



# Staat van Gezinnen 2026

De tijd is op

Het falen van een ogenschijnlijk perfect systeem

‘We hebben hulp nodig.’

18 mei 2026

## Voorwoord



In de Staat van Gezinnen 2026 vertellen we het verhaal van gezinnen.

**Wat we zien is alarmerend. De signalen van ouders zijn onmiskenbaar: de druk neemt toe. De zorgen over de toekomst zijn groot. De stress groeit. De kloof tussen gezinnen en kansen voor kinderen ook. De uitdagingen stapelen zich op.**

**Ouders balanceren op de rand, waar financiële stress hen 's nachts wakker houdt, waar werk en de kosten voor kinderopvang, mantelzorg en gezin een onmogelijke puzzel vormen en waar de toekomst van hun kinderen onzeker is.**

Polarisatie, individualisme, onveiligheid, zowel op straat als online, maken dat ouders het vertrouwen in de maatschappij verliezen. We leven in een land waar kinderen niet meer vrij en veilig buiten kunnen spelen. Waar vaders geen verlof krijgen omdat het 'niet uitkomt voor de zaak'. Waar gezinnen te horen krijgen dat ze de verwarming maar hoger moeten zetten of juist moeten ventileren midden in de winter tegen de schimmel in de kinderslaapkamer. Dit zijn geen droge cijfers. Dit zijn de verhalen van ouders. Hun oproep is daarom indringend: 'Help ons'. De tijd is op.

Dit vraagt om maatschappelijke en politieke actie. Het blijft echter stil. Er is geen actueel gezinsbeleid. Ondanks politieke beloftes is de kinderopvang nog steeds duur en niet breed toegankelijk. Er is meer geld aan jugdzorg uitgegeven maar het probleem is niet opgelost en tegelijkertijd is er niets geïnvesteerd in preventie. De overheid richt tafels en convenanten in, terwijl de samenleving op de deur klopt. We investeren in onderwijs om daarna weer te bezuinigen. De regels, kokers en financieringsstructuren beletten ons om buiten de kaders te treden en de eenvoudige vraag te stellen waar het echt om gaat; Wat heb jij nodig?

We staan, als samenleving, politici, beleidsmakers, maatschappelijke organisaties, professionals, werkgevers en als buurt, familie en vrienden voor een belangrijke opgave: hoe kunnen we er écht voor gezinnen zijn? Want één ding is duidelijk: veel ouders voelen zich nu nog te vaak alleen gelaten en ze spreken zich duidelijk uit: We willen gehoord worden. De vraag is: Gaan we luisteren? Deze Staat van Gezinnen is een uitnodiging om met elkaar een daadwerkelijk gezinsvriendelijk Nederland vorm te geven.

**Japke Keesmaat**



**Igor Luakic**



**Karen Strengers**



**Mariska van der Kogel**



# Inhoudsopgave

**Voorwoord**

**Toelichting**

**Samenvatting**

**Aanbevelingen**

**Hoofdstuk 1 – De uitdagingen en zorgen**

**Hoofdstuk 2 – Ouderschap: Een verrijkende, complexe, uitdagende rol**

**Hoofdstuk 3 – Het gewicht van stress, een verdiepende analyse**

**Hoofdstuk 4 – Inkomen in beeld: een verdiepende analyse van financiële ongelijkheid**

**Hoofdstuk 5 – De gemeenschap van gezinnen**

**Hoofdstuk 6 – Politiek en gezinnen; Het gevoel van onmacht**

**Hoofdstuk 7 – Een intergenerationeel perspectief**

**Conclusie**

**Colofon**



## Toelichting

De vragenlijst Staat van Gezinnen kon online ingevuld worden via het NCJ platform vanaf 7 januari tot 16 februari 2026, voor het uitbreken van de oorlog in Iran. De peiling is door 5.716 ouders ingevuld. Wanneer een ouder geen kinderen had onder de 18 jaar had, werden ze direct doorverwezen naar het eind van de vragenlijst. Dit was 119 keer het geval, hetgeen betekent dat er 5.597 ingevulde vragenlijsten zijn meegenomen in de data-analyse. De vragenlijst bestond uit 54 vragen. De open tekstvelden zijn in totaal 17.771 keer ingevuld.

89,7% Van de respondenten is vrouw, 9,8% is man, 0,1% is non-binair en 0,5 % heeft geen antwoord gegeven op deze vraag. 93,2% geeft aan dat de Nederlandse achtergrond het belangrijkste is in het gezin.

We zien verschillende gezinsvormen terug in de respondenten. 84,9% geeft aan een gezin te vormen als vrouw-man-kinderen. 9,2% is een alleenstaande ouder en 3,2% van de respondenten is een samengesteld gezin. De respondenten komen uit alle 12 Nederlandse provincies.

73,2% heeft een bachelor (hbo en wo), master (hbo en wo) of PhD opleiding, 24,9% MBO- niveau 2 tot 4, Havo of VWO opleiding, 1,9% heeft geen onderwijs, basisonderwijs, umbo, havo/uwo onderbouw of mbo niveau 1 opleiding.

De oproep voor het invullen van de vragenlijsten werd verspreid via sociale media en via het netwerk van Voor Werkende Ouders, Branchevereniging Maatschappelijke Kinderopvang, WIJ media en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

We hebben tevens geanalyseerd of er verschillen zijn in de antwoorden van ouders met een laag, midden of hoog inkomen en of er verschillen zijn in mate van stress die wordt ervaren. Hierbij zijn we uitgegaan van de volgende inkomensverdeling:

Voor tweeoudergezinnen gelden de volgende inkomenscategorïen:

Lage inkomens: tot 3.500 euro netto per maand

Middeninkomens: 3.500 - 5.250 euro netto per maand

Hoge inkomens: meer dan 5.250 euro netto per maand

Voor eenoudergezinnen gelden de volgende inkomenscategorïen;

Lage inkomens: tot 2.350 euro netto per maand.

Middeninkomens: 2.350 - 3.500 euro netto per maand.

Hoge inkomens: meer dan 3.500 euro netto per maand.

In dit rapport zijn zowel het inkomen van eenoudergezinnen als het inkomen van twee oudergezinnen omgezet naar een mediaan zodat ze te vergelijken zijn. Dit resulteert in de volgende verdeling van respondenten per inkomensgroep in dit rapport;

7,5% lage inkomens

37,3% midden inkomens

44,5% hoge inkomens

10,6% gaf aan het inkomen niet op te willen geven.

24,6% van de respondenten werkt fulltime. 68,3% werkt parttime. 2% is op zoek naar werk. 4,6% is thuis. 0,4% studeert en 0,1% is met pensioen. Van de partners werkt 58,8% fulltime en 29,3% parttime. 1,3% is op zoek naar werk en 1,2% is thuis. 0,3% studeert en 9,2% geeft aan dat het niet van toepassing is.

82,7% van de respondenten gaf aan geen mantelzorgtaken te hebben. 5,5% gaf aan dat de mantelzorgtaken voor iemand binnen het gezin was. 11,3% heeft mantelzorgtaken voor iemand binnen de familie, maar niet in het eigen gezin. 0,5% heeft mantelzorgtaken voor iemand buiten de familie.

Dit jaar hebben we een nieuw intergenerationeel perspectief toegevoegd aan de Staat van Gezinnen. De peilingen onder opa's en oma's en jongeren is gedaan van 14 tot 30 maart 2026 en bestonden uit respectievelijk 24 en 26 vragen, waarvan 6 en 5 open vragen. De peiling onder opa's en oma's is uitgezet via de achterban van ouderenbond ANBO-PCOB en is ingevuld door 2.940 opa's en oma's. De peiling is door 102 jongeren ingevuld. Met dit aantal krijg je een indicatief beeld van wat jongeren vinden. Om meer duiding te geven aan hun mening en de cijfers hebben we extra gesprekken gevoerd met de Raad van Jongeren van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en een gesprek met jongeren in een kwetsbare positie. In totaal hebben we 21 jongeren gesproken.

Dit jaar zijn we ook met ouders in gesprek gegaan. Graag wilden we de cijfers duiden met hun mening en ervaringen. Hiervoor hebben we specifiek ook aandacht voor ouders die niet direct antwoord geven op een vragenlijst, vaak bevinden zij zich in een kwetsbare positie. We hebben gesprekken gevoerd met 4 groepen ouders in diverse aandachtswijken en een groep vaders. In totaal hebben we met 27 ouders gesproken. De belangrijkste conclusies zijn meegenomen in dit rapport. Dit waren semi-gestructureerde gesprekken. We hebben ouders en jongeren dezelfde vragen voorgelegd. Quotes zijn tijdens het gesprek opgeschreven en gebruikt in dit rapport. In het rapport staan verder ook quotes uit de open antwoordvelden.

Tevens hebben we gedurende het jaar ruim 1100 mediaberichten verzameld over gezinnen in brede context. Deze berichten geven duiding en achtergrond aan hoe het met gezinnen gaat en aan de bevindingen in deze Staat van Gezinnen. Een overzicht van de berichten is op te vragen bij het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.





## **Samenvatting – Het falen van een ogenschijnlijk perfect systeem**

*‘Om een kind op te voeden, heb je een heel dorp nodig.  
Om een gezin groot te brengen, heb je een heel land nodig.’*

### **De mythe van het gezinsvriendelijke Nederland**

Nederland wordt wereldwijd gezien als een land waar kinderen veilig en kansrijk kunnen opgroeien. Op papier is er een omvangrijk vangnet: kraamzorg, consultatiebureaus, onderwijs, kinderbijslag, kinderopvangtoeslag en het kindgebonden budget. In veel wijken zijn speelplekken, bibliotheken en kinderboerderijen beschikbaar. Toch laten de ervaringen van ouders zien dat dit beeld slechts een deel van de werkelijkheid weerspiegelt. Achter de georganiseerde welvaartsstaat gaat een complexer en kwetsbaarder verhaal schuil dat vraagt om een fundamentele koerswijziging.

### **Toekomst: Een instabiele ondergrond**

Een van de meest opvallende en zorgwekkende ontwikkelingen zijn de groeiende zorgen over de toekomst. Dit jaar uiten ouders expliciet en met klem hun ongerustheid over de wereld waarin zij hun kinderen grootbrengen. De wereld waarin zij hun kinderen grootbrengen, voelt voor hen onvoorspelbaar en onveilig, een bron van diepe ongerustheid en existentiële twijfel. Klimaatverandering, politieke onrust, economische onzekerheid en groeiende sociaaleconomische ongelijkheid creëren een gevoel van onmacht. Veel ouders vragen zich af: ‘Hoe kunnen we onze kinderen hoop geven in een wereld die als onzeker en soms somber wordt ervaren?’

Deze existentiële onzekerheid raakt niet alleen individuele gezinnen, maar ook de samenhang en het vertrouwen binnen de samenleving en versterkt het gevoel er alleen voor te staan. Ouders willen hun kinderen een veilige, gezonde start en toekomst bieden, maar ervaren dat de grond onder hun voeten wegzakt. De angst voor de toekomst drukt zwaar op hun gezinsleven.

### **De verschuiving: van 'nooit' naar 'altijd' stress**

Een tweede alarmerende ontwikkeling: De cijfers laten zien dat het stressniveau onder ouders opnieuw is gestegen tot het niveau van de tweede coronagolf. Ze laten een verschuiving van 'nooit' of 'soms' naar 'vaak' of 'altijd' zien. Het is een fundamenteel signaal. Stress is inmiddels een dagelijkse realiteit. De druk is hoog en er is geen ruimte om werk, zorg, opvoeding en eigen gezondheid op een ontspannen manier te combineren. Financiële onzekerheid, tijdgebrek, prestatiedruk, mantelzorg en hoge maatschappelijke verwachtingen zorgen ervoor dat veel ouders zich voortdurend overvraagd en uitgeput voelen. De zorgen gaan niet alleen over het inkomen, de huishoudelijke organisatie of betaalbare kinderopvang, maar ook over de vraag of ze voldoende aanwezig zijn, goed genoeg ondersteunen en de juiste keuzes maken in een wereld die steeds sneller en ingewikkelder lijkt te worden. En het zijn niet alleen de ouders zelf die dit ervaren. Ook opa's, oma's en jongeren uiten hun zorgen en geven een duidelijk advies: pak meer rust.

### **De groeiende kloof: ongelijkheid in een rijk land**

Een terugkerende ontwikkeling die ouders zorgen baart, is de toenemende ongelijkheid tussen inkomensgroepen. Nederland heeft weliswaar een sterk vangnet, maar de toegang tot en de kwaliteit van voorzieningen zijn niet voor iedereen gelijk.

Lage inkomens hebben te maken met structurele armoede, een complexe bureaucratie en een gebrek aan financiële ademruimte. Middeninkomens zitten klem tussen financiële steun en voldoende geld op de bank hebben staan om in aanmerking te komen. Hoge inkomens hebben weliswaar meer keuzemogelijkheden, maar ook zij ervaren tijdsdruk en onzekerheid.

Het resultaat is een groeiende kloof en kansenongelijkheid. Kinderen groeien niet langer op met dezelfde kansen: voor gezinnen met voldoende middelen is er meer ruimte om keuzes te maken, maar zelfs dan blijft tijdsdruk een groot thema. Voor anderen is het een constante strijd om het hoofd boven water te houden, waarbij kinderen vaak achterblijven in ontwikkelingsmogelijkheden.

### **Een onveilige en onbetaalbare omgeving**

Ouders uiten hun zorgen over de omgeving waarin ze hun kinderen opvoeden. Voor het eerst benoemen ze dit jaar expliciet hun zorgen over gezonde voeding en leefstijl, niet als keuze, maar als onbereikbare luxe. De beperkte toegang tot een gezonde leefstijl, met name in kwetsbare situaties, vergroot het gevoel van ongelijkheid en leidt tot extra zorgen over het fysieke en mentale welzijn van kinderen. 'Als een zak appels duurder is dan een zak chips, doen we iets verkeerd.'

Daarnaast groeit de bezorgdheid over veiligheid, zowel op straat als online. Buitenspelen is geen vanzelfsprekendheid meer, terwijl dat juist zo belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen. Maar ook in de razendsnelle digitale wereld voelen ouders zich machteloos: sociale media en schadelijke content hebben een grote invloed op hun kinderen. Ouders ervaren geen steun van de overheid en verwachten een maatschappelijke oplossing, in plaats van een individuele strijd.

### **Het falen van het systeem: waar het misgaat in de praktijk**

Ouders signaleren opnieuw dat het huidige systeem van onderwijs, jeugdzorg en financiële regelingen te complex en te versnipperd is. Het is gericht op regels en de belangen van afzonderlijke sectoren en te weinig op wat gezinnen daadwerkelijk nodig hebben. Het is tijd om terug te gaan naar de kern: wat helpt gezinnen echt? Ouders

en kinderen hebben recht op een systeem dat luistert, waar de menselijke maat voorop staat en hun behoeften centraal staan. Hun boodschap is helder: maak het eenvoudiger, toegankelijker en zorg dat ondersteuning niet alleen beschikbaar is, maar ook daadwerkelijk aansluit bij het dagelijks leven van gezinnen.

Daarnaast benadrukken ouders dat preventie een centrale plaats moet krijgen in het gezinsbeleid. Zij willen niet alleen laagdrempelige en begrijpelijke ondersteuning, maar vooral voorkomen dat problemen ontstaan. Dit geldt voor mentale gezondheid, leefstijl, opvoedragen, schooluitdagingen en sociale druk. Ouders pleiten voor een benadering die inzet op het versterken van gezondheid en leefomgeving, in plaats van pas in te grijpen wanneer problemen zich voordoen. Preventie is daarmee niet alleen een zorguraagstuk, maar een investering in de toekomst van kinderen en de veerkracht van gezinnen.

### **Kinderopvang: complex, onzeker en ongelijk**

Als meest genoemde knelpunt wordt de kinderopvang aangekaart. Werkende ouders ervaren het huidige stelsel als complex en onzeker. Het toeslagenstelsel wordt gezien als een valkuil in plaats van een trampoline: ingewikkeld, risicovol en vol angst voor terugorderingen, administratieve fouten en ingewikkelde regels. Het wordt als zeer kostbaar ervaren, de grootste kostenpost van het huishouden naast huur of hypotheek. Het zorgt er ook voor dat ouders niet meer gaan werken. Het heeft daarmee direct invloed op hun bestaanszekerheid. Het huidige financieringssysteem sluit bovendien een groep kinderen bedoeld uit, omdat hun ouders niet werken.

### **Woningmarkt: hoge kosten, schaarse woningen en gebrek aan kwaliteit**

De woningmarkt is voor veel gezinnen een bron van zorg en stress. Gezinnen zoeken niet alleen een betaalbare woning, maar vooral een plek die ruimte, rust en veiligheid biedt. De combinatie van hoge woonlasten, een gebrek aan geschikte woningen en onvoldoende kwaliteit vergroot de druk en maakt het moeilijker om een stabiele thuissituatie op te bouwen.

### **Werk en gezin: een onmogelijke balans**

Veel ouders ervaren dat ze voortdurend te weinig tijd hebben, zowel voor hun kinderen als voor zichzelf en hun relatie met hun partner. Werk, zorg en huishouden eisen zoveel tijd en energie dat er in de praktijk geen ruimte meer is voor ontspanning. Flexibel werken en een cultuur waarin ouderschap niet wordt bestraft maar juist als normaal wordt gezien, gelden als noodzakelijke voorwaarden.

Daar sluit ook de discussie over verlofregelingen bij aan. Veel ouders ervaren dat de verlofperiode rond de geboorte van een kind te kort en slecht ondersteund is. De eerste maanden zijn cruciaal voor herstel, zorg, taakverdeling en een kansrijke start. Toch ontbreekt vaak voldoende betaald verlof om die fase rustig te kunnen doorlopen.

### **De rol van vaders: een vergeten perspectief**

In de discussie over de druk op ouders wordt de rol van vaders vaak over het hoofd gezien. Toch ervaren ook zij de stress van het combineren van werk, zorg en huishouden. De verwachtingen van vaders zijn de afgelopen decennia veranderd: ze willen niet alleen de kostwinner zijn, maar ook een betrokken opvoeder.

Maar de samenleving en het beleid sluiten hier niet altijd bij aan. Werkgevers bieden vaders vaak minder flexibiliteit, verlofmogelijkheden en steun dan moeders, waardoor de zorgtaak in veel gezinnen onevenredig verdeeld blijft. Zelfs bij professionals en instanties krijgen vaders zelden de erkenning die ze verdienen als ouder. Toch is betrokkenheid van vaders essentieel: kinderen profiteren van een gelijke verdeling van zorg en aandacht en vaders zelf ervaren meer voldoening als ze actief deelnemen aan het gezinsleven. Bovendien krijgen moeders meer ruimte en wordt hun stress verlaagd.

## **Mentale belasting: De onzichtbare crisis onder ouders**

Ouderschap wordt door ouders gezien als een van de meest betekenisvolle, maar ook zwaarste rollen in het leven. Het brengt voldoening, verbondenheid, persoonlijke ontwikkeling en toekomstperspectief met zich mee, maar ook stress, onzekerheid en emotionele belasting. Ouders worstelen met schuldgevoel, verantwoordelijkheid, zorgen voor hun kinderen en ook voor hun eigen welzijn. Die uitdagingen komen niet uit het niets; zij zijn ingebed in de maatschappij en het beleidskader dat het moeilijk maakt om werk, zorg en gezin op een gezonde manier te combineren.

De mentale belasting van sociaal-maatschappelijke druk (voldoen aan het perfecte plaatje), (financiële) zorgen en tijdsdruk neemt bij ouders toe. Ouders geven aan dat zij zich voortdurend overweldigd voelen, omdat de ene verplichting de andere volgt: werk, huishouden, zorg voor kinderen en de zorg voor ouders of andere familieleden. Deze emotionele tol leidt tot uitputting, burn-out, relatieproblemen, angst voor de toekomst, beperkingen in het dagelijks leven, mentale gezondheidsproblemen en een voortdurend gevoel van frustratie en onmacht. Dat onderstreept hoe diepgaand maatschappelijke druk het leven van ouders verandert en hoe noodzakelijk het is om structurele veranderingen aan te brengen die ouders zichtbaar ondersteunen en ontlasten.

## **Het gebrek aan sociale verbinding**

Terwijl ouders in deze onzekere wereld en constante druk behoefte hebben aan steun uit hun directe omgeving, ervaren ze, net als vorig jaar, een gebrek aan sociale verbinding. In een maatschappij die uitgaat van zelfredzaamheid en gekenmerkt wordt door individualisering en polarisatie, is echte steun ver te zoeken. In een maatschappij waar 'mij niet bellen' de norm is, zijn ouders op zoek naar een omgeving die ze wel mogen bellen. Zij missen een omgeving waarin opvoeden minder geïsoleerd voelt en waarin steun vanzelfsprekend is. De behoefte aan buurtnetwerken, oudergroepen, laagdrempelige ontmoetingsplekken en een cultuur waarin hulpvragen en hulp bieden gewoon zijn, komt sterk naar voren. Ouders willen niet alles alleen hoeven doen; zij zoeken een samenleving waarin wederkerigheid, solidariteit en onderlinge betrokkenheid vanzelfsprekend zijn.

## **Politieke verantwoordelijkheid: van woorden naar daden**

De politiek laat ouders in veel opzichten in de steek. Er wordt veel gesproken over gezinnen, maar concrete, samenhangende keuzes blijven achterwege. Ouders ervaren een korte-termijnfocus, losse maatregelen, uitgestelde beloften en een trage uitvoering van afspraken, waardoor zij telkens weer tussen wal en schip raken. Dat versterkt onmacht, wantrouwen en het gevoel dat hun stem en ervaringen niet serieus worden genomen. De wens is dan ook een overheid die daadwerkelijk ontzorgt, samenhangt en actie onderneemt op basis van het leven van gezinnen in plaats van alleen op basis van statistieken, eigen belangen en politieke compromissen. Ze willen gehoord worden.

## **Een intergenerationeel perspectief**

Vanuit een intergenerationeel perspectief ontstaat een genuanceerd beeld van gezinnen in Nederland: jongeren, ouders en grootouders ervaren het land overwegend als veilig en prettig, maar signaleren tegelijk een gebrek aan solidariteit en onderlinge verbondenheid in een steeds individualistischer samenleving.

Achter de ogenschijnlijk positieve basis schuilt een gedeelde onrust. Jongeren maken zich zorgen over hun toekomst, klimaat en prestatiedruk, terwijl opa's en oma's piekeren over afnemende zelfstandigheid, zorg en het vervagen van normen. Jongeren zien hun ouders veelal als een veilig vangnet, maar grootouders kijken kritischer en constateren dat ouders vandaag de dag onder grotere druk staan dan ooit, door financiële zorgen, sociale media en een chronisch gebrek aan tijd en ruimte voor echte aandacht. Die druk wordt ook door jongeren herkend. Evenals de behoefte om gehoord te worden.

Door generatieperspectieven structureel te verbinden in beleid, kan Nederland zich ontwikkelen van een goed georganiseerd naar een werkelijk verbonden land. Investeren in sociale relaties en wederzijds begrip is daarbij geen luxe, maar een voorwaarde voor veerkracht. De opgave is helder: bouwen aan een samenleving waarin jongeren perspectief hebben, ouders zich gesteund voelen en grootouders zich gewaardeerd weten, door niet alleen naar cijfers te kijken, maar vooral naar de verhalen die daarachter schuilgaan.



## Aanbevelingen

*'In Nederland is veel bureaucratisch goed geregeld, maar men gelooft ook wel heel erg in het zelf voor elkaar krijgen en daarom is onze cultuur heel eenzaam omdat we elkaar sociaal niet bijstaan.'*

We leven in een land waar tijd voor gezin een luxegoed is geworden. Waar financiële zekerheid voor veel gezinnen onbereikbaar is. Waar steun vragen moeilijker is dan steun nodig hebben. Waar de gemeenschap ondergewaardeerd en ondergefinancierd wordt. We leven in een land waar kinderen worden beoordeeld, in plaats van gezien. In een land waar systemen gaan boven wat gezinnen echt nodig hebben. De signalen zijn alarmerend. Klimaatverandering, economische onzekerheid en een geïndividualiseerde samenleving maken dat gezinnen zich afvragen: 'Hoe moeten wij dit redden?' Dit is geen toekomstscenario. Dit speelt nu en het vraagt om structurele veranderingen. De cijfers liegen er niet om en het zorgt voor een groeiende kloof tussen gezinnen die het wel en niet redden.

### **Wat er moet veranderen: een fundamentele koerswijziging**

Wat nodig is, zijn geen kleine aanpassingen maar een fundamentele koerswijziging. Zolang we blijven denken en organiseren vanuit structuren en systemen, blijven gezinnen buiten beeld. De vragen van ouders worden te vaak genegeerd of vertraagd opgepakt, met als gevolg dat het vertrouwen afbrokkelt; in elkaar en in het systeem dat juist zou moeten ondersteunen. In plaats van ouders te versterken, laten we hen vastlopen in een werkelijkheid waarin zij zelf de weg moeten vinden. Dat is geen uitvoeringsprobleem, maar een systeemfout. De richting moet daarom radicaal anders: niet het aanbod, maar de behoefte van gezinnen moet leidend zijn. Het vraagt om een fundamentele kanteling. Dat kan.

### **Een systeem dat gezinnen centraal stelt**

Het vraagt om een systeem dat niet langer is ingericht op regels, schotten en ingekochte oplossingen, maar op wat gezinnen daadwerkelijk nodig hebben. Het huidige stelsel is versnipperd, bureaucratisch en te traag om passende ondersteuning te bieden. Zolang we blijven werken vanuit financieringsstructuren, kokers en sectoren, blijven gezinnen tussen wal en schip vallen. Wat nodig is, is een fundamentele kanteling; Niet het aanbod, maar de behoefte moet leidend zijn. Een systeem dat niet uitgaat van wat makkelijk is voor instanties of volgens de regels, kokers en sectoren, maar van wat nodig is voor gezinnen. Een systeem dat gebaseerd is op preventie in plaats van op reactie. Dat betekent: minder bureaucratie, meer menselijkheid. Minder versnippering, meer samenhang. Minder systeemlogica, meer leefwereld. Het vertrekpunt moet altijd dezelfde zijn. Dat begint met de standaard vraag aan ouders en kinderen: Wat heb je nodig?

### **Investeren in de gemeenschap**

Gezinnen hebben niet alleen de overheid nodig. Ze hebben elkaar nodig. We moeten investeren in de gemeenschap: buurtinitiatieven, oudernetwerken, lokale gezinspanels, landelijke vertegenwoordiging en ervaringsdeskundigen die weten wat er écht speelt. Want echte verandering komt niet van bovenaf, maar van onderop. Van mensen die zelf de regie nemen, die elkaar steunen en die de stem van gezinnen versterken. Dat vraagt om ruimte, vertrouwen en middelen voor deze initiatieven, zodat ze niet afhankelijk zijn van goedwillendheid, maar kunnen groeien als een krachtige, onmisbare schakel in onze samenleving. Het in het nieuwe coalitieakkoord voorgestelde gemeenschapsfonds biedt een opening om samen invulling te geven aan deze gemeenschap.

## Een gezinsvisie als kompas

We hebben niet alleen losse maatregelen nodig, maar een heldere, integrale gezinsvisie die als kompas dient voor al ons beleid. Een visie die uitgaat van de kracht van gezinnen, maar ook van hun kwetsbaarheid. Die erkent dat ouderschap niet iets is wat je 'er even bij doet', maar een fundamentele taak die steun verdient van de overheid, werkgevers, de hele samenleving. Een visie die niet kijkt naar wat gezinnen kosten, maar naar wat ze opleveren: weerbare kinderen en ouders, hechte gemeenschappen en een toekomstbestendige, veilige samenleving.

## De prijs van niets doen

Ouders hebben de oplossingen maar we moeten durven luisteren. Ze dragen niet alleen problemen aan, maar ook concrete aanbevelingen, voor directe financiële ondersteuning, minder bureaucratische doolhoven en meer erkenning. Het begint niet met nog meer rapporten, loze beloftes of goede bedoelingen. Het begint met lef: het lef om oude systemen los te laten, om te stoppen met praten over gezinnen en te beginnen met luisteren naar gezinnen. Want de prijs van nietsdoen is hoog: meer burn-outs, eenzame ouders, gestreste kinderen en een samenleving die langzaam uiteenvalt. Elke dag dat we wachten, betalen we die prijs. Pas als we durven te erkennen dat het huidige systeem niet werkt, kunnen we écht bouwen aan een toekomst waarin elk kind de kans krijgt om zich te ontwikkelen.

Deze Staat van Gezinnen 2026 is een uitnodiging, een start om met elkaar te gaan kijken en doen wat echt nodig is om gezinnen te ondersteunen. We nodigen iedereen die betrokken is, van beleidsmakers tot professionals en ouders zelf, uit om aan te sluiten en mee te bouwen. Want alleen samen kunnen we de omslag maken naar een systeem dat gezinnen werkelijk ondersteunt en een nieuw maatschappelijk denken over en voor gezinnen, zodat we alle kinderen een waardevolle toekomst bieden.



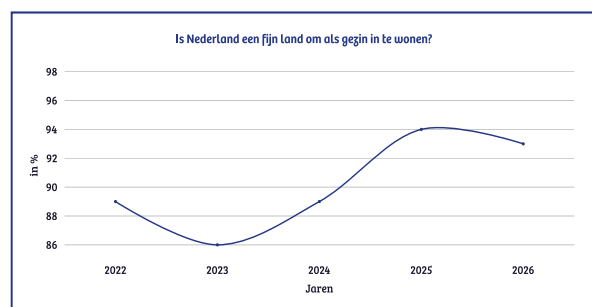


## Hoofdstuk 1 Uitdagingen en zorgen

*'Ik zie de toekomst met de spanningen, AI, big tech, veiligheid, financiën en klimaat somber in voor mijn kinderen.'*

Nederland is een land waar kinderen veilig kunnen opgroeien, met toegang tot kwalitatieve gezondheidszorg (kraamzorg, consultatiebureaus, vaccinaties) en onderwijs. Er zijn vele voorzieningen zoals speeltuinen, kinderboerderijen, bibliotheken en sportmogelijkheden. Financiële regelingen zoals kinderbijslag, kinderopvangtoeslag en kindgebonden budget helpen gezinnen een handje. Ouders waarderen de veiligheid (er is geen oorlog in ons land), de toegankelijkheid van zorg en de mogelijkheid om parttime te werken. Ook internationaal wordt Nederland vaak geprezen om zijn goede voorzieningen.

Toch blijkt uit de ervaringen van ouders dat de werkelijkheid complexer en uitdagender is dan dit positieve beeld doet vermoeden. Hoewel er veel goed geregeld is, worstelen ouders met hoge kosten, beperkte verlofregelingen, een gebrek aan flexibiliteit in werk en opvang, en maatschappelijke druk die het ouderschap soms tot een stressvolle opgave maken. Een analyse van de ervaringen van ouders, gebaseerd

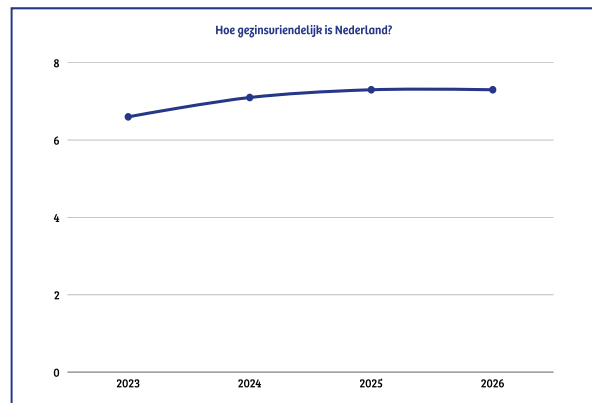


op hun eigen woorden en observaties, belicht zowel de sterke kanten als de knelpunten die aandacht vragen.

## Wat ouders waarderen

*'Nederland is een mooi land,  
dat beseffen we ons te weinig.'*

Nederland biedt een solide basis voor gezinnen, met name op het gebied van veiligheid, onderwijs en gezondheidszorg. Ouders geven Nederland in 2026 een 7,3 voor gezinsvriendelijkheid. Hetzelfde cijfer gaven ze in 2025. Het is na de stijging vanaf 2023 gestagneerd.



Ouders benadrukken dat er voldoende voorzieningen zijn om kinderen een goede start te geven. Zo zijn ze ook dit jaar weer zeer teureden over de jeugdgezondheidszorg en kraamzorg. Daarnaast waarderen ze de speeltuinen in elke wijk, de ruime verlofregelingen en het kwalitatieve onderwijs. Het gezondheidssysteem is goed georganiseerd en voor iedereen bereikbaar, wat bijdraagt aan een positieve ontwikkeling voor alle kinderen.

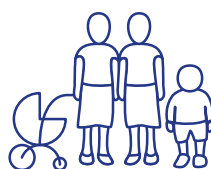
Ouders waarderen ook de sociale voorzieningen die beschikbaar zijn, zoals kinderopvang, financiële tegemoetkomingen en ondersteuningsprogramma's voor gezinnen. 'Er zijn veel voorzieningen en activiteiten voor kinderen,' vertelt een ouder. 'Veel restaurants hebben kinderstoeltjes, en er zijn veel kinderboerderijen en plekken waar je met je kinderen naartoe kunt.' Een andere ouder voegt toe: 'Het is een redelijk gezinsvriendelijk land. Het voelt veilig als omgeving waar wij wonen. Er zijn voorzieningen voor het gezin, zoals speeltuinen en kinderopvang.'

Deze positieve aspecten vormen een sterke basis voor gezinnen in Nederland. Toch zijn er uitdagingen die de ervaring van ouders aanzienlijk beïnvloeden en die aandacht behoeven.

## De uitdagingen en zorgen

*'Waar zal ik beginnen?'*

Nederland wordt vaak gezien als een land met goede voorzieningen voor gezinnen, maar de open antwoorden van ouders laten zien dat er diepgaande zorgen en structurele uitdagingen zijn die de kwaliteit van het gezinsleven onder druk zetten. Deze antwoorden laten duidelijk zien waar verbeteringen mogelijk zijn. De zorgen variëren van praktische problemen zoals kinderopvang en werk-privébalans tot maatschappelijke kwesties zoals veiligheid, toekomstperspectief, klimaatverandering en de invloed van sociale media.



### **Top 7 Uitdagingen**

1. 48% Te weinig tijd (voor mezelf en mijn partner)
2. 46% Moeite om balans te vinden tussen werk, gezin en zorg
3. 41% Stijgende kosten voor energie, boodschappen, sport, clubs
4. 37% De toekomst van mijn kinderen
5. 35% Betaalbaarheid van kinderopvang
6. 32% Veiligheid van mijn kinderen op straat, school en maatschappij
7. 32% Structureel slaapttekort of gebrek aan energie

### **De Top 7 in 2025 zag er als volgt uit:**

8. 62% Te weinig tijd (voor mezelf, mijn partner)
9. 59% Stijgende kosten voor energie, boodschappen, sport, clubs
10. 45% Balans tussen werk, gezin & zorgtaken
11. 38% Weinig/geen tijd voor vrienden en familie, ontspanning
12. 35% Druk en verwachtingen vanuit mezelf over goed ouderschap
13. 35% Structureel slaapttekort of gebrek aan energie
14. 34% Stress van mijn werk, hoge werkdruk

### **Wanneer ouders dit jaar wordt gevraagd welke onderwerpen voor hen het zwaarste weegt, blijkt de volgende rangorde:**

15. Combineren werk, gezin en zorg
16. Toekomst van mijn kinderen
17. Gezondheid en welzijn binnen het gezin
18. Geld en toeslagen
19. Ouderschap en opvoeding
20. Onvoldoende voorzieningen zoals kinderopvang en onderwijs
21. Relaties en sociale netwerken

### **De zorgen van ouders laat het volgende plaatje zien;**

22. 38% Toekomst van mijn kinderen
23. 27% Sociale media en online risico's
24. 24% Veiligheid zoals op school, straat, online en verkeer
25. 22% Balans tussen werk, gezin en zorg
26. 21% Internationale spanningen, veiligheid en oorlog
27. 17% Financiële zekerheid zoals inkomen, kosten, schulden en pensioen
28. 16% Polarisation en sociale spanningen in de samenleving
29. 15% Mentale gezondheid van mijn kinderen
30. 11% Betaalbaar wonen en woningmarkt
31. 10% Klimaatverandering

Opvallend is dat 'de toekomst van mijn kinderen' zo hoog scoort. Dit is een opvallende stijging ten opzichte van andere jaren. In eerdere jaren kwam hij niet in de top 7 voor.

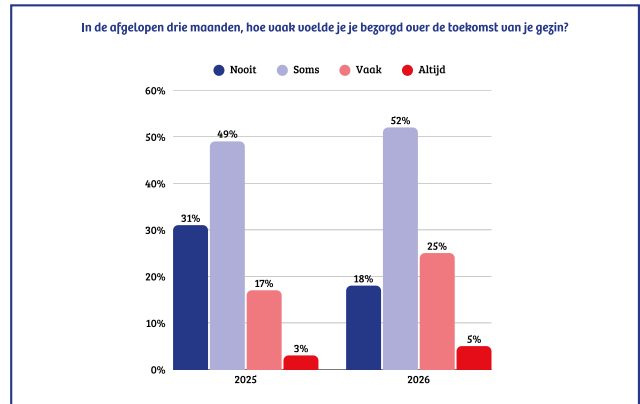
In de open antwoorden komen een aantal onderwerpen duidelijk terug. In volgorde van het meest genoemd ziet dat er als volgt uit:

## 1. Toekomstzorgen: Angst voor een onzekere wereld

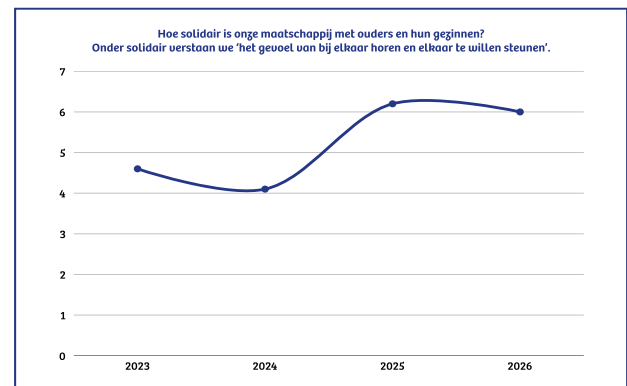
*'Wat laten we onze kinderen na?'*

Ouders maken zich diepe zorgen over de toekomst van hun kinderen. Ze zijn bang voor de gevolgen van klimaatverandering, politieke onrust en groeiende kansenongelijkheid. Deze zorgen hebben een diepgaande impact op hun welzijn en dat van hun kinderen, en leiden tot angst, onzekerheid en een gevoel van machteloosheid.

Ouders maken zich zorgen over verschillende grote knelpunten, zoals de politieke onrust, internationale verhoudingen en de klimaatcrisis. Ouders maken zich zorgen over internationale conflicten en de stabiliteit van de samenleving. 'De politieke onrust zorgt voor veel stress.' Ouders zijn bang voor de toekomst van de planeet en de wereld die hun kinderen zullen erven. 'Ik maak me zorgen over de wereld waarin mijn kinderen opgroeien. Klimaatverandering, oorlogen – het voelt alsof we afsterven op een ramp.' Deze woorden illustreren de diepe angst die veel ouders ervaren wanneer ze denken aan de toekomst van hun kinderen. 'Wat voor toekomst ga ik mijn kind geven als de planeet onleefbaar wordt?' Dit benadrukt de urgentie van politieke stabiliteit en klimaatmaatregelen en de noodzaak om een leefbare wereld achter te laten voor toekomstige generaties.



Ouders uiten ook hun groeiende bezorgdheid over de maatschappelijke context waarin hun kinderen opgroeien en de implicaties hiervan voor hun toekomstperspectief. 'De maatschappij verhardt. Er is minder respect voor elkaar, en dat baart me zorgen voor de toekomst van mijn kinderen.' Dit benadrukt het gebrek aan saamhorigheid en de toename van agressie in de samenleving. 'We weten elkaar niet meer te vinden en kunnen alleen maar ruzie maken. Er is geen ruimte om naar elkaar te luisteren. Wat voor een voorbeeld geven we onze kinderen daarmee?'

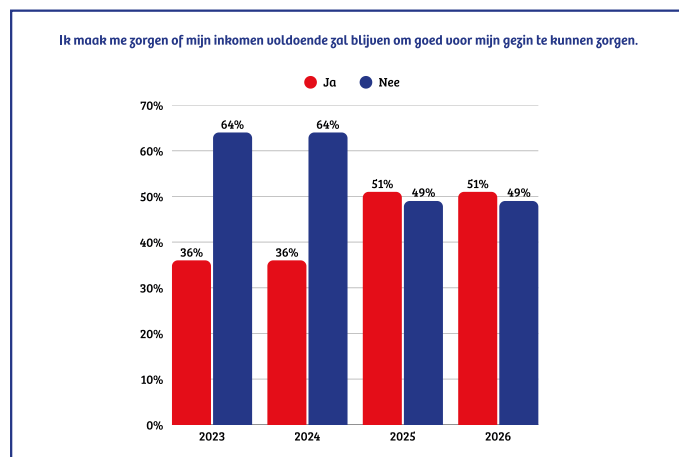
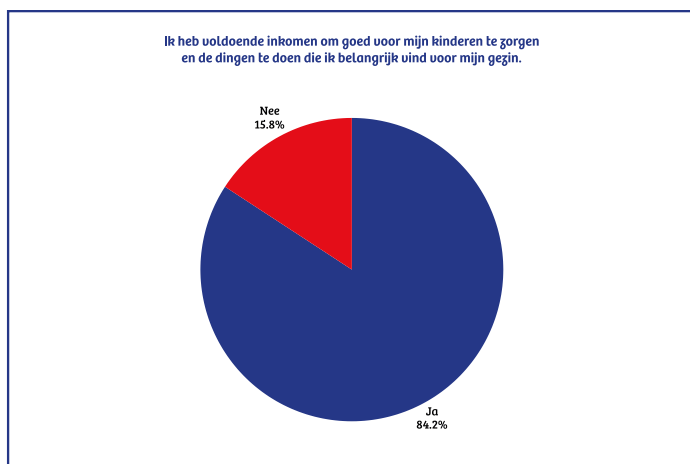


Hierbij wordt de politiek, die de afgelopen jaren het verkeerde voorbeeld gaf aangehaald. 'Ze maken elkaar uit voor rotte vis en dat wordt de hele dag herhaald op televisie. En dan verwacht je van ons dat wij onze kinderen opvoeden met beleefdheidsnormen en waarden.' Maar de gevolgen worden ook op de werkuloer en op straat gevoeld. 'Elkaar even helpen of voor laten is er niet bij. Ik loop dan te oenen met mijn kinderwagen als ik de bus in wil stappen en er is niemand die me even helpt.' Ook wordt hierbij verwezen naar het gebruik van schermmpjes. 'Zij zitten echt alleen maar op hun telefoon in die Tweede Kamer. En dan willen ze dat ik aan mijn puber uitleg dat hij hem weg moet leggen.'

Tot slot ervaren ouders frustratie en machteloosheid wanneer ze zien hoe hun kinderen achterop raken door sociaaleconomische omstandigheden. 'Ik wil dat mijn kinderen dezelfde kansen krijgen als andere kinderen, maar het systeem werkt tegen ons.' Ouders, ongeacht inkomen, constateren ook dat de kloof tussen inkomensgroepen steeds groter wordt. 'Wij hebben het echt goed, maar ik zie gewoon om me heen dat andere kinderen niet dezelfde kansen krijgen. Dat is niet oke.' Dit benadrukt de noodzaak van gelijke kansen en ondersteuning voor alle gezinnen, ongeacht hun inkomen of achtergrond.

## 2. Financiële druk: Een constante strijd om rond te komen

*'We kunnen het ons niet permitteren'*



Voor veel Nederlandse gezinnen is financiële druk een van de meest ingrijpende en stressvolle aspecten van het dagelijks leven. De kosten van kinderopvang, wonen en levensonderhoud zijn voor veel ouders onbetaalbaar geworden, wat leidt tot een gevoel van onmacht, stress en onzekerheid. Deze druk heeft niet alleen invloed op de portemonnee, maar ook op het mentale welzijn van ouders en de kwaliteit van het gezinsleven.

Eén van de meest genoemde knelpunten zijn de hoge kosten van kinderopvang. Voor veel gezinnen is de rekening voor opvang hoger dan hun hypotheeklasten, waardoor het werken voor sommige ouders niet meer loont. 'Kinderopvang is erg duur. Werken wordt moeilijk zonder opvang, en opvang is te duur. Ik verdien amper genoeg om de opvang te betalen, dus soms vraag ik me af: waarom werk ik eigenlijk?' Deze uiting van frustratie en onmacht wordt door veel ouders gedeeld. Het gevoel dat je hard werkt, maar toch niet vooruitkomt, is wijdverspreid. 'We betalen meer aan kinderopvang dan aan onze hypotheek. Het voelt alsof we werken om te kunnen werken.' Ouders ervaren een pijnlijke tegenstelling: ze werken hard om de kinderopvang te kunnen betalen, maar zien door hun werk hun kinderen nauwelijks, terwijl ze juist meer tijd met hen willen doorbrengen.

Naast kinderopvang is de woningmarkt een bron van enorme stress. De huizenprijzen zijn voor veel gezinnen onbereikbaar en sociale huurwoningen zijn schaars. 'Een betaalbare woning voor een gezin waar ook faciliteiten zijn, lijkt onmogelijk. We wonen nu in een dure huurwoning, maar iets geschikts kopen in de buurt is niet mogelijk.' Dit gebrek aan betaalbare woonruimte dwingt gezinnen om in krappe, ongeschikte woningen te leven, wat leidt tot stress, ruimtegebrek en een verminderd gevoel van thuis. 'We staan al 10 jaar ingeschreven voor een sociale huurwoning. Intussen betalen we 60% van ons inkomen aan huur. We wonen in een tweekamerappartement met twee kinderen. Er is geen ruimte voor ze om te spelen of te leren.' Het geeft een machteloos gevoel; Hoe hard ze ook hun best doen, het lijkt alsof ze geen stap vooruit komen.

Daarnaast komen ook andere concrete voorbeelden naar voren die de leefomstandigheden van gezinnen raken. Zo geven ouders aan dat woningcorporaties onvoldoende oplossingen bieden voor de schimmel problematiek in huis. Een ouder vertelt: 'De woningcorporatie zegt dat ik mijn verwarming maar moet opschroeven, maar dat kan ik helemaal niet betalen. Of ze zeggen dat ik het raam maar open moet zetten. Nee, lekker terwijl het vriest buiten. Maar ze zeggen ook dat ik er maar overheen moet schilderen. Alsof dat de oplossing is. Dit kan toch niet? Mijn kinderen slapen daar.'<sup>1</sup>

Daarnaast speelt het gebrek aan betaalbare huisvesting een grote rol. Een ouder deelt: 'Mijn kind kan het huis niet uit. Terwijl we elkaar gek maken. Maar wie kan een studentenkamer van €600 betalen?' Ook het tekort aan gezinswoningen speelt een grote rol bij het krijgen van (een tweede of derde) kind. Een ouder merkt op: 'Mijn schoonzus en broer zijn op zoek naar een huis om een gezin te starten. Niet te doen. Ze stellen het krijgen van kinderen nu maar uit, maar voelen ook de biologische klok tikken.' Verschillende organisaties kaarten afgelopen jaar aan dat er kinderen wonen zonder vaste woon- of verblijfplaats. Ze slapen in auto's of garageboxen. Experts wijten het probleem aan het woningtekort.<sup>2</sup>

Uit onderzoek<sup>3</sup> van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) blijkt dat het vinden van een geschikte gezinswoning voor jongvolwassenen steeds lastiger is geworden door de gestegen huizenprijzen. Het onderzoek spreekt van een 'mismatch' tussen het soort woning waar jongvolwassenen een gezin willen beginnen en de woningtypen waartoe zij toegang hebben op de woningmarkt. Het resultaat is dat zij hierdoor het krijgen van kinderen uitstellen of mogelijk er vanaf zien. Uit ander onderzoek<sup>4</sup> van het NIDI en het CBS blijkt dat steeds meer mensen van dertig nog bij hun ouders wonen. Ook wonen zij minder vaak samen met een partner en hebben ze minder vaak een kind of een koopwoning.

Tot slot zijn de stijgende kosten van levensonderhoud, zoals boodschappen, energie en zorg, een constante bron van zorg. 'Alles wordt duurder, maar onze inkomens blijven hetzelfde. Het is een constante strijd om rond te komen.' Het toeslagensysteem wordt ervaren als ingewikkeld en onvoorspelbaar, wat leidt tot angst voor onverwachte terugbetalingen en een gevoel van onmacht. 'Kinderopvangtoeslag blijft ingewikkeld, ook voor iemand met een WO-achtergrond. Ik houd niet veel over per maand. Het baart me zorgen: wat doe ik verkeerd?' Het huidige systeem van financiële ondersteuning voor gezinnen in armoede is uraaggestuurd, complex en stigmatiserend. Ouders moeten zelf actief regelingen zoeken, vaak zonder duidelijk overzicht van wat beschikbaar is. 'Ik hoorde toevallig via een andere ouder dat er een regeling was voor de sportclub, maar hoe moet ik dat nou weten.' Bovendien moeten zij bij elke aanvraag opnieuw aantonen dat zij in armoede leven, wat bureaucratisch, belastend en als vernederend wordt ervaren. 'Elke keer moeten aangeven dat je in armoede leeft... Je doet het voor je kind, maar het is echt ureselijk.' Dit leidt tot onderbenutting van regelingen en onnodige stress en schaamte voor gezinnen die al in een kwetsbare positie verkeren. Dit systeem versterkt de armoedeval in plaats van deze te doorbreken.

Deze financiële onzekerheid heeft directe gevolgen voor het welzijn van gezinnen. Ouders moeten vaak beiden fulltime werken om rond te komen, wat ten koste gaat van de tijd die ze met hun kinderen kunnen doorbrengen. Dit zorgt voor een constant gevoel van balanceren tussen werk en gezin, waarbij veel ouders het idee hebben dat ze overal net tekortschieten.

<sup>1</sup> [Schrijnende situaties door schimmelwoningen, 'groot nationaal probleem'](#)

<sup>2</sup> [In heel Nederland wonen kinderen in auto's en garageboxen](#)

<sup>3</sup> [Gezinsvriendelijke woning blijft belangrijke voorwaarde voor het ouderschap - NIDI](#)

<sup>4</sup> [Steeds meer 30-jarigen wonen nog bij ouders en zonder partner](#)

### 3. Werk-privébalans: Een dagelijkse strijd om balans

*'We moeten kiezen tussen tijd en geld'*

Een van de meest genoemde bronnen van stress onder ouders is de combinatie van werk en gezin. Veel ouders ervaren dat het moeilijk is om beide verantwoordelijkheden in balans te houden. 'Het combineren van werk en gezin is vaak een uitdaging. Het vinden van een juiste balans is lastig,' merkt een ouder op. Een andere ouder deelt: 'Ik werk 32 uur en heb daarnaast de meeste zorg voor de kinderen en het huishouden. Bij elkaar ook meer dan een fulltime baan.' Ouders hebben het gevoel dat ze constant aan het 'rennen' zijn tussen werk en gezinsverplichtingen. Bovendien ervaren ze veel druk om fulltime te werken om rond te komen, terwijl de zorg voor kinderen veel tijd en energie vraagt.

De flexibiliteit van werkgevers speelt hierbij ook een cruciale rol. Ouders geven aan dat hun werkgever niet meedenkt. 'Mijn werkgever is niet flexibel of begripvol. Dat bezorgt mij momenteel ueruit de meeste stress,' deelt een ouder. Een andere ouder benadrukt: 'Werkgevers hebben veelal toch een ander belang. Ik ervaar zelf wel de druk om bij ziekte van mijn kind een oplossing te vinden waarbij mijn werk doorgang kan vinden.' Dit gebrek aan flexibiliteit en begrip verergert de stress die ouders ervaren. Dit dwingt ouders om constant te schuiven met roosters, wat leidt tot stress en een gevoel van onmacht. 'Mijn werkgever ziet het als 'lastig' als ik een dag vrij neem voor mijn kind. Alsof ik een slechte werknemer ben omdat ik ook ouder ben.' Ouders ervaren dat ze gestigmatiseerd worden als ze tijd vrijmaken voor hun gezin.

Een ander groot probleem is de korte duur van verlofregelingen. Veel ouders vinden het huidige ouderschapsverlof te kort, vooral in vergelijking met andere Europese landen. 'Ik wil mijn kind de beste start geven, maar hoe kan ik dat doen als ik na drie maanden alweer aan het werk moet? Ik voel me alsof ik mijn kind tekort doe.' Ouders willen hun kind de beste start geven, maar worden gedwongen om snel weer aan het werk te gaan door financiële noodzaak. 'Na 12 weken moest ik alweer aan het werk, terwijl ik nog herstellende was en borstvoeding gaf. Dat voelt als een onmenselijke druk.' Het beperkte verlof eist een zware fysieke en mentale tol.

De cijfers tonen aan dat de druk op met name vrouwen stijgt. Zo blijkt uit cijfers van het UWV dat steeds meer vrouwen arbeidsongeschikt raken door psychische klachten.<sup>5</sup> Arbodiensten geven aan dat het stijgend verzuim door stress een alsmaar groeiend probleem is voor werkend Nederland. Ongeveer één op de vier verzuimdagen komt door stress. Daarnaast neemt de duur van stressgerelateerd verzuim jaarlijks toe. Vooral bij medewerkers tussen de 25 en 45 jaar en bij vrouwen is de reden voor verzuim vaak stressgerelateerd.<sup>6</sup>

Ook kaarten ouders de hoogte van het betaalde ouderschapsverlof aan. Dit is slechts 70% van het salaris, wat financieel een drempel vormt voor veel ouders. 'Betaald ouderschapsverlof 70% is echt super, maar kost je wel veel geld! Daardoor kan niet iedereen hier gebruik van maken.' Het inleveren van 30% van het salaris ten tijde van hoge uitgaven voor bijvoorbeeld een kindwagen zorgt ervoor dat vooral ouders met een laag inkomen en met name vaders het verlof niet opnemen. Dit heeft direct invloed op de werk-privé balans, op de taakverdeling thuis en speelt in op de traditionele rolverdeling.

<sup>5</sup> [Vrouwen zitten twee keer zo veel ziek thuis door stress als mannen | Economie | NU.nl](#)

<sup>6</sup> [Stijgend verzuim door stress alsmaar groeiend probleem voor werkend Nederland | Werkgever | ArboNed](#)

De rol van vaders verdient verder nadrukkelijke aandacht. Ondanks wettelijke regelingen wordt ouderschapsverlof regelmatig geweigerd op basis van bedrijfseconomische overwegingen. Bovendien blijft de cultuur op de werkvloer vaak traditioneel gericht: de vader wordt primair gezien als kostwinner, terwijl zorgtaken nog steeds worden geassocieerd met een minder 'mannelijk' imago. 'Ik wilde graag verlof opnemen omdat mijn vrouw en ik het samen wilden doen, maar dit werd niet serieus genomen. Er werd gewoon gezegd; 'Dat doen we hier niet'. Daar sta je dan. Wil je het samen doen, word je zo opzij geschoven.' Hierdoor blijven de zorgtaken voornamelijk bij de moeder liggen, waardoor de druk op hen hoog blijft met meer uitval als gevolg. Deze structuur belemmert een gelijke verdeling van zorg- en werkverantwoordelijkheden en vereist zowel culturele als beleidsmatige aanpassingen.

Het huishouden is een andere belangrijke bron van stress voor ouders. Veel ouders geven aan dat ze moeite hebben om het huishouden bij te houden naast hun werk en de zorg voor hun kinderen. 'Het huishouden schiet er soms bij in. Daarin komen we tijd tekort,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'Ik heb geen tijd om het huishouden te doen. Het is allemaal teveel.' Dit gebrek aan tijd voor het huishouden zorgt voor extra stress en ontevreedenheid.

Laat staan dat er mantelzorg bij komt kijken. Veel ouders geven aan dat ze naast de normale zorg voor hun eigen kinderen ook verantwoordelijk zijn voor de zorg voor ouders of andere familieleden. 'Ik ben mantelzorger voor mijn broer met een extra zorgvraag. Weet je hoeveel daarbij komt kijken en hoeveel stress dat oplevert?' Deze extra verantwoordelijkheden zorgen voor extra druk en vermoeidheid. 'Door de drukte van het gezin en mantelzorg voor mijn schoonmoeder kost het moeite om de energie op te brengen om ook goed voor mezelf te zorgen,' deelt een ouder.

Tot slot ervaren ouders een constant gevoel van tijdsdruk. Het gevoel dat er niet genoeg uren in de dag zijn om alles te doen wat er gedaan moet worden, is wijdverspreid. 'Je moet tegenwoordig werken alsof je niet zorgt, zorgen alsof je niet werkt, en eruit zien alsof je geen kinderen hebt. Het is niet vol te houden.' Deze uiting van uitputting wordt door veel ouders gedeeld. 'Er zijn niet genoeg uren in de dag om alles te doen: werk, gezond koken, huishouden, tijd met kind, tijd met partner, tijd om te rusten.' Dit tijdsgebrek leidt ertoe dat ouders hun eigen welzijn verwaarlozen, wat weer leidt tot vermoeidheid, relatiespanningen en een verminderd gevoel van welbevinden. Het leidt er ook toe dat ouders geen tijd hebben voor extra taken zoals vrijwilligerswerk zoals deelname in oudercommissies in de kinderopvang of als coach op het sportveld. Onze samenleving is gestoeld op deze vrijwillige inzet, maar hecht er nog steeds nauwelijks waarde aan.

#### **4. Veiligheid: Een groeiend gevoel van onveiligheid**

*'Onze kinderen kunnen niet meer buitenspelen'*

Veiligheid is een fundamentele behoefte voor gezinnen, maar veel Nederlandse ouders ervaren een toenemend gevoel van onveiligheid, zowel offline als online. Ze maken zich zorgen over de veiligheid in hun buurt, het gevaarlijke verkeer en de risico's van sociale media voor hun kinderen. Ze hebben het gevoel dat de criminaliteit en agressie op straat toeneemt. Deze zorgen hebben een diepgaande impact op het dagelijks leven van gezinnen en beperken de vrijheid en ontwikkeling van kinderen.

Een van de grootste knelpunten is de onveiligheid in buurten. Ouders geven aan dat ze zich zorgen maken over agressie en criminaliteit in hun woonomgeving. 'Mijn kinderen durven niet alleen buiten te spelen. Er hangen altijd jongeren rond die agressief zijn.'

Ouders laten hierdoor hun kinderen niet zomaar buiten spelen of zelfstandig naar school gaan. Ook ouders met pubers uiten hun zorgen. 'Er is geen plek voor ze om elkaar te ontmoeten. Dus kunnen ze alleen maar op het plein hangen, wat voor andere buurtbewoners irritant is.' Ook zijn er grote zorgen over de veiligheid van meisjes op straat. 'Durf ik mijn dochter nog wel alleen naar huis te laten fietsen of moet ik haar na het stappen gaan halen? Maar dat is natuurlijk genant. Ik heb haar dus nu zo'n fluitje meegegeven, maar ja dat natuurlijk ook geen oplossing. Doodeng vind ik het. Ik ben elke keer weer blij als ze thuis is. Totdat het weer zaterdagavond is en ik weer op de bank zit met buikpijn.'

Een ander groot probleem is het onveilige verkeer, met name voor kinderen die zelfstandig naar school fietsen. 'Het verkeer is veel te gevaarlijk voor kinderen, overal zijn auto's.' Deze uiting van bezorgdheid wordt door veel ouders gedeeld. 'Er zijn geen veilige fietsroutes, dus ik durf mijn kind niet alleen naar school te laten fietsen.' Dit laat zien hoe beperkt de mobiliteit van kinderen is door gebrek aan veilige infrastructuur. Het gevolg is dat ouders hun kind vaker met de auto of bakfiets<sup>7</sup> brengen.

Tevens uiten ouders hun zorgen over andere gevaren zoals babymelk, speelzand, logeren bij een vriendinnetje, snoepgroente en babyzitjes. 'Ik begin inmiddels alles te wantrouwen. Denk je goed te doen om je kind snoepgroente te geven, helemaal Schijf van Vijf. Blijkt het weer gevaarlijk te zijn.' Het gevolg is dat ouders, die het beste willen voor hun kinderen, meer en meer gaan beschermen, wat ongewenste gevolgen heeft.

## **5. Sociale media: Invloed en regulering; Een dubbelzijdig zwaard**

*'Als ik zie hoe de online wereld kinderen in de kwetsbare leeftijd tussen 8 en 20 vergiftigt, maak ik me daar enorme zorgen over. Verslavende algoritmes, desinformatie, online misbruik. Het houdt niet op. We staan erbij en we kijken ernaar.'*

Sociale media hebben een diepgaande invloed op het leven van zowel ouders als kinderen en jongeren. Aan de ene kant bieden ze toegang tot informatie en gemeenschappen, maar aan de andere kant zorgen ze voor stress, onrealistische verwachtingen en digitale risico's. Ouders ervaren strijd met hun kinderen en zien de effecten op hun kinderen omdat ze worden blootgesteld aan verslavende algoritmes, online pesten en desinformatie.

Ouders geven aan dat ze een enorme strijd ervaren met hun kinderen en jongeren over hun telefoon en sociale media. 'Het is een continu strijd om die k.. telefoon. We hebben afspraken gemaakt, maar hij negeert ze gewoon.' De strijd beheerst het huishouden en de sfeer in huis en heeft een grote impact op de stress die ouders ervaren. 'Elke dag hebben we ruzie om die telefoon. Man, dat kost me bakken met energie, terwijl ik al moe thuiskom van mijn werk.' Ook ervaren ouders twijfel over het buitensluiten van hun kinderen. 'Je wilt ze aan de andere kant ook niet buitensluiten van de sociale activiteiten op de app, maar ik wil gewoon dat ze na 20 uur niet meer op hun telefoon zitten.' Ouders voelen zich machteloos en ervaren continu stress.

Uit de kieswijzer voor ouders bleek dat 79% van de ouders vindt dat de overheid aanbieders van sociale media moet verplichten om een minimumleeftijd van 15 jaar te hanteren voor hun gebruikers.

<sup>7</sup> [Grote zorgen om fietsvaardigheid kinderen door bakfiets en auto](#)

Een ander groot probleem is de invloed van sociale media op kinderen. 'Ik weet niet hoe ik mijn kinderen kan beschermen tegen de invloed van sociale media. Het is een constante strijd.' Ouders voelen zich machteloos wanneer ze proberen hun kinderen te beschermen tegen schadelijke content en online pesten. 'Mijn dochter heeft een vertekend zelfbeeld door alle perfecte plaatjes op Instagram.' De negatieve en verslavende impact<sup>8</sup> die sociale media hebben op het zelfbeeld en mentale welzijn van kinderen baart ouders veel zorgen. Hun kinderen zijn kwetsbaar in de digitale wereld en ouders ervaren een gebrek aan bescherming door de overheid en mediabedrijven. Ze worstelen individueel maar ervaren het als maatschappelijke opvoeduitdaging.

Ouders uiten hun zorgen over ronseling, criminaliteit, seksuele afpersing, manosphere, radicalisering en loverboys op platforms als Roblox en Minecraft. 'Ik dacht dat Roblox wel een veilige omgeving was... Niet dus.'<sup>9</sup> Ouders kaarten de noodzaak aan om betere bescherming te bieden voor kinderen in de digitale wereld en om ouders handvatten te geven om hun kinderen te begeleiden. 'Er is gebrek aan regulering en voorlichting over veilig internetgebruik.'

Online extremisme is geen klein probleem meer. Het groeit snel en speelt een grote rol bij radicalisering en geweld. Uit het nieuwste HCSS-rapport<sup>10</sup> blijkt dat de online wereld jongeren, en soms zelfs kinderen, aantrekt, beïnvloedt en soms aanzet tot extreem geweld. Het gevolg? Een nieuwe generatie extremisten: jong, handig met internet, met wisselende ideeën en vaak onzichtbaar voor instanties.

Ook geven ouders aan een verantwoordelijkheid voor zichzelf te zien. Het initiatief 'Smartphoneurij Opvoeden' is omarmd door vele ouders<sup>11</sup>. Ouders zouden willen dat dit bespreekbaarder is met andere ouders, maar zijn tegelijkertijd bang om hun kinderen sociaal buiten te sluiten of dit gesprek te voeren met andere ouders. 'Opvoeden zouden we op sommige onderwerpen veel meer samen moeten doen, zeker als het gaat om dingen als vapes en die schermpjes. Het voelt nu alsof ik het allemaal alleen moet doen, terwijl ik weet dat andere er ook mee worstelen.'

Ouders ervaren zelf ook een constante druk om te voldoen aan onrealistische maatschappelijke verwachtingen, die worden versterkt door sociale media. 'Ik voel me schuldig als ik niet alle recepten maak en activiteiten doe die ik op Instagram zie. Het is onmogelijk om aan die verwachtingen te voldoen, maar ik voel me toch een slechte ouder als ik het niet doe.' Platforms zoals Instagram en Facebook presenteren een geïdealiseerd beeld van ouderschap, waarbij ouders lijken te excelleren in zowel hun professionele als persoonlijke leven, terwijl ze tegelijkertijd perfecte gezinsmomenten creëren. Deze onhaalbare standaarden leiden tot schuldgevoelens en stress wanneer ouders het gevoel hebben niet aan dit ideaalbeeld te kunnen voldoen.

De druk wordt verergerd door de verwachting dat ouders alles zelf moeten doen, zonder dat dit ten koste mag gaan van andere levensgebieden, zoals werk of persoonlijke ontwikkeling. 'De verwachting is dat je alles als ouder maar zelf doet, zonder dat je op andere vlakken minder presteert,' merkt een ouder op. Dit leidt tot een gevoel van falen en overbelasting, omdat ouders zich constant moeten bewijzen in een samenleving die perfectie lijkt te eisen.

<sup>8</sup> ['Instagram en YouTube zijn expres verslavend gemaakt, net als sigaretten'](#)

<sup>9</sup> [Gameplatform Roblox aangeklaagd in VS vanwege 'gevaar voor kinderen'](#)

<sup>10</sup> [Van Meme Tot Moord | Hoe online extremistische broedkamers een nieuwe generatie van geweld kweken - HCSS](#)

<sup>11</sup> [Meer en meer ouders tekenen pact: onder de 14 jaar geen smartphone](#)

## 6. Voorzorgingen: Een systeem dat tekortschiet

'Onge kinderen verdienen beter'



Nederland beschikt over één van de meest uitgebreide zorg- en ondersteuningssystemen voor gezinnen in Europa, maar het is tevens één van de meest ingewikkelde. Ouders en jongeren verdwalen in een bureaucratisch doolhof van loketten, regels en instanties, waarbij elke sector – of het nu gaat om kraamzorg, kinderopvang, onderwijs of jeugdzorg – zijn eigen kokers, wetgeving en toegangseisen heeft. Het resultaat is een systeem dat het kind en zijn gezin uit het oog verliest, waarin de vraag 'Wat heb je nodig?' te vaak ondergesneeuwd raakt onder papierwerk, protocollen en wachtlijsten.



Door het zorglandschap visueel<sup>12</sup> weer te geven, wordt pijnlijk duidelijk hoe de complexiteit van het systeem in de weg staat van snelle, goede en menselijke hulp. 'Het systeem laat ouders in de steek,' zegt een ouder en die woorden benadrukken de urgentie van verandering.

12 Nely Sieffers' zorglandschap voor gezinnen in Nederland



62% van de ouders is in 2026 van mening dat Nederland voldoende voorzieningen heeft die ouders en gezinnen ondersteunen. Onder voorzieningen verstaan we bijvoorbeeld verlofregelingen, onderwijs, kinderopvang, financiële ondersteuning en toeslagen, plekken voor jongeren en kinderen om te chillen of te spelen. Dit is een lichte daling ten opzichte van 2025.

Vervolgens hebben we aan ouders geraagd welke voorzieningen goed geregeld zijn en welke beter kunnen.

**De volgende voorzieningen werden als goed ervaren:**

1. Kraamzorg (56%)
2. Consultatiebureau/ Schoolarts/ Jeugdgezondheidszorg (56%)
3. Verlofregelingen voor ouders (37%)
4. Speelplaatsen voor kinderen (37%)
5. Onderwijs (31%)

**De volgende voorzieningen kunnen beter:**

1. Verlofregelingen voor ouders (46%)
2. Financiële steun en toeslagen (44%)
3. Kinderopvang (37%)
4. Geestelijke gezondheidszorg (28%)
5. Speelplaatsen voor kinderen (27%)

Opvallend is dat sommige zowel als goed als onvoldoende worden ervaren. Wat verder opvalt is dat sommige voorzieningen, zoals kinderopvang en verlofregelingen al jaren in de top 5 staan. Blijkbaar lukt het niet om hier een verbeterlag op te maken.

De kraamzorg, een uniek Nederlands fenomeen, wordt jaar op jaar hoog gewaardeerd door ouders, maar kampt al jaren met structurele problemen<sup>13</sup>. Er is een groot tekort aan personeel, waardoor ouders soms minder uren krijgen dan waar ze recht op hebben, uren die cruciaal zijn in die eerste, kwetsbare dagen na de geboorte. 'Kraamzorg wordt steeds minder, en dat past niet bij hoe we in Nederland kinderen op de wereld zetten,' merkt een ouder op. Dit speelt met name in aandachtswijken een grote rol en zorgt voor een kloof tussen gezinnen met verschillende inkomens. De onzekerheid over beschikbaarheid zorgt voor stress bij aanstaande ouders, die niet weten of ze de benodigde ondersteuning zullen ontvangen. Ook de kwaliteit wisselt sterk: waar sommige ouders tevreden zijn, ervaren anderen de zorg als onvoldoende of te kort. Het gebrek aan continuïteit, door wisselende kraamverzorgenden, draagt bij aan het gevoel dat de zorg niet altijd aansluit bij de behoeften van het gezin.

Ook de kinderopvang is een bron van zorg voor veel ouders. Hoewel de wachtlijsten de afgelopen jaren iets zijn afgenomen, blijven ze een grote bron van stress. 'We weten niet of we op tijd een plek vinden, en dat beïnvloedt onze werkgelegenheid en mentale gezondheid,' vertelt een ouder. Naast de wachtlijsten zijn de kosten hoog, en het systeem van toeslagen is zo ingewikkeld dat veel ouders het gevoel hebben door een ondoordringbaar woud van regelgeving te moeten banen. De kwaliteit van de opvang verschilt sterk per locatie: sommige ouders zijn tevreden, terwijl anderen hun zorgen uiten over te grote groepen, overbelast personeel en een gebrek aan flexibiliteit. Het ruilen van dagen of het aanpassen van opvanguren is vaak niet mogelijk, wat het combineren van werk en gezin onnodig moeilijk maakt.

<sup>13</sup> [Kraamverzorgers: moeders en baby's krijgen onvoldoende zorg vanwege werkdruk](#)

Het onderwijs staat bekend om zijn hoge standaarden, maar voor veel kinderen en ouders voelt het als een systeem dat niet is ingericht op individuen. Een van de grootste knelpunten is het gebrek aan maatwerk voor kinderen met een ondersteuningsvraag, zoals ADHD, autisme of hoogbegaafdheid. 'School weigert maatwerk. Ons kind valt buiten de boot. Het voelt alsof het onderwijssysteem niet gemaakt is voor sommige kinderen,' vertelt een gefrustreerde ouder. Daarnaast leggen scholen te veel nadruk op prestaties, ten koste van het welzijn van kinderen. 'Alles draait om toetsen en cijfers, niet om hoe je goed voor elkaar zorgt,' aldus een ouder. Ouders pleiten voor een systeem dat meer aandacht besteedt aan het welzijn van kinderen en in het leerproces, in plaats van alleen aan hun prestaties. 'Het blijft gek dat wij kinderen afrekenen op wat ze niet kunnen en daar hun hele toekomst van laten afhangen.' Ouders uiten ook kritiek op de kwaliteit van het onderwijs. Ze wijzen op te grote klassen, veel lesuital en onvoldoende aandacht voor het individuele kind als belangrijke knelpunten. 'Al jaren gaat het onderwijs achteruit, maar er lijkt niemand echt wakker van te liggen. Er worden allerlei excuusstruzen verzonnen, waarbij er vooral naar ouders wordt verwezen als schuldigen. Zo hoeven ze zelf niet in de spiegel te kijken.'

De jeugdzorg is misschien wel de meest problematische sector. Ouders ervaren lange wachtlijsten voor psychologische hulp en andere vormen van ondersteuning. 'We staan al een jaar op de wachtlijst. Intussen gaat het steeds slechter met mijn kind,' vertelt een ouder. Het constante vechten voor hulp is emotioneel uitputtend: 'Ik moet mijn kind steeds weer uitleggen. Weet je hoe vermoeiend dat is? Terwijl je het gewoon niet kunt uitleggen.'

Daarnaast ontbreekt duidelijke regie: ouders moeten alles zelf regelen, zonder casemanager of centrale aanspreekpunt en raken verdwaald in het bureaucratisch doolhof van regels en hulpverleners. 'Er zijn 21 professionals betrokken bij mijn kind, maar wie heeft de regie?' vraagt een ouder zich af. Het gebrek aan coördinatie leidt tot extra stress en een gevoel van onmacht en heeft een grote impact op het gezinsleven. Ouders vragen zich af waar al het geld naartoe gaat, als de hulp die ze nodig hebben uitblijft.

Den Helder registreert een bovengemiddeld hoge jeugdzorgvraag<sup>14</sup>, waarbij circa 20% van de kinderen in zorgtrajecten zit, significant boven het nationale gemiddelde. Dit patroon hangt samen met structurele sociaaleconomische uitdagingen in de Noordkop-regio, waaronder een hoog armoederisico (rond 15-20% van gezinnen), kwaliteitsproblemen in sociale huisvesting zoals vocht en schimmel en beperkte informele steunnetwerken.

Paradoxaal sloot begin 2026 de Opvoedpoli, een laagdrempelige preventieve dienst voor opvoed- en gedragsvragen, als direct gevolg van aanhoudende gemeentelijke bezuinigingen op jeugdhulp budgetten, administratieve en financiële knelpunten bij de uitvoering en structurele capaciteitstekorten door landelijke personeelstekorten in de sector.

Ouders worden nu verwezen naar duurdere meer gespecialiseerde jeugdzorginstellingen elders in Noord-Holland met langere reistijden, toegenomen wachtlijsten (gemiddeld 8-12 weken) en hogere totale kosten voor de gemeente, terwijl preventie typisch 4-5 keer meer bespaart dan reactieve zorg.

Ouders pleiten in dit kader voor een sterkere focus op preventie in plaats van alleen te investeren in jeugdzorg als problemen al zijn ontstaan. Hun redenering is simpel: als we gewoon voorkomen dat er een ondersteuningsvraag ontstaat door bijvoorbeeld betere toegang tot opvoedingsondersteuning, mentale gezondheidszorg voor kinderen

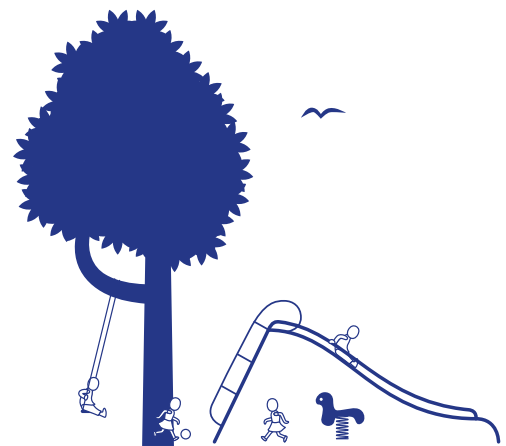
<sup>14</sup> [Waarom zijn er zoveel jongeren in de Helderse jeugdzorg? 'Als basisbehoeften niet op orde zijn, dan hebben kinderen weinig kansen' | Noordhollands Dagblad](#)

of laagdrempelige hulp bij opvoedragen kunnen veel zware problemen worden voorkomen. Dit betekent niet alleen minder leed voor gezinnen, maar ook lagere kosten op de lange termijn. Nu wordt er pas hulp geboden als de situatie al geëscaleerd is, wat vaak duurder en ingewikkelder is dan tijdige, preventieve ondersteuning. Door te investeren in toegankelijke, laagdrempelige voorzieningen, zoals toegang tot sportclubs, gezonde leefstijl, mentale en zelfverdedigingslessen op school en relatieondersteuning voor ouders, kunnen we niet alleen het welzijn van kinderen en ouders verbeteren, maar ook bezuinigen op de steeds groeiende uitgaven aan jeugdzorg. 'We zouden geld vrij moeten maken voor relatietherapie voor ouders, nog voordat ze ook maar denken aan een scheiding. Moet je kijken wat dat zou opleveren!' Het is een kwestie van slimmer besteden: voorkomen in plaats van genezen, maar vraagt wel om een fundamentele wijziging van het systeem en van de financiering.

Naast deze structurele problemen ontbreken laagdrempelige ontmoetingsplekken voor kinderen en jongeren. 'Wij kunnen eigenlijk nergens naartoe. Niet naar de kroeg, niet naar een feest', merkt een jongeren op. Ook zijn er te weinig speelplekken voor jonge kinderen, en bestaande plekken zijn vaak verouderd of onveilig. 'Speelplekken worden als hangplek door pubers en drugsdealers gebruikt. Dat werkt niet voor kleintjes,' aldus een ouder. Dit beperkt niet alleen de speelmogelijkheden voor kinderen, maar draagt ook bij aan het gevoel van onveiligheid op straat. Hierdoor laten ouders hun kinderen minder buitenspelen.

Zelf ervaren ouders ook een gebrek aan plekken waar ze elkaar kunnen ontmoeten om ervaringen uit te delen. Terwijl juist hier veel behoefte aan is. 'Gewoon even een kopje koffie drinken met andere ouders, dat zou mij al helpen. Even horen dat hun baby ook slecht slaapt. Of juist een tip krijgen van een andere ouder. Dat is wel wat ik zoek.' Het ondersteunt ouders op laagdrempelige wijze in hun ouderschap en kost onze samenleving slechts het faciliteren van het kopje koffie. Onderwijs en kinderopvang kunnen deze ontmoeting gemakkelijk faciliteren als belangrijk onderdeel van de gemeenschap waar ouders al komen.

In kleine dorpskernen zijn de voorzieningen voor gezinnen vaak schaars of zelfs afwezig, wat een diepgaande impact heeft op de leefbaarheid van deze gemeenschappen. Wanneer kinderopvang, scholen of zorgdiensten onvoldoende beschikbaar zijn, zien gezinnen zich gedwongen om te verhuizen naar grotere plaatsen waar deze basisvoorzieningen wel aanwezig zijn. Dit vertrek zorgt voor een vicieuze cirkel: naarmate meer gezinnen wegtrekken, krimpt de bevolking van het dorp, waardoor de overgebleven voorzieningen steeds minder rendabel worden en uiteindelijk moeten sluiten. Zo verliezen deze dorpen langzaam hun sociale weefsel, hun economische vitaliteit en uiteindelijk hun bestaansrecht, terwijl de druk op steden en grotere kernen alleen maar toeneemt. Het is een probleem dat niet alleen de individuele gezinnen raakt, maar ook de identiteit en toekomst van het platteland in Nederland bedreigt.



'Het systeem laat ouders in de steek,' zegt een ouder, wat de urgentie van actie benadrukt. Het is tijd om terug te gaan naar de kern: wat heb je nodig? Het Nederlandse systeem is te complex, te gefragmenteerd en te gericht op regels in plaats van op de behoeften van gezinnen. Ouders en kinderen verdienen een systeem dat luistert, dat menselijk is en waarin de behoeften van het kind en zijn gezin leidend zijn. De oproep van ouders is duidelijk: maak het simpel, maak het toegankelijk en zorg dat hulp niet alleen beschikbaar is, maar ook daadwerkelijk aansluit bij wat gezinnen écht nodig hebben.

## 7. Gezondheid en leefstijl

*'Als appels duurder zijn dan chips....'*

Een gezonde leefstijl is van essentieel belang voor het welzijn van gezinnen, maar in de praktijk botsen ouders en kinderen vaak op structurele belemmeringen. Zo is gezonde voeding vaak duurder dan ongezonde alternatieven, terwijl de mentale gezondheid van zowel ouders als kinderen onder druk staat door stress, sociale media en maatschappelijke verwachtingen. 'Ik wil mijn kinderen gezond laten opgroeien, maar gezonde producten zijn gewoon niet betaalbaar voor ons,' deelt een ouder. Daarnaast is preventie van gezondheidsproblemen cruciaal, maar worden preventieve maatregelen vaak ondergewaardeerd of moeilijk toegankelijk gevonden.

### **Gezonde voeding: Duur en onbereikbaar**

Een van de grootste obstakels voor gezinnen is de kostprijs van gezonde voeding. 'Gezond eten is duur. Als je een laag inkomen hebt, kun je niet elke dag verse groenten en fruit kopen,' zegt een ouder. Ouders ervaren dat gezonde keuzes niet altijd haalbaar zijn binnen hun budget en leefomstandigheden. 'We weten wel dat groente en fruit belangrijk zijn, maar als je moet kiezen tussen biologisch of de rekeningen betalen, dan kies je voor die rekeningen,' zegt een ouder. Ongezonde voeding is vaak goedkoper, gemakkelijker beschikbaar en minder tijdrovend om te bereiden, wat het voor gezinnen met lage inkomens of drukke schema's moeilijk maakt om gezonde keuzes te maken.

'Ik zou graag meer koken met verse ingrediënten, maar na een lange werkdag grijp ik vaak naar kant-en-klaarmaaltijden. Dat is niet goed, maar het is wel makkelijk.'

### **Mentale gezondheid: Een groeiend zorgpunt**

De mentale gezondheid van zowel ouders als kinderen is een toenemende bron van zorg. Ouders zien hoe sociale media, prestatiedruk en maatschappelijke verwachtingen een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld en welzijn van hun kinderen. 'Mijn dochter vergelijkt zich constant met anderen op Instagram. Ze voelt zich nooit goed genoeg,' zegt een ouder.

Ook ouders zelf ervaren stress, angst en burn-outklachten door de combinatie van werk, zorg en financiële druk. 'Ik voel me constant overweldigd. Er is altijd wel iets wat moet: werk, huishouden, de kinderen. Ik kom amper aan mezelf toe,' deelt een ouder. Deze mentale belasting heeft niet alleen invloed op hun eigen welzijn, maar ook op hun vermogen om voor hun kinderen te zorgen.

### **Preventie van gezondheidsproblemen: Ondergewaardeerd en ontoegankelijk**

Preventie van gezondheidsproblemen wordt vaak ondergewaardeerd, terwijl het essentieel is om toekomstige gezondheidskosten en lijden te voorkomen. Ouders geven aan dat informatie over gezonde leefstijl wel beschikbaar is, maar dat praktische ondersteuning ontbreekt. 'Ik weet wel dat we gezonder moeten leven, maar hoe doe je dat als je amper tijd hebt en alles duur is?' vraagt een ouder zich af.

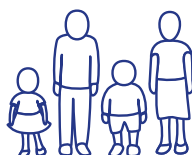
Daarnaast zijn preventieve programma's, zoals sport- en cultuuractiviteiten, vaak te duur of niet toegankelijk voor gezinnen met lage inkomens. 'Mijn zoon zou graag willen sporten, maar de contributie is te hoog. Dus blijft hij thuis, achter de computer.' Ook de gebrekkige of afwezige speeltuintjes worden in dit kader aangekaart. Dit gebrek aan toegankelijkheid zorgt ervoor dat kinderen minder bewegen en meer tijd doorbrengen op schermjes, wat hun fysieke en mentale gezondheid negatief beïnvloedt.

## Conclusie

Ouders ervaren Nederland als een gezinsvriendelijk land, een land waar je graag wilt wonen. Ze waarderen de voorzieningen in Nederland. Echter ervaren ze ook een grote druk en verschillende uitdagingen en zorgen. Deze hebben verstrekende gevolgen voor hun welzijn, gezinsdynamiek en toekomstperspectief. Zo kampen ouders met stress, schuldgevoelens en een gevoel van onmacht, terwijl hun kinderen kansen missen en mentale gezondheidsproblemen ontwikkelen. De druk raakt alle aspecten van het gezinsleven, van financiële zekerheid tot mentale gezondheid en toekomstperspectieven. Vooral de laatste laat hierbij een opvallende stijging zien in de zorgen van ouders en geeft een duidelijk signaal.

Ouders worstelen met de verantwoordelijkheid om hun kinderen voor te bereiden op een onzekere wereld, terwijl ze zelf geen antwoorden hebben op de complexe uitdagingen die voor hen liggen. De impact van sociale media, het gebrek aan maatwerk in onderwijs en jeugdzorg en de moeilijke toegang tot een gezonde leefstijl zorgen voor extra stress en onzekerheid. Ouders voelen zich alleen en machteloos in hun strijd om hun kinderen een veilige, gezonde en hoopvolle toekomst te bieden.

Om deze problemen aan te pakken, zijn structurele veranderingen nodig die gezinnen ondersteunen in hun dagelijks leven. Dit betekent betaalbare kinderopvang, toegankelijke woningen, een vereenvoudigd systeem van financiële ondersteuning en voorzieningen dat de behoefte van gezinnen centraal zet, flexibele werkgevers en gezonde leefomstandigheden.





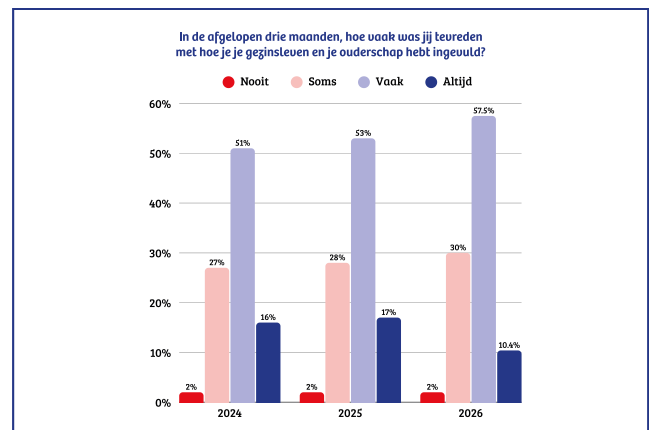
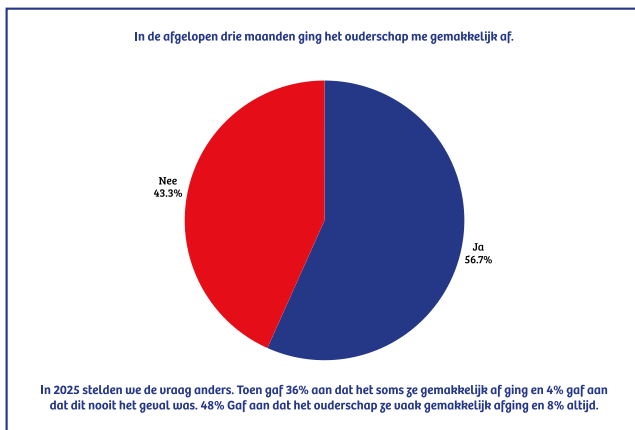
## Hoofdstuk 2

### Ouderschap: Een verrijkende, complexe, uitdagende rol

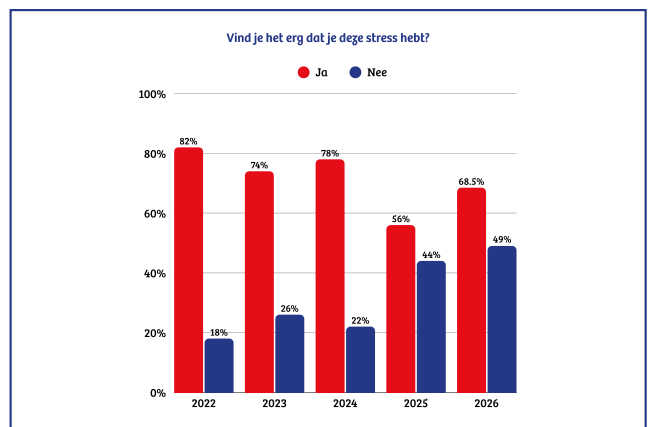
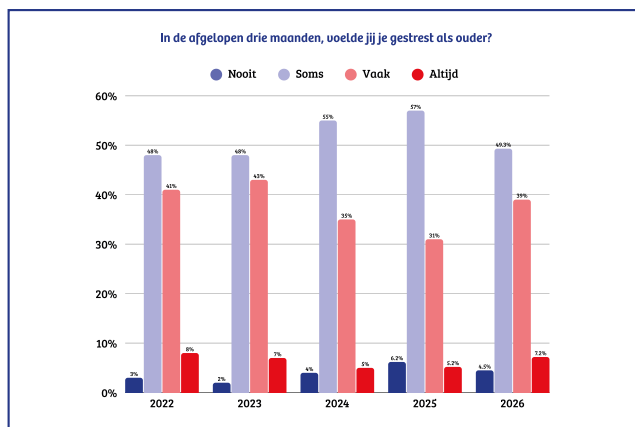
*'We zijn aan ons lot overgelaten'*

Ouders omschrijven het ouderschap als een verrijking van zichzelf. 'Ik heb zoveel over mezelf geleerd door ouder te zijn.' Ze zijn trots en spreken vol liefde over hun kinderen en geven aan dat het krijgen van kinderen het mooiste is wat hen ooit is overkomen. 'Ik vind het fantastisch om ouder te zijn. Als ze dan hun hand in jouw hand steken of bij je op schoot kruipen, dat is toch het mooiste wat er is.' Ze zouden ook graag meer tijd besteden aan hun kinderen, juist omdat het zo leuk is om bij ze te zijn. 'Hun verwondering is verfrissend. Dan heb ik een hele dag gewerkt en krijg ik de vraag; 'Mama, waarom is de zon rond?' Briljant toch!' Ouders genieten van hun rol als ouder. Ze geven ook aan dat het ouderschap bijgedragen heeft aan hun persoonlijke ontwikkeling. Ze zien veel voordelen van het ouderschap. De cijfers laten echter ook zien dat in de afgelopen 3 jaar ouders minder tereden zijn over hoe ze het gezinsleven en het ouderschap hebben ingevuld.

Na een verschuiving van ervaren stressniveaus naar 'soms' in 2024-2025, zien we in 2026 weer een duidelijke toename naar 'vaak'. Dit wijst erop dat ouders vaker hogere stress ervaren, met potentieel alarmerende gevolgen voor het gezinswelzijn. De stress is nu bijna weer terug op het niveau van de eerste Staat van Gezinnen in 2022 ten tijde van de tweede corona lockdown. Ook vinden ouders het erger dat ze stress hebben. Ze geven aan meer moeite te hebben met de combinatie werk en gezinsleven. We constateerden al dat ouders zich veel meer zorgen maken over de toekomst van de kinderen.



De cijfers laten zien dat stress onder ouders geen tijdelijk verschijnsel is, maar een structureel probleem. In alle jaren geeft een ruime meerderheid van de ouders aan stress als ernstig te ervaren. Hoewel er sprake is van schommelingen is er geen sprake van een duurzame verbetering. De tijdelijke daling in 2025 blijkt geen keerpunt, maar een onderbreking in een patroon van aanhoudende hoge druk. Dat het aandeel in 2026 opnieuw stijgt, onderstreept dat de onderliggende oorzaken niet zijn weggenomen. Ouders blijven structureel belast in een systeem dat onvoldoende aansluit op hun dagelijkse realiteit. De cijfers bevestigen dat het probleem niet zit in incidentele pieken, maar in een structureel tekort aan ondersteuning. Zolang die basis niet verandert, zal de ervaren stress onder ouders hoog blijven.



Stress is een complex fenomeen dat wordt beïnvloed door een veelheid aan factoren, variërend van persoonlijke omstandigheden tot maatschappelijke structuren. Voor ouders kan stress voortkomen uit de combinatie van werk, zorg voor kinderen, financiële verplichtingen en de druk om aan maatschappelijke verwachtingen te voldoen. Het is belangrijk om te erkennen dat stress niet alleen een individueel probleem is, maar ook een weerspiegeling van bredere maatschappelijke uitdagingen, zoals onvoldoende kinderopvang, gebrek aan flexibele werkomstandigheden, en onvoldoende politieke erkenning van de uitdagingen waar ouders mee te maken hebben. Een analyse van de open antwoorden maakt inzichtelijk wat de grootste factoren zijn en hoe ouders dit ervaren. Veel punten zagen we ook al terug bij de uitdagingen en zorgen van ouders.

#### **De top 6 aan stressbronnen ziet er als volgt uit;**

1. Combineren van werk en zorg voor gezin 52%
2. Gebrek aan tijd voor mezelf en partner 46%
3. Dagelijkse 'workload' van het gezinsleven 36%
4. Gedrag van mijn kind 24%
5. (Mentale) gezondheidsproblemen van mezelf, partner of mijn kinderen 16%
6. Voldoen aan verwachtingen (van mezelf en anderen) als ouder 13%

#### **Voor ouders met een laag inkomen (onder 3.500 euro voor twee ouders, 2.350 euro voor alleenstaande ouders) ziet deze top er als volgt uit:**

1. Geldzorgen 50%
2. Combineren van werk en zorg voor gezin 39%
3. Gebrek aan tijd voor mezelf en partner 34%
4. Dagelijkse 'workload' van het gezinsleven 23%
5. (Mentale) gezondheidsproblemen van mezelf, partner of mijn kinderen 22%
6. Gedrag van mijn kind 20%

### **Slaaptekort en fysieke belasting**

Slaaptekort is een groot probleem voor veel ouders, met name bij gezinnen met jonge kinderen. 'Slaaptekort is killing als je moet werken en voldoen aan alle sociale verplichtingen. Met een baby die al maanden slecht slaapt, ben ik constant oververmoeid en gestrest,' deelt een ouder. Het gebrek aan slaap heeft een directe impact op de mentale en fysieke gezondheid van ouders, waardoor zij zich oververmoeid, gestrest en prikkelbaar kunnen voelen. Dit fysieke en mentale uitputtingsgevoel verergert andere drukfactoren, zoals werkstress en zorgverantwoordelijkheden en maakt het voor ouders moeilijker om een gezonde balans te vinden tussen hun verschillende rollen.

Opvoeden wordt door veel ouders ervaren als iets moois en waardevols, maar ook als pittig en uitputtend. Dat blijkt uit het rapport Ouders onder druk<sup>15</sup>. Uit het onderzoek blijkt dat 40 procent van de ouders klachten ervaart die passen bij parental burnout, zoals extreme vermoeidheid, emotionele afstand tot de kinderen en het gevoel voortdurend in de overlevingsstand te staan. Voor een kleine groep ouders zijn deze klachten ernstig en langdurig. Tegelijkertijd benadrukt het rapport dat ouderschap niet voor iedereen op dezelfde manier uitpakt. Veel ouders weten ondanks de hoge eisen van deze tijd de balans te bewaren en ervaren plezier en voldoening in het opvoeden.

### **Gebrek aan steunnetwerken en eenzaamheid**

Veel ouders ervaren een gebrek aan steunnetwerken, wat leidt tot eenzaamheid en isolatie. 'It takes a village to raise a child, maar dat dorp bestaat niet meer. Iedereen is druk met zijn eigen leven, en ik voel me alsof ik alles alleen moet doen,' zegt een ouder. In een samenleving waar individuele verantwoordelijkheid centraal staat, voelen ouders zich vaak alleen gelaten in hun opvoedkundige taken. Dit gebrek aan saamhorigheid verergert de stress en onzekerheid die ouders ervaren, omdat zij weinig praktische of emotionele steun ontvangen van hun omgeving. Hoe groter de druk, hoe belangrijker juist die steun en hulpbronnen worden.

Er is ook stigma rondom hulp vragen, waardoor ouders zich geïsoleerd voelen en niet durven toe te geven dat ze

<sup>15</sup> [Ouders onder druk: ouderschap in een veeleisende tijd | Erasmus University Rotterdam](#)

ondersteuning nodig hebben. Ouders weten de hulp wel te vinden, maar doen het niet. Dit versterkt het gevoel van eenzaamheid en onmacht, waardoor ouders het idee hebben dat ze alles zelf moeten oplossen.

## Gebrek aan praktische ondersteuning

Ook worstelen ouders in hun ouderschap met andere praktische ondersteuning. Zo ervaren ze bijvoorbeeld een gebrek aan objectieve informatie. 'Waar vind ik nou goede informatie over vapes en alcohol?' Maar ze zijn ook angstig voor toeslagen en moeilijke regelgeving. De gevolgen van de kinderopvangtoeslagaffaire is voelbaar. 'Echt niet dat ik kinderopvangtoeslag aan ga vragen. Straks staan ze bij mij op de stoep met een terugvordering van 17.000 euro en komen ze mijn kind weghalen.' Ook zien we dat ouders niet weten waar ze recht op hebben of waar ze ondersteuning kunnen vinden. Ze hebben moeite om te navigeren door het systeem van ondersteuning.

Ouders zijn op zoek naar steun in hun ouderschap bij de begeleiding van hun kind. Ze ervaren geen steun door het systeem dat is ingericht op de massa en niet op het kind en zijn omgeving.

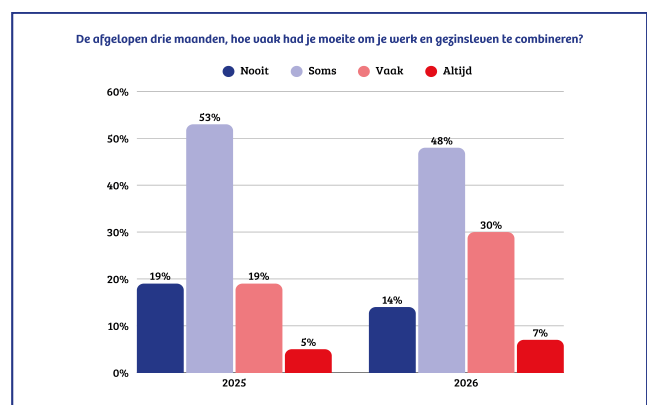
## Gebrek aan tijd

Tijdsgebrek is een ander veelvoorkomend thema. Ouders geven aan dat er simpelweg niet genoeg uren in een dag zijn om alles te doen wat er gedaan moet worden. 'Er zijn niet genoeg uren in de dag om alles te doen (werk + gezond koken + huishoudelijke taken + tijd met kind + tijd met partner + tijd te rusten of voor hobbies). Wanneer ik een beter doe, gaat de andere mis. Daardoor blijft het stressvol,' deelt een ouder. Een andere ouder zegt: 'Ik mis tijd voor mezelf en mijn partner. Tijd voor jezelf en de ander is er binnen een gezin gewoon beperkt.'

Dit tijdsgebrek leidt vaak tot een gevoel van overbelasting en onvoldoende tijd voor ontspanning. 'Ik heb geen tijd om te sporten of hobby's te beoefenen. Het is allemaal teveel,' merkt een ouder op. Dit gebrek aan tijd voor ontspanning en zelfzorg draagt bij aan een gevoel van constante vermoeidheid en stress.

## Werk, gezin en zorg

De combinatie van werk, gezin en zorg speelt een grote rol in de stressfactoren van ouders. De cijfers geven deze druk weer. Ouders hebben meer moeite om hun werk en hun gezinsleven te combineren. Het continu hooghouden van de vele ballen leidt tot chronische vermoeidheid en schuldgevoelens. Dit heeft direct impact op het gezinsleven en de relatie met hun partner. 'Er is gewoon te weinig tijd voor ons. Ik ben bang dat we het niet gaan volhouden samen.'



Een ander structureel probleem hierbij is de ongelijke verdeling van zorgtaken binnen gezinnen. 'Toen ik een dag vrij nam om naar de schoolvoorstelling van mijn kind te gaan, kreeg ik de opmerking: 'Oh, wat lief dat je even papa speelt. Dit soort reacties maken duidelijk dat de rol van vaders in de opvoeding nog steeds wordt onderschat,' vertelt een vader. Hoewel steeds meer vaders betrokken willen zijn bij de opvoeding, blijven traditionele rolpatronen bestaan: zorgtaken zijn nog altijd onevenredig vaak bij moeders belegd. Dit wordt versterkt door maatschappelijke verwachtingen en een werkcultuur die vaders niet altijd stimuleert om actief zorg te dragen voor hun kinderen.

Deze ongelijke verdeling leidt tot frustratie en onrechtvaardigheid, omdat moeders vaak overbelast raken, terwijl vaders zich niet erkend voelen in hun opvoedkundige rol. 'Elke professional kijkt vooral naar haar en kijkt niet of nauwelijks om naar mij. Vind je het gek dat ik dan afhaak bij dit soort gesprekken?' zegt een vader. Dit belemmert een gelijke verdeling van verantwoordelijkheden en versterkt de stress die ouders, met name moeders, ervaren. Dit verhoogt de druk op de relatie verder.

Volgens nieuwe cijfers van het UWV raken steeds meer vrouwen van onder de 40 arbeidsongeschikt door psychische klachten. Het aantal werknemers dat arbeidsongeschikt raakt door mentale problemen neemt al jaren toe, maar juist onder deze specifieke groep ziet de uitkeringsinstantie een zorgwekkende trend. Het UWV vermoedt dat deze stijging samenhangt met de aanhoudende personeelstekorten, en met maatschappelijke trends, zoals de druk die mensen ervaren door sociale media en de opkomst van thuiswerken, waardoor werk en privé steeds meer in elkaar overlopen. Vrouwen zijn bovendien in de afgelopen decennia meer gaan werken, maar de zorgtaken thuis liggen nog altijd merendeels op hun schouders.<sup>16</sup>

### **Financiële druk: Een constante bron van stress**

Financiële druk is een andere belangrijke bron van stress voor ouders. Veel gezinnen ervaren dat de kosten van het leven en het opvoeden van kinderen hoog zijn, wat leidt tot financiële onzekerheid. 'Alles wordt duurder en dat geeft stress. Als partners draag je die stress samen en daarom is juist tijd voor elkaar extra belangrijk om in balans te blijven,' deelt een ouder. Een andere ouder zegt: 'Geldzorgen zijn er, in overvloed. Wij kunnen rondkomen en kunnen ook leuke keuzes maken soms. Maar ik zie het om ook me heen. Het is echt wel heftig.'

Deze financiële druk wordt verergerd door de hoge kosten van kinderopvang en andere gezinsgerelateerde uitgaven. 'Wij betalen zoveel aan kinderopvang dat werken niet loont,' merkt een ouder op. Dit zorgt ervoor dat sommige ouders overwegen om minder te werken of zelfs te stoppen met werken, wat weer nieuwe financiële uitdagingen met zich meebrengt.

### **Opvoeding: uitdagingen en onzekerheden**

De opvoeding van kinderen brengt ook veel stress met zich mee. Ouders geven aan dat ze zich vaak onzeker voelen over hun opvoedkundige keuzes en het gedrag van hun kinderen. 'Ik vind het lastig om een goede balans te vinden tussen de gezellige moeder en de strenge moeder,' deelt een ouder. Een andere ouder zegt: 'Ik maak me zorgen over het gedrag van mijn kind, maar ik uraag dan ook af of ik niet te veel overdrijf.'

Deze onzekerheden worden vaak verergerd door adviezen van anderen, zoals familie, vrienden en professionals. 'Er zijn zoveel adviezen die elkaar tegenspreken. Momenteel kan ik meer mijn eigen weg kiezen, maar het blijft als ouder van je eerste kind wel lastig,' merkt een ouder op. Dit zorgt voor extra stress en twijfel bij ouders.

Ouders geven aan dat ze worstelen met hedendaagse opvoeduitdagingen, zoals het gebruik van vapes, alcohol en sociale media door jongeren. Deze uitdagingen worden ervaren als moeilijk hanteerbaar binnen het gezin, mede door de toegankelijkheid en verslavende aard van deze middelen. Een ouder verwoordt de frustratie als volgt: 'Die vapes zijn zo verslavend. Daar moet de politiek eens wat aan doen. Ze verbieden smaakjes, maar ze hebben die vapes zo besteld via Snapchat<sup>17</sup>. Dan kan ik afpakken wat ik wil, maar het is zinloos.' Het zorgt voor dagelijkse strijd tussen ouders en hun kinderen, wat een grote impact heeft op het gezinsleven. 'Dan vind ik weer 10 nieuwe vapes in zijn slaapkamer en dan weet ik dat het weer gezellig wordt bij het avondeten.'

Ouders benadrukken dat deze opvoeduitdagingen, geen individueel probleem zijn, maar een gezamenlijke

<sup>16</sup> Steeds meer jonge vrouwen arbeidsongeschikt wegens psychische klachten

<sup>17</sup> EU onderzoekt Snapchat en pornosites om risico's voor minderjarigen

verantwoordelijkheid van ouders, politiek en samenleving. 'Ze hebben die alcoholleeftijd verhoogd, maar er niets voor in de plaats gegeven. Waar kunnen ze heen? Ze hebben wel hele campagnes opgetuigd met Nix 18, maar de alcohol wordt gewoon thuis afgeleverd door een jongen op een scooter.' De toegankelijkheid en verslavende aard van deze middelen maken het voor ouders moeilijk om deze problemen zelfstandig op te lossen. Ouders verwachten steun en regulering van de politiek om deze maatschappelijke problemen aan te pakken. Echter, er wordt geen adequate ondersteuning ervaren, wat leidt tot een gevoel van machteloosheid en onvoldoende handvatten om deze uitdagingen binnen het gezin effectief aan te pakken.

### **Extra uitdagingen, extra stress**

Ouders van kinderen met autisme, ADHD, hoogbegaafdheid of lichamelijke beperkingen ervaren dagelijks extra uitdagingen die hun mentale en emotionele belasting vergroten. De lange wachttijden voor zorg, het gebrek aan kennis bij professionals en de bureaucratische obstakels die zij tegenkomen, maken het moeilijk om hun kind de ondersteuning te bieden die het nodig heeft. 'We vechten al jaren voor de juiste hulp voor ons kind,' deelt een ouder die zich uitgeput voelt door de eindeloze strijd om erkenning en passende zorg. Deze ervaringen laten zien hoe ouders zich vaak alleen gelaten voelen in een systeem dat niet altijd aansluit bij de behoeften van hun kind of hun gezin.

Mantelzorg is een andere belangrijke bron van stress voor ouders. Veel ouders geven aan dat ze naast de zorg voor hun eigen kinderen ook verantwoordelijk zijn voor de zorg voor ouders of andere familieleden. Dit levert extra stress, schuldgevoelens en het gevoel van tekortschieten op. 'Minder stress maakt een betere ouder zeggen ze, nou dat maakt mij dus een hele slechte ouder.' Deze extra verantwoordelijkheden zorgen voor extra druk en vermoeidheid.

### **Conclusie**

Ouderschap wordt door ouders ervaren als een verrijkend en waardevol voor hun eigen ontwikkeling. Toch worden ouders ook geconfronteerd met een breed scala aan factoren, variërend van onrealistische maatschappelijke verwachtingen tot traditionele rolpatronen, slaapttekort, relatieproblemen en een gebrek aan steunnetwerken. Deze druk wordt versterkt door sociale media, die een ideaalbeeld van ouderschap presenteren dat in de praktijk vaak onhaalbaar is. 'Ik voel me schuldig als ik niet alle recepten maak en activiteiten doe die ik op Instagram zie. Het is onmogelijk om aan die verwachtingen te voldoen, maar ik voel me toch een slechte ouder als ik het niet doe,' deelt een ouder.

Deze gecombineerde druk leidt tot meer stress, schuldgevoelens, onzekerheid, eenzaamheid en een gevoel van tekortschieten bij ouders. Dit ondermijnt hun veerkracht en energie, wat het moeilijker maakt om met de uitdagingen van het ouderschap om te gaan. Deze belasting beïnvloedt niet alleen hun eigen welzijn en hun relatie, maar ook hun vermogen om voor hun kinderen te zorgen. Deze ontwikkeling is zorgelijk en vraagt om een integrale aanpak en meer aandacht voor ouders en hun ouderschap.





## Hoofdstuk 3

### Het gewicht van stress, een verdiepende analyse

De cijfers gaven aanleiding om verder te kijken naar de impact van stress op ouders. We maakten een uitgebreide analyse waarbij we onderscheid maakten tussen twee groepen ouders: zij die vaak of altijd stress ervaren en zij die nooit of soms stress ervaren. Door deze groepen met elkaar te vergelijken, kunnen we inzicht krijgen in hoe stress het leven van ouders vormgeeft en welke interventies nodig zijn om hun situatie te verbeteren. Hierbij hebben we niet alleen naar de kwantitatieve verschillen gekeken tussen beide groepen, maar ook naar de onderliggende mechanismen die de verschillen verklaren.

Uit de diepgaande analyse blijkt dat ouders die vaak of altijd stress ervaren, aanzienlijk anders aankijken tegen hun leefomgeving, toekomstperspectieven en de ondersteuning die zij ontvangen, vergeleken met ouders die nooit of soms stress ervaren. Opvallend is dat ouders met meer stress zich laten kenmerken door een lager inkomen, een lagere opleiding, vaker geconfronteerd worden met mantelzorg en vaker een alleenstaande ouder zijn. 'Ik ben in een burn-out terechtgekomen door de drukte van het gezin en mantelzorg voor mijn schoonmoeder.'



Uit de twaalfde editie van de Balansmeter van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid blijkt dat één op de vier ouders de disbalans in hun leven niet op korte termijn kan herstellen. Vooral als je je sterk uit balans voelt, weinig opvoedervaring hebt, geen steun in je omgeving ervaart of te maken hebt met andere complicerende omstandigheden, loop je het risico onvoldoende buffers te hebben om de situatie snel te verbeteren. Bij eenoudergezinnen is dit probleem nog urgenter: hier bevindt één op de drie ouders (35%, peiling 12) zich in een positie waarin de disbalans een bedreiging vormt voor het opvoed- en opgroei-klimaat binnen het gezin.

De resultaten van het onderzoek benadrukken dat preventie niet alleen over zorg gaat, maar ook over investeringen in de sociale basis, zoals steunnetwerken, toegang tot informatie en praktische hulp.<sup>18</sup>

## **Teurenden met de leefomgeving en gezinsleven**

Een van de meest opvallende bevindingen uit de analyse is dat ouders die vaak of altijd stress ervaren, aanzienlijk minder teurenden zijn met hun leefomgeving. Zo geeft 88% van de gestreste ouders aan dat Nederland een fijn land is om in te wonen, vergeleken met 97% van de ouders die weinig stress ervaren. Dit verschil van bijna 10 procentpunt is opmerkelijk en wijst op een diepgaande impact van stress op de algemene levensteurenden. 'Opstaan kleine eten geven. Naar werk. Weer naar huis. Kleine eten geven en weer naar bed brengen. 2 /3 uurtjes voor jezelf of met je partner en dan weer naar bed. En dan volgende dag weer hetzelfde. Dat is het leven toch niet. Leuk hoor kinderen, heb amper tijd voor ze. Zo verdrietig.'

Daarnaast beoordelen gestreste ouders Nederland als minder gezinsvriendelijk. Waar ouders met weinig stress Nederland gemiddeld een 7,6 geven voor gezinsvriendelijkheid, geven gestreste ouders een 7,0. Dit lijkt misschien een klein verschil, maar het is significant in de context van hoe ouders hun omgeving ervaren. Het suggereert dat stress niet alleen een intern gevoel is, maar ook de manier waarop ouders hun externe omgeving waarnemen en beoordelen beïnvloedt.

Deze bevindingen roepen belangrijke vragen op over hoe de samenleving en het beleid kunnen bijdragen aan een omgeving die beter aansluit bij de behoeften van gestreste ouders. Het is duidelijk dat er een kloof bestaat tussen de ervaringen van beide groepen, en dat deze kloof niet alleen een kwestie is van individuele perceptie, maar ook van structurele ondersteuning.

## **Zorgen over de toekomst en kwaliteit van voorzieningen**

Een ander belangrijk aspect dat naar voren komt uit de data, is de grotere bezorgdheid onder gestreste ouders over de toekomst van hun kinderen. Bijna een derde (30%) van de gestreste ouders maakt zich zorgen over de toekomst van hun kinderen, vergeleken met 16% van de ouders met weinig stress. Deze bezorgdheid is niet alleen een weerspiegeling van persoonlijke angsten, maar ook van een gebrek aan vertrouwen in de maatschappelijke structuren die de toekomst van hun kinderen zouden moeten waarborgen.

Daarnaast zijn gestreste ouders minder teurenden over de kwaliteit van voorzieningen. Slechts 49% van de gestreste ouders is teurenden met de beschikbare voorzieningen, vergeleken met 72% van de ouders met weinig stress. Dit wijst op een diepgeworteld wantrouwen in de kwaliteit en toegankelijkheid van openbare diensten, zoals onderwijs, gezondheidszorg en kinderopvang. Voor gestreste ouders voelen deze voorzieningen mogelijk ontoereikend of niet afgestemd op hun behoeften, wat hun stressniveau verder verhoogt.

<sup>18</sup> [Met perspectief van ouders verschil maken voor praktijk en beleid! - NCJ](#)

Deze bevindingen benadrukken het belang van het verbeteren van de kwaliteit en toegankelijkheid van voorzieningen, met name voor groepen in een kwetsbare positie. Het is essentieel dat beleidsmakers en dienstverleners zich bewust zijn van de specifieke behoeften van gestreste ouders en hierop inspelen.

### **Politieke vertegenwoordiging en erkenning**

Een opvallend patroon in de data is het gebrek aan politieke vertegenwoordiging dat gestreste ouders ervaren. Slechts 22% van de gestreste ouders voelt zich vertegenwoordigd door de politiek, vergeleken met 39% van de ouders met weinig stress. Dit wijst op een significant gat tussen de behoeften en ervaringen van gestreste ouders en het huidige politieke discours.

Bovendien zoekt 21% van de gestreste ouders erkenning van de politiek voor hun uitdagingen, vergeleken met slechts 8% van de ouders met weinig stress. Dit benadrukt de behoefte aan politieke aandacht en erkenning voor de specifieke problemen waar gestreste ouders mee te maken hebben. Het gebrek aan erkenning kan leiden tot gevoelens van isolatie, wantrouwen en machteloosheid, wat op zijn beurt de stress verder verergert. Deze resultaten onderstrepen de noodzaak voor politiek leiderschap dat zich bewust is van de uitdagingen van gestreste ouders en dat actief werkt aan het creëren van beleid dat deze uitdagingen aanpakt. Dit kan variëren van het verbeteren van toegang tot mentale gezondheidszorg tot het ontwikkelen van maatregelen die de financiële druk op gezinnen verlichten.

### **De ervaring van stress en ouderschap**

Stress heeft niet alleen invloed op hoe ouders hun omgeving ervaren, maar ook op hoe zij hun rol als ouder beleven. 'Als alleenstaande ouder alles alleen doen en alle verantwoordelijkheid dragen. Dat levert mij stress op.' 92% van de gestreste ouders ervaart stress als een groot probleem in hun leven, vergeleken met 47% van de ouders met weinig stress. Dit illustreert de diepgang en omvang van de impact die stress heeft op het dagelijks functioneren van deze groep.

Bovendien vindt slechts 31% van de gestreste ouders dat het ouderschap hen makkelijk afgaat, vergeleken met 79% van de ouders met weinig stress. Dit wijst erop dat stress het ouderschap niet alleen uitdagender maakt, maar ook de vreugde en voldoening die ouders uit hun rol halen, kan verminderen. 'We moeten allebei wel blijven werken om alles te kunnen bekostigen. En dat geeft soms geldzorgen. Terwijl je er het allerliefste bent voor je kinderen zonder dat je je gestrest of boos voelt.' Het is een alarmerend signaal dat stress niet alleen een individueel probleem is, maar ook de kwaliteit van de ouder-kindrelatie en de relatie met de partner aantast. Deze bevindingen benadrukken het belang van het bieden van ondersteuning die specifiek gericht is op het verlichten van de stress die gepaard gaat met het ouderschap. Dit kan variëren van praktische hulp, zoals kinderopvang en huishoudelijke ondersteuning, tot emotionele steun, zoals counseling en oudergroepen.

Juist die steun ontbreekt voor veel ouders blijkt uit het onderzoek 'Ouders onder druk'<sup>19</sup>. Driekwart van de ouders kreeg het afgelopen jaar geen hulp bij de opvoeding. Terwijl ruim 40% van de ouders aangeeft zich regelmatig zorgen te maken over het ouderschap of de ontwikkeling van hun kinderen. Informele steun van vrienden, buren of de bredere gemeenschap, wordt weinig benut. Ouders doen het vooral zelf en ervaren een drempel om hulp te vragen. Formele ondersteuning, zoals via professionals, wordt vaker ingezet dan informele hulp uit de directe omgeving.

<sup>19</sup> [Ouders onder druk: ouderschap in een veeleisende tijd | Erasmus University Rotterdam](#)

## Sociale steun en solidariteit

Sociale steun speelt een cruciale rol in het welzijn van ouders. Gestreste ouders ervaren echter minder solidariteit en begrip uit hun omgeving. Zo geven gestreste ouders de ervaren solidariteit een 5,5, vergeleken met een 6,5 bij ouders met weinig stress. Dit verschil is significant in termen van hoe gestreste ouders zich verbonden voelen met hun gemeenschap en erop terug kunnen vallen bij problemen.

Bovendien ervaart 76% van de gestreste ouders minder begrip uit hun omgeving, vergeleken met 93% van de ouders met weinig stress. Dit gebrek aan begrip kan leiden tot gevoelens van isolatie en eenzaamheid, wat de stress verder verergert. Het is belangrijk dat maatschappelijke organisaties en gemeenschappen werken aan het creëren van een omgeving waarin gestreste ouders zich gehoord en ondersteund voelen. 'Ik maak me zorgen om mijn kinderen. Ze zijn eenzaam, weinig vriendjes, iedereen heeft het druk om af te spreken, in de buurt alleen maar buitenlandse kindjes, we kunnen nergens naartoe (geldgebrek) dus ze vereenzamen. De puber heeft op chatgpt veel vragen gesteld over eenzaam zijn en geen vrienden hebben, enz. Maak ik me zorgen over, maar ik heb ook niemand om hulp aan te vragen.'

Deze resultaten benadrukken de noodzaak van het versterken van sociale netwerken en het bevorderen van empathie en begrip voor de uitdagingen waar gestreste ouders mee te maken hebben. Dit kan bijvoorbeeld door het organiseren van lotgenotengroepen, mentorschapsprogramma's en bewustwordingscampagnes.

In het rapport 'Op de rem! Voorbij de hypernerveuze samenleving'<sup>20</sup> van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) wordt een samenleving beschreven waarin prestatiedruk, versnelling en doorgeschoten individualisme het welzijn van jong en oud ernstig bedreigen. Deze druk uit zich in mentale problemen zoals stress, burn-outs en depressies, met jaarlijkse maatschappelijke kosten van circa 18 miljard euro. De mentale volksgezondheid staat onder druk. Dit is zichtbaar in overvolle wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg, maar ook in het stille lijden van velen. De RVS benadrukt dat mentale gezondheid een samenlevingsprobleem is, niet alleen een individuele verantwoordelijkheid. Het rapport roept op om de hypernerveuze samenleving als collectief probleem te benaderen en te werken aan een cultuur waarin mentale gezondheid centraal staat.

## Behoeftte aan hulp en steun

Een van de meest opvallende bevindingen is de grotere behoefte aan professionele hulp onder gestreste ouders. Zo heeft 60% van de gestreste ouders behoefte aan professionele hulp, vergeleken met 27% van de ouders met weinig stress. Dit benadrukt de noodzaak van toegankelijke en betaalbare ondersteuningsdiensten voor deze groep. Interessant is dat, ondanks deze grotere behoefte, gestreste ouders minder snel daadwerkelijk hulp vragen. Zo heeft 69% van de gestreste ouders hulp gevraagd aan een professional, vergeleken met 82% van de ouders met weinig stress. Bovendien durft 80% van de gestreste ouders minder snel hulp te vragen, vergeleken met 93% van de ouders met weinig stress. Dit wijst op belangrijke barrières, zoals schaamte, stigma of praktische obstakels, die gestreste ouders ervaren bij het zoeken naar hulp.

Deze bevindingen onderstrepen de noodzaak van het wegnemen van barrières die gestreste ouders ervaren bij het zoeken naar ondersteuning. Dit kan bijvoorbeeld door het aanbieden van laagdrempelige hulpverlening, het verminderen van stigma rondom het vragen van hulp, en het vergroten van de bekendheid van beschikbare ondersteuningsdiensten.

<sup>20</sup> [Brenge de hypernerveuze samenleving tot rust](#)

## Financiële en praktische uitdagingen

Financiële zorgen spelen een belangrijke rol in de stress die ouders ervaren. Zo maakt 63% van de gestreste ouders zich zorgen over hun inkomen, vergeleken met 40% van de ouders met weinig stress. Dit wijst op een sterke correlatie tussen financiële onzekerheid en stressniveaus. 'Door de geldzorgen is er veel stress en negativiteit binnen ons gezin (ruzie) we proberen positief te blijven en er het beste van te maken, maar dit is niet makkelijk.'

Bovendien ervaart 44% van de gestreste ouders kinderopvang als onbetaalbaar, vergeleken met 28% van de ouders met weinig stress. Dit benadrukt de financiële druk die gestreste ouders ervaren, met name op het gebied van kinderopvang, wat een essentiële voorwaarde is voor het combineren van werk en gezin.

Daarnaast hebben gestreste ouders vaker te maken met praktische uitdagingen, zoals een gebrek aan tijd voor zichzelf en hun partner (66% vs. 33%), moeite met het vinden van een balans tussen werk, gezin en zorg (64% vs. 30%), en slaaptkort (47% vs. 18%). 'Alleenstaande ouder zijn en alle ballen hoog houden elke dag (elke dag de was, koken, schoonmaken, opruimen, tijd investeren in de kinderen, verzorgen van huisdier, iedereen naar bed brengen, discussies met puberkind, dingen repareren die stuk gaan, klaarmaken voor volgende (werk/school) dag, sport van kinderen, bijhouden wat school van je verlangt als ouder, alles is zoooo veel. Nul tijd voor mezelf.' Deze uitdagingen benadrukken de noodzaak van praktische ondersteuning, zoals flexibele werkomstandigheden, toegang tot betaalbare kinderopvang en programma's die ouders helpen bij het vinden van een gezonde balans.

## Conclusies

Uit deze analyse blijkt dat stress een diepgaande en veelomvattende impact heeft op het leven van ouders. Het beïnvloedt niet alleen hun tevredenheid met de samenleving en politiek, maar ook hun vermogen om ouderschap succesvol te ervaren en hun relatie te waarborgen. Gestreste ouders hebben meer behoefte aan steun, maar vragen deze minder vaak. Daarnaast spelen financiële zorgen, tijdsdruk en een gebrek aan erkenning een belangrijke rol in hun dagelijks leven. 'Als alleenstaande moet je ontzettend veel werken om normaal rond te kunnen komen. Daardoor heb ik weinig tijd over om leuke dingen te doen met mijn kids en er ook nog geen geld voor hebben om normaal op vakantie te kunnen omdat alles zo duur is.'

De analyse onderstreept het belang van gerichte ondersteuning voor ouders, zowel op het gebied van mentale gezondheid als praktische en financiële hulp. Het is essentieel dat beleidsmakers, zorgverleners en maatschappelijke organisaties samenwerken om de situatie van ouders en gezinnen te verbeteren.

De analyse heeft laten zien dat stress een complexe en veelomvattende impact heeft op het leven van ouders in Nederland. Het is een probleem dat niet alleen individuen raakt, maar ook de samenleving als geheel. Door gerichte interventies kunnen we ouders ondersteunen, ongeacht hun stressniveau, zodat ze zich gesteund, gehoord en in staat voelen om hun rol als ouder met vertrouwen en vreugde te vervullen in het belang van hun kinderen.





## Hoofdstuk 4

### Inkomen in beeld: een verdiepende analyse van financiële ongelijkheid

*‘Als je voldoende geld hebt, is Nederland fantastisch voor een gezin met kinderen.’*

Ondanks het cijfer voor gezinsvriendelijkheid en solidariteit bleek bij een nadere analyse van de antwoorden, naast stress, ook een duidelijk verschil waarneembaar tussen verschillende inkomens. Uit de reacties van ouders blijkt dat financiële druk, toegankelijkheid van voorzieningen, werk-privébalans en sociale steun sterk variëren afhankelijk van het inkomen. Dit jaar geven ouders met een hoog inkomen Nederland bijvoorbeeld voor de gezinsvriendelijkheid een 7,5. Ouders met een middeninkomen een 7,2 en ouders met een laag inkomen een 6,9. Waar gezinnen met hoge inkomens worstelen met tijdsgebrek en schuldgevoelens over de balans tussen werk en gezin, vechten gezinnen met lage inkomens voor financiële overleving en toegang tot basisvoorzieningen

#### **Bij de open antwoorden zagen we de verschillen duidelijk terugkomen;**

Hoog inkomen

- ‘Waar wij wonen is voldoende plek in de kinderopvang. We wonen in een groene, kindvriendelijke buurt. De kosten voor school zijn niet te hoog. Nadelen vind ik de kwaliteit van het onderwijs (po), de prestatiedruk op scholen (po en vo), de kosten van kinderopvang en de slechte staat van jeugdzorg en

kinderbescherming.'

### Versus een laag inkomen

- 'Er is steeds meer criminaliteit, alles is voller en drukker, er zijn geen fijne kindvriendelijke woningen beschikbaar. Scholen en kinderopvang zijn vaak vol en te veel kinderen in 1 groep. Moeders moeten weer te snel aan het werk terwijl ze nog aan het herstellen zijn.'

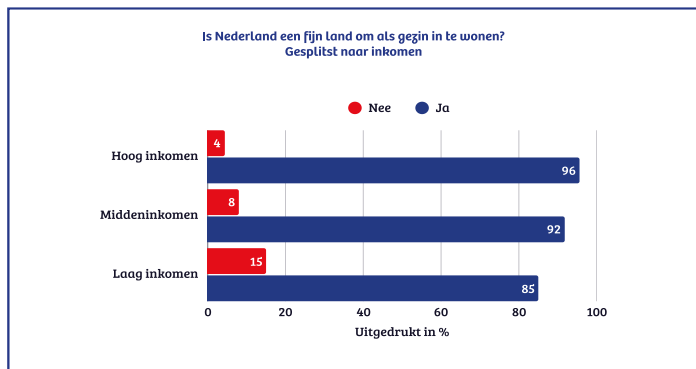
### Een hoog inkomen

- 'Er zijn veel voorzieningen voor ons als gezin. De zorg voor onze kinderen is erg goed geregeld. We hebben een fijn huis. We hebben onze familie in de buurt. We hebben veel bekenden in de omgeving.'

### Versus een laag inkomen

- 'Ik ben alleenstaande ouder. Ik kon geen woonruimte krijgen. Ik heb met m'n dochter op een tochtende, lekkende zolderkamer moeten wonen. Ik heb op alle deuren geklopt, kreeg een sociale werker, maar geen hulp. Met de hoge woninglasten moet ik fulltime werken. M'n dochter lijdt hier onder.'

Opvallend was ook dat ouders met een hoger inkomen de kloof tussen inkomensgroepen als onrechtvaardig ervaren. Ze uitten hun zorgen bij de open antwoorden op verschillende vragen. 'Er is heel veel goed geregeld! Goede voorzieningen, scholen, zorg etc. Met de kanttekening dat wij in een goede buurt wonen en goede banen hebben. Dit is natuurlijk een voorrecht!'



We hebben hierop een kwantitatieve en kwalitatieve analyse gemaakt van de ervaringen, uitdagingen en behoeften van gezinnen in Nederland, onderverdeeld naar drie inkomensgroepen. De data is afkomstig uit open antwoorden van ouders over hun dagelijkse realiteit, zorgen en wensen ten aanzien van opvoeding, werk, financiële druk en maatschappelijke steun. Uit de analyse blijkt dat alle gezinnen, ongeacht inkomen, worstelen met tijdsgebrek, financiële onzekerheid en een gebrek aan structurele ondersteuning, maar dat de aard en omvang van deze problemen sterk verschillen per groep.

Volgens het Nibud groeien er per klas van 30 kinderen 3 op in een arm of bijna-arm gezin. Opvallend is ook dat stichting Leergeld constateert dat ze steeds vaker werkende ouders ondersteunen met een bijdrage voor een fiets, bijles of muziekles. Het CBS bevestigt dit beeld.<sup>21</sup>

### Ouders met een laag inkomen

De cijfers zeggen genoeg; 60,3% van de gezinnen met een laag inkomen ervaart vaak of altijd stress (waarvan 17,1% zelfs altijd in een staat van spanning verkeert). Ter vergelijking: bij gezinnen met een hoog inkomen is dit percentage 41,3%. Deze chronische stress is geen toeval. Het is het directe gevolg van een leven waarin basisbehoeften als een veilige woonruimte, financiële toegang tot kinderopvang en de mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten als zwembles of voetbal vaak buiten bereik liggen. Een alleenstaande ouder deelt haar verhaal: 'Ik ben alleenstaande ouder. Ik kon geen woonruimte krijgen. Ik heb met m'n dochter op een tochtende,

<sup>21</sup> [Stichting helpt 200.000 kinderen in armoede, vaak ook met werkende ouders](#)

lekkende zolderkamer moeten wonen. Ik heb op alle deuren geklopt, kreeg een sociale werker, maar geen hulp. Met de hoge woninglasten moet ik fulltime werken. M'n dochter lijdt hier onder.'

Gezinnen met lage inkomens ervaren dagelijks de harde realiteit van een systeem dat hen in de steek laat. Voor hen zijn lange wachtlijsten voor jeugdzorg en psychologische hulp geen uitzondering, maar de norm. Waar gezinnen met hogere inkomens de luxe hebben om privé-hulp in te schakelen, blijven anderen achter, wachtend op een eerste afspraak die soms maanden, zo niet jaren, op zich laat wachten. Het is een pijnlijke ongelijkheid die ook door ouders met hogere inkomens wordt gezien en benadrukt. 'We betalen voor een psycholoog, maar ik vind dat ieder kind recht heeft op snelle hulp.' Deze woorden, uitgesproken door een ouder die wel de middelen heeft, laten zien dat de roep om gelijkheid niet alleen komt van hen die het niet makkelijk hebben, maar ook van hen die de ongelijkheid herkennen en ertegen willen ageren.

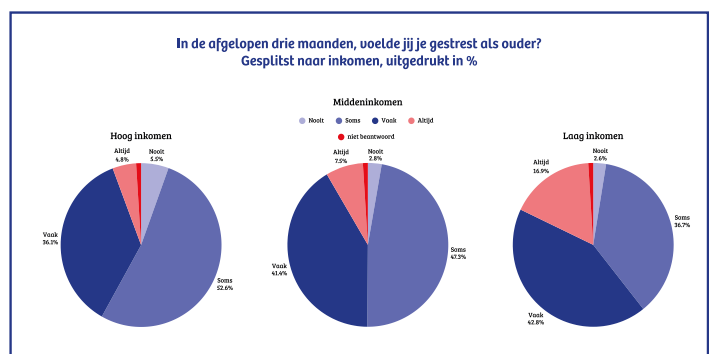
De impact van deze omstandigheden reikt verder dan alleen de directe stress. Een op de vijf gezinnen met een laag inkomen voelt zich niet vertegenwoordigd in de samenleving en dat gevoel van isolatie wordt versterkt door het gebrek aan begrip uit hun omgeving. Waar 89% van de gezinnen met een hoog inkomen aangeeft steun uit de omgeving te ervaren, is dit voor lage inkomens maar 74%. Ook op het werk is het verschil zichtbaar: 76% van ouders met een hoog inkomen ervaart steun van hun werkgever, tegenover slechts 52% bij lage inkomens. Dit gebrek aan steun maakt het nog moeilijker om de juiste hulp te vinden in een systeem dat al complex en ondoorzichtig is. 68% van de lage inkomensgezinnen weet de weg naar hulp minder goed te vinden, tegenover 79% bij hoge inkomens. Terwijl er wel meer behoefte is aan hulp bij ouders met een laag inkomen (50%) versus ouders met een hoog inkomen (41%). Daarbovenop komt de angst voor terugvoedingen en een diep wantrouwen in de overheid, wat ertoe leidt dat veel gezinnen hulp niet durven aan te vragen of niet weten waar ze moeten beginnen en de weg door de bureaucratie niet weten te vinden.

De zorgen over de toekomst zijn bij ouders met een laag inkomen dan ook aanzienlijk groter. Zo maakt 83% zich zorgen of er in de toekomst voldoende inkomen zal zijn om voor hun kinderen te kunnen zorgen, tegenover 33% bij gezinnen met een hoog inkomen. Deze angst is niet onterecht: lage inkomens worden vaker gekenmerkt door een lagere opleiding, zijn vaker alleenstaande ouders en hebben een grotere afhankelijkheid van toeslagen. Terwijl gezinnen met hogere inkomens makkelijk bijles kunnen regelen en hun kinderen zo extra kansen bieden, blijven kinderen uit lage inkomensgezinnen achter. Dit versterkt de kloof in onderwijskansen en verhoogt het risico op intergenerationale armoede.

De gevolgen van deze ongelijkheid zijn diepgaand. Stress bij ouders leidt tot mentale problemen en heeft direct impact op de kinderen. Bovendien belemmert de beperkte toegang tot ondersteuning, sport en cultuur de ontwikkeling van kinderen. Het is een vicieuze cirkel: armoede leidt tot stress, wat weer leidt tot gezondheidsproblemen en lagere productiviteit en zo blijft de cyclus draaien. De combinatie van woningnood, overvolle scholen, stijgende criminaliteit en lange wachtlijsten voor jeugdzorg verergert deze situatie alleen maar.

## Ouders met een middeninkomen

Gezinnen met middeninkomens bevinden zich in een lastige, vaak onzichtbare positie: ze verdienen te veel om in aanmerking te komen voor toeslagen, maar te weinig om alle kosten comfortabel te kunnen dragen. Het is een situatie waarin ze constant moeten balanceren tussen wat



ze kunnen betalen en wat ze moeten opgeven. 'We verdienen te veel voor maximale toeslagen, maar te weinig om alles comfortabel te betalen,' vertelt een ouder. Deze financiële spanning wordt verergerd door de hoge woonlasten, de stijgende kosten voor kinderopvang en de algehele prijsstijgingen die het leven duurder maken. Elke maand moeten er moeilijke keuzes worden gemaakt: 'Nieuwe schoenen voor de kinderen of de waterbelasting?' Het zijn keuzes die geen gezin zou moeten hoeven maken.

Onderzoekers geven in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid aan dat duizenden kinderen geen bril hebben terwijl die wel nodig is. Mede door schermgebruik stijgt het aantal kinderen dat een bril nodig heeft. Echter blijkt in veel gevallen dat ouders de bril niet kunnen betalen. Geen of geen geschikte bril hebben kan allerlei gevolgen hebben. Kinderen kunnen minder goed lezen en leren en worden in hun ontwikkeling en contacten geremd.<sup>22</sup>

Voor deze gezinnen is werken geen keuze, maar een noodzaak. Toch brengt de combinatie van werk en gezin enorme uitdagingen met zich mee. 'We moeten beide fulltime werken om rond te komen, maar dan zien we onze kinderen nauwelijks,' deelt een ouder. De hoge werkdruk en inflexibele werktijden zorgen voor een constant gevoel van tijdsgebrek en stress. Ook hier zien we een vicieuze cirkel: om financieel rond te komen, moeten beide ouders vaak fulltime werken, maar dit gaat ten koste van de tijd die ze met hun kinderen kunnen doorbrengen. De stress die hieruit voortvloeit, is voelbaar in elk aspect van hun leven.

Op het gebied van zorg ervaren middeninkomens dezelfde problemen als gezinnen met lage inkomens. Lange wachtlijsten voor jeugdzorg en psychologische hulp zijn een bron van frustratie en zorgen. Daarnaast hebben ze ook moeite met de bureaucratie die gepaard gaat met het aanvragen van hulp en toeslagen. Het systeem is complex en ondoorzichtig, en het wantrouwen in de overheid is groot. Veel gezinnen voelen zich verloren in het doolhof van regels en formulieren en durven soms zelfs geen hulp aan te vragen uit angst voor terugorderingen of andere negatieve gevolgen. Deze onzekerheid en het gebrek aan vertrouwen in het systeem verergeren de stress en maken het nog moeilijker om de juiste steun te vinden.

De combinatie van financiële druk, tijdsgebrek en de uitdagingen op het gebied van zorg en bureaucratie maakt het leven uitdagend. Het is een groep die vaak over het hoofd wordt gezien in discussies over ongelijkheid, maar die net zo goed te maken heeft met de gevolgen van een systeem dat niet altijd rekening houdt met hun situatie.

### **Ouders met een hoog inkomen**

Gezinnen met hoge inkomens kaarten andere zaken aan. Hoewel ze financieel in staat zijn om alles te betalen, worstelen ze met een schaars goed dat geld niet kan kopen, tijd. Deze ouders hebben weliswaar vaak flexibelere werkomstandigheden, maar de druk van hoge verantwoordelijkheden, lange werkdagen en de eisen van een veeleisende carrière zorgen ervoor dat ze moeite hebben om échte quality time met hun kinderen door te brengen. Het is een paradox: ze kunnen zich alles permitteren, maar voelen zich toch arm als het gaat om de meest waardevolle momenten.

De schuldgevoelens zijn diep. 'We kunnen ons alles permitteren, maar we voelen ons schuldig omdat we onze kinderen nauwelijks zien,' vertelt een ouder. Deze ouders proberen de afwezigheid vaak te compenseren met materiële zaken, speelgoed, kleding, uitjes, maar weten dat dit geen vervanging is voor de emotionele verbinding die ze missen. De leegte die ontstaat door het gebrek aan tijd samen, weegt zwaar. Het is een gevoel van isolatie dat opvallend genoeg niet verdwijnt door financiële welvaart; integendeel, het kan juist versterkt worden door het

<sup>22</sup> [Onderzoekers: duizenden kinderen hebben geen bril, terwijl die wel nodig is](#)

besef dat geld de echte behoeften niet kan invullen.

Toch is er bij deze groep ook een sterk gevoel van verantwoordelijkheid en betrokkenheid bij de samenleving als geheel. De roep om verandering klinkt dan ook niet alleen bij hen door. Ouders met hogere inkomens pleiten voor een systeem waarin elk kind, ongeacht de financiële situatie van zijn of haar ouders, dezelfde kansen krijgt. 'We betalen voor een psycholoog, maar ik vind dat ieder kind recht heeft op snelle hulp,' is een uitspraak die deze houding weerspiegelt. Het is een erkenning dat gelijke kansen geen luxe zijn, maar een fundamenteel recht.

Uit onderzoek van het Juridisch Loket blijkt dat gratis juridische hulp aan mensen met een laag inkomen zich uitbetaald voor de maatschappij. Elke euro die wordt geïnvesteerd in de gratis juridische hulp, levert 3 tot 5 euro aan 'maatschappelijke waarde' op, blijkt uit de maatschappelijke kosten-batenanalyse van SEO Economisch Onderzoek.<sup>23</sup> Dankzij tijdige juridische hulp kunnen problemen van mensen sneller worden opgelost en zijn de negatieve gevolgen minder groot.

Mensen met juridische problemen ervaren hierdoor minder stress, wat ten goede komt aan de gezondheid en de druk op de zorg verlaagt. Volgens de onderzoekers levert dit de samenleving 103 tot 232 miljoen euro op.

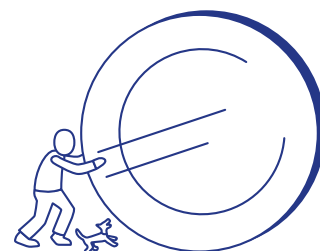
Stress als gevolg van juridische problemen kan mensen ook parten spelen op de werkuloer. Door problemen sneller op te lossen, blijven psychische klachten, verzuim of ontslag bijvoorbeeld achterwege. Dit levert de maatschappij volgens het rapport 13 tot 15 miljoen euro op.

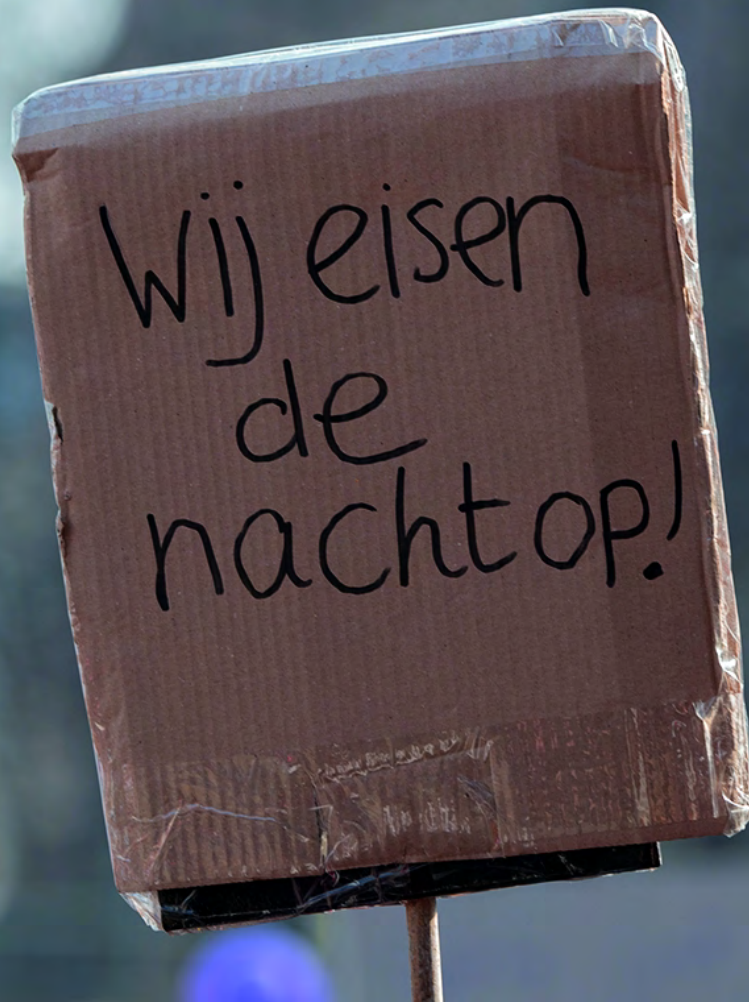
## Conclusie

Wat voor de één een luxeprobleem is, is voor de ander een dagelijkse strijd. Voor gezinnen met lagere inkomens zijn veel voorzieningen onbereikbaar door financiële drempels en een woud aan regels, terwijl middeninkomens vaak klem zitten tussen hoge kosten en beperkte toeslagen en tussen wal en schip zitten. Hogere inkomens hebben weliswaar meer financiële ruimte, maar ervaren tijdsgebrek door drukke werkschema's en hoge verwachtingen. De kloof toont aan dat gezinsvriendelijkheid in Nederland niet voor iedereen gelijk is en dat er nog veel werk aan de winkel is om een systeem te creëren dat elk gezin ondersteunt.

Deze analyse mag niet onbeantwoord blijven. Want een samenleving waarin kinderen niet dezelfde kansen krijgen, is een samenleving die faalt in haar meest essentiële plicht: het waarborgen van een veilige, gezonde en kansrijke toekomst voor iedereen. Het is een herinnering dat echte welvaart niet alleen gemeten wordt in financiële middelen, maar ook in de kwaliteit van de tijd die we met elkaar doorbrengen en de kansen die we elkaar bieden. Met gerichte investeringen in tijd, geld en steun kan Nederland een land worden waar elk gezin, ongeacht inkomen of achtergrond, zich echt gesteund en welkom voelt. Een land waar kinderen niet alleen kunnen opgroeien, maar we investeren in hun toekomst.

<sup>23</sup> [Onderzoek: gratis juridische hulp aan mensen met laag inkomen betaalt zich uit](#)





## Hoofdstuk 5

### De gemeenschap van gezinnen

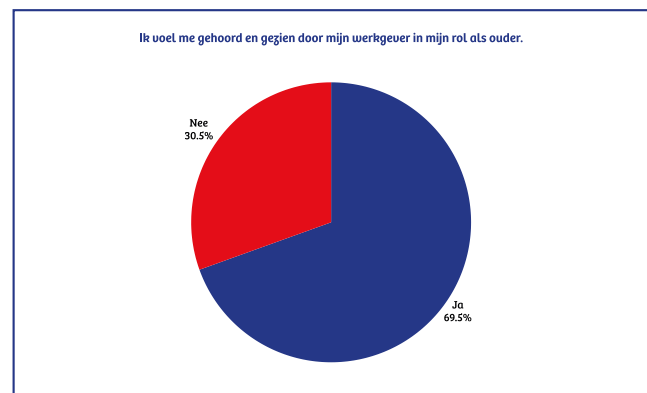
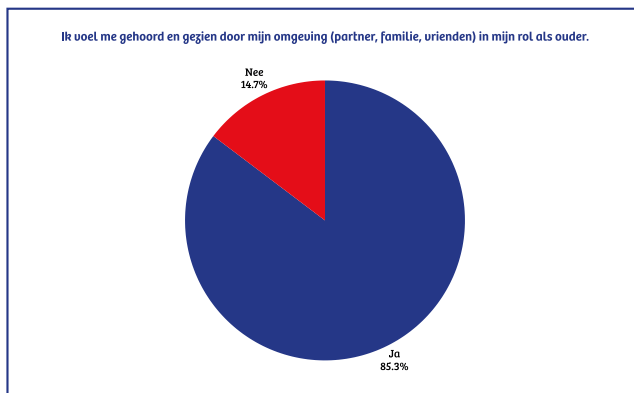
*'Ik vind het leven met kleine kinderen vaak best eenzaam.  
Ik zou meer mogelijkheden willen om andere ouders te ontmoeten.'*

In een onzekere tijd gekenmerkt door stress en onzekerheid bij ouders, rijst de prangende vraag: kunnen zij rekenen op steun van hun omgeving, professionals en organisaties? Zijn wij als samenleving beschikbaar voor hen? Na een eerdere stijging in ervaren solidariteit melden ouders nu een minieme daling. Dit gebrek aan solidariteit heeft direct impact op gezinnen. Het vermindert de weerstand tegen de complexiteit van ouderschap, versterkt eenzaamheid (vooral bij eenoudergezinnen) en drijft stressniveaus verder op. Om ouders zich gesteund en gezien te laten voelen, zou dit cijfer aanzienlijk hoger moeten liggen in het belang van ouders zelf maar met name in het belang van hun kinderen.

De antwoorden van ouders laten zien dat ze steun uit hun omgeving op verschillende manieren ervaren, maar tegelijkertijd zijn er ook uitdagingen en knelpunten die de beschikbaarheid en effectiviteit van deze steun beïnvloeden. Een analyse van de open antwoorden van ouders laat zien dat steun vaak wordt ervaren maar net zo onvoorspelbaar, onvoldoende of moeilijk toegankelijk is, vooral in een samenleving die steeds individualistischer wordt. Hier volgen de belangrijkste aandachtspunten.

## Familie als belangrijkste steunbron

Veel ouders benadrukken dat familie, met name (schoon)ouders, een cruciale rol speelt in het bieden van praktische en emotionele steun. 'Wij hebben familie die ons steunen.' Familie is daarmee vaak de eerste en belangrijkste bron van steun, vooral bij de opvang van kinderen en het bieden van een luisterend oor. Toch is deze steun niet voor iedereen vanzelfsprekend. 'Ik heb geen ouders meer, dus geen opa of oma in de buurt,' zegt een ouder die zich genooddzaakt voelt om alles zelf te regelen. Een andere ouder deelt: 'Grootouders hebben tegenwoordig voor mijn gevoel veel meer een eigen leven en willen niet vanzelfsprekend op de kleinkinderen passen.'



## Vrienden en burens: Een gemengd beeld

Naast familie spelen vrienden en burens een belangrijke rol in het steunsysteem van ouders. 'We hebben mazzel dat we fantastische burens hebben die ons steunen en echt voor een maatschappelijk gevoel zorgen,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'Ik heb een paar burens waar ik in nood aan kan kloppen.' Dit soort lokale steunnetwerken kunnen een groot verschil maken, vooral in noodsituaties of bij het delen van dagelijkse zorgtaken.

Echter, ervaren veel ouders ook dat vrienden en burens niet altijd beschikbaar of bereid zijn om te helpen. 'Vrienden zijn zelf druk, hebben zelf een gezin,' zegt een ouder. Een andere ouder deelt: 'Iedereen is druk met zijn eigen leven. Als je het vraagt helpen ze, maar je wil dat niet van elkaar vragen wetend dat we allemaal zo druk zijn.' Dit benadrukt dat tijdsgebrek en eigen verantwoordelijkheden vaak een belemmering vormen voor onderlinge steun.

## Werkgevers: Gebrek aan flexibiliteit en begrip

De houding van werkgevers ten opzichte van ouders is een veelbesproken thema. Veel ouders ervaren dat werkgevers onvoldoende flexibel zijn en weinig begrip tonen voor de uitdagingen van het combineren van werk en gezin. 'Problemen met werkgever zitten vooral in niet meedenken door structurele onderbezetting en te laat aanleveren van roosters,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'Werkgevers zien alles rondom kinderen vaak als gedoe. Het zou fijn zijn als dit wat flexibeler wordt.'

Dit gebrek aan flexibiliteit zorgt voor extra stress en maakt het moeilijk voor ouders om hun werk en gezinsleven in balans te houden. 'Ik werk in de zorg en de druk is daar erg hoog. Daarbij groot verantwoordelijkheidsgevoel waardoor ik gevoelsmatig tekort schiet op werk en wil mijn kind voldoende tijd geven,' zegt een ouder.

## Sociale media en maatschappelijke druk

Sociale media wordt gezien als steun en herkenning van het ouderschap. Ouders vinden steun bij influencers die

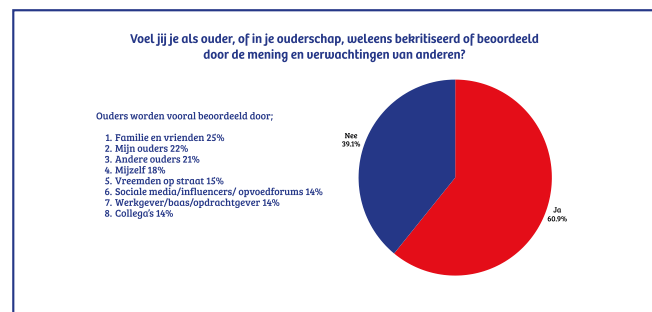
een realistisch beeld scheppen over het dagelijkse leven. Tegelijkertijd wordt het ervaren als onhaalbaar en problematisch. 'Mijn vrouw is nogal gevoelig voor druk vanuit sociale media of vriendinnen. Dit noemen ze ook wel de mammapolitie. Alles in de opvoeding moet perfect zijn en anders ben je een slechte ouder,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'Sociale media is een vloek en zegen. Je kan heel veel info vinden, maar het geeft ook stress om dan ook al die recepten te maken, activiteiten te doen.'

## Gebrek aan structurele steun en overheidsbeleid

Veel ouders benadrukken dat er onvoldoende structurele steun is vanuit de overheid en maatschappelijke instanties. 'Het geboortecijfer keldert, het gezin wordt verheerlijkt, maar de overheid doet bar weinig om gezinnen tegemoet te komen,' deelt een ouder. Ouders zouden graag meer steun en erkenning krijgen van de overheid door de juiste voorwaarden te creëren voor gezinnen zoals kinderopvang, informatie over opvoeden en ouderschap.

## Kritiek en ongevaagd advies

Een veelgehoorde klacht is het ontvangen van ongevaagd advies en kritiek van anderen, vooral van mensen zonder kinderen of met andere opvoedkundige visies. 'Gewoon bij de supermarkt, terwijl mijn kind zijn zin niet krijgt, zegt die man dat ik mijn kind eens moet opvoeden.' Deze ongevaagde meningen kunnen leiden tot gevoelens van onzekerheid en frustratie, vooral wanneer ouders het gevoel hebben dat hun keuzes constant worden beoordeeld. 'Ik vind dat de maatschappij erg hard is tegenover gezinnen, zeker met jonge kinderen,' merkt een ouder op.



## Individualisering en gebrek aan saamhorigheid

Nederland wordt vaak gekenmerkt door een sterke individualistische cultuur, waarbij zelfredzaamheid en persoonlijke verantwoordelijkheid centraal staan. Dit heeft zowel voordelen als nadelen voor gezinnen. Aan de ene kant biedt het vrijheid en autonomie in keuzes rondom opvoeding, werk en levensstijl. Aan de andere kant leidt het tot een gebrek aan collectieve steunstructuren, die in meer gemeenschapsgerichte samenlevingen wel aanwezig zijn. Ouders moeten vaak alles zelf regelen, zonder dat ze kunnen terugvallen op een breed sociaal vangnet. 'In Nederland wordt het opvoeden van kinderen gezien als een lifestylekeuze en dus vooral jouw eigen probleem.' In de antwoorden van ouders is de toename van individualisering in de samenleving te zien, wat leidt tot een gebrek aan saamhorigheid en onderlinge steun. 'De maatschappij is niet gericht op echte steun. We vragen wel om attent te zijn, maar we zijn niet meer van de daden,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'It takes a village to raise a child bestaat niet meer. Iedereen is druk met zijn eigen leven.' Dit gebrek aan gemeenschapsgevoel maakt het voor ouders moeilijker om steun te vinden en te ontvangen, vooral in tijden van nood. Het zorgt er tevens voor dat ouders zich niet vrij voelen om om steun te vragen. 'Je dacht toch niet dat ik om hulp ga vragen als men zo naar doet tegen elkaar op straat.'

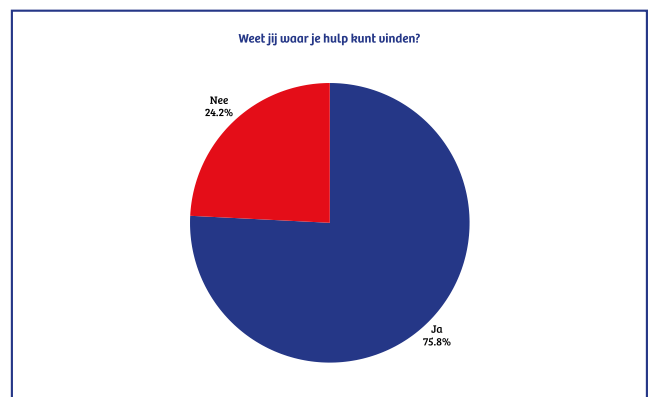
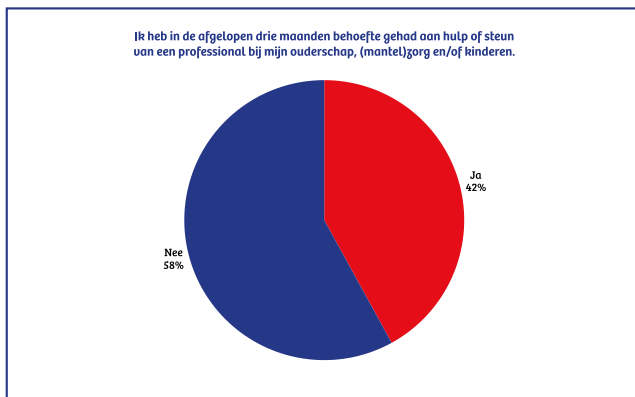
## Praktische vs. emotionele steun

Ouders maken een onderscheid tussen praktische steun (zoals oppassen, helpen met huishoudelijke taken) en emotionele steun (zoals een luisterend oor, begrip). Hoewel emotionele steun waardevol is, hebben ouders vaak meer behoefte aan praktische hulp, vooral wanneer ze worden geconfronteerd met tijdgebrek en werkdruk. 'Ik zou graag willen dat ze soms even bij familie kunnen logeren,' zegt een ouder die zich overweldigd voelt door de dagelijkse verantwoordelijkheden.

## Toegankelijkheid van professionele hulp

Ouders ervaren dat hulp moeilijk toegankelijk, traag of onvoldoende is. 'Wij staan al lang op een wachtlijst om onze dochter met anorexia te helpen,' deelt een ouder. Een andere ouder merkt op: 'Ik weet eigenlijk niet waar ik hulp moet vinden. Bel je eerst de huisarts?' Ouders willen de zorg bovendien niet extra belasten met hun vragen. 'Er zijn al zoveel wachtlijsten. Moet ik ze dan ook nog belasten met mijn vraag?'

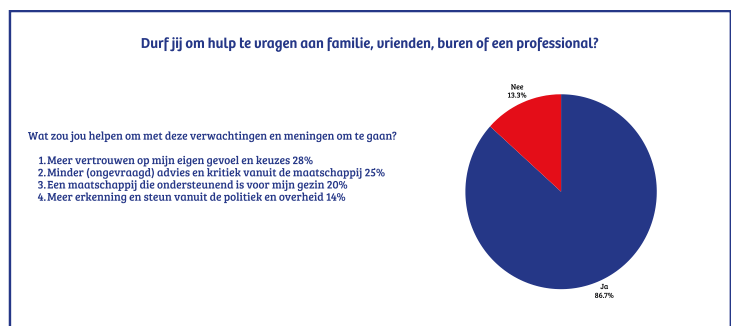
Ook zijn er verschillen tussen ouders. Sommige ouders weten de route naar professionele hulp goed te vinden. Andere ouders daarentegen hebben meer moeite om deze weg te vinden. Dit zijn vaak ouders die te maken hebben met multiproblematiek of zich bevinden in een kwetsbare positie. Voor hen is de weg naar hulp door regels, instanties en wantrouwen gevuld met obstakels en daarmee niet vanzelfsprekend. Terwijl juist zij behoefte hebben aan hulp en steun van professionals.



## Hulp vragen is nog niet zo makkelijk

Tijdens de analyse van de open antwoorden bleek dat het thema 'hulp vragen' vaak terugkwam ondanks dat ouders aangeven dat ze wel hulp durven vragen. Voor veel ouders is hulp vragen in de praktijk een grote stap, die vaak uitgesteld of vermeden wordt.

Voor veel ouders in Nederland is het vragen om hulp een emotionele en praktische uitdaging. Uit de open antwoorden blijkt dat ouders, ongeacht hun inkomensniveau, worstelen met schaamte, individualisering, gebrek aan vertrouwen in het systeem en praktische belemmeringen. Een ouder verwoordt het zo: 'Voelt toch als een te hoge drempel. Zij hebben ook hun eigen lasten en zorgen.' Deze analyse belicht de terugkerende thema's en biedt aanknopingspunten voor een gezinsrunderlijker beleid.



### 1. Schaamte en het gevoel van falen

Een van de meest opvallende thema's is het gevoel van falen dat ouders ervaren wanneer ze hulp nodig hebben. Veel ouders associëren hulp vragen met zwakte of het idee dat ze 'het niet aankunnen.' Zo zegt een ouder: 'Ik wil niet dat mensen denken dat ik faal.' Een andere ouder vult aan: 'Ik heb voor kinderen gekozen, dus ik moet het zelf kunnen.' Deze zelfkritiek en angst voor oordeel maken dat ouders vaak te lang wachten met het zoeken naar ondersteuning, wat kan leiden tot overbelasting en isolatie.

Een ouder deelt: 'Voelt als falen en een ander lastig vallen.' Deze emotionele barrière zorgt ervoor dat ouders

liever zwijgen dan hulp zoeken, zelfs als ze overweldigd raken. 'Ik wil niet tot last zijn, want iedereen heeft het druk,' zegt een andere ouder, wat illustreert hoe diepgeworteld dit gevoel is.

## **2. Individualistische maatschappij: 'Ieder voor zich'**

Een ander terugkerend thema is de individualistische cultuur in Nederland, waarbij ouders het gevoel hebben dat ze alleen staan in de opvoeding. 'We leven in een individualistische maatschappij. Ik heb genoeg mensen waar ik bij terecht kan als het écht nodig is, maar het is niet vanzelfsprekend om elkaar te helpen in de opvoeding en zorg voor kinderen,' zegt een ouder. Veel ouders geven aan dat er weinig gemeenschapszin is en dat mensen te druk zijn met hun eigen leven om hulp te bieden.

Een ouder verwoordt het zo: 'De maatschappij is nu meer egoïstisch, minder vriendelijk, en je kan bijna niemand vertrouwen als ouder.' Dit gebrek aan saamhorigheid maakt het voor ouders moeilijk om spontaan hulp te vragen, zelfs als ze deze hard nodig hebben. 'Iedereen is druk met zichzelf en overleven,' zegt een ouder, wat de praktische realiteit van veel gezinnen weerspiegelt.

## **3. Angst voor oordeel en stigmatisering**

Ouders zijn bang voor kritiek en stigmatisering wanneer ze hulp vragen. Ze vrezen dat anderen hen zullen zien als onbekwame ouders of dat ze een 'melding' aan hun broek krijgen. 'Je wordt al snel beoordeeld of krijgt een melding aan je broek,' deelt een ouder. Een ouder zegt: 'Bang om bekritiseerd te worden. En als ik zou vragen, voel ik mij een slechte moeder.' Deze angst voor oordeel zorgt ervoor dat ouders liever zwijgen dan hulp zoeken, zelfs als ze overweldigd raken. 'Bang dat ze denken dat ik het niet aan kan,' zegt een ouder, wat de emotionele last van deze angst benadrukt.

## **4. Gebrek aan netwerk en ondersteuning**

Veel ouders hebben geen familie in de buurt of een klein sociaal netwerk, wat het vragen om hulp extra moeilijk maakt. 'We hebben geen familieleden vlakbij. Onze vrienden hebben eigen uitdagingen,' zegt een ouder. Een ouder vult aan: 'Iedereen woont ver weg en heeft eigen issues waar ze druk mee zijn.' Een ouder deelt: 'Ik heb niemand hier en ik vertrouw niemand.' Dit gebrek aan informele steun dwingt ouders om alles zelf te doen, wat kan leiden tot uitputting en stress. 'Onze familie woont ver van ons. Onze burens vinden kinderen niet leuk,' zegt een ouder, wat de praktische en emotionele isolatie van veel gezinnen illustreert.

## **5. Professionele hulp: lange wachtlijsten en gebrek aan vertrouwen**

Ouders ervaren hoge drempels bij het zoeken naar professionele hulp. Lange wachtlijsten, bureaucratie en gebrek aan vertrouwen in instanties spelen hierbij een grote rol. 'Professionals hebben voor mijn gevoel nooit tijd.' Een ander deelt: 'De bureaucratie eromheen kost zoveel energie.' Een volgende ouder zegt: 'Ik heb geen vertrouwen meer in hulp na slechte ervaringen met het consultatiebureau.' Dit gebrek aan toegankelijke en betrouwbare hulp zorgt ervoor dat ouders terugdeinzen om professionele ondersteuning te zoeken. 'Ik weet niet waar ik naartoe moet,' zegt een ouder, wat de verwarring en frustratie weerspiegelt die veel ouders ervaren.

## **6. Verwachtingen en druk: 'Je hebt er zelf voor gekozen'**

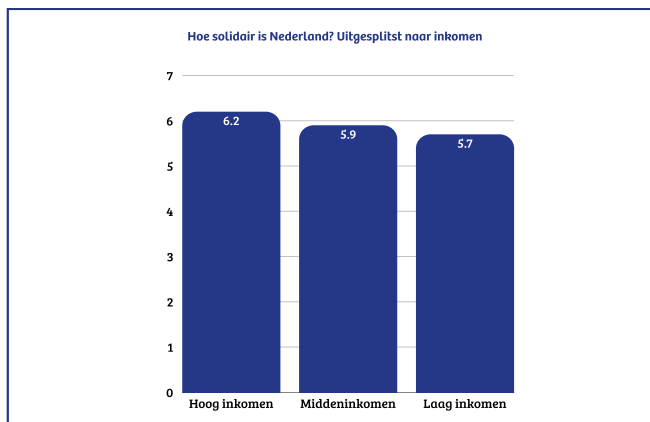
Ouders voelen hoge verwachtingen van zichzelf en de samenleving om 'alles zelf te kunnen'. Dit wordt versterkt door opmerkingen als 'Je hebt er zelf voor gekozen' of 'Anderen kunnen het ook.' 'Er ligt een verwachting dat je het als ouder allemaal zelf regelt,' zegt een ouder. Een andere ouder deelt: 'Ik heb het gevoel dat ik het zelf moet kunnen omdat ik voor kinderen heb gekozen.' Of; 'Ik voel aan alles dat iedereen het leuk vindt dat ik moeder ben, maar dat het mijn probleem is dat ik niet genoeg opvang heb.' Deze druk maakt dat ouders hulp vragen zien als een teken van zwakte, in plaats van als een normale en gezonde stap. 'Ik wil er liever niemand mee lastigvallen.'

'Ik wilde kinderen en dan kan ik het niet iemand anders zijn probleem maken,' zegt een ouder.

## 7. Verschillen per inkomensniveau

Tijdens de analyse blijkt dat hoewel veel thema's overlappen er subtiele verschillen zijn tussen ouders in verschillende inkomensgroepen.

Ouders met een hoog inkomen missen met name praktische ondersteuning, maar hebben vaak wel een netwerk, ook al wordt dit niet altijd benut. 'Ik heb meer behoefte aan praktische ondersteuning dan aan officiële ondersteuning,' zegt een ouder. Perfectionisme speelt hierbij een rol: 'Ik wil alle problemen graag zelf oplossen.' Bij ouders met een middeninkomen speelt financiële druk een rol, maar de grootste belemmering is tijd en energie. 'Iedereen is druk met zichzelf en overleven,' zegt een ouder. Ook is het vertrouwen in professionals laag: 'Ik wantrouw zorgprofessionals na slechte ervaringen.'



Structurele armoede en gebrek aan netwerk zijn de grootste problemen bij ouders met een laag inkomen. 'Ik heb niemand hier en ik vertrouw niemand,' zegt een ouder. De angst voor stigmatisering is hier sterker: 'Bang dat ze denken dat ik het niet aan kan.'

## Conclusie

In een tijd van aanhoudende stress, onzekerheid en zorgen over de toekomst ervaren ouders onvoldoende steun van hun omgeving, professionals en instanties. Hoewel familie vaak de eerste lijn van hulp is, is deze niet voor iedereen beschikbaar — en vrienden, burens en werkgevers bieden te vaak onvoorspelbare of ontoereikende ondersteuning. Dit gebrek aan saamhorigheid versterkt eenzaamheid (vooral bij eenoudergezinnen), drijft stressniveaus op en ondermijnt de veerkracht van gezinnen. Ouders voelen zich bekritiseerd door familie, vreemden en sociale media, wat hun vertrouwen verder aantast.

De individualistische cultuur van Nederland versterkt deze knelpunten: zelfredzaamheid wordt verheerlijkt, maar leidt tot gebrek aan collectieve verantwoordelijkheid. Praktische hulp blijft schaars. Professionele ondersteuning is ontoegankelijk, maar wachtlijsten en onduidelijke routes blokkeren de toegang en werkgevers tonen te weinig flexibiliteit. Sociale media biedt herkenning, maar voedt ook druk en perfectionisme. Ondertussen blijft structurele steun van overheid en instanties achter. Ouders ervaren geen vangnet, maar een versnipperd stelsel vol regels en kokers. Het resultaat: ouders voelen zich alleen verantwoordelijk voor wat een gedeelde maatschappelijke taak zou moeten zijn.

Hulp vragen is bovendien niet zo vanzelfsprekend in het huidige Nederland. Er spelen veel factoren een grote rol. De analyse laat bovendien zien dat hulp vragen voor ouders een complexe uitdaging is, beïnvloed door schaamte, individualisering, gebrek aan netwerk en systeemfalen. Een gezinsurienendelijk beleid vraagt om structurele veranderingen, niet alleen in regels en financiering, maar ook in cultuur en mentaliteit. Alleen dan kunnen ouders zonder schaamte de steun krijgen die ze nodig hebben.

Ouders hebben behoefte aan een fundamentele kanteling. Gezinnen verdienen een systeem dat niet uitgaat van eigen kracht, maar van gedeelde kracht.



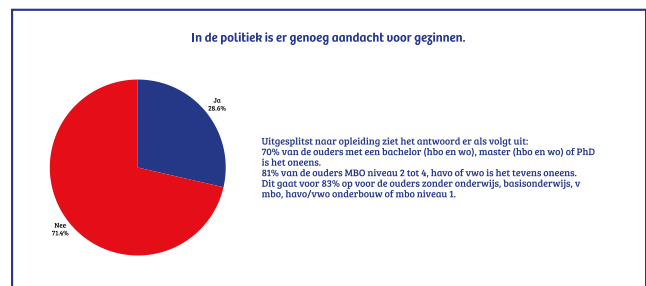
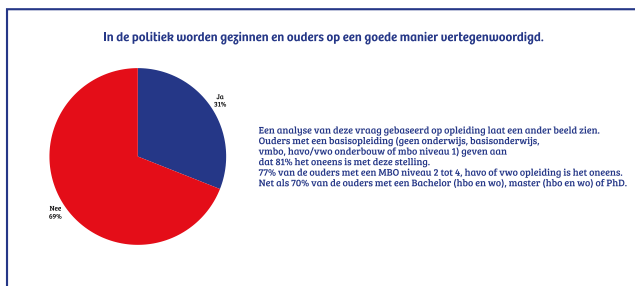


## Hoofdstuk 6 Politiek en gezinnen; het gevoel van onmacht

*'Het voelt alsof niemand luistert'*

Sinds vijf jaar peilen wij jaarlijks bij ouders of de politiek voldoende aandacht besteedt aan gezinnen in Nederland. Hierbij is het van belang om de politieke en maatschappelijke context van elk onderzoeksjaar in ogenschouw te nemen.

- 2022: De eerste Staat van het Gezin werd samengesteld tijdens de tweede corona lockdown, wat een significante impact had op het dagelijks leven van gezinnen.
- 2023: Het onderzoek vond plaats tijdens de invasie van Oekraïne.
- 2024: Veel gezinnen ondervonden ten tijde van de derde Staat van het Gezin de gevolgen van de verhoogde energiekosten, als gevolg van de oorlog in Oekraïne.
- 2025: De vierde Staat van het Gezin werd opgesteld in een periode van politieke onrust in Nederland, gekenmerkt door strijd, polarisatie en instabiliteit binnen het kabinet-Schoof.
- 2026: De vijfde uragenvijfde werd voorgelegd aan ouders vóór het uitbreken van de oorlog in Iran, tijdens de formatie en presentatie van het regeerakkoord van kabinet-Jetten I.
- Deze contextuele factoren hebben elk jaar invloed gehad op de uitkomsten en de beleving van gezinnen in Nederland.



Wanneer je ouders vraagt naar hun ervaringen met de politiek, hoor je steeds dezelfde diepe frustratie: 'We worden niet gehoord.' Uit de antwoorden blijkt vooral dat ouders de politiek ervaren als ver weg van hun dagelijkse realiteit. Zij hebben niet alleen kritiek op afzonderlijke maatregelen, maar vooral op de manier waarop politiek werkt: te korte termijn, te veel gericht op beeldvorming en te weinig op de lange adem die gezinnen nodig hebben. Dat gevoel komt bijvoorbeeld terug in uitspraken als: 'Politiek draait bijna altijd om korte termijn' en 'De politiek leeft wel erg in het hier en nu, ik wil dat er ook voor de lange termijn wordt gewerkt.' Ouders laten daarmee zien dat zij behoefte hebben aan een politiek die minder reactief en meer voorspelbaar en betrouwbaar is.

Wat ook sterk naar voren komt, is dat ouders zich onvoldoende vertegenwoordigd voelen. Zij hebben het gevoel dat politici niet goed begrijpen hoe het is om werk, zorg, opvoeding en financiële druk te combineren. Dat wordt scherp verwoord in opmerkingen als: 'De stem van de opvoeders lijkt er politiek gezien niet of nauwelijks toe te doen' en 'Ik voel me niet echt vertegenwoordigd.' De antwoorden laten zien dat ouders politiek niet vanzelfsprekend zien als een spreekbuis van gezinnen, maar eerder als een systeem dat vooral over gezinnen spreekt in plaats van met gezinnen.

Daarnaast klinkt in veel antwoorden een duidelijke teleurstelling in beloftes en uitvoering door. Ouders ervaren dat er veel wordt gezegd, maar te weinig structureel wordt opgelost. Uitspraken als 'Er wordt veel gepraat in de politiek maar sinds ik ouder ben is er niets veranderd' en 'Politiek Nederland wil veel maar ondertussen wordt er weinig gedaan' laten een groot wantrouwen zien in politieke daadkracht. Ook de formulering 'beloftes worden niet nagekomen' wijst op een gevoel dat politiek vooral uit communicatie bestaat, niet uit resultaat.

De toeslagenaffaire wordt in dit kader vaak aangehaald. Een ouder deelt; 'Als sinds 2021 hoor ik ze over een nieuw stelsel voor de kinderopvang, makkelijk, toegankelijk en betaalbaar. Nou, het is inmiddels 2026 en er is nog steeds niets opgelost. Moet je je voorstellen dat ik dat tegen mijn baas zou zeggen? Ja jij had een plan, maar daar doe ik 8 jaar over om in te voeren? Onvoorstelbaar toch!' Ook is er mede door de toeslagenaffaire veel wantrouwen richting de overheid. 'Ze zouden er moeten zijn voor hun burger toch? Dat is hun taak. Maar ze hebben ons zo aan de wolven gevoerd. Mijn leven is verwoest en zij gaan ondertussen door met hun leven alsof het allemaal opgelost is.'

Uit onderzoek onder 6.790 ouders bleek 65% bang te zijn of stress te krijgen door de huidige kinderopvangtoeslag. 58% van de ouders geeft aan dat de toeslagenaffaire hier een belangrijke rol in speelt. Ouders zijn bang om het fout te doen en een forse terugnordering te krijgen. Ouders vinden het stelsel complex en onzeker. 80% geeft aan dat het de grootste kostenpost van hun huishouden is. Ouders hopen dat ook het nieuwe kabinet doorgaat met de plannen om het stelsel eenvoudiger en financieel toegankelijk te maken.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Ouders vrezen kinderopvangtoeslag

'Ik moet elke maand kiezen: eten kopen of de elektriciteitsrekening betalen. En dan krijg ik ook nog eens een brief dat ik misschien iets verkeerd heb ingevuld. Het voelt alsof ik constant op mijn tenen loop, alsof ik elk moment gestraft kan worden voor iets wat ik niet eens begrijp.' Deze woorden, van een ouder die nog steeds bang is voor elke envelop van de overheid, laten zien hoe diep het wantrouwen zit. Hoe het gevoel heerst dat het systeem niet voor hen werkt, maar tegen hen terwijl zij nog dagelijks de gevolgen voelen.

Dit gebrek aan vertrouwen heeft verstrekkende gevolgen. Ouders durven geen risico's te nemen, zoals minder uren werken om meer tijd met hun kinderen door te brengen, uit angst voor financiële onzekerheid. Ze voelen zich alleen in hun strijd, zonder maatschappelijke of politieke steun. En er ontstaat een cynisme: 'Ze beloven van alles, maar er verandert niets. Het is altijd hetzelfde liedje.'

Veel ouders hebben bovendien het idee dat de politiek andere prioriteiten stelt dan gezinnen. Zij ervaren dat politieke aandacht versnippert naar incidenten, debat en symboliek, terwijl de grote dagelijkse vragen van gezinnen onderbelicht blijven. Dat wordt zichtbaar in antwoorden als: 'Er is alleen aandacht voor wat ze niet willen' en 'De politiek polariseert alleen maar.' Hieruit spreekt de wens naar meer verbinding, rust en constructiviteit in het politieke debat.

Ook komt naar voren dat ouders de politiek regelmatig als niet realistisch beschouwen. Zij hebben het gevoel dat besluiten worden genomen zonder voldoende kennis van het gezinsleven of van de gevolgen voor werkende ouders. Zo schrijft een ouder; 'Ze hebben geen idee hoe het is om alles te regelen en te cheffen. Ze moeten eens naar ouders gaan luisteren.' Daarmee onderstrepen ouders dat beleid volgens hen te vaak wordt gemaakt van bovenaf, in plaats van vanuit ervaring en praktijk. 'Ik voel me niet vertegenwoordigd. De politiek praat over gezinnen, maar als je net boven modaal verdient, val je tussen wal en schip. Je krijgt geen toeslagen, maar kunt de kosten niet dragen. Het voelt alsof het systeem tegen ons werkt.' Deze uiting van machteloosheid wordt door velen gedeeld.

Ook klinkt in de antwoorden een bredere kritiek op de politieke cultuur zelf. Ouders vinden dat politiek vaker voorbeeldgedrag zou moeten tonen en minder met onderlinge strijd bezig zou moeten zijn. In uitspraken als 'Het huidige gedrag van veel politici laat te wensen over' en 'Lijkt vooral bezig met elkaar de tent uit te vechten in plaats van goede stappen voor de samenleving te zetten' komt een verlangen naar meer volwassen, respectvolle en oplossingsgerichte politiek naar voren.

Veel ouders zien kinderen als de toekomst en vinden daarom dat beleid daar veel consequenter op gericht moet zijn. 'Kinderen zijn de toekomst. 'Investeer in de jeugd!'. Tegelijk maken ouders duidelijk dat deze overtuiging volgens hen pas betekenis krijgt als de politiek ook echt kiest voor structurele verbeteringen in het dagelijks leven van gezinnen.

Naast praktische maatregelen vragen ouders vooral om een andere manier van politiek denken: minder korte termijn en meer samenhang. Zij willen dat beleid niet alleen reageert op losse problemen, maar kinderen en gezinnen ziet als uitgangspunt voor keuzes op het gebied van zorg, wonen, werk en veiligheid. Daarmee laten de antwoorden zien dat ouders niet alleen kritiek hebben, maar ook duidelijke richting geven: investeer vroeg, maak het gezinsleven haalbaar en bouw beleid rond de levensfase waarin kinderen opgroeien.

Een ander duidelijk punt in de antwoorden is dat ouders meer invloed willen hebben op beleid dat hen direct raakt. Zij ervaren dat er vaak over gezinnen wordt gesproken, maar te weinig mét ouders zelf. Daarmee klinkt een

duidelijke roep om ouderdemocratisering: ouders willen meepraten, meedenken en meewegen over onderwerpen als kinderopvang, onderwijs, verlof, huisvesting en veiligheid. De uitspraken laten zien dat zij zich niet alleen als doelgroep zien, maar ook als ervaringsdeskundigen die waardevolle kennis hebben over wat in de praktijk wel en niet werkt. Het gevoel dat 'de stem van gezinnen' nu onvoldoende doorklinkt, versterkt de wens voor meer directe betrokkenheid van ouders bij beleid en besluitvorming.

De antwoorden laten ook zien dat ouders behoefte hebben aan een samenhangender en meer toekomstgericht gezinsbeleid. Zij ervaren dat de verschillende onderdelen van hun dagelijks leven, werk, zorg, opvang, wonen, onderwijs en financiële zekerheid, te veel los van elkaar worden benaderd, terwijl die in de praktijk juist sterk met elkaar samenhangen. Vanuit hun perspectief is er behoefte aan een beleidsaanpak waarin niet steeds op losse problemen wordt gereageerd, maar waarin structureel wordt gewerkt aan betere randvoorwaarden voor gezinnen. Ouders geven daarbij aan dat zij niet alleen praktische steun nodig hebben, maar ook duidelijkheid, voorspelbaarheid en een overheid die meer ontzorgt.

72% van de ouders<sup>25</sup> vindt dat er een Ministerie van Jeugd en Gezinszaken moet komen dat zich richt op onderwijs, gezinnen, kinderopvang en jeugdzorg.

## Een oproep tot verandering

De antwoorden laten een beeld zien van gezinnen die in de praktijk met uiteenlopende uitdagingen te maken hebben, maar zich niet gehoord of gezien voelen door de politiek. Terwijl zij behoefte hebben aan daadkracht en concrete maatregelen die hen ondersteunen in het dagelijkse gezinsleven, omdat de druk, stress en zorgen steeds verder toenemen. 'We willen alleen maar dat onze kinderen veilig, gelukkig en gezond kunnen opgroeien. Is dat te veel geuraagd?'

Op de vraag waar moet de politiek mee aan de slag zeggen ouders:

1. Kinderopvang (40%)
2. Onderwijs (35%)
3. Verlofregelingen (33%)
4. Oudervriendelijk werkgeverschap (29%)
5. Veiligheid (in de buurt, op school, online) (26%)
6. Woonbeleid en huisvesting voor gezinnen (22%)
7. Financiële ondersteuning (18%)
8. Klimaat (14%)



De oplossingen die ouders daarbij aandragen, zijn opvallend concreet en laten een duidelijk overlap zien met de uitdagingen en zorgen die ze hebben. Zo vragen zij om langere en beter betaalde verlofregelingen en betaalbare kinderopvang, zonder ingewikkelde toeslagenconstructies. Daarnaast noemen ouders vaak de noodzaak van betere huisvesting, omdat gezinsvorming volgens hen niet los kan worden gezien van een betaalbare en stabiele woonplek. Ook aandacht voor ouderschap, opvoeduitdagingen en stress komt herhaaldelijk terug als oplossing. Een overzicht van de oplossingen die ze aandragen ziet er als volgt uit.

## Ouderdemocratisering

Ouders in Nederland ervaren al te vaak dat er over hen wordt gesproken, in plaats van met hen. Beleid wordt bedacht achter gesloten deuren, zonder dat de stemmen van degenen die het meest betrokken zijn, de ouders en jongeren zelf, daadwerkelijk worden gehoord. Het resultaat? Regelingen en wetten die niet aansluiten bij de dagelijkse realiteit, die voorbijgaan aan de individuele opvoeduitdagingen waar gezinnen mee worstelen. Terwijl deze uitdagingen, of het nu gaat om sociale media, fatbikes of vapes, maatschappelijke problemen zijn die niet alleen ouders, maar de hele samenleving raken.

Het is tijd voor een cultuurverandering: ouders moeten niet alleen als ontvangers van beleid worden gezien, maar als actieve deelnemers in het vormgeven ervan. Want wie weet beter wat gezinnen nodig hebben dan de ouders zelf? Zij vragen niet om hulp uit zwakte, maar om erkenning en betrokkenheid, om een systeem dat luistert, lokaal en landelijk. Maak gezinsbeleid samen met ouders, niet voor hen. Laat elke nieuwe wet, elke regeling, langs een intergenerationele check gaan: Hoe beïnvloedt dit het welzijn van kinderen en gezinnen? Wordt hier rekening gehouden met de praktijk van alledag?

Neem ouders serieus in hun rol als opvoeders. Geef hen een structurele stem in besluitvorming, of het nu gaat om onderwijs, jeugdzorg, of financieel beleid. Want pas als we ouders daadwerkelijk betrekken, kunnen we beleid maken dat werkt, beleid dat niet alleen op papier mooi staat, maar dat ook in de praktijk verschil maakt. Een samenleving die ouders serieus neemt, is een samenleving die investeert in de toekomst van alle kinderen.

## Kinderopvang: Een fundamenteel recht voor ieder gezin

Om de structurele problemen aan te pakken, is een fundamentele hervorming van het kinderopvangsysteem nodig. Dit betekent niet alleen een vereenvoudigd en transparant toeslagenstelsel, maar ook een systeem waarin kinderopvang voor ieder gezin betaalbaar is, ongeacht werk of inkomen. Door gratis kinderopvang voor alle gezinnen mogelijk te maken, kunnen ouders op ontspannen wijze zorg en werk combineren zonder zich constant zorgen te hoeven maken over de kosten. Dit creëert niet alleen financiële zekerheid, maar ook ruimte voor vrijwilligerswerk en mantelzorg, wat bijdraagt aan een sterkere samenleving.

Gratis kinderopvang voor alle kinderen is goed voor de ontwikkeling van kinderen en is een onmisbare voorziening die ieder kind recht doet en die bijdraagt aan een kansrijke toekomst voor alle kinderen. Met name kinderen die opgroeien in een kwetsbare situatie hebben baat bij goede kinderopvang en krijgen daardoor betere toekomstkansen. Dit draagt bij aan het verkleinen van de kloof tussen gezinnen.

Gratis kinderopvang voor alle gezinnen, ongeacht werk of inkomen, is daarnaast een essentiële stap om arbeidsparticipatie te stimuleren, mede van ouders die nu niet werken en de druk op gezinnen te verminderen. Zo wordt gebruik gemaakt van het onbenut arbeidspotentieel en draagt kinderopvang bij aan het oplossen van de personeelstekorten in alle sectoren. Kinderopvang is een noodzakelijke voorwaarde om onze economie draaiende te houden. Bovendien zal het ook een stap zijn om het vertrouwen in de overheid te herstellen.

Om werk en gezin beter te kunnen combineren, is flexibele kinderopvang die aansluit bij de werktijden van ouders van cruciaal belang. Dit betekent niet alleen meer opvangplekken, maar ook aandacht voor gastouderopvang. Gastouderopvang biedt de flexibiliteit voor ouders die dit nodig hebben. Helaas zijn er de afgelopen jaren veel gastouders gestopt, waardoor het aanbod, zeker in bepaalde regio's, te wensen overlaat. Door een hogere financiële compensatie en administratieve verlichting voor gastouders, kan de kwaliteit en continuïteit van de opvang gewaarborgd worden. Daarnaast moeten ouders actief worden geïnformeerd over de voordelen van gastouderopvang, zoals flexibiliteit, kleinschaligheid en persoonlijke aandacht, zodat zij beter geïnformeerde

keuzes kunnen maken.

Dit vergroot de toegankelijkheid van flexibele opvang, wat ouders helpt om werk, zorg en gezinsverantwoordelijkheden beter te combineren. Door gastouderopvang te versterken en onder de aandacht te brengen, kunnen ouders beter gebruikmaken van flexibele opvangoplossingen, wat bijdraagt aan een betere balans tussen werk en gezin en de stress die gepaard gaat met het vinden van passende kinderopvang vermindert.

### **Woningmarkt: Betaalbaar en gezond wonen voor ieder gezin**

Om de wooncrisis aan te pakken, is een structurele aanpak nodig die betaalbare, gezonde en veilige woonruimte creëert voor gezinnen. Dit betekent niet alleen het bouwen van meer woningen, maar ook het betrekken van gezinnen bij de planning en het garanderen van kwaliteit in bestaande woningen. Daarnaast moeten woningcorporaties hun maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen door problemen zoals schimmel en slechte isolatie serieus aan te pakken, in plaats van deze af te schuiven op huurders.

Een integraal ontwerp van nieuwe wijken, met voorzieningen zoals onderwijs, kinderopvang, veilige speelruimtes en groene voorzieningen binnen loopafstand, zorgt ervoor dat gezinnen toegang hebben tot alles wat ze nodig hebben. Door gezinnen actief te betrekken bij de planning van nieuwe wijken, kunnen hun behoeften en wensen centraal staan, wat leidt tot betere woonkwaliteit en meer tevredenheid. Daarnaast is kwaliteitsverbetering van bestaande woningen essentieel, met focus op gezondheid en veiligheid, zoals betere isolatie en ventilatie. Woningcorporaties moeten transparant communiceren met huurders over onderhoud en verbeteringen, zodat gezinnen weten waar ze aan toe zijn en vertrouwen hebben in hun woonomgeving.

Creatieve woonoplossingen, zoals multigenerationele woningen en herbestemming van bestaande gebouwen, bieden extra mogelijkheden voor gezinnen om betaalbaar en geschikt te wonen. Regelruimte in wet- en regelgeving is hiervoor essentieel, zodat innovatieve woonconcepten mogelijk worden. Door projecten voor nieuwe woonvormen, zoals knarrenhofjes en woongemeenschappen, kunnen diverse woonbehoeften worden opgevangen, wat leidt tot minder wachtlijsten en meer woonruimte voor gezinnen.

### **Systeemverandering in armoedebestrijding: Van bureaucratie naar ondersteuning**

Om ouders te ondersteunen in hun financiële huishouden, is een transitie nodig van een vraaggestuurd, bureaucratisch model naar een proactief en ontzorgend systeem. Een automatisch toeslagensysteem via één centraal ouder-kindplatform koppelt alle kindgerelateerde regelingen, zoals kindgebonden budget en gemeentelijke voorzieningen, zodat ouders niet zelf hoeven te zoeken naar ondersteuning. Dit betekent dat gezinnen automatisch de ondersteuning krijgen waar ze recht op hebben via één centraal platform, zonder dat ze hier zelf om hoeven te vragen. Een dergelijk systeem vermindert administratieve lasten, bureaucratie en zorgt ervoor dat gezinnen zich kunnen richten op hun toekomst, in plaats van op papierwerk en aanuragen. Bovendien vervalt het stigma en de angst voor terugorderingen. Het zorgt ervoor dat gezinnen sneller en eenvoudiger toegang krijgen tot de hulp die ze nodig hebben.

Daarnaast is versterkte samenwerking tussen overheden en maatschappelijke partners, zoals Stichting Leergeld en het Jeugdeducatiefonds, een volgende stap om naadloze en efficiënte ondersteuning te bieden, zonder herhaalde controles en onnodige drempels en bureaucratie.

## **Flexibiliteit en ondersteuning op de werkloer: Een cultuur van begrip**

Om een gezonde werk-privébalans te realiseren, moeten werkgevers structureel en proactief het gesprek aangaan over de combinatie van werk, gezin en zorg. Dit betekent niet alleen flexibiliteit, maar ook een cultuur waarin ouderschap en zorg als normaal worden gezien. Daarnaast is het essentieel om vaders actief te betrekken bij de zorgtaken, om traditionele rolpatronen te doorbreken en een gelijkwaardige verdeling van verantwoordelijkheden te bevorderen. Training en bewustwording voor leidinggevend en medewerkers, gericht op het doorbreken van onbewuste vooroordelen en het bevorderen van een inclusieve cultuur, zorgen ervoor dat zorg en ouderschap als normaal worden gezien, wat bijdraagt aan een gezonder werkklimaat en lagere ziekteverzuimcijfers of burnout van zowel vaders als moeder.

## **Verlofregelingen: Meer tijd voor gezin en herstel**

Om ouders meer tijd te geven om te herstellen en te hechten met hun kind, is het noodzakelijk om het ouderschapsverlof te verlengen naar 12 maanden, waarbij beide ouders recht hebben op 6 maanden betaald verlof (100% van salaris). Dit geeft ouders de tijd die ze nodig hebben om fysiek en mentaal te herstellen en een sterke band met hun kind op te bouwen, zonder financiële zorgen. Daarnaast moet verlofstelsel eenvoudiger en flexibeler worden gemaakt, zodat ouders het eventueel kunnen spreiden, afgestemd op hun persoonlijke situatie en de levensfase van hun kind.

Betere mantelzorgondersteuning is ook essentieel, omdat veel ouders naast de zorg voor hun eigen kinderen ook verantwoordelijk zijn voor de extra zorg voor kinderen, ouders of andere familieleden. Respijtzorg en financiële compensatie voor mantelzorgers zorgen ervoor dat zij tijdelijk kunnen ontlast worden van hun zorgtaken, wat leidt tot minder stress en meer energie voor hun eigen gezin.

## **Steunnetwerken: Gemeenschap en verbinding voor gezinnen**

Gezinnen hebben niet alleen behoefte aan praktische hulp, maar ook aan erkenning, verbinding en een gevoel van samenhang. Het gebrek aan sociale verbinding is een van de grootste uitdagingen voor veel ouders. Om deze sociale verbinding te stimuleren, zijn lokale ontmoetingsplekken en actieve gemeenschappen onmisbaar. Dit betekent niet alleen fysieke locaties waar ouders elkaar kunnen treffen, maar ook een cultuurverandering waarin hulp vragen en geven vanzelfsprekend is. Want steun hoort niet alleen beschikbaar te zijn, het moet ook normaal voelen om deze te accepteren en aan te bieden.

Gemeenschapscentra, oudercafés, speel-o-theken en buurthuizen kunnen fungeren als laagdrempelige plekken waar ouders elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen delen en steun vinden. Deze locaties bieden niet alleen een sociaal vangnet, maar ook een veilige ruimte om open te praten over uitdagingen, zonder oordeel. Samenwerking met scholen, kinderopvangorganisaties en lokale organisaties zorgt ervoor dat deze ontmoetingsplekken toegankelijk en bereikbaar zijn voor alle ouders, ongeacht hun achtergrond of inkomen.

Naast fysieke ontmoetingsplekken is het ook essentieel om te investeren in informele steunstructuren. Lokale gemeenschapsinitiatieven kunnen een cruciale rol spelen in het vergroten van sociale verbinding. Denk bijvoorbeeld aan buurtnetwerken. 'Het zou fijn zijn als er meer buurtinitiatieven waren waar ouders elkaar kunnen helpen, zoals een ruilsysteem voor kinderspullen'. Zulke systemen verlagen niet alleen de financiële druk, maar versterken ook het gevoel van onderlinge afhankelijkheid en solidariteit.

Een van de grootste obstakels voor het opbouwen van steunnetwerken is de cultuur van zelfredzaamheid die in veel gemeenschappen heerst. Veel ouders durven geen hulp te vragen uit angst voor oordelen of het gevoel dat ze 'lastig' zijn. Om dit te doorbreken, is een bewustwordingscampagne nodig die het taboe op hulp vragen

doorbreekt. Een campagne met de boodschap 'Je mag me bellen' als tegenhanger van de 'Mij niet bellen-slogan' kan bijdragen aan een cultuur waarin steun geven en ontvangen normaal is. Door zichtbaar te maken hoe andere ouders steun ervaren, via verhalen, getuigenissen en voorbeelden, kan de drempel om hulp te vragen verlaagd worden. Scholen, gemeenten en lokale organisaties kunnen hierin een actieve rol spelen door deze boodschap te verspreiden en concrete initiatieven te ondersteunen. Maar dit kunnen we allemaal. Elke burger kan dit initiatief omarmen.

Steunnetwerken voor gezinnen gaan verder dan alleen het aanbieden van hulp. Het draait om het creëren van een cultuur waarin verbinding, erkenning en samenwerking centraal staan. Door te investeren in fysieke ontmoetingsplekken, informele buurtnetwerken en een cultuurverandering waarin hulp vragen normaal is, kunnen we isolatie tegengaan en gezinnen de steun bieden die ze verdienen. Want een samenleving die gezinnen ondersteunt, is een samenleving die sterker, veerkrachtiger en menselijker is.

De Buurtcamping, Buurtbankjes en Zwaaijstenen van stichting De Buurt zijn niet alleen leuk, maar ook effectief blijkt uit een kosten-batenanalyse<sup>26</sup>. Uit de analyse blijkt dat deze initiatieven meer doen dan alleen ontmoetingen mogelijk maken. Ze dragen bij aan sociale verbondenheid, mentaal welzijn en hebben nog veel andere positieve effecten. Niet alleen buurtbewoners en de vrijwilligers van De Buurt profiteren hiervan, maar ook gemeenten, het Rijk, lokale verenigingen en de lokale economie ervaren de voordelen. Ze maken buurten niet alleen gezelliger, maar ook sterker en socialer en vragen een relatief kleine investering.

### **Gezonde leefstijl: Betaalbaar en toegankelijk voor iedereen**

Om gezinnen beter te ondersteunen, zijn structurele maatregelen nodig die gezonde keuzes betaalbaar en toegankelijk maken. BTW verlaging op gezonde producten, zoals verse groenten en fruit, zorgen ervoor dat gezond eten voor iedereen bereikbaar is. Gezonde schoolkantines die voedzame maaltijden en tussendoortjes aanbieden, zorgen ervoor dat kinderen toegang hebben tot gezonde opties, wat bijdraagt aan een betere gezondheid en meer energie.

Vanuit het programma Gezonde Generatie<sup>27</sup>, een initiatief van 23 gezondheidsfondsen, wordt gewerkt aan een omgeving waarin kinderen gezond op kunnen groeien. Een omgeving met voldoende betaalbaar gezond eten en drinken, ruimte om dagelijks te bewegen, vrij van nicotine, alcohol en ongezonde kindermarketing en meer aandacht voor elkaar.

Toegankelijke mentale gezondheidszorg, zonder wachtlijsten, is essentieel om ouders en kinderen snel de hulp te kunnen bieden die ze nodig hebben. Preventieprogramma's op scholen, gericht op stressmanagement, emotionele veerkracht en gezonde sociale media-gebruik, zorgen ervoor dat kinderen weerbaar worden en beter om kunnen gaan met de uitdagingen van het moderne leven.

Subsidies voor sportclubs, danslessen en culturele activiteiten voor lage inkomens, zorgen ervoor dat alle kinderen kunnen deelnemen, ongeacht het inkomen van hun ouders. Bewegingsvriendelijke omgevingen, zoals veilige fietsroutes en speelplekken, stimuleren kinderen om meer te bewegen, wat bijdraagt aan een gezonder en actiever leven.

<sup>26</sup> Eindrapportage MKBA De Buurt

<sup>27</sup> Gezonde Generatie



## **Veiligheid: Een leefbare omgeving voor kinderen en gezinnen**

Om een veilige en leefbare omgeving te creëren, zijn maatregelen nodig op het gebied van buurtveiligheid, verkeer en digitale bescherming. Meer politie in probleemwijken, door meer wijkagenten in te zetten en patrouilles te intensiveren, zorgt voor een veiligere leefomgeving. Schoolstraten die autoluw zijn tijdens schooltijden en veilige fietsroutes tussen wijken en scholen, gescheiden van autoverkeer, maken het voor kinderen veilig om zelfstandig naar school te fietsen of lopen.

Een wettelijke leeftijdsgrens van 15 jaar voor sociale media, met identiteitscontroles, beschermt jongere kinderen tegen schadelijke content en verslaving. Veiligheidsfilters die schadelijke content blokkeren en transparantie over algoritmes van sociale media, zorgen ervoor dat ouders en kinderen inzicht hebben in hoe content wordt geselecteerd en beperkt. Dit vergroot de veiligheid en het vertrouwen in de digitale omgeving, wat bijdraagt aan een gezonder en veiliger leven voor kinderen en gezinnen. Ook andere oplossingen kunnen bijdragen aan deze veiligheid bijvoorbeeld een kijkwijzer voor de digitale wereld of het maken van een keurmerk of stempel als de informatie opgesteld is door een professional met een BIG-registratie. Of juist door AI gegenereerd is.

## **Fundamentele kanteling; Maatwerk en kwaliteit voor ieder kind**

Om gezinnen het gevoel te geven dat de maatschappij echt oog voor hen heeft is een fundamentele kanteling nodig: niet langer een stelsel ingericht op regels, financiering, kokers en ingekochte pakketten, maar op wat gezinnen daadwerkelijk nodig hebben. Het huidige systeem van onderwijs, kinderopvang, zorg en ondersteuning is versnipperd, bureaucratisch en reactief. Zolang we blijven werken vanuit sectoren en structuren in plaats van wat gezinnen daadwerkelijk nodig hebben, vallen gezinnen tussen wal en schip. Wat nodig is: minder bureaucratie, minder versnippering, meer samenhang; minder systeemlogica, meer leefwereld. Elke interventie begint met dezelfde vraag: wat heb je nodig?

Dat betekent concrete structurele ingrepen die kwaliteit, toegankelijkheid en welzijn centraal stellen. Kleinere klassen met extra ondersteuning voor kinderen met speciale behoeften zoals ADHD of autisme. Minder toetsen, meer projecten en betrokkenheid van ouders om prestatiedruk te verlagen en de band tussen thuis en onderwijs te versterken. Eén casemanager per gezin als vast aanspreekpunt. Regionale netwerken die school, jeugdzorg en gemeente verbinden voor snelle, integrale hulp en niet uitgaan van vooraf opgestelde ingekochte pakketten. Tegelijkertijd moet er oog zijn voor regio's waar voorzieningen schaars worden.

Uit de kieswijzer voor ouders bleek dat 89% van de ouders van mening is dat er een maximale klassengrootte moet komen op basis- en middelbare scholen.

Samenhang tussen sectoren mag geen uitzondering zijn, maar de regel, zodat de ontwikkeling van kind en gezin niet stagneert door oude schotten en versnippering.

## **Conclusie: Een oproep tot fundamentele verandering**

De verhalen en ervaringen van ouders schetsen een duidelijk en urgent beeld: Nederland staat voor een keuze. We kunnen doorgaan met een systeem dat gezinnen onder druk zet, waarin ongelijkheid groeit, waarin ouders zich ongehoord en onvertegenwoordigd voelen, en waarin beleid te vaak wordt gemaakt over gezinnen in plaats van met gezinnen. Maar de prijs van nietsdoen is hoog: meer stress, meer eenzaamheid, meer kinderen die opgroeien met het gevoel dat de samenleving hen niet steunt.

Ouders vragen niet om mededogen, ze vragen om actie. Ze willen geen symbolische gebaren, maar structurele oplossingen: een politiek die luistert, die gezinnen als uitgangspunt neemt, en die durft te investeren in de toekomst van onze kinderen. Ze willen minder versnippering en meer samenhang, minder korte-termijnreacties en meer langetermijnuisie. Ze willen meedenken, meebeslissen en meedoen – want wie weet beter wat gezinnen nodig hebben dan ouders zelf?

De roep om een Ministerie van Jeugd en Gezinszaken (ondersteund door 72% van de ouders) is geen toeval. Het is een teken dat gezinnen één duidelijk aanspreekpunt willen, waar onderwijs, kinderopvang, zorg en financiële zekerheid samenkomen. Een ministerie dat niet alleen reageert op crises, maar proactief werkt aan een toekomst waarin elk kind veilig, gelukkig en gezond kan opgroeien.

De boodschap is helder: het kan niet langer wachten. De tijd is rijp voor een nieuwe manier van politiek bedrijven, een politiek die gezinnen niet als kostenpost ziet, maar als de fundamenten van onze samenleving. Een politiek die niet polariseert, maar verbindt. Die niet praat, maar handelt. Die niet wacht, maar nu begint met bouwen aan een land waar elk gezin zich gesteund en welkom voelt. Want zoals een ouder het verwoordt: 'We willen alleen maar dat onze kinderen veilig, gelukkig en gezond kunnen opgroeien. Is dat te veel gevraagd?'





## Hoofdstuk 7

### Een intergeneratieel perspectief

Voor de vijfde editie van de Staat van Gezinnen hebben we een bijzondere generatievergelijkende peiling uitgevoerd onder jongeren en grootouders. Hiermee willen we ouders niet alleen als individuen, maar ook in hun bredere maatschappelijke en familiale context belichten. Door de perspectieven van verschillende generaties naast elkaar te leggen, krijgen we een rijker en genuanceerder beeld van de uitdagingen en kansen die gezinnen vandaag de dag ervaren. Er hebben 102 jongeren meegedaan en 2.940 opa's en oma's. Omdat het bereik onder jongeren laag was hebben we de resultaten ook nog voorgelegd aan het jongerenpanel van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en een groep jongeren in een kwetsbare positie. De inzichten en ervaringen die zij met ons deelden, zijn verwerkt in de analyse.

Nederland wordt door zowel jongeren als opa's en oma's overwegend als een fijn land om als gezin te wonen ervaren. Uit de peiling blijkt dat 95% van de jongeren en 90% van de opa's en oma's Nederland als een prettige woon- en leefomgeving voor gezinnen beschouwt. Het gemiddelde rapportcijfer dat opa's en oma's aan Nederland geven voor gezinsvriendelijkheid is een 7,3, wat duidt op een overwegend positieve beoordeling. Dit komt overeen met de waardering van ouders. Toch zijn er duidelijke verschillen in hoe beide groepen de vriendelijkheid van de samenleving ervaren, zowel voor jongeren als voor opa's en oma's zelf.

#### Vriendelijkheid voor jongeren en opa's en oma's

Jongeren geven Nederland een 7,0 voor de mate waarin het land vriendelijk is voor kinderen en jongeren. Hierbij valt op dat 14% een onvoldoende geeft, terwijl 43% een voldoende (6 of 7) toekent en 43% een hoge score (8 of

hoger). Opa's en oma's zijn iets kritischer als het gaat om de vriendelijkheid voor hun eigen leeftijdsgroep: zij geven Nederland gemiddeld een 6,5. Hierbij geeft 24% een onvoldoende, 50% een voldoende en 26% een hoge score. Deze cijfers laten zien dat er ruimte is voor verbetering, met name als het gaat om de beleving van opa's en oma's in de samenleving.

## **Solidariteit**

Als het gaat om solidariteit, zijn de scores gematigd. Jongeren geven Nederland een 6,3 voor hoe aardig zij de mensen in het land vinden. Opvallend is dat meisjes en vrouwen hierin kritischer zijn met een 6,1, terwijl jongens en mannen een 6,8 geven. Opa's en oma's scoren Nederland op solidariteit met een 6,1, waarbij 30% het land niet solidair vindt. Binnen deze groep blijkt dat 80-plussers (6,2) iets positiever zijn dan 70-jarigen (5,8), wat suggereert dat de beleving van solidariteit met de leeftijd toeneemt, maar over het algemeen matig wordt gewaardeerd.

## **Zorgen en onzekerheden: wat houdt jongeren en opa's en oma's bezig?**

Zowel jongeren als opa's en oma's maken zich zorgen, maar de onderwerpen waarover zij zich druk maken verschillen sterk. Deze zorgen weerspiegelen niet alleen persoonlijke omstandigheden, maar ook bredere maatschappelijke ontwikkelingen.

## **Zorgen bij jongeren**

Jongeren maken zich met name zorgen over school, studie en werk (59%), geld (42%), (mentale) gezondheid (39%), veiligheid (36%) en wonen (34%). Voor jongeren onder de 16 jaar zijn geld (15%) en wonen (4%) nog nauwelijks thema's om zich druk over te maken, wat aangeeft dat deze zorgen toenemen naarmate jongeren ouder worden en zelfstandiger moeten functioneren.

Een analyse van de open antwoorden van jongeren laat zien dat jongeren een breed scala aan zorgen ervaren, die variëren van praktische en financiële onzekerheden tot existentiële angsten over de toekomst. Uit de antwoorden blijkt dat financiën en wonen de grootste bron van stress zijn. Veel jongeren maken zich zorgen over de stijgende levenskosten, het tekort aan betaalbare woningen en de vraag of ze ooit een eigen huis kunnen kopen. Deze zorgen worden versterkt door de huidige economische context, zoals inflatie, stijgende huren en de gevolgen van de toeslagenaffaire. Naast financiële onzekerheid speelt ook prestatiedruk een grote rol. Het onderwijssysteem, met name de BSA-eisen in het hoger onderwijs, wordt ervaren als stressvol en inflexibel, wat leidt tot angst voor falen en een gevoel van overweldiging.

Daarnaast is klimaatangst een terugkerend thema. Jongeren maken zich zorgen over de toekomst van de planeet en voelen zich machteloos om verandering teweeg te brengen, ondanks hun bewustzijn van de urgentie. Ook mentale gezondheid is een grote zorg: veel jongeren ervaren stress, depressieve gevoelens en eenzaamheid, maar voelen dat deze problemen niet serieus genomen worden door volwassenen of zorgverleners. Sociale media spelen hierin een dubbelrol: aan de ene kant bieden ze verbinding, maar aan de andere kant dragen ze bij aan verslaving, negatieve beïnvloeding en prestatiedruk.

Veiligheid is een andere belangrijke zorg, met name voor meisjes. Straatintimidatie, steekincidenten en online pesten zorgen voor een gevoel van onveiligheid in het dagelijks leven. Ook oorlog en geopolitieke spanningen weegt zwaar: jongeren maken zich niet alleen zorgen over de economische gevolgen (zoals stijgende prijzen), maar ook over de menselijke impact, zoals vluchtelingen die trauma's meedragen. Tot slot speelt toekomstonzekerheid een grote rol. Jongeren twijfelen aan hun financiële stabiliteit, carrièrekansen en leefomstandigheden, wat leidt tot een gevoel van hopeloosheid en machteloosheid.

## Zorgen bij opa's en oma's

Opa's en oma's maken zich vooral zorgen over verlies van zelfstandigheid (55%), eigen gezondheid (49%), veiligheid (42%), zorg om dierbaren (40%) en klimaat (37%). Geld wordt minder relevant naarmate mensen ouder worden, terwijl de angst voor verlies van zelfstandigheid juist toeneemt.

De zorgen van opa's en oma's, zoals blijkt uit hun antwoorden, draaien voornamelijk om vijf centrale thema's: gezondheid en zelfstandigheid, wonen en financiële onzekerheid, veiligheid en maatschappelijke veranderingen, klimaat en de toekomst van jongere generaties, en sociale contacten en eenzaamheid. Gezondheid en zelfstandigheid vormen een van de grootste angsten, waarbij ouderen vrezen dat gezondheidsproblemen zoals dementie, kanker, of mobiliteitsbeperkingen hen afhankelijk zullen maken van anderen. Ze hechten sterk aan hun autonomie en maken zich zorgen over de kwaliteit en toegankelijkheid van zorg, vooral gezien de bezuinigingen, personeelstekorten, en lange wachtlijsten. Daarnaast speelt de financiële en woononzekerheid een grote rol: veel ouderen wonen in te grote huizen die niet meer bij hun behoeften passen, maar kunnen niet verhuizen door een tekort aan betaalbare en geschikte seniorenwoningen. Stijgende kosten voor energie, huur, en zorg vergroten de financiële druk, wat leidt tot angst voor armoede en het verlies van hun zelfstandige woonsituatie.

Een ander belangrijk thema is de toenemende onveiligheid, zowel fysiek als digitaal. Ouderen ervaren een groeiend gevoel van onveiligheid door inbraken, agressie op straat, en digitale oplichting. Dit wordt versterkt door een verharding van de maatschappij, waarbij normen en waarden lijken te vervagen en er minder saamhorigheid is. Politieke onrust, zoals de opkomst van populisme en oorlogsdreiging, draagt bij aan dit gevoel van onzekerheid. Ook klimaatverandering is een bron van diepe bezorgdheid, met name om de toekomst van hun (klein)kinderen. Ouderen voelen zich vaak machteloos en gefrustreerd door het gebrek aan daadkrachtig klimaatbeleid, wat hun angst voor een onleefbare toekomst versterkt.

Ten slotte speelt eenzaamheid een cruciale rol. Door het wegvallen van vrienden en familieleden en de toename van individualisering en digitalisering, wordt het voor ouderen moeilijker om sociale contacten te onderhouden. Dit leidt tot gevoelens van isolatie en eenzaamheid, wat hun algehele welzijn aantast. Veel ouderen zijn bovendien zelf mantelzorger voor hun partner of familieleden, wat een extra belasting vormt en zorgen baart over de toekomst, vooral als zij zelf hulp nodig hebben.

Al met al laten de antwoorden zien dat de zorgen van ouderen diepgeworteld zijn in zowel persoonlijke als maatschappelijke uitdagingen. Ze voelen zich vaak niet gehoord door de overheid en de samenleving, en ervaren een kloof tussen hun behoeften en het aanbod in zorg, wonen, en sociale voorzieningen. Deze thema's vragen om een integrale aanpak, waarbij ouderen actief worden betrokken en hun stem wordt versterkt om een samenleving te creëren waarin zij zich veilig, gewaardeerd, en verbonden voelen.

## Politieke prioriteiten: waar moet de overheid aan werken?

Als het aan jongeren ligt, moet de politiek zich met name richten op wonen (59% in top 3), veiligheid (42%), oorlog en internationale spanningen (37%) en (mentale) gezondheid (33%). opa's en oma's vinden dat de politiek prioriteit moet geven aan wonen (55% in top 3), onderwijs (44%), gezondheidszorg (44%) en veiligheid (36%). Beide groepen benadrukken dus het belang van betaalbaar wonen en veiligheid, maar opa's en oma's hechten daarnaast meer waarde aan onderwijs en zorg, terwijl jongeren zich meer zorgen maken over geopolitieke ontwikkelingen en mentale gezondheid.

De open antwoorden van opa's en oma's benadrukken drie centrale thema's waar de politiek volgens hen prioriteit aan zou moeten geven: wonen, onderwijs, en zorg, met bijzondere aandacht voor de toegankelijkheid,

betaalbaarheid, en kwaliteit van deze voorzieningen. Ten eerste is er een acute woningnood, waarbij zowel jongeren als ouderen moeite hebben om geschikte en betaalbare woningen te vinden. Ouderen willen graag doorstromen naar kleinere, aangepaste woningen, maar het aanbod is schaars, wat de doorstroming blokkeert en de druk op de woningmarkt vergroot. Daarnaast wordt de stijgende huur- en koopprijzen als een groot probleem gezien, vooral voor gezinnen met een modaal inkomen. Veel respondenten wijzen op de noodzaak van meer bouwprojecten, minder bureaucratie (zoals stikstofregels), en een eerlijkere verdeling van woningen, waarbij sommigen kritiek hebben op de voorkeursbehandeling van bepaalde groepen, zoals migranten.

Een tweede groot knelpunt is het achteruitgaan van het onderwijs. Ouderen maken zich zorgen over het dalende niveau van basiskennis zoals rekenen, schrijven, en taalvaardigheid, en wijten dit aan verkeerde prioriteiten in het onderwijsbeleid, zoals te veel focus op digitale vaardigheden ten koste van kernvakken. Daarnaast wordt de invloed van sociale media als schadelijk ervaren, vooral voor jongeren, die volgens respondenten te veel blootgesteld worden aan nepnieuws, polarisatie, en een vertekend wereldbeeld. Er is een sterke roep om strengere regulering van sociale media, bijvoorbeeld door anonimiteit te beperken en leeftijdsgrenzen in te voeren. Ook wordt benadrukt dat leraren meer ruimte en respect verdienen, en dat het onderwijs weer gericht moet zijn op kennisoverdracht en normen en waarden, in plaats van op prestatiedruk en administratieve lasten.

Ten slotte is er diepe ongerustheid over de zorgsector, met name de toegankelijkheid, kwaliteit, en betaalbaarheid ervan. Ouderen ervaren dat de zorg wordt uitgekleed door bezuinigingen, lange wachtlijsten, en een tekort aan personeel, wat leidt tot een grotere afhankelijkheid van mantelzorgers, die zelf vaak overbelast zijn. Er is kritiek op de commercialisering van de zorg en de hoge kosten voor medicijnen en behandelingen, die voor veel gezinnen onbetaalbaar worden. Daarnaast wordt de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), met name voor jongeren, als ontoereikend ervaren, met te lange wachtlijsten en te weinig ondersteuning. Veel respondenten pleiten voor meer preventieve zorg, betere financiële compensatie voor mantelzorgers, en een menselijkere benadering in de gezondheidszorg, waarbij patiënten niet als nummers, maar als individuen worden behandeld.

### **Ouders en verzorgers: tussen druk en ondersteuning**

Jongeren staan over het algemeen zeer positief tegenover hun ouders of verzorgers en geven hen gemiddeld een 8,7, waarbij 87% een 8 of hoger toekent. Toch geeft 61% van de jongeren aan dat zij (soms) last hebben van stress, met name door werkdruk (45%) en te weinig tijd (37%) bij hun ouders. opa's en oma's zijn daarentegen kritischer over het huidige ouderschap en geven ouders/verzorgers gemiddeld een 6,4, waarbij slechts 18% een 8 of hoger toekent. Volgens opa's en oma's ligt de stress bij ouders vooral in te weinig tijd (54%) en zorgen over kinderen (45%).

Een opvallende observatie is dat 65% van de opa's en oma's vindt dat ouders het nu moeilijker hebben dan vroeger, tegenover slechts 5% dat denkt dat het nu makkelijker is. In hun toelichtingen geven opa's en oma's aan dat financiële druk, tweeverdienerschap, sociale media en maatschappelijke prestatiedruk het ouderschap complexer en drukker maken, waardoor tijd, rust en duidelijke opvoeding onder druk staan. Opa's en oma's kijken met gemengde gevoelens naar hoe ouders vandaag hun kinderen grootbrengen. Uit hun verhalen spreekt bezorgdheid, maar ook begrip voor de enorme druk waar jongere generaties onder gebukt gaan. "Het is niet meer zoals vroeger." Ouders moeten harder werken, hebben minder tijd, en worstelen met een wereld die sneller verandert dan ooit. En dat terwijl ze ook nog eens proberen hun kinderen te beschermen tegen de gevaren van sociale media, prestatiedruk en veiligheid op straat.

Geldzorgen, tijdgebrek, en een gevoel van eenzaamheid domineren de verhalen. Beide ouders werken vaak fulltime, maar toch lijkt het nooit genoeg. De kosten voor wonen, studie en leven stijgen, terwijl de steun van

familie en buren die vroeger vanzelfsprekend was, steeds schaarser wordt. "Het is topsport," zegt een respondent. Ouders rennen van werk naar school naar huishouden, met amper tijd om echt bij hun kinderen te zijn. En dan zijn er nog de moderne opvoeduitdagingen: hoe leer je je kind omgaan met sociale media? Hoe houd je ze weg van vapes en andere verleidingen?

Ze wijzen er ook op dat ouders het zelf niet altijd goed doen. 'Kinderen worden niet goed opgevoed, en dat zie je terug.' Toch is er ook mededogen: "Ze doen hun best, maar de wereld is hard geworden.

Wat hen het meest raakt, is het gebrek aan zekerheid. Alles verandert zo snel, banen, technologie, maatschappelijke normen – dat het moeilijk is om nog plannen voor de toekomst te maken. En dan is er nog de mentale gezondheid van jongeren, een thema dat bij bijna elke respondent terugkomt. Sociale media, prestatiedruk, het gevoel altijd tekort te schieten worden hierbij genoemd. De wachtlijsten in de GGZ maken het alleen maar erger. "Ze willen het beste voor hun kinderen, maar het systeem laat ze vallen," zegt een respondent. Een paar zijn zelfs opgelucht dat ze zelf geen kinderen meer hoeven op te voeden in deze tijd. Over het algemeen overheerst het gevoel dat ouders van nu het zwaar hebben en dat we als samenleving meer zouden moeten doen om hen te steunen. Hun verhalen laten één ding duidelijk zien: opvoeden is geen solo-klus. Het is tijd om dat weer te herinneren.

### **Stress bij ouders en verzorgers**

Jongeren zien regelmatig tot vaak stress bij hun ouders of verzorgers (45%), terwijl 11% dit niet weet. Opa's en oma's observeren minder vaak stress bij ouders met thuiswonende kinderen (27%), maar 32% kan dit niet beoordelen, wat suggereert dat stress bij ouders niet altijd zichtbaar is voor de buitenwereld.

### **Het vangnet: is er steun als het nodig is?**

Een belangrijk aspect van gezinswelzijn is de vraag of er een sociaal vangnet aanwezig is waar gezinnen op kunnen terugvallen bij problemen. 95% van de jongeren geeft aan dat zij (meestal) bij hun ouders of verzorgers terecht kunnen als zij ergens mee zitten. Bij opa's en oma's is dit beeld minder duidelijk: 64% kan niet beoordelen of gezinnen met thuiswonende kinderen een goed vangnet hebben, terwijl 18% denkt van wel en 18% denkt van niet. Dit wijst op onzekerheid over de beschikbaarheid van ondersteuningsnetwerken voor gezinnen in moeilijke tijden.

### **Toekomstperspectief: zorgen en geluk**

Zowel jongeren als opa's en oma's maken zich zorgen over de toekomst, maar er is ook ruimte voor optimisme. 44% van de jongeren maakt zich regelmatig tot vaak zorgen over later, terwijl 48% dit soms doet. Bij opa's en oma's ligt dit percentage hoger: 52% maakt zich regelmatig tot vaak zorgen over de toekomst van volgende generaties, en 41% doet dit soms.

Desondanks geven beide groepen aan over het algemeen gelukkig te zijn. Jongeren scoren hun geluk gemiddeld met een 7,4, waarbij 52% een 8 of hoger geeft. 12% is echter ontevreden en geeft een onvoldoende. Opa's en oma's zijn iets positiever over hun geluk en geven gemiddeld een 7,7, met 66% die een 8 of hoger toekent. Ook hier is een kleine groep (7%) die een onvoldoende geeft.

### **Adviezen aan ouders en verzorgers: wat kunnen zij beter doen?**

Jongeren geven hun ouders duidelijke en vaak emotioneel geladen adviezen, die vooral draaien om communicatie, vertrouwen en ruimte. Het meest terugkerende thema is luisteren: jongeren willen gehoord en begrepen worden, zonder direct oordelen of oplossingen te krijgen. Ze benadrukken het belang van open gesprekken, waarbij ouders echt tijd voor hen nemen en proberen in te leven in hun belevingswereld. Daarnaast vragen ze om minder druk op school, werk en toekomstplannen. Ze ervaren vaak te hoge verwachtingen en willen

het gevoel hebben dat ze goed genoeg zijn, zonder constant te moeten presteren.

Een andere belangrijke behoefte is vertrouwen en autonomie. Jongeren willen gerespecteerd worden als individuen die eigen keuzes kunnen maken, of het nu gaat om bedtijden, alcoholgebruik of persoonlijke ruimte. Ze vragen om meer vrijheid en minder controle, met de boodschap: 'Behandel me zoals mijn leeftijd.' Daarnaast willen ze dat ouders duidelijke grenzen stellen en hun privacy respecteren, bijvoorbeeld door niet zomaar hun kamer binnen te lopen.

Tot slot maken jongeren zich zorgen om het welzijn van hun ouders. Ze willen dat hun ouders ook voor zichzelf zorgen, minder gestrest zijn en tijd nemen voor ontspanning. Ze benadrukken dat gelukkige ouders ook gelukkige kinderen opleveren. Kortom, de adviezen van jongeren laten zien dat ze verbinding, respect en ruimte willen, zowel voor zichzelf als voor hun ouders.

Opa's en oma's geven in de open antwoorden een hartgrondig en vaak bezorgd advies aan ouders en verzorgers van nu, met drie centrale thema's die steeds terugkeren: tijd en aandacht, normen en waarden, en de schadelijke invloed van sociale media en digitale prikkels. Ten eerste benadrukken ze dat tijd en onverdeelde aandacht voor kinderen het allerbelangrijkste zijn. Opa's en oma's roepen op om minder te werken, vaker thuis te zijn wanneer kinderen uit school komen, en bewust kwaliteitsmomenten te creëren, zoals gezamenlijke maaltijden zonder schermen, wandelingen in de natuur, of eenvoudige gesprekken. Ze waarschuwen dat ouders te vaak opgaan in drukte, prestatiedrang, of materiële zaken (zoals dure vakanties, spullen, of statussymbolen), terwijl kinderen eigenlijk veiligheid, liefde en een luisterend oor nodig hebben. Veel respondenten zeggen letterlijk: 'De tijd vliegt voorbij – voor je het weet zijn ze volwassen', en benadrukken dat gemiste momenten niet meer zijn in te halen.

Ten tweede hamert deze generatie op het belang van duidelijke normen, waarden, en grenzen. Ze vinden dat kinderen tegenwoordig te vaak als 'prinsjes en prinsesjes' worden behandeld, zonder dat ze leren omgaan met tegenslagen, respect voor anderen (met name ouderen), of verantwoordelijkheid. Ouderen adviseren om strenger te zijn, consequent 'nee' te zeggen, en kinderen zelfstandigheid bij te brengen – bijvoorbeeld door ze te leren sparen, klusjes te doen, of fouten te maken en daarvan te leren. Ook waarschuwen ze voor het gebrek aan eerbied en gezag: 'Ouders moeten ouders blijven, geen vriendjes van hun kinderen'. Veel opa's en oma's vinden dat de maatschappij te individualistisch is geworden, en dat kinderen daardoor weinig meer leren over samenwerken, verdraagzaamheid, of zorg voor anderen. Ze pleiten voor een terugkeer naar rust, reinheid, en regelmaat – klassieke opvoedprincipes die volgens hen nog steeds werken.

Ten slotte uit deze generatie diepe zorgen over de invloed van sociale media en digitale apparaten. Ze zien hoe kinderen (en ouders!) verslaafd raken aan schermen, wat leidt tot eenzaamheid, gebrek aan echte verbinding, en een vertekend wereldbeeld door nepnieuws en onrealistische verwachtingen. Veel respondenten adviseren om smartphones te verbieden voor kinderen onder de 16, schermtijd strikt te beperken, en zelf het goede voorbeeld te geven door minder op de telefoon te zitten. Sommigen gaan zelfs zo ver dat ze zeggen: 'Gooi die mobieltjes het raam uit!' of 'Sociale media zijn gif voor jongeren'. Ze benadrukken dat echte gesprekken, buiten spelen, en creativiteit veel belangrijker zijn dan passief consumptiegedrag.

Samenvattend advies van opa's en oma's aan ouders van nu:

1. Vertraag en maak tijd vrij: Werk minder, besteed meer aandacht aan je gezin, en geniet van de kleine dingen. 'Minder hoeft, meer mag.'
2. Wees streng maar liefdevol: Stel duidelijke regels, leer kinderen respect en verantwoordelijkheid, en wees geen 'vriendje' maar een gids en beschermer.

3. Beperk digitale prikkels: Bescherm kinderen tegen de nadelen van sociale media, en zorg voor echte verbinding in plaats van schijncontact.
4. Leer ze veerkracht: Laat kinderen vallen en opstaan, in plaats van ze te beschermen tegen elke teleurstelling. 'Leer ze dat niet alles kan – dat maakt ze sterker.'

### **Conclusie: Een generatieoverschrijdend perspectief op gezinswelzijn**

Een intergenerationeel perspectief laat zien dat jongeren en grootouders Nederland als overwegend fijn en veilig zien, maar ervaren matige solidariteit en vriendelijkheid, wat wijst op een gebrek aan van sociale verbinding in een individualistische samenleving. Ditzelfde zien we ook terug bij ouders. Toch schuilt achter deze positieve cijfers een diepere onrust. Jongeren maken zich vooral zorgen over school, geld, mentale gezondheid en de toekomst, terwijl opa's en oma's meer bezig zijn met zelfstandigheid, gezondheid en zorg voor dierbaren. Beide groepen benadrukken echter het belang van betaalbaar wonen en veiligheid.

Jongeren zijn over het algemeen trots op hun ouders en zien hen als een veilig vangnet. Opa's en oma's daarentegen zijn kritischer en maar vinden tegelijkertijd dat ouders van nu het moeilijker hebben dan vroeger. Ze zien ouders rennen, stressen en worstelen met een wereld die steeds sneller verandert. De financiële druk, sociale media en het gebrek aan tijd voor echte verbinding zijn thema's die bij beide generaties terugkomen. Ouders hebben steun nodig, of dat nu komt van familie, burens of de overheid. De roep om meer tijd, minder druk en echte verbinding is geen nostalgische wens, maar een noodzakelijke voorwaarde voor een gezonde samenleving.

Beide groepen, naast ouders, voelen zich niet gehoord. De bevindingen signaleren een kans: door generatieperspectieven te integreren in een generatiebewust beleid inclusief een gezinstoets, kan Nederland van een 'goed georganiseerd' land evolueren naar een echt verbindende samenleving, met investeringen in sociale verbindingen als sleutel tot veerkracht voor alle generaties. De uitdaging is om samen te bouwen aan een Nederland waar jongeren hoop hebben, ouders gesteund worden en opa's en oma's zich gewaardeerd voelen. Dat begint met écht luisteren, niet alleen naar de cijfers, maar naar de verhalen erachter. Want zoals een opa het samenvat: 'Het gaat niet om meer geld of meer regels. Het gaat erom dat we weer naar elkaar omkijken. Daar ligt de sleutel voor de toekomst.'





## Conclusie – Het falen van een ogenschijnlijk perfect systeem

*'We hebben hulp nodig.'*

De ervaringen van ouders schetsen een beeld van Nederland als een land dat in de basis veel te bieden heeft voor gezinnen, maar waarin de dagelijkse werkelijkheid voor veel ouders steeds zwaarder voelt. Ouders waarderen de voorzieningen, de kansen en de leefbaarheid van Nederland, maar ervaren tegelijkertijd een oplopende druk die diep ingrijpt in hun dagelijks leven. Die druk komt voort uit een combinatie van financiële onzekerheid, tijdgebrek, hoge maatschappelijke verwachtingen, zorgen over de toekomst en een groeiend gevoel van onmacht. Wat op papier een gezinsvriendelijke samenleving lijkt, wordt in de praktijk voor veel ouders een omgeving waarin het steeds moeilijker wordt om rust, overzicht en vertrouwen vast te houden.

De impact daarvan reikt verder dan alleen de individuele ouder. De stress en onzekerheid werken door in de gezinsdynamiek, in de manier waarop ouders zich tot hun kinderen verhouden en in het toekomstbeeld dat zij voor hun gezin hebben. Ouders maken zich zorgen over de veiligheid in hun leefomgeving, over de invloed van sociale media, over prestatiedruk op school en over de toegankelijkheid van zorg en ondersteuning. Tegelijkertijd voelen zij zich vaak verantwoordelijk om hun kinderen voor te bereiden op een wereld die complexer en onzekerder aanvoelt dan ooit, terwijl zij zelf niet altijd weten waar zij op kunnen terugvallen. Dat geeft niet alleen spanning, maar ook een diep gevoel van tekortschieten.

Een belangrijk terugkerend thema is dat ouderschap, ondanks alle moeilijkheden, door ouders zelf nog altijd wordt ervaren als iets waardevols en verrijkends. Juist daarom komt de druk zo hard binnen. Ouders willen het goed doen, voor hun kinderen zorgen, aanwezig zijn en een veilige basis bieden, maar lopen daarbij aan tegen onrealistische verwachtingen, traditionele rolpatronen, slaaptekort en een gebrek aan steun uit hun omgeving. Sociale media versterken dit gevoel nog verder door een ideaalbeeld van ouderschap te laten zien dat in de praktijk voor vrijwel niemand haalbaar is. Daardoor ontstaat een pijnlijke combinatie van liefde, toewijding, vermoeidheid en schuldgevoel.

De gevolgen daarvan zijn aanzienlijk. Ouders raken hun veerkracht en energie kwijt, voelen zich sneller alleen en ervaren vaker dat zij niet aan hun eigen normen of aan de verwachtingen van anderen voldoen. Dat heeft niet alleen gevolgen voor hun eigen welzijn, maar ook voor hun vermogen om hun kinderen de rust en steun te geven die zij willen bieden. Tegelijkertijd vragen veel ouders minder snel om hulp dan hun situatie eigenlijk vraagt. Schaamte, individualisering, een versnipperd systeem en het ontbreken van sterke netwerken maken het moeilijk om steun te zoeken of te ontvangen. Daarmee wordt de kloof tussen behoefte en beschikbaarheid van hulp alleen maar groter.

De cijfers en verhalen van ouders maken ook duidelijk dat deze problematiek niet los kan worden gezien van bredere maatschappelijke en beleidsmatige vraagstukken. Gezinnen hebben te maken met hoge woonlasten, een krappe woningmarkt, dure kinderopvang, ingewikkelde regelingen en een arbeidsmarkt die weinig ruimte laat voor herstel of maatwerk. Vooral voor ouders met minder financiële ruimte stapelen deze problemen zich op, waardoor ongelijkheid tussen gezinnen verder toeneemt. Wat ontbreekt, is een samenhangende aanpak waarin inkomen, werk, zorg, wonen, onderwijs en preventie beter op elkaar aansluiten.

Daarom is de kern van deze analyse ook beleidsmatig duidelijk: ouders en gezinnen hebben behoefte aan structurele ondersteuning, niet alleen aan tijdelijke oplossingen of symbolische erkenning. Een gezinsvriendelijke samenleving vraagt om betaalbare kinderopvang, toegankelijke woningen, meer flexibiliteit op de werkuloer, minder bureaucratie en een sterkere verbinding tussen verschillende domeinen van beleid en uitvoering. Het vraagt om een fundamentele verandering van het systeem. Maar minstens zo belangrijk is dat ouders zich gezien en gehoord voelen. Zij willen niet dat er alleen over hen wordt beslist; zij willen meedenken, meebeslissen en deel uitmaken van de oplossing.

De oproep is daarmee helder en urgent. Als Nederland werkelijk een land wil zijn waar gezinnen kunnen floreren, dan is meer nodig dan goede bedoelingen. Dan is een koerswijziging nodig waarin gezinnen, alle generaties, niet langer worden gezien als een vanzelfsprekende achterban, maar als de basis van de samenleving. Dat vraagt om beleid dat rust, vertrouwen en verbondenheid herstelt, zodat ouders hun rol weer met meer zekerheid, ruimte en trots kunnen vervullen en kinderen kunnen opgroeien in een omgeving die hen werkelijk draagt.



## Colofon

**De Staat van Gezinnen 2026 is tot stand gekomen door de medewerking en inzet van velen. Graag willen wij allen bedanken voor hun tijd en inzet. Op de eerste plaats alle ouders, jongeren en opa's en oma's die de tijd hebben gevonden om onze vragenlijsten in te vullen. Dankzij jullie verhalen en antwoorden kunnen wij ons werk doen. We hopen dat we dat ook dit jaar weer goed navertellen.**

Graag bedanken wij iedereen die zich inzet voor gezinnen in welke vorm dan ook. Alle professionals, burens, familie, vrienden, organisaties, vrijwilligers, andere ouders en alle gemeenten, ambtenaren en politici die zich inzet in het 'dorp' heeft onze dankbaarheid en respect.

Aan dit rapport werkten verschillende mensen mee. Hen zijn we dank verschuldigd om de tijd, aandacht en inzet te hebben om dit rapport te maken. In willekeurige volgorde zetten we ze op een rij: Latifa El Messaoudi, Anneke Sipkens, Steven Schotte, Amina Berkane Abakhou, Niels Meijerink, Danial Mulu, Ingrid Staal, Anton Schreuder, Hélène Smid, Renate Tromp, Arnoud van den Heuvel, Aniek van den Braak, Thijmen Widlak, Anne Loock, Marjolijn Lieberom, Koen Tuerlings en Ine Polak.

Een speciaal dankwoord willen wij richten aan de ouders waar wij mochten aanschuiven bij de keukentafels overal in het land. Van Vlaardingen West tot Kanaleneiland mochten wij in gesprek gaan met ouders en jongeren. Hun verhalen, worstelingen en zorgen waren bijzonder waardevol voor ons. Dank jullie wel voor jullie openheid en kwetsbaarheid. Jullie verhalen geven kleur aan deze Staat en nemen wij mee in ons werk. We hopen dat we de verhalen eer aan doen. Dank Anneka, Noor, Aniek, Beau, Zarah, Gaeun, Zanna, Michael, Dominique, Levi, Aaron, Jordan, Sam, Jitse, Marijke Ruben, Niels, Jeffrey, Thijs, Kees, Robert, Jeroen, Bart, Sander, Prince, Jay, Theron, Latifa, Saida, Sumyra, Zouliqa, Gabriele, Ouafae, Salima, Aischa, Rachida, Özlem, Sakina, Amidatu, Kelly en Kihaddouijs.

We hopen dat de Staat van Gezinnen 2026 inspireert, tot denken aanzet en het verschil maakt. Het was leerzaam, verdrietig en ook een plezier om te maken. Het begint met luisteren naar hun verhalen. Wij zijn hun verhalenvertellers.

Marjet Winsemius en Mark Weghorst

## Copyright

U mag citeren uit de Staat van Gezinnen, mits u de bron vermeldt.

## Data

De data, gebruikt in onze rapporten, zijn beschikbaar voor gebruik door derden via het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

## Contact

Voor Werkende Ouders  
Simon Stevinweg 39  
1401TB Bussum

[www.voorwerkendeouders.nl](http://www.voorwerkendeouders.nl)  
[info@voorwerkendeouders.nl](mailto:info@voorwerkendeouders.nl)  
[www.stemvanouders.nl](http://www.stemvanouders.nl)



**DE STAAT VAN GEZINNEN**





nick

leaf

roep

bro??

roep

hUGGU!!

roep!!!

roep

roep