

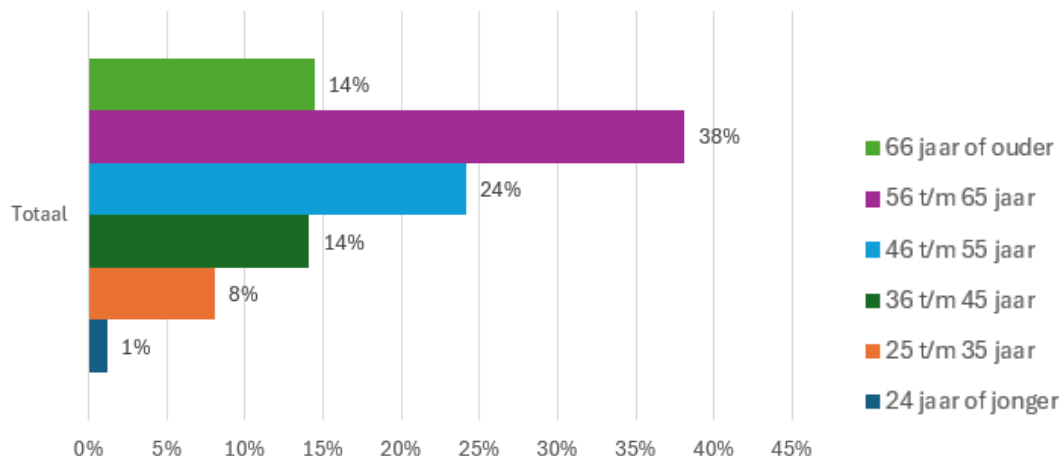
Onderzoek: Meer dan twee op de drie mannen vanaf 56 jaar zou liever minder uren hebben gewerkt om tijd door te brengen met het gezin

De vierdaagse werkweek: Doe het óók voor de mannen

De vierdaagse werkweek wordt vaak gekoppeld aan vrouwenemancipatie. Maar het is tijd om het debat te kantelen: de vierdaagse werkweek? Doe het óók voor de mannen. We kennen het mantra; vrouwen werken vaker in deeltijd, combineren werk met zorgtaken en lopen daardoor kansen mis op carrière en inkomen. Maar wie denkt dat de vijfdaagse voltijdsnorm alleen vrouwen schaadt, vergist zich. Ook mannen zitten vast in een systeem met achterhaalde rolpatronen, dat hen belemmert in hun vrijheid en betrokkenheid thuis. Wanneer vaders meer betrokken zijn bij de zorg, zijn moeders minder geneigd om zelf parttime te gaan werken.¹ Zo ontstaat er niet alleen meer ruimte voor persoonlijke betrokkenheid en gedeelde zorgtaken, maar wordt er ook een structurele stap gezet richting gelijkwaardigheid op zowel de arbeidsmarkt als binnen het gezin.

Om te peilen hoe de mannen van Nederland hiermee omgaan, heeft de FNV in de eerste week van juni 2025 een korte peiling afgenomen. Mannen in alle leeftijdscategorieën werden bevraagd over de vijfdaagse voltijdsnorm en de invloed die dit heeft of heeft gehad op onder andere hun werk-privébalans, gezondheid en kindwens.

De peiling is ingevuld door **1669 respondenten**. De leeftijdsverdeling is als volgt²:

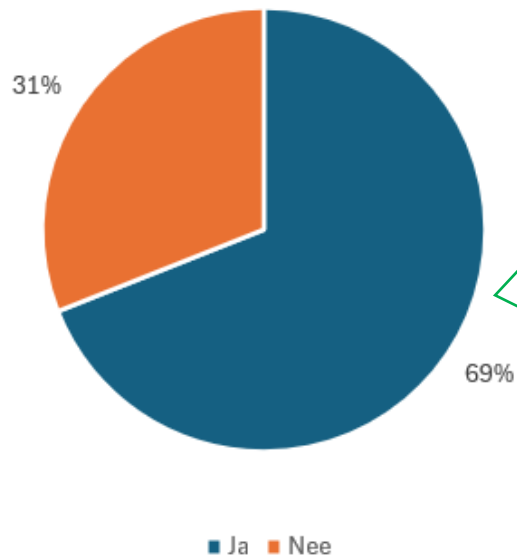


¹ Gronlund, A., and I. Oun. 2018. "Beyond the MummyTrack? Part-Time Rights, Gender, and Career-Family Dilemmas." *Nordic Journal of Working Life Studies* 8 (3):177–198. doi:10.18291/njwls.v8i3.109546.

² In verband met het lage aantal respondenten in de categorie 24 jaar en jonger is deze niet meegenomen in de specifiekere analyses op basis van leeftijd

Mannen vanaf 56 jaar hadden het liever anders gedaan

Meer dan twee op de drie (69%) mannen vanaf 56 jaar met kinderen zouden achteraf minder uren willen hebben gewerkt voor meer tijd met het gezin. Als we verder inzoomen zien we dat dit voor bijna 80% van de werknemers tussen de 56 en 65 jaar geldt!



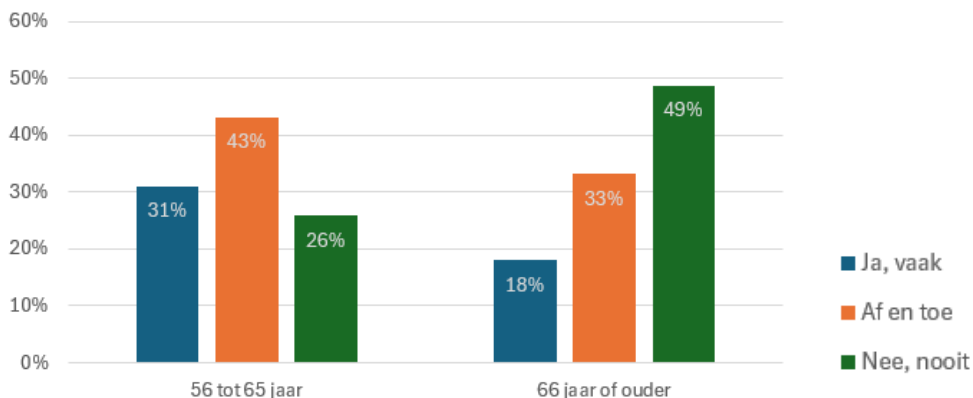
“Doordeweeks zag ik de kinderen nauwelijks”

“Niet mee naar de dokter, sport of vakantietripjes”

“Ik had weinig sociaal leven. In het weekend te moe om iets te ondernemen, het gevoel dat het weekend een paar uur duurt en enorm stressgevoel”

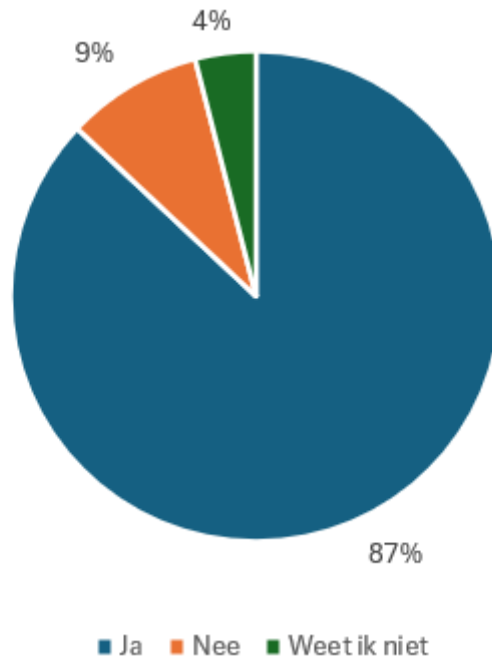
Als we inzoomen op de mannen met kinderen en de verschillende leeftijdscategorieën zien we daarnaast grote verschillen. Voor de mannen van 66 jaar of ouder met kinderen geeft 53% aan dat werk “vaak” (25%) of “af en toe” (28%) ten koste is gegaan van hun privéleven. Maar voor de leeftijdscategorie tussen 56 en 65 jaar gaat het maar liefst om 79% die aangeven dat werk ten koste is gegaan van hun privéleven (39% vaak; 40% af en toe). *“Toen we kinderen kregen ging het ten koste van ons privéleven, we hebben namelijk geen familie”.*

We hebben mannen vanaf 56 jaar ook gevraagd naar hun gezondheid en of ze het gevoel hebben (gehad) dat werk ten koste is gegaan van hun gezondheid. Dit herkende 63% (26% vaak; 37% af en toe). *“De 5e dag was ik uitgeteld. Thuis had ik geen fut”*, zegt een respondent tussen de 56 en 65 jaar. We zagen hier geen grote verschillen bij mannen in het wel of niet hebben van kinderen, maar wel veel verschil in leeftijdscategorieën:



Mannen t/m 55 jaar willen het liever anders doen

Uit onze peiling blijkt dat 87% van de mannen t/m 55 jaar die kinderen hebben, graag minder zouden werken als dit tot de mogelijkheden zou behoren. Een andere reden die ze aangeven is dat zij denken dat een vierdaagse werkweek met behoud van loon hen daarbij zou helpen (83%).



Redenen die mannen (t/m 55 jaar) aangeven waarom ze nu niet minder werken zijn dan ook:

1. Achteruitgang in salaris (46%)
2. Als kostwinner kan dit niet (17%)
3. Oplopende werkdruk (13%)
4. Angst voor minder promotiekansen (7%); Negatieve reactie van leidinggevende en collega's (7%); Het is niet mogelijk in mijn baan (7%).

In de resultaten zien we terug hoe ouder de respondent, hoe belangrijker de achteruitgang in salaris is om het niet zelf in deeltijd te gaan werken.

Opvoeding, kinderen en invloed op kinderwens

Onder alle mannen tot en met 35 jaar³ geeft 89% aan dat hun moeder de grootste rol in hun opvoeding heeft gespeeld, waarvan 75% zegt dat dit komt door de werktijden van de andere ouder. Bij de vraag aan mannen tot en met 35 jaar (die geen kinderen hebben maar mogelijk nog wel krijgen) of zij hun werk-privébalans anders zouden inrichten vergeleken met hun eigen ouder zegt driekwart van de mannen (74%) overtuigend ja.

Voor de mannen die hoofdzakelijk door hun moeder of grootouder zijn opgevoed, is zelfs 92% het eens dat zij hun werk-privébalans anders zouden willen inrichten dan hun eigen vader. Daarnaast geeft bijna één op de vijf (18%) van deze mannen aan zeker te weten dat hun vader spijt had van het vele werken. Bij de leeftijdscategorie van 25 tot 35 jaar is dit zelfs bij één op de

³ Deze vraag was alleen te zien voor mannen t/m 35 jaar

drie vaders (29%) het geval. Meer dan de helft (54%) gaf aan niet te weten of hun vader spijt heeft.

Bijna 10% van de mannen die geen kinderen hebben (of hebben gekregen) zeggen dat de vijfdaagse werkweek invloed heeft of heeft gehad op het (nog) geen kinderen krijgen. Wat opvalt is dat bijna een vijfde van de mannen (17 resp. 18%) tussen de 25 en 45 jaar volmondig 'Ja' antwoorden bij deze vraag. *"Met beiden een vijfdaagse werkweek houd je weinig tijd voor opvoeding over"*, zegt een respondent van 24 jaar of jonger.

Mantelzorg

Tot slot viel ons op dat specifiek onder de mannen in de leeftijd van 46 t/m 55 jaar en 56 t/m 65 jaar het balanceren van zorg voor kinderen in combinatie met mantelzorg voor ouders of andere dierbaren erg lastig is met de vijfdaagse voltijdsnorm.

"Gezinsleven, sociaal leven en mantelzorg zijn hierdoor slecht te plannen, ik kan niet altijd bij belangrijke gebeurtenissen zijn"

Zij geven aan dat zij als generatie de zorg voor iedereen hebben.

Respondenten zeggen dat een vierdaagse werkweek meer tijd geeft, niet alleen voor het eigen gezin, maar ook voor de mantelzorg die op hen afkomt. Velen zouden ook graag nog vrijwilligerswerk doen, maar hebben hier met de huidige voltijdsnorm simpelweg geen tijd voor.

Conclusie

De vijfdaagse voltijdsnorm is niet alleen een obstakel voor vrouwenemancipatie, maar ook een keurslijf voor mannen. Uit de peiling blijkt dat een overweldigende meerderheid van de mannen verlangt naar meer balans tussen werk en privé. Mannen vanaf 56 jaar kijken met spijt terug op gemiste gezinsmomenten. Jongere generaties willen het radicaal anders doen. Toch blijven zij gevangen in financiële en sociaal-culturele barrières die hen weerhouden van minder werken. Daarnaast zijn er meerdere onderzoeken die laten zien dat ouderbetrokkenheid (van beide ouders) essentieel is voor een goede ontwikkeling van het kind.

In Japan is inmiddels doorgedrongen dat er iets moet veranderen. De regering promoot actief de vierdaagse werkweek, en naar verluidt heeft de gemeente Tokio deze in april van dit jaar daadwerkelijk ingevoerd⁴. De reden? De overheid hoopt de werkweken 'familievriendelijker' te maken om op die manier het al jarenlange lage Japanse geboortecijfer op te krikken. In Japan werken vaak beide partners door de hoge kosten van levensonderhoud. Voor veel jonge Japanners maakt dit het onmogelijk om naast werk aan kinderen te beginnen.

⁴ <https://rodecijfers.substack.com/p/minder-werken-meer-liefde>

Een andere veel gehoorde kritiek als we het hebben over de vierdaagse werkweek is dat Nederland al worstelt met een structurele arbeidsmarktkrapte en we al zo weinig werken. De traditionele oplossingen: harder en meer werken, langer doorwerken, meer werven, zijn achterhaald. Sinds de jaren '80 zijn we met z'n allen al 30% meer gaan werken door de participatie van vrouwen op de arbeidsmarkt. We moeten langer doorwerken en het werk is sneller en complexer geworden, ook door de komst van technologie. De vierdaagse werkweek biedt een realistisch en bewezen alternatief: het zorgt dat werknemers langdurig en gezond aan het werk kunnen blijven, verlaagt ziekteverzuim, maakt het voor (over het algemeen) vrouwen mogelijk een paar uur meer te werken als hun voltijdswerkende partner een deel van het onbetaalde werk op zich neemt, verhoogt de productiviteit en maakt organisaties aantrekkelijker voor nieuw én bestaand personeel.

De vierdaagse werkweek is een hefboom voor gelijkwaardigheid, gezondheid en een toekomstbestendige arbeidsmarkt. Het is tijd dat Nederland de norm herzielt. Niet alleen voor vrouwen. Niet alleen voor de kinderen. Niet alleen voor de werkgevers, maar óók voor de mannen.