

**Bregje Feuth &
Mirte Wibaut**

WHO CARES?

**Waarom mannen toch
nog minder zorgen en
wat er (vooral voor hen)
te winnen valt**

Spectrum

Omslagontwerp: Joyce Zethof
Auteursfoto: Keke Keukelaar
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40448 3
ISBN 978 90 00 40449 0 (e-book)
NUR 320

© 2026 Bregje Feuth en Mirte Wibaut
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes Bisseling Kleuver Literary Agency te Amsterdam.

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

www.drsmama.com

 drs.mama

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

De uitgever is bij het regelen van de auteursrechten uiterst zorgvuldig te werk gegaan. Alvorens publicatie over te gaan is getracht de rechthebbende(n) te achterhalen. Dege-
nen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

*‘De morele weg is moeilijker en trager,
maar dan kom je wel waar je thuishoort.’*

– Jona Derks

*‘Here’s to caring men.
May we know them.
May we be them.
May we raise them.’*

Inhoud

Proloog: <i>Flip the coin</i>	9
Zorgen mannen echt nog minder? Cijfers – Zorgkloof – Onderbenut zorgpotentieel	22
Kunnen mannen het niet? Zorghormonen – Zorgbrein – Zorgtijd	35
Mogen mannen het niet? De roze zwangerschapswereld – <i>Maternal Gatekeeping</i> – Daders	63
Doen mannen het niet al? Mannenemancipatie – Eenzijdige narratieven – Institutioneel seksisme	94
Hoeven mannen het niet? Primaire hechting – The village – Contactverlies	123
Willen mannen het niet? Zorg als last – Economische waarde – Cognitief dissonant	156
Missen mannen het niet? Providers – Generatie pijn – Collectief gemis	185

Epiloog: Wat als?	215
Systemische verandering – Individuele beweging – Revolutie!	
Dankwoord	227
Literatuurlijst	233

Proloog

Flip the coin

Waarom zorgen mannen niet?

Papadag, fulltimeprinsjes, afwezige lullo's. Het debat over zorgparticipatie van mannen staat al jaren niet op de agenda. In dit boek onderzoeken artsen Bregje Feuth en Mirte Wibaut een oer-Hollands fenomeen: de oppaspapa.

Ruim 90 procent van de Nederlandse vaders leunt op een vrouw om zelf te kunnen werken. Dat zijn er nogal wat. De helft van de Nederlandse mannen wil de zorg überhaupt niet eerlijk verdelen met zijn partner. Zijn onze fulltimers zich eigenlijk bewust van hun positie? Weten ze wat er gebeurt na een scheiding, of als hun partner fulltime gaat werken? Of is het fulltime werken voor mannen een luxe die we moeten koesteren?

Hebben we jullie aandacht? Mooi. Want we gaan er met gestrekt been in.

Toch is het niet onze bedoeling om mannen aan te vallen en ze weg te zetten als lullo's. Want *for the record*, deze tekst hebben wij gejat van Liesbeth Staats, journalist en maker van de documentaire *Waarom werken vrouwen niet?*. Het enige wat we hebben gedaan is een techniek toepassen die wij van Staats zelf hebben geleerd. Zij noemt dit een *flip the coin*. In dit geval hebben we een

tekst over vrouwen en werk, die we volstrekt acceptabel lijken te vinden, 'geflipt' en overal mannen en zorg als focus genomen.

Lees nu de originele tekst maar eens:

Waarom werken vrouwen niet?

Het parttimeparadijs, balanstrutjes, parttimeprinsesjes, deeltijddiva's. Het debat over arbeidsparticipatie van vrouwen staat al jaren op scherp. In de nieuwe serie Waarom werken vrouwen niet? onderzoekt journalist Liesbeth Staats dit oer-Hollandse fenomeen.

Ruim 70 procent van de vrouwen in Nederland werkt in deeltijd. Dat zijn er nogal wat. Bijna de helft van de Nederlandse vrouwen kan financieel niet op eigen benen staan. Zijn onze parttimers zich eigenlijk bewust van hun economische positie? Weten ze wat er gebeurt na een scheiding, of als hun partner werkloos wordt? Of is het parttimemodel een luxe die we moeten koesteren?

Dit verhaal van deeltijd-decadentie van vrouwen is zo vaak verteld dat niemand er meer echt van opkijkt. In plaats van je afvragen waarom vrouwen niet werken, kun je je óók afvragen waarom mannen niet zorgen, en wat het zou opleveren als ze dat wél zouden doen. En dat is precies wat we in dit boek gaan onderzoeken.

Maar doen wij nu niet precies wat we Staats verwijten? Gaan wij nu eens mannen de maat nemen? Of hen de schuld van genderongelijkheid in de schoenen schuiven?

Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat onze eerste impuls om dit boek te schrijven voortkwam uit een diep gevoel van onrecht. Een ongelijkheid die vrouwen dagelijks ervaren en waar we ons tegen willen verzetten. Welke ongelijkheid? Nou, bijvoorbeeld dat van vrouwen wordt verwacht dat zij willen zorgen en dat zij daarom als minder ambitieus worden ingeschat. Of dat vrouwen

op werk vaker te maken hebben met interrupties en mansplaining. Ze worden strenger beoordeeld op leiderschap, assertiviteit en 'likeability'. Moeders draaien op voor de last van zorgtaken, inclusief de mental load. 'Goed moederschap' wordt strenger beoordeeld dan 'goed vaderschap'. Vrouwen zijn vaker slachtoffer van huiselijk geweld, zij worden vaker door partners of ex-partners gedood, zij zijn vaker slachtoffer van verkrachting, aanranding en straatintimidatie, en wanneer zij hiervan aangifte doen worden zij vaak niet serieus genomen. Vrouwen worden vaker gereduceerd tot hun uiterlijk of privéleven, zij worden geseksualiseerd in media en entertainment, hun ambities worden negatiever beoordeeld en zij krijgen online vaker haat en bedreigingen. Medicijnen, behandelingen en onderzoeksprotocollen zijn op mannen gericht waardoor diagnoses bij vrouwen worden gemist en medicijnen niet juist voorgeschreven. 'Vrouwenklachten' worden minder onderzocht of erkend en geboortegerelateerde gezondheidsrisico's worden niet zelden gebagatelliseerd.

Wordt dit dan een boek waarin vrouwen klagen over hoe oneerlijk het allemaal is verdeeld? Waarin mannen individueel aangesproken worden op maatschappelijke problemen of zelfs ronduit de schuld krijgen? Nee. De kern van dit boek is dat er voor mannen simpelweg een wereld te winnen is, en wanneer zij dit inzien en daarvoor gaan strijden, zal dit automatisch ten goede komen aan al onze levens.

Dat ongelijkheid ook mannen treft, ligt voor veel mensen minder voor de hand. Maar de feiten liegen er niet om. Mannen zijn eenzamer, vaker dakloos, belanden vaker in de criminaliteit, zijn vaker verslaafd en plegen vaker zelfmoord.^{1, 2, 3, 4, 5, 6}

Jongens doen het slechter op school en vaders spenderen minder tijd met hun kinderen. Mannen mogen niet huilen, niet om hulp vragen, geen zwakte tonen, krijgen minder woorden aangeleerd voor hun emoties en praten minder.

Stel je eens een hooligan voor, een verkrachter, een gevangene. Ons associatieve brein creëert hierbij in een split second beeld. Hebbes? Wedden dat dit drie keer ongeveer hetzelfde beeld is? Juist. Een man. Het is bijna een gegeven, en niet bepaald benijdenswaardig.

De gemeenschappelijke deler is niet zozeer de man, maar onze opvattingen over mannelijkheid. Alsof zij van nature agressief, seksgedreven, egoïstisch en machtswellustig zijn.

Een wereldleider, een directeur, een profvoetballer. Ook hier zien we de mannelijke norm, want als het om vrouwen gaat moeten we dat expliciet benoemen: vrouwenvoetbal, een vrouwelijke directeur, een vrouwelijke leider. De positie van mannen lijkt de gewenste, meest ideale positie, met privileges waar vrouwen voor moeten strijden. Tegelijkertijd geldt: om die positie te bereiken en te behouden moet veel wijken. Een echte man is kostwinner, succesvol, een leider, een veroveraar. Het mannelijk stereotype – wat je doet is wie je bent – beperkt zich veelal tot zaken die je kunt verliezen, waarna er niets van je identiteit overblijft. Want wat ben je nog als je je baan verliest, je partner je verlaat, je failliet gaat of je voorbijgestreefd wordt door de jongere generatie?

Tel daarbij op dat in deze situaties je emoties tonen, je verdriet uiten of om hulp vragen niet binnen ons man-beeld past. Mannen huilen tenslotte niet en praten niet over hun gevoelens. Binnen het palet aan emoties die wij mannen toestaan is de enige optie boosheid – overigens de emotie die we het minst tolereren van vrouwen. Een man slaat iets kapot, of erger nog: iemand. En als hij niet boos wordt, verdwijnt hij in een vacuüm van afvlakking.

Mannelijkheid is een keurslijf. Van de dingen waar mannen op hun sterfbed het meest spijt over betuigen, staan ‘had ik maar minder gewerkt en meer tijd met kinderen en partner gespendeerd’ en ‘had ik mijn gevoelens maar vaker geuit en mijn vrienden meer gezien’ allebei in de top 5.⁷ Want die dingen geven het leven betekenis: er zijn voor anderen, anderen helpen, zorgen

voor een ander. Waar mannen minder van kunnen doen omdat zij vooral betaald werk doen. Het past niet in het mannelijke narratief.

Mannen zouden veel meer ruimte moeten krijgen én nemen om te zorgen. Niet enkel ten bate van vrouwen, om hen te ondersteunen in de zorglast of om hen meer ruimte te geven om te kunnen werken, maar juist ook voor zichzelf. Waar men in het maatschappelijk debat vaak blijft hangen in het pleidooi voor vrouwen, zijn wij door de jaren heen steeds scherper gaan zien hoe onderbelicht en onderschat de rol van mannen is in dit verhaal en hoezeer ook zij lijden onder de ongelijke verdeling.

Mannen hebben nogal wat te winnen. Onze overtuiging is dat zorg hierin een cruciale rol speelt. Mannenemancipatie vindt plaats door zorgparticipatie en dat zal niet alleen voor vrouwen, maar juist ook voor mannen gunstig zijn. Wie zorgt, ervaart diepe verbinding, zingeving en liefde. Zorg kan werken als katalysator voor het doorbreken van benauwende stereotypen, meer gelijkwaardigheid thuis en op de werkvloer, en een gelukkigere samenleving. Zorg in al haar vormen geeft diepe betekenis aan het leven – ofhet nu gaat om professionele zorg, mantelzorg of ouderschap – en mannen worden hierin enorm tekortgedaan.

Dit boek

Dit boek is daarom vooral óók voor mannen. We zorgen eigenlijk niet goed voor jongens en mannen, en dat maakt dat zij niet goed kunnen zorgen voor anderen. Waarschijnlijk denken veel mannen die dit lezen nu ‘Ik niet hoor, ik zorg wel dus dit boek is niet voor mij’. Toch denken wij dat dit boek juist ook voor jou is. Want mannen missen zorg in hun leven. Uit gesprekken die wij gevoerd hebben met mannen leek een pijnlijk en collectief gevoeld gemis steeds opnieuw ter sprake te komen: een gemis in de band met de

eigen vader. Denk eens aan de relatie die je zelf hebt met je vader. Was hij er? Heb jij je altijd gezien en gehoord gevoeld door je vader? Mocht jij helemaal zijn wie je was als kind? Hield jouw vader onvoorwaardelijk van jou? En zei hij dat ook? Was je vader emotioneel beschikbaar wanneer je dat nodig had? Werd jij door hem geknuffeld, mocht je bij hem huilen, zocht je troost bij hem? Of was hij veel weg, veel aan het werk? Wel aanwezig maar niet zo beschikbaar? Probeer jij het anders te doen dan je eigen vader, of ben je voornemens om het anders te gaan doen? Dan is dit boek voor jou.

In dit boek hebben we het over zorg in relatie tot mannen en vrouwen, in het bijzonder cisgender heteroseksuele mannen en cisgender heteroseksuele vrouwen. Dat is een beperkende, normbevestigende tweedeling, zou je kunnen zeggen. Waarom gebruiken wij deze tweedeling zelf dan ook? Omdat het precies deze tweedeling is die aan de basis ligt van de ongelijkheid.

De sociale norm is binair – en ook al is dit niet volledig en doet het mensen tekort, het is wél het heersende kader waarin beleid wordt gemaakt, waarin verlof wordt geregeld en waarin de meeste mensen opgroeien. Binnen dit binaire denkkader komen privileges en valkuilen, eigenschappen en verwachtingen, ideaalbeelden en maatschappelijke rollen steeds op voorspelbare en ongelijke wijze samen.

Willen we die diepgewortelde rolpatronen écht begrijpen en veranderen, dan moeten we aan de slag met de fundering. We kunnen niet bouwen aan een betere wereld als de fundering slecht is. Daarvoor gebruiken we stereotypen als uitgangspunt; niet omdat ze recht doen aan de volledige waarheid, maar omdat ze typerend zijn voor de hardnekkige dynamieken in onze maatschappij. We gebruiken de stereotypen niet als beschuldiging, maar als gereedschap. Ze helpen ons om die dynamieken bloot te leggen die ongelijkheid in stand houden. De Man bestaat niet,

evenals dat De Vrouw niet bestaat. Maar als we het hierover hebben, weten we allemaal welk sociaal script we bedoelen. Binnen dit script is de werkende man de norm. Willen we iets veranderen – en dat willen we – dan moeten we deze norm bevragen, problematiseren zelfs.

Dat betekent dat we het ook gaan hebben over hoe mannen (én vrouwen) tekortschieten. Dat is op zijn zachtst gezegd wellicht onprettig, maar zonder wrijving geen glans. De boodschap van dit boek kan ongemakkelijk voelen, confronterend zelfs. Maar juist achter die eerste verontwaardiging – achter het gevoel tekort te schieten, bekritiseerd te worden of ‘het nooit goed te doen’ – ligt iets waardevols verborgen. Wie bereid is om zich daar dwars doorheen te worstelen, ontdekt waar de winst zit. Niet alleen voor vrouwen, maar vooral voor mannen zelf. Het vraagt moed, zelfonderzoek en de bereidheid om vertrouwde overtuigingen los te laten. Maar wie dat aandurft, ziet niet alleen wat zorg vraagt, maar juist wat het geeft. Er is hier vooral voor mannen een wereld te winnen.

Belangrijk om ook dit nog even te benoemen. Net zoals de vraag ‘waarom werken vrouwen niet?’ een sterk geprivilegieerde vraag is – omdat vrouwen van kleur en arbeidersvrouwen in Nederland historisch gezien vaak juist móesten werken – is ook de vraag ‘waarom zorgen mannen niet?’ geprivilegieerd. Zorg vergt ruimte. Hoe groot de wens om te zorgen ook is, goed zorgen kan alleen wanneer aan bepaalde basisbehoeften wordt voldaan: voedsel, onderdak, kleding en toegang tot gezondheidszorg. In een kapitalistisch systeem betekent dat financiële zekerheid, en voor velen: lange werkdagen, meerdere banen en voortdurende bestaansonzekerheid. De groep werkende armen groeit. We hebben het zo ver laten komen in deze wereld dat zorgdragen een privilege is geworden. Toch hebben we dit boek geschreven: voor wie de ruimte heeft om te zorgen, die