

Erasmus School of
Social and
Behavioural Sciences

OUDERS ONDER DRUK

OUDERSCHAP IN EEN
VEELEISENDE TIJD

CARO LEMMEN & MAARTJE LUIJK

Erasmus University Rotterdam



INLEIDING

Een kind opvoeden is mooi en uitdagend tegelijk. Voor veel ouders is het ouderschap pittig. Ouderschap is meer dan opvoeden: het gaat ook over zorgen, regelen en verantwoordelijkheid dragen. Het brengt verbondenheid, samen lachen om kleine dingen, maar ook dagelijks gedoe, vermoeidheid en stress. Voor sommige ouders maakt die stress het moeilijk om te genieten van de mooie momenten met hun kind.

In dit rapport lees je hoe het met ouders in Nederland gaat. Je leest hoe ze het ouderschap beleven, wat het pittig maakt en wat helpt. We hebben wetenschappers, opvoedprofessionals en ouders mee laten lezen en schrijven. De cijfers en citaten in dit rapport komen uit verschillende onderzoeken. We hopen dat dit rapport bijdraagt aan eerlijke gesprekken over ouderschap, en aan meer hulp en ondersteuning voor ouders. Opvoeden doen we samen.



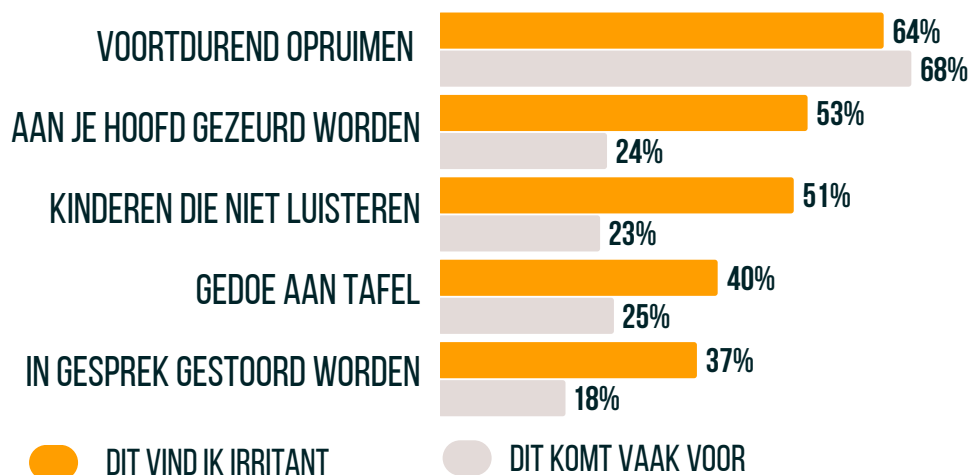
‘If a community values its children, it must cherish its parents.’

- John Bowlby (1951)

ouders onder druk

“Het is soms gewoon alsof je hoofd ontploft.”

Als ouder komt er van alles op je af. Dat zijn vaak kleine dingen, zoals steeds moeten opruimen en voortdurend aan je hoofd gezeurd worden. We hebben ouders gevraagd hoe vaak dit voorkomt en hoe irritant het voor ze is. Hieronder zie je de top-vijf situaties die ouders het meeste gedoe vinden:



Naast het alledaagse gedoe hebben ouders vaak ook grote bronnen van stress, zoals zorgen over geld, werk of wonen. Voor een kleine groep ouders stapelt de stress zich zo op, of houdt de stress zo lang aan, dat zij klachten hebben die passen bij ouderschapsburn-out (ook wel *parental burnout* genoemd).¹

1. Er is ook kritiek op het gebruik van de term “burn-out” (bijvoorbeeld dit [essay van psychiater Christiaan Vinkers](#)). Wij gebruiken de term hier om de combinatie van diepe uitputting en ernstige stressklachten te beschrijven.

ouderschapsburn-out

Klachten van een ouderschapsburn-out zijn overweldigende fysieke en emotionele uitputting, je minder verbonden voelen met je kinderen en een verlies van plezier in het ouderschap. Ook voelen ouders zich niet meer de ouders die ze zouden willen zijn. De meeste ouders in dit onderzoek hebben gelukkig weinig van deze klachten. **Toch heeft 39% van de ouders klachten van een ouderschapsburn-out.** Zij geven bijvoorbeeld aan niet meer trots op zichzelf te zijn als ouder of hebben het gevoel in de overlevingsmodus te staan.



Een kleine groep ouders vindt het ouderschap zo zwaar dat ze last hebben van zorgwekkende (5%) of zelfs ernstige burn-outklachten (2%). Sinds onderzoek in 2018 is dit percentage stabiel onder Nederlandse ouders. Het ervaren van een ouderschapsburn-out is heel ingrijpend. Bij een burn-out door je werk meld je je ziek of neem je ontslag, maar dat kan als ouder niet. Je bent en blijft een ouder. Omdat ouders niet uit hun ouderrol kunnen stappen, kan het voelen alsof je niet aan de eisen en stress van het ouderschap kunt ontsnappen.

DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST



Niet alle ouders hebben even veel last van stress en burn-outklachten. **Ouders, kinderen en gezinnen verschillen in hoeveel ze kunnen 'dragen' in het dagelijks leven. Dat noemen we draagkracht.** Die hangt samen met beschermende factoren: een steunende partner, een veilige buurt, of zelf weinig last hebben van perfectionisme.

Hoe zwaarder de lasten of risico's (de draaglast) zijn, zoals geldzorgen, drukte op werk, onenigheid over de taakverdeling of een baby die veel huult, hoe meer steun en hulp nodig is om alles te kunnen dragen.

Het draait uiteindelijk om de balans tussen wat je moet dragen en wat je kúnt dragen. Als de draaglasten langere tijd zwaarder zijn dan je draagkracht, raakt de balans verstoord. En hoe langer dat zo blijft, hoe groter de kans op klachten zoals stress, uitputting en ouderschapsburn-out.

We hebben onderzocht of bepaalde groepen ouders meer last hebben van burn-outklachten dan andere groepen. Hierbij zien we het volgende:

- Moeders hebben gemiddeld meer burnoutklachten dan vaders.
- Ouders van wie het jongste kind jonger is dan 4 jaar hebben gemiddeld meer klachten dan ouders met oudere kinderen.
- Ouders van kinderen met extra zorgbehoeften ervaren gemiddeld meer burn-outklachten dan andere ouders.
- Alleenstaande ouders hebben gemiddeld net zoveel klachten als ouders die samen een kind opvoeden.

BURN-ON: DOORGAAN TERWIJL JE OP BENT

Ouders van kinderen met extra zorgbehoeften ervaren vaak een zwaardere draaglast dan andere ouders. De zorg is meestal langdurig en gaat gepaard met voortdurende zorgen over het kind en diens toekomst, en met verantwoordelijkheden die niet eenvoudig gedeeld kunnen worden.

Ouders van kinderen met extra zorgbehoeften hebben vaak te maken met veel regelwerk rond zorg. Daarnaast ervaren zij onbegrip van de omgeving, zoals naasten, werkgevers en zorgprofessionals. Ook spelen gevoelens van levend verlies een rol: verdriet en rouw om wat niet (meer) kan of anders loopt dan gehoopt. Dit alles vergroot het risico op overbelasting en burn-out.

Voor deze ouders is er vaak weinig ruimte voor herstel en ontspanning. Extra zorg vraagt tijd, energie en voortdurende alertheid, waardoor ouders minder toekomen aan zichzelf, hun werk of andere gezinsleden. Ouders noemen deze ervaring zelf vaak een *burn-on*: doorgaan terwijl je eigenlijk opgebrand bent.

“*Het is doorgaan als de kinderen voorgaan.*”

Meer informatie en ervaringsverhalen zijn te vinden op Schouders, het ervaringskenniscentrum voor ouders van zorgkinderen.

ouderschap in balans

Ouderschap heeft twee kanten. Je kunt je uitgeput voelen in je rol als ouder, terwijl het ouderschap tegelijk ook liefde en voldoening geeft. Die twee ervaringen sluiten elkaar niet uit. Dat zien we ook terug in ons onderzoek: naast de pittige kanten geeft 75% van de ouders aan goed met de eisen van het ouderschap om te kunnen gaan, en 72% vindt opvoeden leuk. Voor de meeste ouders wegen de mooie kanten daarmee op tegen het harde werken.

“

Je wordt een soort van in het diepe gegooid en en er bestaan honderdduizend boeken over, maar uiteindelijk moet je het maar zelf doen. En hoe op de een of andere manier [...] dat toch gaat. Dat verbaast me soms wel eens. Hoe veerkrachtig je als ouder kan zijn.

”

75%

Kan goed omgaan
met de eisen van
het ouderschap

72%

Vindt opvoeden
leuk

EEN TIJD VAN HOGE EISEN

Stress bij ouders is niet nieuw. In de jaren zestig schreven de Rolling Stones bijvoorbeeld het nummer *Mother's little helper* over de vele moeders die kalmerende middelen namen vanwege de eisen die toen aan moeders werden gesteld. Wat nieuw is, zijn de redenen waarom ouders opvoeden nu zwaar vinden.²



De eisen die we stellen aan opvoeders zijn veranderd over de tijd. **Daarnaast lijken we als samenleving nu meer op zoek naar het 'perfecte plaatje' en naar de 'perfecte ouder'. De druk om te presteren ligt hoog.** Dat is niet anders voor gezinnen. Denk aan creatieve traktaties, gezond eten, mooie kleren. Door sociale media worden zulke verwachtingen vaak nog versterkt. 17% van de ouders uit ons onderzoek geeft inderdaad aan “heel hoge perfectionistische doelen” voor zichzelf te stellen.

“Ik vind [...] zelf wel het pittigste dat [...] ik me altijd heel verantwoordelijk voel en eigenlijk ook automatisch een soort van schuldgevoel, want ik kan het eigenlijk nooit goed genoeg doen ofzo, want of ik ben te chagrijnig of ik [...] heb te weinig met ze gedaan, of weer teveel met ze gedaan waardoor ze helemaal kapot zijn.”

2. We bouwen hier voort op andere recente rapporten over ouders, bijvoorbeeld, [Staat van Gezinnen 2025](#), [De situatie van gezinnen in Nederland in beeld](#)) en over de prestatiedruk in Nederland ([Op de rem! Voorbij de hypernerveuze samenleving](#)).

Het 'perfecte plaatje' geldt niet alleen voor opvoeden. Van ouders wordt ook verwacht dat zij een gezellige vriend zijn, een leuke partner en een betrokken werknemer. Veel ouders combineren de zorg voor kinderen met werk, uit wens of uit noodzaak. Ze ervaren te weinig tijd om alle ballen in de lucht te houden. Deze combinatie van hoge eisen en weinig tijd is extra zwaar voor gezinnen met geldzorgen, alleenstaande ouders en ouders van een kind met extra zorgbehoeften.

“

Als je er dan eenmaal in zit, denk ik ja, hoe kan je nou [...] je sociale leven op orde houden en je familie er voor hen zijn en voor je kinderen zorgen en dan ook werken en nog even wat leuke dingen doen voor jezelf of sporten [...] Maar ja, het is heel stressvol, vind ik wel.

”

Daarbij krijgen ouders van alle kanten informatie en advies, bijvoorbeeld van opa's en oma's, sociale media, of van andere ouders. Dit advies is soms heel fijn, maar kan ook verwarrend zijn. Vooral als adviezen elkaar tegenspreken. Hierdoor is het lastig om te weten wat eigenlijk normaal is.

HULP EN STEUN

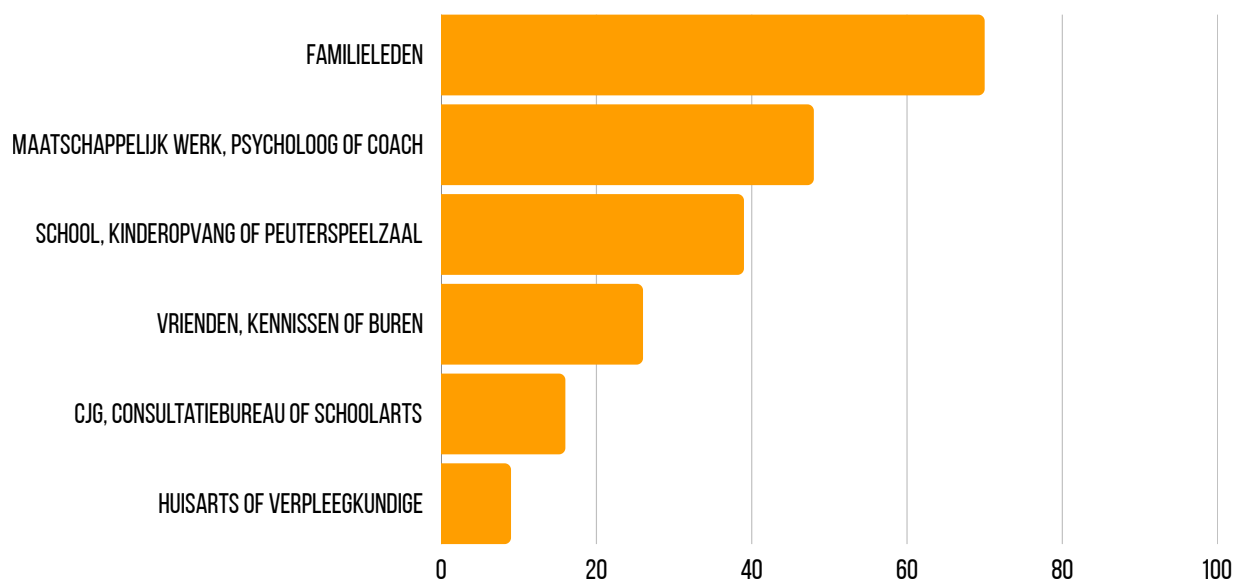
Een belangrijke beschermende factor voor gezinnen is een steunend netwerk. Toch hebben veel ouders het gevoel dat ze er alleen voor staan in de opvoeding. Ze missen steun uit hun omgeving of vanuit de overheid. **In ons onderzoek gaf 75% van de ouders aan het afgelopen jaar géén hulp te hebben gekregen bij de opvoeding, terwijl 41% van de ouders zich in de afgelopen drie maanden wel zorgen maakte over de opvoeding of ontwikkeling van hun kinderen.** Ouders weten bijvoorbeeld niet waar ze naar toe kunnen met hun vragen. Ook ervaren veel ouders een drempel: ze willen of durven niet goed om hulp te vragen. Bijvoorbeeld omdat hulp vragen kan voelen als falen. Dat noemen we vraagschaamte.

“Ja, ik mis wel een beetje community gevoel of zo. Dat je het met zijn allen doet, dat was vroeger natuurlijk zo [...]. En ja, nu heeft iedereen zijn eigen huisje en dan moet je het allemaal zelf regelen en zelf om hulp vragen want niemand ziet het, want je zit gewoon in je huis.”

Bij ouders van kinderen met extra zorg is het vragen om hulp bij de zorg voor de kinderen nog lastiger dan anders:

“Mijn schoonouders kunnen hooguit een uurtje oppassen, maar een hele dag vinden ze te eng en ingewikkeld. Vooral vanwege de zorg voor mijn oudste, die afhankelijk is van sondevoeding, is het niet mogelijk om de kinderen zomaar bij een vriendin of iemand achter te laten.”

WIE HELPT



Van de ouders die wél om hulp vroegen bij de opvoeding, vroeg het merendeel hulp aan familie. Daarna komt de formele hulp: psychologen, coaches en andere professionals. Dan volgen school en kinderopvang, en op de vierde plek vrienden, burens en kennissen.

Op de familie na, wordt opvallend weinig informele hulp ingeschakeld. Het is alsof de directe cirkel van hulp kleiner wordt en er tegelijkertijd meer hulpvragen terechtkomen bij professionals. Dat is in lijn met eerdere rapporten en past bij onze individualistische samenleving, waarin het idee leeft dat je het zelf moet kunnen oplossen. Terwijl juist die bredere kring om je heen vaak een wereld van verschil kan maken.

“Ik vind veel meer hulp en ook rust door het feit dat we ontzettend leuke burens hebben, wie we ook actief opgezocht hebben toen we hier naartoe verhuisd zijn.”

WAT OUDERS NODIG HEBBEN

Klachten van een ouderschapsburn-out ontstaan niet van de ene op de andere dag. Ze bouwen langzaam op wanneer ouders langere tijd meer dragen dan ze aankunnen. Ondersteuning van ouders begint daarom bij het herstellen van de balans tussen draagkracht en draaglast. Dat vraagt niet om één oplossing, maar om samenhangende actie op meerdere niveaus: **bij ouders zelf, in hun omgeving en in de samenleving.**

Bij ouders zelf vraagt het versterken van draagkracht om signalen van overbelasting te herkennen, stil te staan bij wat goed gaat en om hulp te durven vragen.

“Mijn tip: [...] vind uit wat je nodig hebt en zeg het hardop. Cijfer jezelf niet weg. Vraag om hulp.”

In de omgeving kan een ondersteunend netwerk van familie, vrienden, burens en andere mede-opvoeders -ook zonder kinderen- de draaglast verlichten. Hoe meer steun ouders ontvangen, hoe minder stress ze ervaren.

In de samenleving vraagt het verminderen van draaglast om ondersteunende randvoorwaarden. Goede kinderopvang, toegankelijke ondersteuning en ruimte om werk en zorg te combineren helpen ouders om hun rol vol te houden. Ook helpt het wanneer er in de maatschappij aandacht is voor zowel de fijne als de moeilijke momenten van ouderschap.

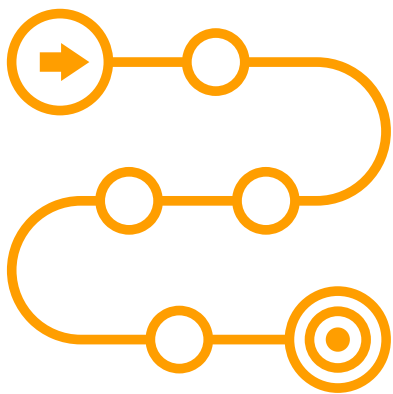
CONCLUSIE

Uit ons onderzoek blijkt dat ouders het ouderschap vaak als iets heel moois ervaren, maar dat veel ouders het ook zwaar vinden: ze zijn moe, twijfelen aan zichzelf en doen het opvoeden vooral alleen. Veel ouders vinden het lastig om hulp te vragen. Verder zoeken ouders vooral formele ondersteuning. Informele steun buiten de familie wordt weinig gebruikt.

De druk die ouders ervaren zegt niets over hun kwaliteiten als ouder, maar alles over hoe we ouderschap in onze samenleving hebben ingericht. Ouderschap raakt aan veel domeinen tegelijk: van werk en zorg tot wonen, onderwijs en inkomen, terwijl ondersteuning vaak versnipperd is en de verantwoordelijkheid vooral bij ouders zelf terechtkomt.

De uitdagingen waar ouders tegenaan lopen vragen daarom om meer dan individuele veerkracht. Ze vragen om gezamenlijk beleid, met een actieve rol voor iedereen die rondom gezinnen staat: ouderorganisaties, kinderopvang, scholen, verenigingen, werkgevers, beleidsmakers en wetenschappers. De samenwerking in dit rapport laat zien dat het een complex vraagstuk is, maar ook dat het samen kan worden aangepakt.

De druk op ouders is geen individueel probleem, maar een maatschappelijk probleem. Als we investeren in ouders, investeren we in de toekomst van kinderen.



AANBEVELINGEN VOOR BELEID

1. Opvoeden doe je samen.

Investeer in lokale programma's en plekken waar ouders samen met burens, vrienden, familie en verenigingen het opvoeden kunnen delen, en laat in communicatie zien dat ouderschap mooie én moeilijke momenten kent.

2. Zorg voor wie zorgt.

Zorg dat ouders met vragen over opvoeden of hun eigen welzijn snel en laagdrempelig steun krijgen, dichtbij en informeel waar mogelijk, met professionele hulp als vangnet wanneer de druk te groot wordt.

3. Ontwikkel ouderschapsvriendelijk werkgeversbeleid.

Geef ouders ruimte bij ziekte of zorg voor hun kinderen, en voorkom overbelasting op werk, bijvoorbeeld via flexibele werktijden en verlofregelingen.

4. Werk samen aan één brede ouderschapsagenda.

Breng ouderorganisaties, kinderopvang, scholen, (sport)-verenigingen, jeugdgezondheidszorg, werkgevers, beleidsmakers en wetenschappers structureel samen, zodat beleid aansluit bij het dagelijks leven van ouders.

5. Benoem een Minister voor Toekomstige Generaties.

Ouderschap raakt aan zorg, werk, wonen, inkomen, onderwijs en de economie. Regie over ministeries heen is nodig om het belang van kinderen en ouders te bewaken. Wie investeert in ouders, investeert in de toekomst van kinderen.

TIPS EN STEUN VOOR OUDERS



Overbelasting in het ouderschap is geen persoonlijk falen, maar een signaal dat het te veel wordt. Wat helpt:

1. Neem signalen serieus

Je hoeft niet “op” te zijn om hulp te vragen. Vermoeidheid en overbelasting zijn signalen, geen tekortkomingen.

2. Zorg voor echte verlichting

Herstel vraagt meer dan een moment rust; het vraagt tijd, ruimte en soms praktische hulp.

3. Vraag hulp en bouw aan een netwerk

Ouderschap hoeft niet alleen. Hulp vragen is geen zwakte, maar een belangrijke opvoedvaardigheid.

4. Kies voor goed genoeg

De perfecte ouder bestaat niet. Goed-genoege ouderschap werkt het beste.

5. Ieder kind is uniek

Onthoud: ieder kind ontwikkelt zich op diens eigen manier. Verschillen tussen kinderen zijn normaal.

Je kunt terecht bij De Oudertelefoon, je lokale Centrum voor Jeugd en Gezin, de Babydoctors, Nederlands Jeugdinstituut, of je huisarts.

VERANTWOORDING

Aan dit rapport hebben verschillende onderzoekers en universiteiten meegewerkt. Hieronder beschrijven we de onderzoeken.

PERFECT PARENTS

Onderzoekers van de Erasmus Universiteit Rotterdam, bestuderen voor het onderzoek Perfect Parents het welzijn van ouders. Voor dit onderdeel hebben 463 ouders tussen de 20 en 69 jaar vragenlijsten ingevuld over ouderschap en opvoeden, via het LISS panel (Longitudinal Internet studies for the Social Sciences).

OUDERSCHAP ONDER DRUK

Onderzoekers van de Universiteit Leiden, waaronder Merel van Vliet, organiseerden voor het onderzoek Ouderschap onder druk vijf groepsgesprekken, apart met vaders en moeders. Ouders gingen anderhalf uur met elkaar in gesprek over hun ervaringen met het ouderschap, over thema's als stress, vermoeidheid, verwachtingen en behoefte aan steun of voorzieningen. De citaten in het rapport komen uit dit onderzoek.

OUDERS IN EVENWICHT

Onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam, waaronder Nathalie Patty, doen binnen het onderzoek Ouders in evenwicht onderzoek naar de ervaringen van ouders van kinderen met extra **zorgbehoeften**. Daarbij werken zij samen met ervaringsdeskundige ouders en zorgprofessionals. Ze combineren vragenlijstonderzoek met interviewstudies. De inzichten die in dit rapport worden beschreven, evenals één van de citaten, komen voort uit dit onderzoek.

COLOFON

Auteurs:

Caro Lemmen en Maartje Luijk

In samenwerking met:

Onderzoeksteams Perfect Parents (Erasmus Universiteit Rotterdam), Ouders in Evenwicht (Vrije Universiteit Amsterdam), Ouderschap onder druk (Universiteit Leiden), Centrum Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond, De Gezonde Generatie, Infant Mental Health (IMH) Nederland, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Partou Kinderopvang, Stichting De Oudertelefoon, Stichting voor Werkende Ouders, TNO Child Health, en ouders zelf.

Vormgeving:

Onderzoeksteam Perfect Parents

Contact:

Erasmus Universiteit Rotterdam
t.a.v. prof. dr. Maartje Luijk: luijk@essb.eur.nl

Uitgave Erasmus School of Social and Behavioural Sciences (januari 2026)

Financiering:

De totstandkoming van dit publieksrapport is mede mogelijk gemaakt door een NWO VIDI subsidie, toegekend aan Maartje Luijk.

Bronvermelding:

Lemmen, C.H.C. & Luijk, P.C.M. (2026). Ouders onder Druk. Ouderschap in een veeleisende tijd. Open Science Framework.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EV7U2>

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