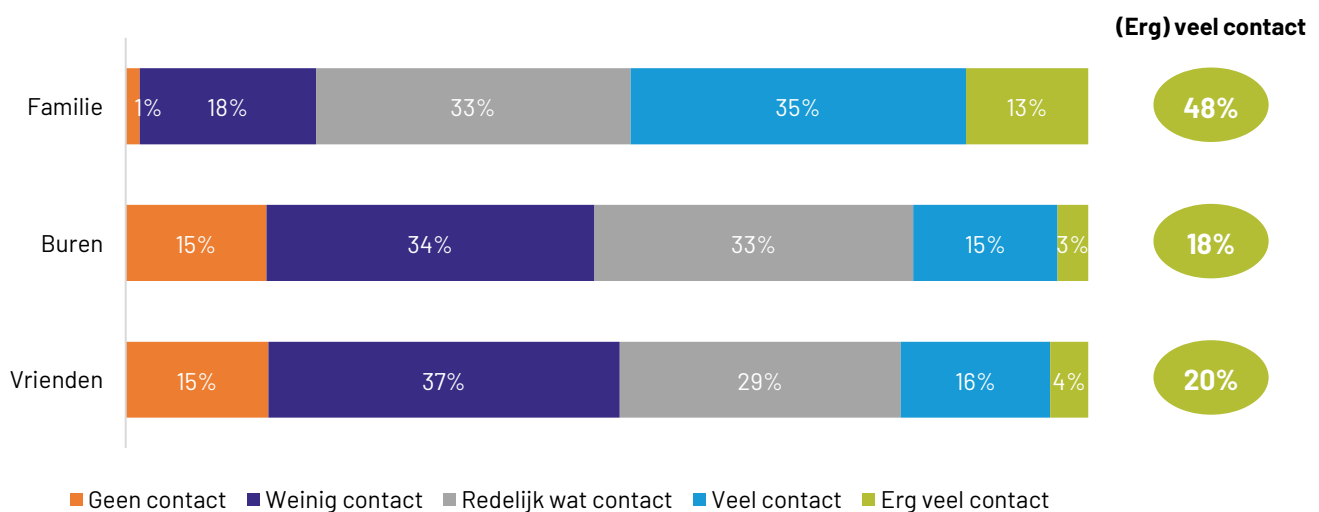
**De mentale gezondheid is gemiddeld gezien beter dan de lichamelijke.**

Wanneer deelnemers dagelijks voor hun ouder zorgen, zijn er vaker (ernstig) beperkende mentale problemen (45%).

Ook is er een samenhang tussen lichamelijke en mentale gezondheid. Wanneer de lichamelijke gezondheid niet goed is, zien we vaak ook een minder goed beeld bij de mentale gezondheid.

Q10: Hoe is de **mentale** gezondheid van uw {zorgontvanger}? (n=1303)

## Contact ouder met vrienden, buren en familie



**Ouders voor wie gezorgd wordt, hebben meestal redelijk wat of veel contact met familie.**

Buren en vrienden zitten minder vaak in de sociale kring. De helft van de ouders voor wie gezorgd wordt, heeft hier weinig of geen contact mee.

Als een ouder al ver op leeftijd is (90+) is het contact met vrienden nog een stuk minder: 62% spreekt vrienden weinig of nooit. Ook hier lijkt een logische verklaring voor: op deze leeftijd is de kans groot dat veel vrienden al zijn overleden.

Q09: Hoeveel contact heeft uw {zorgontvanger} met onderstaande? (Excl. Weet ik niet: n=1295, 1293, 1300)

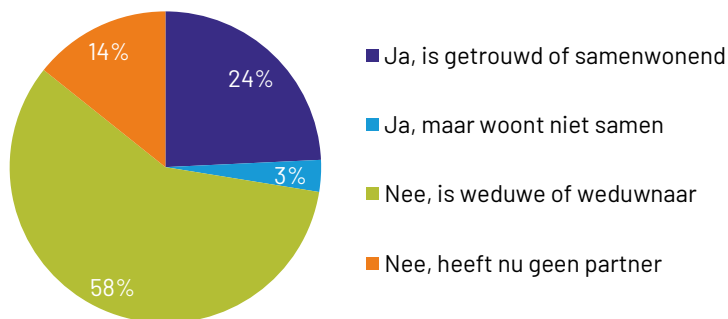


# Zorg voor je ouders

januari 2026

## De ouder waar men het meest voor zorgt

### Relatie ouder



**Bijna driekwart van de ouders (72%) voor wie gezorgd wordt is alleenstaand.**

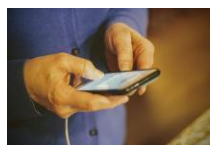
Slechts een kwart woont samen of is getrouwd, en een klein deel heeft een partner maar woont niet samen.

Hoe verder op leeftijd de ouder is, hoe groter de kans dat deze alleenstaand is, waardoor de zorg vaker bij kinderen en familie terecht komt.

Q08: Heeft uw {zorgontvanger} momenteel een relatie? (n=1303)

## De zorg die gegeven wordt

### Waarmee help men hun ouder



**64%**  
Digitale vragen



**61%**  
Financiën en administratie



**59%**  
Begeleiding en aanspreekpunt rond medische zorg

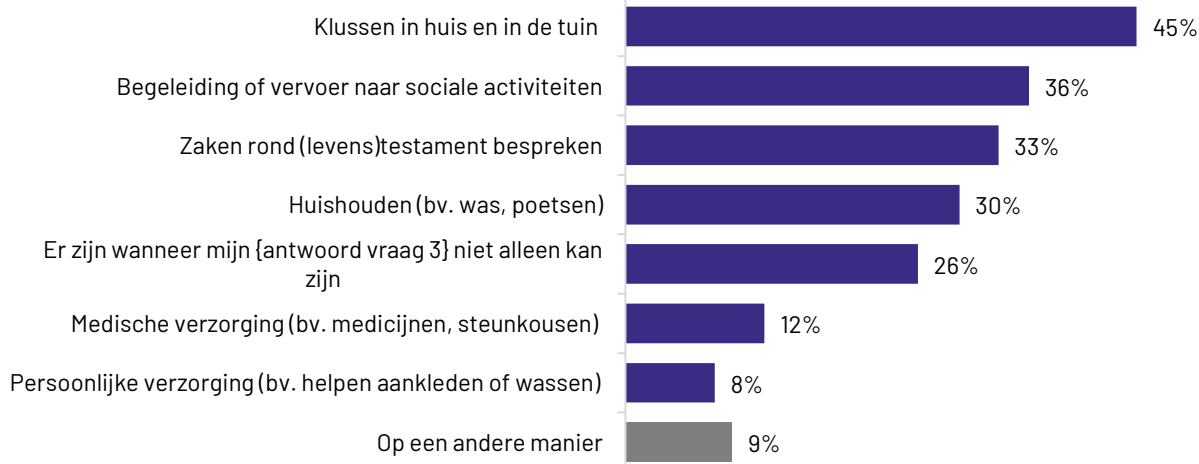


**54%**  
Aanwezig zijn om troost of afleiding te bieden



**51%**  
Boodschappen, eten bereiden

### Overige zorg/hulp



**Deelnemers helpen hun ouder het meest met digitale vragen, financiën en administratie en begeleiding rondom medische zorg.**

Daarnaast zijn ze vaak bij hun ouder om troost of afleiding te bieden en helpen ze met boodschappen.

Er zijn een aantal zaken die opvallen:

- De intensiteit van de zorg stijgt met de leeftijd van de ouder: bij oudere ouders (80+) is de zorg vaker praktisch en medisch van aard, terwijl bij jongere ouders (tot 69 jaar) digitale en administratieve ondersteuning meer voorkomt.
- Als iemand er alleen voor staat in de zorg dan helpen ze vaker met veel verschillende taken. Een aantal voorbeelden: digitale vragen (74%), financiën en administratie (70%), en begeleiding rondom medische zorg (68%).
- Hoe vaker men helpt, hoe meer verschillende taken iemand doet.

Q12: Waarmee helpt u uw {zorgontvanger} (n= 1303)



# Zorg voor je ouders

januari 2026

## De zorg die gegeven wordt

### Welke taak neemt de meeste tijd in beslag



21%

Aanwezig zijn om troost of afleiding te bieden



15%

Boodschappen, eten bereiden



12%

Begeleiding en aanspreekpunt rond medische zorg



12%

Financiën en administratie



9%

Digitale vragen

### Overige zorg/hulp



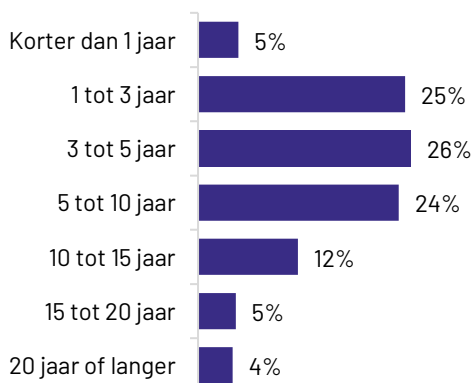
#### De meeste tijd gaat naar aanwezig zijn voor troost of afleiding.

Dit geldt sterker voor vrouwen dan voor mannen (24% vs. 16%).

De taakverdeling is over het algemeen nog vrij traditioneel: mannen besteden vaak het grootste deel van hun zorgtijd aan financiën en administratie (15% vs. 10%) en klussen in huis en de tuin (11% vs. 5%). Bij vrouwen zien we dat begeleiding rondom medische zorg (15% vs. 8%) en het huishouden (9% vs. 4%) vaker de meeste tijd kost.

Q13: Welke taak neemt het meeste van uw tijd in beslag? (n=1303)

### Hoe lang geeft men al zorg



#### Bijna de helft van de deelnemers (45%) zorgt al 5 jaar of langer voor hun ouder.

En wanneer een ouder alleenstaand is, zien we dit beeld nog vaker, 52% is dan al minstens 5 jaar aan het zorgen. Dubbel zoveel dan als de ouder nog getrouwd of samenwonend is, dan is het maar 26% die 5 jaar of langer zorg geeft.

Q14: Hoelang ondersteunt u uw {zorgontvanger} al? (n= 1303)

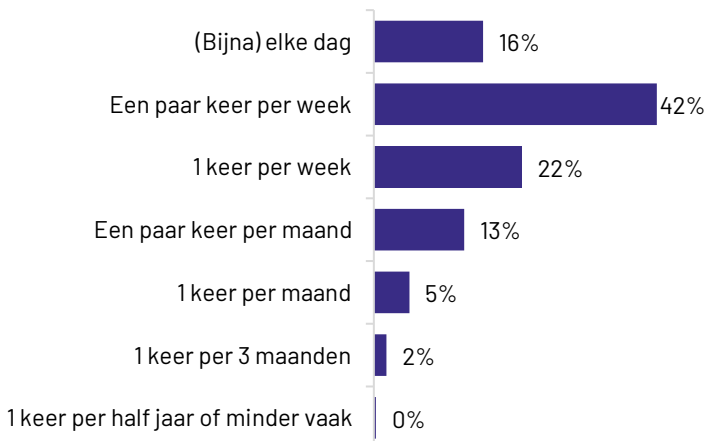


# Zorg voor je ouders

januari 2026

## De zorg die gegeven wordt

### Hoe vaak geeft men zorg



**Zorgen voor een ouder is een intensieve taak: de meesten zijn er minimaal wekelijks tijd mee kwijt (80%).**

Voor vrouwen geldt dit vaker dan mannen (83% vs. 73%).

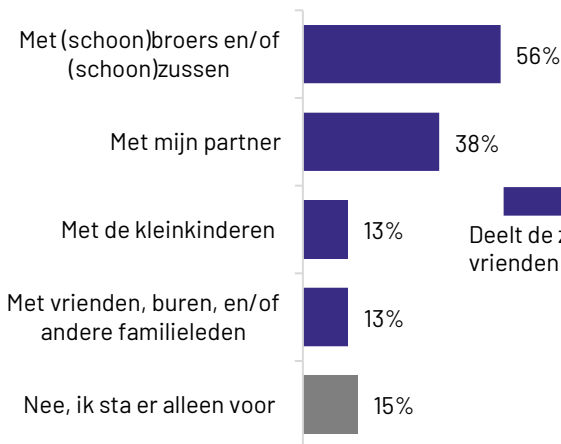
Deelnemers die de zorg niet delen met anderen, zijn veel vaker dagelijks bezig met deze zorg (30%).

Wanneer de lichamelijke gezondheid van een ouder slechter is, dan vraagt de zorg ook meer tijd: 85% helpt zijn/haar ouder dan wekelijks of vaker vs. 65% als er geen lichamelijke gezondheidsproblemen zijn.

Q15: Hoe vaak helpt u uw {zorgontvanger} ongeveer? (n=1303)

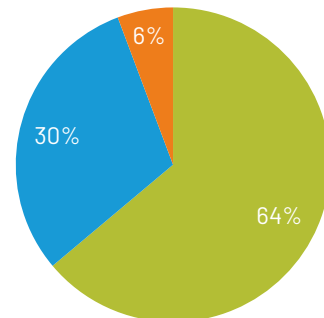
## Delen van de zorg

### Delen van de zorg met familie, vrienden of kennissen



Deelt de zorg met familie, vrienden of kennissen

### Verdelen van taken in harmonie



- Ja, we verdelen de taken in goede harmonie
- Soms is het lastig, maar we komen er wel altijd uit
- Nee, het is vaak lastig om het samen eens te worden

**Gelukkig staat bijna niemand er alleen voor, de meeste deelnemers delen de zorg met familie, vrienden of kennissen.**

De meesten pakken de zorg samen met hun (schoon)broers of (schoon)zussen op.

Toch staat een aanzienlijk deel er helemaal alleen voor (15%). En als er sprake is van dagelijkse zorg, neemt maar liefst 29% alle zorg op zich. Ook vrouwen zijn vaker alleen verantwoordelijk voor de zorg (18%) dan mannen (11%).

**Bij samenwerking met familie of vrienden gaat het verdelen van de zorg taken meestal in goede harmonie.**

Echter ervaart een aanzienlijk deel (36%) af en toe of regelmatig spanningen. En bij dagelijkse zorg vindt zelfs 48% het (soms) lastig om het samen eens te worden.

Ook als de ouder mentale problemen heeft, loopt het verdelen van de taken minder soepel: 46% geeft aan dat dit (soms) lastig is.

Q16: Deelt u de zorg voor uw {zorgontvanger} met familie, vrienden of kennissen? (n= 1303)

Q17: Gaat het verdelen van de taken in goede harmonie? (deelt de zorgtaken met familie, vrienden of kennissen: n=1102)

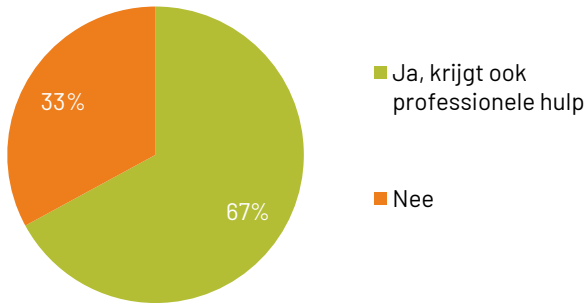


## Zorg voor je ouders

januari 2026

### Professionele hulp

#### Krijgt de ouder ook professionele hulp



**Twee derde van de ouders die zorg van hun kind(eren) krijgen, ontvangen ook professionele hulp.**  
Bij 90+'ers is dit aantal nog hoger: 83%.

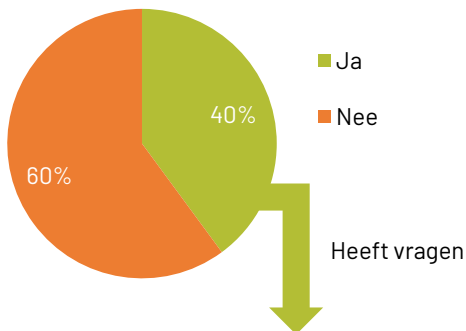
Er is ook vaker professionele hulp aanwezig als de lichamelijke gezondheid van de ouder niet goed is (77%) of als er mentale problemen zijn (84%).

Indien een ouder getrouwd is of samenwoont, dan is er juist minder vaak professionele zorg: maar 53%.

Q18: Krijgt uw {zorgontvanger} ook professionele hulp? (n=1303)

### Informatiebehoefte

#### Vragen over hoe of waar iets geregeld te krijgen voor ouder



**4 op de 10 deelnemers hebben wel eens vragen over hoe ze iets geregeld moeten krijgen voor hun ouder.**

Hoe hoger de zorgfrequentie, des te meer zorgvragen om zaken geregeld te krijgen: 54% bij dagelijkse zorg.

Verder zie je vragen toenemen als de ouder op leeftijd is (85+: 45%) of als de lichamelijke gezondheid slecht is (47%).

#### Een indruk van de vragen die men heeft

##### Onzekerheid over waar je moet zijn

Deelnemers weten niet waar ze moeten aankloppen en worden vaak doorverwezen zonder duidelijke regie.

'Er zijn overal loketjes voor. En vaak word je van het een naar het ander gestuurd.' Vrouw, 61

'Ik weet niet waar ik moet beginnen.' Vrouw, 53

##### Onvoldoende of slecht afgestemde zorg

De geleverde zorg sluit niet altijd aan op de behoefte en communicatie met professionals verloopt moeizaam.

'Wat kan ik verwachten van thuiszorg, zorg is vaak onvoldoende.' Vrouw, 65

'Onduidelijkheid binnen het verzorgingstehuis.' Vrouw, 70

##### Wonen en hulp(middelen)

Passende huisvesting, hulpmiddelen, vervoer en huishoudelijke hulp zijn lastig te organiseren en vaak onvoldoende beschikbaar.

'Over een passende woning en betere zorg.' Vrouw, 58

'Vooral over huishoudelijke hulp.' Vrouw, 50

##### Complexe regels, indicaties en bureaucratie

Wetgeving, indicaties en administratieve processen zijn ingewikkeld, traag en vaak onbegrijpelijk.

'Bv. over de regelingen. De overstap van PGB naar WLZ is administratief een ramp.' Man, 70

'CIZ is onduidelijk.' Man, 60

##### Ondersteuning voor zichzelf

Deelnemers voelen zich alleen, overbelast en hebben weinig structurele ontlasting of emotionele steun.

'Extra ondersteuning als mantelzorger.' Man, 53

'Wat kan de WMO doen om onze zorgtaak te verlichten?' Vrouw, 56

##### Medische achteruitgang en dementie

Deelnemers zoeken houvast bij medische beslissingen, dementie en veranderingen in gedrag.

'Twijfel over zijn medicijngebruik. Twijfel over diagnose van klachten.' Vrouw, 51

'Zij gaat erg achteruit, en ik zou graag willen dat ik bij iemand terecht kan met vragen. Hoe reageer ik op uitspraken die ze soms heeft?' Man, 67

Q19: Heeft u wel eens vragen over waar u moet zijn om iets geregeld te krijgen voor uw {zorgontvanger}? (n=1303)

Q20: Wat voor vragen heeft u dan? (Heeft vragen: n=520)



## Zorg voor je ouders

januari 2026

### Ondersteuning behoefte

#### Behoefte aan ondersteuning



#### De helft van de deelnemers heeft behoefte aan extra ondersteuning.

Men wil vooral ergens antwoorden op vragen kunnen vinden, het liefst online.

Deelnemers die hun ouder dagelijks zorg geven, hebben relatief vaak behoefte aan hulp van vrijwilligers (20%) of betaalde ondersteuning (23%). Logisch, gezien de zwaardere belasting die zij ervaren.

De behoefte aan ondersteuning is sterk afhankelijk van de mentale gezondheid van de ouder. Bij ouders met mentale problemen heeft 67% van de deelnemers behoefte aan minimaal één van de genoemde ondersteuningsmogelijkheden, tegenover maar 35% wanneer de ouder geen mentale problemen heeft. Eenzelfde beeld zien we bij lichamelijke gezondheidsproblemen.

Q21: Er zijn meerdere mogelijkheden om ondersteuning te krijgen bij de zorg voor uw {zorgontvanger}. Aan welke mogelijkheden heeft u behoefte? (n=1303)

### Persoonlijke situatie en impact

#### Hoe ervaart men de zorg of hulp voor hun ouder



#### 4 op de 10 deelnemers zorgen graag voor hun ouder en het gaat ze ook nog eens gemakkelijk af.

In totaal zegt 70% dat ze de zorg en hulp graag geven aan hun ouder.

De helft vindt het best zwaar om voor hun ouders te zorgen. Voor vrouwen is de zorg zwaarder dan mannen (56% vs. 33%). Ook intensieve zorg valt deelnemers zwaarder: Als iemand dagelijks zorgt geeft, zegt 68% dat het zwaar is (48% doet het graag, voor 20% is het een plicht).

Zorg delen zorgt voor minder belasting: Als men de zorg deelt geeft 43% aan dat ze het graag doen en het hen redelijk gemakkelijk afgaat. Als iemand er alleen voor staat, is dit maar 27%.

Q24: Kunt u aangeven welke uitspraak het beste past bij de hulp die u geeft aan uw {zorgontvanger}? (n=1303)



# Zorg voor je ouders

januari 2026

## Persoonlijke situatie en impact

### Zorg voor ouder combineren met eigen leven



48%

Lukt (soms/vaak) niet

Een indruk van de toelichtingen als het (soms) niet lukt

#### Tijdgebrek en overbelasting

Het kost zoveel tijd dat deelnemers structureel te weinig ruimte overhouden voor rust, herstel en eigen leven.

'Eigen leven staat on hold.' Vrouw, 63

'Te weinig uren in een dag. Te weinig slaap en te weinig tijd voor eigen sociale verplichtingen.' Man, 65

#### Mentale en emotionele belasting

Zorgen, schuldgevoel en het zien aftakelen van ouders zorgen voor voortdurende mentale druk.

'Ik blijf maar nadenken over allerlei dingen m.b.t. haar. Het is erg vermoeiend aan het worden.' Vrouw, 62

'Het emotionele gedeelte. Je moeder zo achteruit zien gaan, regelmatig boos, vergeetachtig.' Vrouw, 68

#### Combinatie met werk en andere verantwoordelijkheden

Werk, gezin en andere dingen botsen voortdurend met de zorg, waardoor deelnemers moeten schuiven of uitvallen.

'Ik heb 1 jaar een burn-out gehad omdat het zorgen voor mijn moeder niet te combineren was met mijn werk.' Vrouw, 55

'De zorg is moeilijk combineerbaar met mijn werk en er schiet soms (te) weinig tijd over voor mijzelf en mijn gezin.' Man, 69

#### Afstand en reistijd

Grote afstand maken hulp tijdrovend en vermoeiend.

'De reistijd naar mijn moeder. Meerdere keren per week. Retour 3 uur.' Vrouw, 65

'Ik woon niet bij haar in de buurt. Als ik naar haar toe ga ben ik een hele dag onderweg.' Vrouw, 54

#### De helft kan de zorg voor zijn/haar ouder (vaak of soms) niet combineren met het eigen leven.

Vrouwen hebben hier meer last van dan mannen (54% vs. 35%). Ook voor deelnemers die de zorg alleen dragen, geldt vaker dat ze dit (soms) niet goed kunnen combineren met hun eigen leven: 57%.

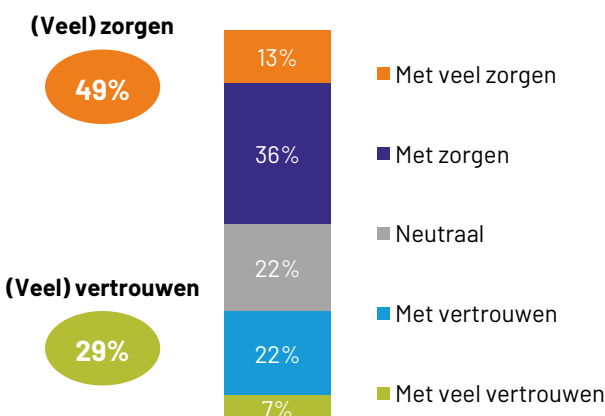
Indien men dagelijks zorg geeft aan een ouder, dan is dit helemaal lastig te combineren met een eigen leven. 65% zegt dat dit (soms) niet lukt.

Wanneer een ouder (ernstige) beperkingen heeft door lichamelijke gezondheidsproblemen, is de zorg ook minder goed te combineren (56%). En dit geldt nog sterker bij mentale problemen van de ouder: 65%.

Q22: Kunt u de hulp aan uw {zorgontvanger} goed combineren met uw eigen leven? (n=1303)

Q23: Kunt u kort vertellen waar u dan tegenaan loopt? (Lukt (soms/meestal) niet: n=619)

### Hoe kijkt men naar de toekomst als ouder meer zorg nodig heeft



#### De helft van de deelnemers houdt zijn of haar hart vast als de zorgbehoefte in de toekomst groter wordt.

Dit benadrukt dat ondersteuning en praktische hulp belangrijk blijven, niet alleen nu maar ook voor de langere termijn.

Vrouwen hebben vaker zorgen dan mannen (54% vs. 41%). Ook deelnemers die hun ouder dagelijks zorg geven, kijken vaker met (veel) zorgen naar de toekomst (65%).

En als er nu al gezondheidsproblemen zijn, dan zie je ook dat toekomst zorgen vaker aanwezig zijn (64% bij mentale problemen en 59% bij lichamelijke gezondheidsproblemen).

Q27: Hoe kijkt u naar de toekomst als uw {zorgontvanger} meer zorg nodig gaat hebben? (n= 1303)

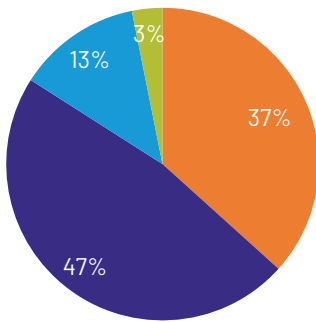


# Zorg voor je ouders

januari 2026

## Persoonlijke situatie en impact

### Stress of spanning door zorg voor ouder



■ Nee, (bijna) nooit

■ Ja, af en toe

■ Ja, vaak

■ Ja, altijd

63%

Heeft stress of spanning

Een indruk van de toelichtingen wat stress of spanning veroorzaakt

#### Tijdsdruk & combinatie eigen leven

De zorg is moeilijk te combineren met werk, gezin en eigen gezondheid, waardoor structurele tijdsdruk ontstaat.

*'Dat ik het niet kan combineren met mijn eigen leven/gezin/werk.'* Vrouw, 58

*'De hoeveelheid hulp die je wilt bieden past niet altijd in mijn agenda.'* Vrouw, 56

**Gedrag, karakter en dementie van ouder**  
Eigenwijsheid, boosheid, wantrouwen en cognitieve achteruitgang geven stress.

*'Discussies omdat ze zaken soms niet goed begrijpt.'* Man, 51  
*'Moeder is zeer eigenwijs en wil vaak niets van mij aannemen.'* Vrouw, 63

**Gebrekkige professionele zorg**  
Instanties en zorgverleners werken vaak langs elkaar heen, waardoor deelnemers extra moeten bijspringen.

*'Gebrekkige zorg. Niet nakomen van de afspraken tussen de zorgverleners, artsen en psycholoog.'* Man, 71  
*'Wachttijden van professionele hulpverlening.'* Vrouw, 64

#### Emotionele belasting & machteloosheid

De achteruitgang van ouders en het gevoel niets echt te kunnen oplossen zorgt voor verdriet, stress en onmacht.

*'Het lijden aanzien van ouder en dat niet kunnen wegnemen.'* Vrouw, 50

*'Het machteloze gevoel dat je soms krijgt.'* Man, 72

#### Familieconflicten

Zorg komt vaak op één persoon neer en zorgt voor spanningen tussen broers, zussen en partners.

*'Dat mijn moeder 4 kinderen heeft en er 1 overal voor opdraait.'* Vrouw, 56

*'De relatie met broer en zussen. Dit geeft de grootste spanning.'* Vrouw, 66

#### Schuldgevoel, verantwoordelijkheid & altijd 'aan' staan

Veel mantelzorgers voelen zich continu verantwoordelijk en schuldig, ook als ze eigenlijk niet meer kunnen.

*'Gevoel nooit genoeg te kunnen doen.'* Man, 54  
*'Kan haar niet loslaten.'* Vrouw, 70

#### Bijna twee derde voelt (wel eens) stress of spanning door de zorg voor hun ouder.

Een deel hiervan, 16%, heeft zelfs vaak of altijd last van deze stress.

Ook hier zien we weer verschil tussen mannen en vrouwen: Vrouwen hebben vaker last van stress dan mannen (70% vs. 51%). Ook deelnemers die dagelijks voor hun ouder klaarstaan, hebben veel meer last van spanning, maar liefst 81%.

Deelnemers die de zorg delen, zijn juist vaker stress en spanning vrij: 39%. Een groot verschil met mensen die er alleen voor staan, daar is dat maar 23%.

Tegelijkertijd is er een groep die de zorg relatief moeiteloos kan dragen, wat het belang van individuele omstandigheden en ondersteuningsmogelijkheden onderstreept.

Q25: Ervaart u wel eens stress of spanning door de zorg die u geeft aan uw {zorgontvanger}? (n=1303)

Q26: Wat veroorzaakt stress of spanning bij de hulp die u geeft aan uw {zorgontvanger}? (heeft (soms) stress of spanning: n=825)



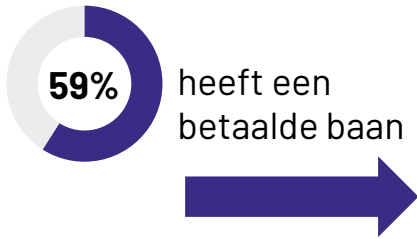


# Zorg voor je ouders

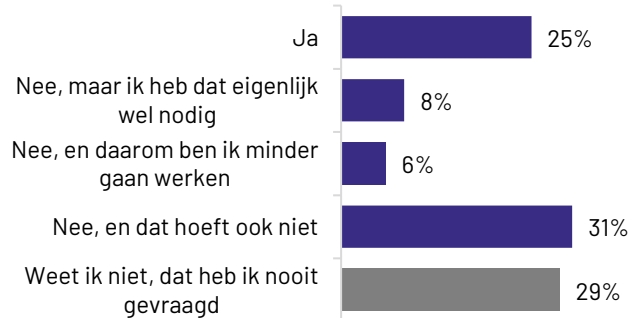
januari 2026

## Persoonlijke situatie en impact

### Combinatie zorg voor ouder met werk



#### Krijgt men ruimte van werkgever om voor ouder te zorgen



**Als men nog werkt, dan krijgt een kwart ruimte van de werkgever om voor hun ouder te zorgen.**

Deelnemers die dagelijks zorg geven, krijgen het vaakst ruimte van hun werkgeven: 38%.

Helaas is dit niet voor iedereen goed geregeld: 14% heeft deze ruimte van het werk wel nodig, maar krijgt die niet. 6% is daarom minder gaan werken. Vooral vrouwen leveren noodgedwongen uren in op hun werk: 8% vs. 3% bij mannen.

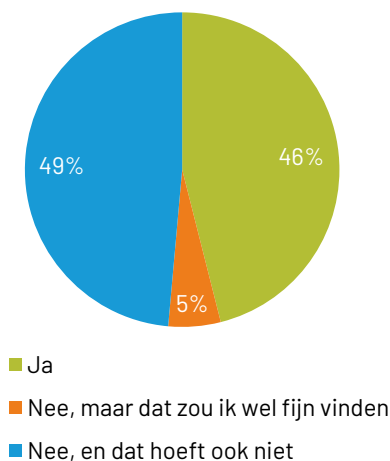
Bewustwording rond dit onderwerp kan beter: 29% weet niet of ze ruimte zouden krijgen als ze dat nodig hebben.

Q29: Heeft u nu een betaalde baan? (n=1303)

Q30: Krijgt u van uw werkgever tijd en ruimte om de zorg aan uw {zorgontvanger} te geven? (heeft een betaalde baan: n=770)

## Communicatie met ouder

### Praten met ouder over de zorg



**Als men met hun ouder wilt praten over de zorg die gegeven wordt, gebeurt dat bijna in alle gevallen ook.**

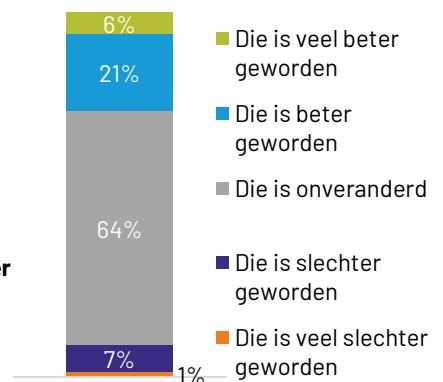
5% praat nu niet met hun ouder over de zorg, maar zou dat wel graag willen. Indien de ouder mentale problemen heeft is dit aantal nog iets hoger: 8%.

Wanneer de zorgfrequentie laag is (maandelijks of minder), dan praten deelnemers er relatief weinig over: 63% geeft aan 'Nee, en dat hoeft ook niet'.

Q31: Praat u met uw {zorgontvanger} over de hulp die u geeft? (n=1303)

### Wat doet de hulp met de band tussen jou en je ouder

**(Veel) beter**



**(Veel) slechter**



**De band tussen de ouder en het volwassen kind dat zorg geeft, is in de meeste gevallen onveranderd.**

Als de band wel verandert, dan is dit meestal positief.

Een hoge zorgfrequentie heeft meer invloed op de band. Bij dagelijks zorg is voor 33% de band verbeterd, voor 13% verslechterd.

Ook mentale aspecten zijn van invloed. 17% ervaart bij mentale problemen een verslechterde band met de ouder.

Q34: Wat doet de hulp die u geeft met de band tussen u en uw {zorgontvanger}? (n=1303)

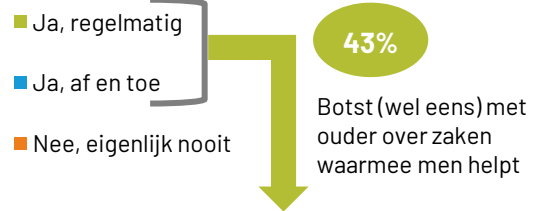
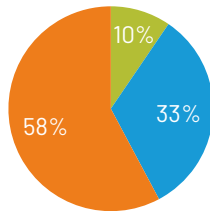


# Zorg voor je ouders

januari 2026

## Communicatie met ouder

### Botsen met ouder over zaken waar u mee helpt



#### Een indruk van de toelichtingen waarover men botst

##### Weigeren van hulp

Ouders willen geen professionele of praktische hulp accepteren en houden vast aan zelf alles blijven doen.

'Hij wil geen hulp van buitenaf, wij vinden dat dat wel moet.'  
Vrouw, 53

'Wij willen meer hulp inschakelen zoals thuiszorg. Maar dit wordt afgewezen.'  
Man, 67

##### Gebrek aan ziekte-inzicht, geheugenproblemen en dementie

Door cognitieve achteruitgang begrijpen ouders hun eigen situatie niet meer en ontstaat veel frustratie.

'Moeder is dementerend en heeft geen zelfinzicht in wat zij nog wel en niet meer kan.'  
Vrouw, 62

'Dat ze dingen niet meer snapt en niet meer weet wie ik ben.'  
Vrouw, 56

##### Eigenwijsheid

Ouders willen de regie houden, zijn koppig en accepteren weinig inbreng van hun kinderen.

'Mijn vader wil dat alles op zijn manier gebeurt.'  
Man, 64  
'Mijn moeder is nogal eigenwijs en luistert ook gewoon helemaal niet, zeker niet als het over medische zaken gaat.'  
Vrouw, 62

##### Overbelasting, hoge verwachtingen en weinig erkenning

Deelnemers voelen zich overvraagd, niet gezien en ervaren weinig waardering voor wat ze allemaal doen.

'Mijn vader ziet niet hoeveel tijd en energie het mij kost.'  
Vrouw, 49

'Soms voelt het alsof het nooit genoeg is.'  
Man, 54

**4 op de 10 deelnemers die voor hun ouder zorgen, botsen wel eens met deze ouder over de hulp die ze geven.**

Vrouwen hebben vaker onenigheid met hun ouder over de zorg dan mannen (46% vs. 36%).

Mentale problemen van de ouder zorgen voor meer botsingen: 53% vs. maar 30% wanneer mentaal als oké is. Bij lichamelijke gezondheidsproblemen zien we eenzelfde beeld: 47% botst indien er sprake is van lichamelijke gezondheidsproblemen vs. 31% bij geen problemen op dit vlak.

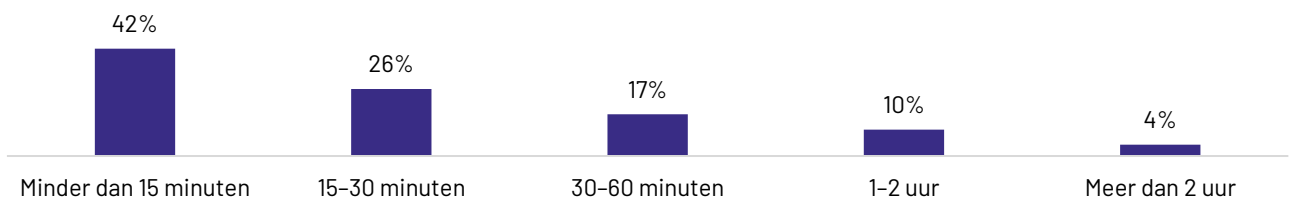
Tot slot zie je bij een hogere zorgintensiteit ook vaker (af en toe) botsingen: 52% bij dagelijkse zorg.

Q32: En botst u wel eens met uw {zorgontvanger} over zaken waar u mee helpt? (n=1303)

Q33: Waarover botsen jullie dan? (botst (af en toe) met ouder: n=550)

## Woonsituatie ouder

### Op welke reisafstand woont de ouder?



**Bijna een derde moet minstens een halfuur reizen naar de ouder waarvoor ze zorgen.**

Deelnemers met een hoge opleiding, wonen vaker ver weg: 43% moet op zijn minst een halfuur reizen. Bij een lage opleiding is dit maar 20%.

Hoe vaker men zorg geeft, hoe dichterbij men woont. Van de deelnemers die dagelijks voor hun ouder zorgen, woont 87% binnen een halfuur reizen.

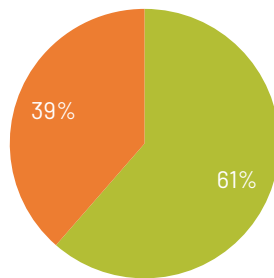
Q35: Hoe ver woont uw {zorgontvanger} van u af? (n=1303)



Zorg voor je ouders  
januari 2026

**Ouders die nog zelfstandig wonen**

**Gesproken met ouder over andere woonvormen**



■ Ja

■ Nee, daar hebben we nog niet over gesproken



**Een indruk van wat er besproken is over andere woonvormen**

**Sterke wens om in het eigen huis te blijven**  
De meeste ouders willen koste wat het kost in hun vertrouwde woning blijven wonen.

'Mijn moeder wil absoluut in haar eigen woning blijven, geen discussie.' Vrouw, 62  
'Besluit genomen zo lang mogelijk thuis. Liefst tot het eind.' Vrouw, 54

**Afwijzing of angst voor woonzorgcentra**  
Woonzorgcentra worden vaak gezien als laatste, ongewenste optie.

'Dat hij dan naar een verzorgingshuis zou moeten, mijn vader wil dit niet.' Vrouw, 69  
'Naar een benedenwoning. Ze wilt absoluut niet naar een verzorgingshuis.' Vrouw, 42

**Praktische drempels: indicaties, wachtlijsten en financiën**

Zelfs als er bereidheid is om te verhuizen, blokkeren regels, wachtlijsten en kosten vaak de mogelijkheden.

'Ze wil een appartement met zorg. Maar is niet aan te komen. Lange wachtlijst.' Vrouw, 72  
'Ze heeft een zware indicatie nodig, om in een verpleeghuis te komen.' Vrouw, 63

**Een indruk van toelichtingen waarom er nog niet over gesproken is**

**Het is (nog) niet nodig**  
Veel deelnemers geven aan dat de huidige situatie nog goed genoeg is.

'Nog niet nodig.' Man, 59  
'Dat is nog niet aan de orde.' Vrouw, 58

**Wil absoluut niet verhuizen**  
Veel ouders willen koste wat kost in hun eigen huis blijven wonen en wijzen andere woonvormen resoluut af.

'Ze wil sterven in haar eigen huis.' Man, 67  
'Ze wil niet ergens anders wonen, dat is onbespreekbaar.' Vrouw, 61

**Huidige woning is al passend of aangepast**  
Veel ouders wonen al in een gelijkvloerse, aangepaste of seniorenwoning waardoor verhuizen niet nodig lijkt.

'Mijn moeder woont al in een seniorenwoning waar alles al aangepast is.' Vrouw, 63  
'Het huis is redelijk levensloop bestendig. alles gelijkvloers.' Man, 62

**Als de ouder zelfstandig woont, hebben de meeste deelnemers al wel eens met ze gesproken over andere woonvormen.**

Hoe meer op leeftijd de ouder is, hoe vaker hier al over gesproken is. Indien de ouder 90+ is, heeft 75% dit onderwerp al besproken. Ook bij een hogere zorgfrequentie heeft men al over andere woonvormen gesproken, bij dagelijkse zorg 74%. En hetzelfde beeld komt terug als de lichamelijke of mentale gezondheid niet goed is. Het lijkt erop dat gesprekken over passende woonvormen niet vanzelfsprekend zijn en vaak pas plaatsvinden wanneer de zorgsituatie al intensiever is geworden.

Daarnaast hebben vrouwen dit vaker besproken met hun ouder dan mannen (65% vs. 54%).

Q36: Uw {zorgontvanger} woont nog zelfstandig. Heeft u al eens gesproken met uw {zorgontvanger} over andere woonvormen?(ouder woont zelfstandig: n=920)

Q37: Wat hebben jullie dan besproken over andere woonvormen?(heeft andere woonvormen besproken: n=565)

Q38: Waarom hebben jullie het daar nog niet over gehad?(heeft geen andere woonvormen besproken: n=355)



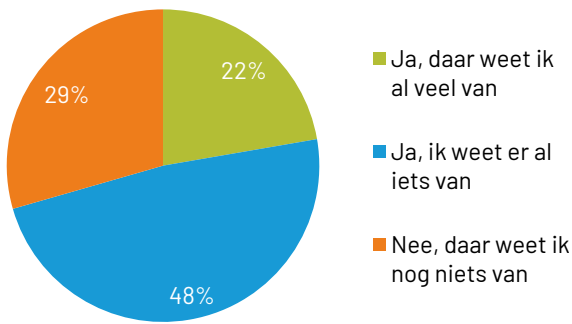
# Zorg voor je ouders

januari 2026

## Ouders die nog zelfstandig wonen

**Scenario:** Uw ouder kan ineens niet meer zelfstandig thuis wonen

### Kennis over andere woonopties voor ouder



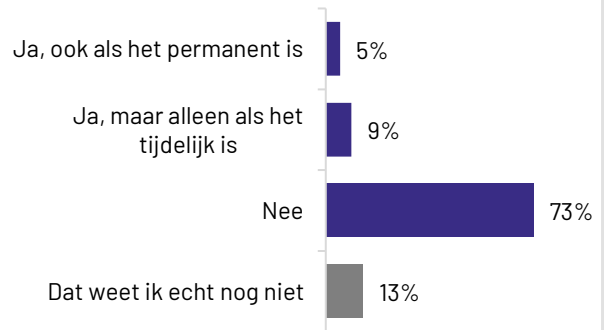
**De meeste deelnemers hebben al wel (een beetje) vooruit gekeken naar een scenario met andere woonvormen.**

Als de ouder opeens niet meer zelfstandig thuis kan wonen, dan weet bijna driekwart zelf al iets over andere woonopties.

Ook hier speelt de leeftijd van de ouder weer een duidelijke rol. Als de ouder 90+ is, is de kennis vaker aanwezig (81%) dan als de ouder jonger dan 80 is (62%). Vermoedelijk is het gevoel van urgentie hoger bij een ouder die al op leeftijd is.

Q39: Stel dat uw {zorgontvanger} niet meer zelfstandig thuis kan wonen. Weet u dan al iets van de mogelijkheden voor andere woonopties? (ouder woont zelfstandig: n=920)

### Overwegen om ouder dan in huis te nemen



**De meeste deelnemers zouden hun ouder (waarvoor ze zorgen) niet in huis nemen als deze niet meer zelfstandig kan wonen.**

Als deelnemers dit wel overwegen (14%), dan is dit voor de meesten alleen een optie als het tijdelijk is (9%).

Opvallend: Hoe meer op leeftijd de ouder is, hoe vaker men dit niet wilt. Indien de ouder 90+ is, is het antwoord voor 85% nee. Mogelijk heeft dit te maken met de problematiek die vaak groter wordt op latere leeftijd. Het is dan geen onwil, maar onmogelijk om iemand in je eigen huis de juiste zorg te bieden.

Q40: We gaan nog even door op hetzelfde scenario: uw {zorgontvanger} kan ineens niet meer thuis wonen. Zou u overwegen om uw {zorgontvanger} bij u in huis te laten wonen? (ouder woont zelfstandig: n=920)





# Zorg voor je ouders

januari 2026

## Geeft hulp aan meerdere ouders

### Hoe ervaart men de zorg of hulp voor meerdere ouders



#### Indruk van de toelichtingen

##### Ik doe het graag en het gaat me redelijk gemakkelijk af

###### Liefde en vanzelfsprekendheid

'Ze hebben zoveel voor ons gedaan en een geweldige jeugd gegeven dat het geen enkele moeite kost om er nu voor hen te zijn.' Man, 53

###### Hulp is praktisch en beperkt

'Mijn ouders vragen af en toe hulp over hun mobiele telefoon of computer, maar redden zich zelf ook goed.' Vrouw, 53

###### Situaties variëren

'Mijn moeder krijgt volledige zorg. Mijn schoonvader heeft soms kleine hulpvragen.' Man, 60

##### Het voelt als een plicht en het is soms best zwaar

###### Intensieve zorg

'Zowel moeder als schoonmoeder hebben veel zorg nodig.' Man, 66

###### Emotionele belasting

'Ik heb niet zo'n goede band met mijn ouders. Maar toch is het rot ze zo achteruit te zien gaan.' Vrouw, 51

###### Gebrek aan tijd

'Het kost soms best veel tijd en behoorlijk energie.' Man, 53

##### Ik doe het graag maar het is soms best zwaar

###### Zorglast en complexiteit

'Zowel de zorg voor mijn vader als voor mijn moeder, borstkanker, vergt veel mede door mijn werk als stewardess.' Vrouw, 53

###### Emotionele belasting

'Ouders zijn soms ook negatief, voelen zich niet gelukkig met het ouder worden en met de dingen die niet meer zijn/ze niet meer kunnen. En dat maakt het allemaal niet makkelijker.' Vrouw, 63

###### Conflict binnen familie

'Samenwerken met schoonzus is soms moeizaam.' Vrouw, 46

##### Het voelt als een plicht, maar het gaat me redelijk gemakkelijk af

###### Er is ook andere hulp

'Ze wonen beide dichtbij en voor mijn schoonmoeder is particuliere zorg geregeld en mijn moeder (89) woont zelfstandig thuis en kan zelf nog alles en krijgt voor de fysiek zwaardere klussen hulp.' Vrouw, 62

###### Balans

'Ik heb geen betaalde baan en er is dus genoeg tijd om te ondersteunen.' Man, 63

###### Morele verplichting

'Mijn ouders hebben mij in het verleden ook altijd geholpen en daar ben ik ze ook heel dankbaar voor. Nu is het mijn beurt om hen te helpen.' Man, 60

#### Indien men voor meerdere ouders zorgt, ervaren de meesten dit als iets wat ze graag doen.

Ruim 4 op de 10 vindt het zwaar. De helft hiervan doet het wel graag, de andere helft ziet de zorg als een plicht.

Mannen geven vaker aan dat ze het graag doen en het ze gemakkelijk afgaat (51% vs. 36%). Vrouwen doen het ook graag, maar zeggen vaker dat het zwaar is (28% vs. 12%).

We zien weinig verschil in ervaring van zorgzwaarte tussen deelnemers die voor meerdere ouders zorgen en deelnemers die maar voor 1 ouder zorgen. Mogelijk heeft dit te maken met dat op het moment dat men voor meerdere ouders zorgt, deelnemers en hun ouders vaak nog wat jonger zijn. De zorgtaak is dan veelal minder zwaar. Daarnaast is zorgbelasting over het algemeen lager op het moment dat beide ouders nog samenwonend zijn en ook elkaar helpen.

Q41: Hoe ervaart u het geven van hulp aan meerdere ouders, schoonouders of stiefouders? (geeft hulp aan meer dan 1 ouder: n=499)

Q42: Kunt u uw antwoord toelichten? (geeft hulp aan meer dan 1 ouder: n=499)



## Zorg voor je ouders

januari 2026

### Laatste opmerkingen – over het onderzoek

#### Wilt u nog iets delen over zorg aan ouders of de vragenlijst

##### Een indruk van de antwoorden

*'Mantelzorg is een belasting in combinatie met werk én leeftijd 60+.'* Man, 60

*'Het kost heel veel tijd, put je uit, kan de relatie beïnvloeden, heeft invloed op je eigen relatie, het uitzoeken van hulpvraag kost veel tijd.'* Vrouw, 66

*'Het zou zo fijn zijn als er weer bejaardenhuizen zouden zijn. Het ontzorgt en gaat ook de eenzaamheid tegen.'* Vrouw, 51

*'Interessant thema, zie je niet vaak voorbij komen.'* Man, 55

*'Mensen kunnen samen best wat opvangen als er flexibiliteit en begrip voor is.'* Vrouw, 53

*'Ze wil beslist niet naar een verzorgingshuis. We zullen haar helpen dit zolang mogelijk tegen te houden.'* Man, 65

*'De hulp aan mijn ouders doe ik graag en wat helpt is dat zij regelmatig hun waardering uitspreken en het niet vanzelfsprekend vinden.'* Vrouw, 64

*'De thuiszorg doet zijn best, maar het loopt niet altijd soepel. Dat is voor mijn schoonmoeder een bron van stress, nooit weten of ze op tijd komen, ondanks afspraken.'* Vrouw, 67

*'Ik voel me soms weer kind zoals ik vroeger op mijn donder kreeg.'* Vrouw, 61

*'Soms denk ik dat ik de enige ben die het zo voelt. Daarin voel ik me best alleen staan.'* Vrouw, 66

*'Binnen mijn vriendenkring ervaren velen de druk van zorg om en voor ouders. Iedereen doet wat hij/zij kan en vaak meer. We zijn het eens over de wens om het aloude bejaardenhuis weer te herintroduceren.'* Vrouw, 60

Q43: Is er nog iets dat u wilt delen over het geven van hulp aan uw ouders, schoonouders of stiefouders? Of heeft u een algemene opmerking over deze vragenlijst? (wil nog iets delen: n=397)

### Onderzoekverantwoording

De peiling over zorg voor ouders vond plaats van **14 tot en met 25 januari 2026**. Respondenten zijn via verschillende kanalen benaderd: Het Nationaal Seniorenpanel, mail naar (niet-)leden ANBO-PCOB, het netwerk van ANBO-PCOB, een extern panel en tot slot konden mensen de vragenlijst doorsturen via WhatsApp en e-mail.

- In totaal zijn 4853 deelnemers gestart met de vragenlijst:
  - 3065 deelnemers gaven aan niet voor hun ouders te zorgen (63%) Voor hen hield de vragenlijst na twee vragen op.
  - Na kwaliteitscontrole zijn er 1303 respondenten overgebleven die de vragenlijst volledig hebben afgerond (27%). Hun resultaten zijn meegenomen in deze rapportage. De gemiddelde leeftijd van deze groep is 60 jaar.

#### Nationaal Seniorenpanel

Er zijn momenteel circa 5.500 senioren die zich via de website [www.nationaalseniorenpanel.nl](http://www.nationaalseniorenpanel.nl) hebben aangemeld als panellid. Zij willen de stem van de ouderen in Nederland hoorbaar maken. Dit doen zij door op regelmatige basis deel te nemen aan onderzoeken over verschillende thema's zoals wonen, welzijn, koopkracht, veiligheid en digitalisering. Dit helpt ANBO-PCOB om de belangen van ouderen te behartigen en een gezicht te geven richting beleidsmakers.



#### ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB streven we naar een samenleving waarin iedereen tot op hoge leeftijd mee kan blijven doen. Ouderen hebben vanuit hun levenservaring wijsheid ontwikkeld en dat is waardevol. Vanuit de vereniging helpen en ondersteunen we ouderen om krachtig ouder te worden. We doen dit vanuit een levensbeschouwelijk perspectief en vanuit de onderliggende waarden die we als twee gefuseerde verenigingen ingebracht hebben. We kijken naar elkaar om, stimuleren ontmoetingen fysiek en digitaal en zorgen er zo voor dat mensen zich betrokken blijven voelen.



#### ABBI INSIGHTS

Abbi is een onafhankelijk innovatief onderzoeksbureau dat onderzoek en digitale communicatie écht persoonlijk maakt. Zij helpen organisaties zoals ANBO-PCOB door slimme activerende (chat)surveys op het juiste moment, met de juiste inhoud, via het juiste kanaal in te zetten. Zo kunnen senioren op een laagdrempelige manier deelnemen aan digitale onderzoeken. Naast het leveren van onderzoekdiensten verzorgt Abbi het panelmanagement van het Nationaal Seniorenpanel en zorgen we ervoor dat de website, waarop senioren zich kunnen registreren en uitschrijven voor het panel, up-to-date is.



[www.abbi-insights.com](http://www.abbi-insights.com)  
Tel: +31(0)76 2013100  
info@abbi-insights.com