



Liegen in de opvoeding

Rianne Kok, Ines Lucieer,
Emma Roza & Lisanne Schröer

Erasmus School of
Social and
Behavioural Sciences



Inleiding

Vrijwel iedere ouder herkent het wel: een klein leugentje tijdens een drukke ochtend, of om een eindeloze discussie te voorkomen. Of je houdt de waarheid achter om je kind te beschermen voor verdriet of teleurstelling. Misschien zeg je dat de tablet “bijna leeg” is terwijl je eigenlijk schermtijd wilt beperken. Zulke momenten horen voor veel gezinnen bij het dagelijks leven. Toch roept dit onderwerp ook vragen op.

Waarom liegen ouders tegen hun kinderen? En hoe leren kinderen over liegen en de waarheid in de opvoeding? Deze vragen worden beantwoord in dit rapport.

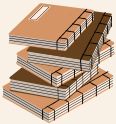
We beschrijven de belangrijkste inzichten uit het Fami-LIES onderzoek. In dit project onderzochten wij waarom ouders soms tegen hun kinderen liegen, hoe zij met eerlijkheid omgaan in de opvoeding en wat dit kan betekenen voor kinderen.

De inzichten in dit rapport zijn relevant voor diverse opvoeders (bv. ouders en leerkrachten), maar ook voor bijvoorbeeld pedagogen en beleidsmakers.

“Mijn kinderen hoeven niet te weten dat ik huil omdat ik verdrietig ben. Dan zeg ik gewoon dat ik last van mijn ogen heb.”



De inzichten die we in dit rapport beschrijven komen voort uit verschillende onderzoeken binnen het Fami-LIES project.



We hebben de resultaten van 23 internationale onderzoeken in een overzicht samengebracht om samen te vatten wat we tot nu toe weten over liegen door ouders.



We hebben 40 ouders geïnterviewd over wat zij vinden van liegen, en over hun eigen leugens en leugens van andere ouders.



We hebben meer dan 800 ouders via vragenlijsten gevraagd hoe vaak ze liegen, welke leugens ze vertellen en wat ze hun kinderen leren over liegen. Een deel van deze ouders was deelnemer van het LISS panel (Longitudinal Internet Studies for Social Sciences).

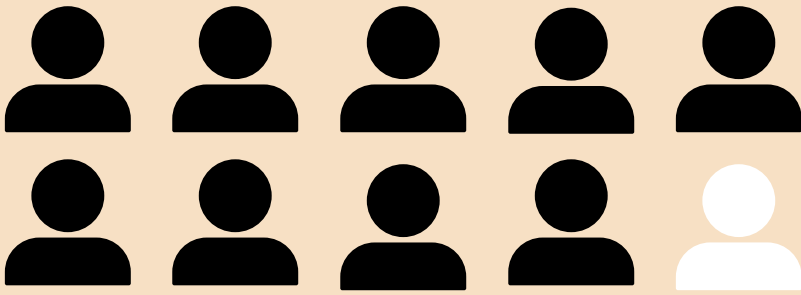


We hebben meer dan 100 ouders en kinderen in ons laboratorium ontvangen om te onderzoeken of kinderen meer liegen als hun ouder ook liegt.



We hebben bij bijna 900 gezinnen de interactie tussen ouders en kinderen geobserveerd om te kijken hoe vaak ouders liegen, welke leugens ze gebruiken en of leugens van ouders voorspellen hoe kinderen zich ontwikkelen. Deze gezinnen waren onderdeel van het Generation R onderzoek.

Hoe vaak liegen ouders tegen kinderen?



**Negen op de tien
ouders hebben ooit
tegen hun kind gelogen**

Iedereen liegt wel eens. Ook ouders tegen kinderen, ondanks de waarde die zij hechten aan eerlijkheid en de waarheid spreken. Liegen gebeurt in alledaagse situaties en meestal zonder kwade bedoelingen, zoals een leugentje om bestwil.

Maar bijna niemand liegt vaak. Maar 1 op de 20 ouders zegt regelmatig te liegen. Nederlandse ouders verschillen niet van ouders uit andere landen als het gaat om liegen.

Niet alle soorten leugens komen even vaak voor. Leugens om te beschermen komen het meeste voor: 8 op de 10 ouders vertelt wel eens zo'n leugen. Instrumentele leugens om het gedrag van het kind te sturen, worden door 7 op de 10 ouders verteld. Leugens in het belang van de ouder komen het minst vaak voor: iets meer dan de helft van de ouders vertelt wel eens zo'n leugen.



Waarom liegen ouders tegen kinderen?

Ouders liegen om verschillende redenen. Liegen komt voort uit bepaalde overtuigingen over wat 'goed ouderschap' inhoudt. Ouders liegen vaak niet uit slechte bedoelingen, maar uit de wens om zorg te dragen, grenzen te stellen en het gezinsleven soepel te laten verlopen.

De vijf thema's hierna geven inzicht waarom en wanneer ouders liegen in de opvoeding.



01

Ik moet de perfecte ouder zijn

Liegen wordt ingezet om gedrag of meningen te verbergen die niet passen bij "de perfecte ouder".

"Soms zeg ik tegen mijn kinderen dat ik moet werken, terwijl ik eigenlijk thuis ben. Ik wil niet zeggen dat ik ze wel eerder op kan halen, maar daar gewoon geen zin in heb."

02

Ik wil mijn kind beschermen

Ouders liegen om hun kinderen te beschermen tegen de harde wereld en waarheden.

"Ik maak me soms zorgen over oorlog, maar tegen mijn kind zeg ik dat alles goed komt en ze zich geen zorgen hoeft te maken."

03

Soms heb je leugens nodig in de opvoeding

Ouders vinden liegen soms een passende manier om kinderen iets te leren.



"Ik zeg soms tegen mijn kind dat we iets niet kopen wat hij wil, omdat het geld op is. Dit doe ik om te voorkomen dat hij verwend raakt."

04

Ik moet soms liegen om het ouderschap vol te houden

Liegen wordt gebruikt als manier om om te gaan met de druk van het ouderschap.



"Ik lieg soms wanneer ik geen energie heb en gewoon even geen moeder wil zijn op dat moment."

05

Ik lieg als ik het ook even niet meer weet

Ouders liegen soms uit onmacht of omdat ze geen andere oplossing weten.



"Ik heb gelogen dat de televisie automatisch uitgaat om 8 uur, omdat ik even niet wist hoe ik ze anders naar bed kreeg."

05

Wat leren kinderen van liegen?

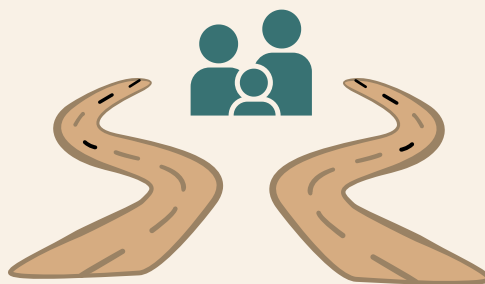


Als ouders meer liegen, liegen kinderen zelf ook vaker en zien we vaker probleemgedrag bij kinderen en een minder goede ouder-kindrelatie. Maar, het Fami-LIES onderzoek laat ook zien dat dit niet voor alle soorten leugens zo is. Of leugens schadelijk zijn heeft waarschijnlijk te maken met hoe serieus de leugens zijn en hoe vaak ze worden verteld.

Kinderen leren op verschillende manieren over liegen. Je kind leert niet alleen van de regels die je stelt, maar ook door naar jou en je gedrag te kijken: **wat zeg je en wat doe je?**

Veel ouders vinden eerlijkheid een van de **belangrijkste waarden** in de opvoeding. Zij leren kinderen een simpele regel: liegen is fout en eerlijk zijn is belangrijk. Toch vertellen ze zelf niet altijd de waarheid. Een leugentje kan soms helpen om een situatie makkelijker te maken, om beleefd te zijn of om je kind te beschermen. Kinderen leren ook van dit gedrag en kunnen hierdoor leren dat liegen soms een goede oplossing is.

Als je zegt: je moet niet de waarheid vertellen als je iemand daarmee kwetst, dan leert je kind dat liegen in sommige situaties wenselijk is.



Als je zegt: "Zeg maar dat ik niet thuis ben", leert je kind dat liegen soms wordt gebruikt om situaties te vermijden.

Als je altijd zegt dat eerlijkheid heel belangrijk is, maar in de praktijk regelmatig zelf liegt, krijgt je kind een onduidelijke boodschap mee.

Het Fami-LIES onderzoek laat zien dat veel ouders weleens inconsistent zijn in wat ze zeggen en wat ze doen. Dat is **heel normaal**. Als ouder maak je continu afwegingen tussen je eigen normen, waarden, belangen en de situatie van dat moment. Er bestaat daarin niet altijd één goed antwoord. Juist daarom is het belangrijk om je bewust te zijn van de keuzes die je maakt: wanneer kies je ervoor om niet helemaal eerlijk te zijn, waarom doe je dat en welke boodschap geef je daarmee aan je kind mee?

Tegelijkertijd betekent dit niet dat je als ouder perfect moet zijn. Morele opvoeding draait niet om foutloos handelen, maar om bewust omgaan met de keuzes die je maakt. Dit kun je ook bespreken met je kind.

Leren over liegen is geen momentopname, maar een optelsom van jarenlange leerervaringen. Je hoeft als ouder niet altijd consistent te zijn, maar het helpt om **bewust stil te staan** bij de keuzes die je maakt en de boodschap die je afgeeft.



Wat kun je zelf doen?



Wees bewust van je eigen lieggedrag

Denk erover na wanneer je wel of niet wilt liegen; maak bewust een afweging. Wat is op dit moment belangrijk?



Bedenk alternatieven voor leugens

Bedenk of je het ook kunt oplossen zonder te liegen. Dat is soms makkelijker dan je denkt. Bijvoorbeeld: "Nog één keer van de glijbaan, daarna gaan we naar huis." In plaats van: "De speeltuin gaat sluiten."



Praat met je kind over liegen

Leg uit waarom je een leugentje vertelt en leg uit wanneer liegen wel of niet gewenst is. Maak onderscheid in de soorten leugens en wanneer je deze wel en niet kunt gebruiken.



Neem de tijd

Als je niet direct een antwoord hebt op een vraag die je kind stelt, kun je zeggen dat je er later op terugkomt. Bijvoorbeeld: "Dat is een goede vraag. Ik wil daar een andere keer rustig met je over praten."



Stel vragen

Probeer bij moeilijke onderwerpen erachter te komen wat je kind wil weten en geef alleen antwoord op die vragen. Zo is een moeilijk gesprek soms simpeler, dan je van te voren had verwacht.

Colofon:

Auteurs:

Rianne Kok, Ines Lucieer, Emma Roza & Lisanne Schröer

Tekst en vormgeving:

Senne Luttkhuis & Yasmijn Voschezang

Contact:

Erasmus Universiteit Rotterdam

T.a.v. dr. Rianne Kok: r.kok@essb.eur.nl

Uitgave: Erasmus School of Social and Behavioral Sciences (september 2026)

Financiering: Deze publicatie is onderdeel van het Fami-LIES project dat gefinancierd is door de European Research Council (ERC) onder het EU Horizon 2020 onderzoek- en innovatieprogramma (beurs 949041).

Met dank aan alle ouders en kinderen die hebben deelgenomen aan het Fami-LIES onderzoek en alle samenwerkingspartners die het project mede mogelijk hebben gemaakt.

Bronvermelding:

Kok, R., Lucieer, I., Roza, E., & Schröer, L. (2026). Liegen in de opvoeding. Erasmus School of Social and Behavioral Sciences.

<https://pure.eur.nl/en/publications/fami-lies-liegen-in-de-opvoeding/>

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij de auteurs. Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.



Funded by
the European Union



European Research Council
Established by the European Commission

