

Staat van Gezinnen 2025

Ouderschap en Opvoeden

Speciale uitgave



Staat van Gezinnen; Ouderschap en opvoeden

Veel ouders in Nederland laveren in 2025 tussen werk, zorg, ouderschap en opvoeding, terwijl de maatschappelijke druk steeds verder toeneemt. Slaaptekort, hoge kosten, prestatiedruk, gebrekkig verlof en de hoge kosten voor opvang stapelen zich op, waardoor ouders zich uitgeput voelen en het idee hebben tekort te schieten. Stress wordt vaak gezien als “normaal” bij het ouderschap, maar de impact op mentale gezondheid, kinderen én gezinsleven is groot.

Ouders pleiten voor structurele oplossingen: betere voorzieningen, meer verlofmogelijkheden, aandacht op de werkvloer en sterke lokale netwerken. Want wie goed zorgt voor ouders, investeert automatisch in het welzijn en de ontwikkeling van kinderen.

Dit is een speciale uitgave van de Staat van Gezinnen 2025 over ouderschap en opvoeden. In het kader van de Week van de opvoeding vragen wij aandacht voor ouderschap en opvoeden. Hieronder volgt een uitgebreide samenvatting van wat ouders specifiek zeggen over ouderschap en opvoeden, waarbij de belangrijkste thema's, zorgen en wensen worden belicht.

De Staat van Gezinnen liet zien dat 94% Nederland een fijn land vindt om als gezin in te wonen. Alle voorzieningen zijn er. Het is veilig en ten opzichte van andere landen goed geregeld. In 2024 vond 89% Nederland een fijn land om in te wonen. Ook het cijfer voor gezinsvriendelijkheid laat een stijgende lijn zien. Ouders geven Nederland in 2025 een 7,3 voor gezinsvriendelijkheid. In 2024 een 7,1.

De antwoorden van ouders laten echter ook significante uitdagingen zien, met name op het gebied van kosten, flexibiliteit en de balans tussen werk, gezin en zorg. Ouders maken zich zorgen over de toekomst van hun kinderen, beïnvloed door geopolitieke verhoudingen, de verharding van de maatschappij, veiligheid op straat, de invloed van sociale media en de woningmarkt. De polariserende en individualistische samenleving versterken dit gevoel verder. Ouders vragen zich af waar die 'village' is waar iedereen het over heeft. Ouders trekken zich terug in hun eigen bubbel op zoek naar steun of een bepaalde mate van veiligheid.

'Het lijkt alsof er veel eilandjes zijn, mensen richten zich vooral op hun eigen gezin en er is weinig ruimte om het samen te doen. It takes a village, maar dat gevoel is er weinig meer.'



De cijfers

In de Staat van Gezinnen 2025 zagen we de volgende cijfers:

Stress

57% van de ouders voelde zich in de afgelopen maanden soms gestrest. 31% voelde zich vaak gestrest en 5,2% gaf aan zich altijd gestrest te voelen. 6,2% voelde zich nooit gestrest.

In de afgelopen zes maanden, voelde 52% zich soms overweldigd door het gezinsleven met de dagelijkse routine en zorgtaken. 28% ervaarde dit vaak en 5% altijd. 13% voelde zich nooit overweldigd.

In de afgelopen zes maanden, hadden 47% van de ouders soms symptomen van stress door het ouderschap of zorgen over het gezin en/of kinderen (zoals hoofdpijn, vermoeidheid, gespannen spieren, slecht slapen, piekeren). 29% ervaarde dit vaak en 7% altijd. 14% gaf aan dit nooit te ervaren.

Als je kijkt naar de cijfers in 2024 dan valt het op dat ouders meer stress ervaren. In 2024 gaf 55% aan dat ze enige druk ervoeren. 35% gaf aan dat het beter kon. 4% zei geen druk te ervaren en 5% gaf aan dat het slecht ging. 56% vond het erg dat ze deze stress hebben. 40% gaf aan dit niet erg te vinden.

Werk en gezin

53% gaf aan in de afgelopen 6 maanden soms moeite te hebben met het combineren van werk en gezinsleven. 19% gaf aan dit vaak te ervaren en 5% gaf aan dat altijd te ervaren. 19% gaf aan nooit moeite te hebben.

47% gaf aan in de afgelopen 6 maanden zich soms zorgen te maken over de toekomst van het gezin. 16% gaf aan dit vaak te ervaren en 3% gaf aan dit altijd te ervaren. 30% gaf aan dit nooit te ervaren.

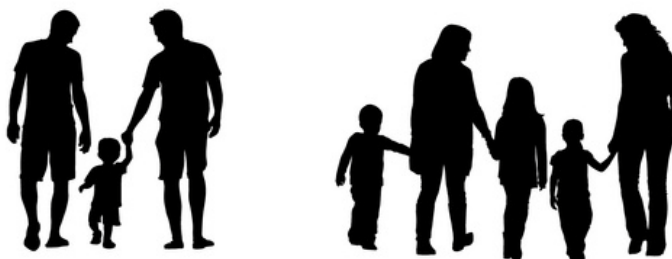
51% van de ouders maakt zich zorgen of het inkomen voldoende zal blijven om goed voor het gezin te kunnen blijven zorgen. 49% maakt zich geen zorgen. In 2024 maakte 36% zich zorgen over het gezinsinkomen.

Mening van anderen

57% van de ouders voelt zich als ouder of in hun ouderschap weleens bekritiseerd of beoordeeld door de mening of verwachtingen van anderen. 41% voelt zich niet bekritiseerd of beoordeeld.

Ze voelen zich vooral bekritiseerd door:

1. Andere ouders (30%)
2. Grootouders (22%)
3. Familie/ vrienden (19%)
4. Vreemden op straat (17%)
5. Zichzelf (16%)
6. Social media/ influencers/ opvoedforums (14%)



Nadere analyse

Voor deze uitgave hebben we een nadere analyse gemaakt van de antwoorden op de open vragen. In de ruim 57.000 antwoorden gaan ouders dieper in op hun rol als ouder en de uitdagingen die ze ervaren rondom hun ouderschap. We constateren een aantal terugkerende antwoorden:

1. Normalisering van stress:

- Heel veel ouders geven aan dat een zekere mate van stress “erbij hoort” als je kinderen hebt, vooral in de eerste jaren (“tropenjaren”). Ze normaliseren (lichte) stress als onderdeel van ouderschap.
- Er wordt vaak gesproken over fases (“alles is een fase”, “het wordt beter”). Ouders verwachten dat het makkelijker wordt wanneer de kinderen ouder zijn.
- Positieve framing: Sommigen zien lichte stress juist als gezonde spanning, scherpste of teken van betrokkenheid. Sommigen beschrijven zelfs dat lichte stress hen scherp houdt en motiveert (“klein beetje druk is goed”).

“Het hoort erbij.”

2. Fysieke gevolgen:

- Ouders benoemen de fysieke gevolgen van slaapttekort, korte nachten en vermoeidheid. Ze geven aan dat dit een belasting is.
- Ouders benoemen ook de fysieke gevolgen van stress op zichzelf en hun kinderen.
- Ze leggen een relatie tot hun inzet op het werk en het gebrek aan begrip en flexibiliteit van de werkgever.



3. Financiële druk

- Heel vaak genoemd: de stijgende kosten (wonen, kinderopvang, boodschappen) drukken zwaar op jonge gezinnen.
- Ouders geven aan dat ze hierdoor meer moeten werken dan ze zouden willen, wat ten koste gaat van rust en tijd voor hun kinderen.
- Financiële zorgen worden direct gelinkt aan meer stress en schuldgevoelens richting kinderen.

4. Maatschappelijke verwachtingen

- Ouders ervaren stress door het willen voldoen aan sociale en maatschappelijke verwachtingen. ‘Je moet een goede ouder zijn en daarom moet je....
- Sociale media spelen hierbij een grote rol. Ook zaken als opvoedcursussen spelen hierop in.
- Ouders ervaren zelf een maatschappelijke druk op altijd werken, altijd presteren, hoge kosten. Maar benoemen ook zaken als opvoedstress door schoolkeuzes of passend onderwijs en mantelzorg naast eigen gezin.

5. Impact op functioneren als ouder en partner:

- Velen benoemen dat stress leidt tot kort lontje, minder geduld, prikkelbaarheid en schuldgevoelens richting kinderen en partner.
- Veel ouders koppelen hun stress direct aan kwaliteit van ouderschap (“ben minder leuke ouder”, “kan minder genieten”, “mijn kinderen merken dit”).
- Grote groep ouders beschrijft dat stress hen minder leuk maakt, minder geduldig, kort lontje, schuldgevoelens. Ouders spreken vaak over een gevoel van falen of “geen goede ouder zijn” door stress.
- Vooral moeders benoemen gevoelens van schuld omdat ze hun kinderen tekort zouden doen of omdat stress invloed heeft op borstvoeding, zorg of hechting.

6. Combinatie werk en gezin:

- Veel ouders schrijven dat vooral de druk van werk, kinderen, huishouden en sociale verplichtingen voor stress zorgt. Het gevoel dat men “alle ballen hoog moet houden” komt extreem vaak voor.
- Ouders geven aan dat werkgevers niet of onvoldoende meedenken over de werk, gezin en zorg combinatie. Het is geen onderwerp van gesprek op de werkvloer. ‘Over thuis wordt niet gesproken.’ Vooral werkdruk, onregelmatige diensten en het gevoel dat werkgevers weinig begrip tonen, worden vaak genoemd.
- Veel ouders benoemen het structurele tijd tekort wat ze hebben.
- Vooral moeders ervaren dat ze naast hun baan ook de zorg- en regellast dragen.

7. Maatschappelijke factoren:

- Ouders kaarten ook maatschappelijke actoren aan die invloed hebben op hun ouderschap en opvoeding zoals veiligheid, woningmarkt, inflatie en financiële stress.
- Ouders maken zich zorgen over de wereld (oorlog, klimaat). ‘Wat staat mijn kinderen allemaal te wachten?’

“Door werkdruk en financiële zorgen wordt het teveel.”

8. Zorgen over kinderen

- Veel ouders piekeren over ziek zijn, ontwikkeling, passend onderwijs, zorgproblemen van hun kind.
- Ouders van zorgintensieve kinderen melden structureel meer en zwaardere stress.

9. Zorgelijke situaties:

- Er zijn ouders die expliciet vertellen over burn-out, overspannenheid, lichamelijke klachten, depressie en oude trauma's.
- Ook beginnen financiële zorgen steeds vaker door te klinken (hogere kosten, kinderopvang, inflatie, woningmarkt).

10. Beschermende factoren en coping:

- Ouders relativeren vaak door te zeggen dat deze stress tijdelijk of verklaarbaar is.
- Steun van partner, familie en sociaal vangnet wordt genoemd als cruciaal. Als dit er niet is, wordt het zorgelijk.
- Ouders geven aan dat de solidariteit in Nederland naar gezinnen toe ontbreekt. Ze geven aan dat het zou helpen als daar meer aandacht voor is.

11. Steunstructuren (ontbreken of helpen)

- Ouders die steun ervaren van partner, familie of werk gaan beter met de stress om.
- Maar veel ouders benadrukken juist een gebrek aan vangnet (bijv. grootouders die weinig ondersteunen, dure of beperkte kinderopvang, lange zorg wachtlijden).
- Steun en netwerk zijn cruciaal: wie steun krijgt, kan relativeren. Wie alleen staat, ervaart vaak structurele overbelasting. Goede hulp van familie, vrienden of burens verlaagt stress enorm.
- Sommige ouders vinden steun bij religie, familie of sport.

Deze combinatie van factoren en actoren zorgt voor een hoge druk op ouders. Het kan in toenemende mate invloed hebben op het stressgehalte van ouders, op hun mentale en fysieke gezondheid en op hun ouderschap. Ouders beschrijven dat stress effect heeft op:

- Hun gedrag: prikkelbaarheid, kort lontje, minder geduld
- De relatie: minder gezellig, meer ruzies, relatieproblemen
- De kinderen: spanning wordt overgedragen, kinderen voelen stress direct
- Lichamelijke gezondheid: hoofdpijn, vermoeidheid, burn-out, migraine, hoge bloeddruk

Stress wordt vaak beschreven als iets dat de ouder-rol onder druk zet: “Ik ben niet de ouder die ik zou willen zijn.” Veel ouders benoemen hierin ook het schuldgevoel, omdat kinderen stress meekrijgen. Ouders geven verder aan dat “het niet alleen de kinderen zijn, maar alles eromheen”.

“Als ik stress heb, ben ik een minder goede moeder.”

Wat verder opvalt....

Je ziet een tweesplitsing in de reacties:

- Een deel ziet stress als “gezond, normaal of tijdelijk” en kan het relativeren. Ze accepteren het als onderdeel van de levensfase.
- Een ander deel ervaart stress als “ernstig, ziekmakend en oneerlijk”, en schrijft over burn-out, relatieproblemen of medische klachten.
- Ook maken ouders nog een onderscheid met ernstige stress, bijvoorbeeld bij het verlies van een kind, ernstige ziekte bij ouder of kind, scheiding of burn-out. Hierbij wordt werkdruk en zorgdruk herhaaldelijk geassocieerd met uitval (“ziektewet”, “burnout gehad”, “overspannen”).

Voor deze groep is stress niet tijdelijk, maar chronisch en ontwrichtend.

Ook zien we een maatschappelijke context:

- Terugkerend thema: kosten & financiële druk (kinderopvang, boodschappen, wonen).
- “Maatschappelijke druk” en verwachtingen (werk én zorg, participatie, sportclubs, scholen).
- Verschillen tussen alleenstaande ouders, tweeverdieners en gezinnen met zorgkinderen komen sterk naar voren. Alleenstaande ouders hebben het gevoel altijd “aan” te staan.

Tweeverdieners worstelen met werk/privé-druk en opvang. Thuisblijfouders ervaren minder stress van het combineren, maar hebben het wel vaker over financiële druk of maatschappelijke verwachtingen.

“Door burn-out lukt het niet altijd er te zijn voor mijn kinderen.”

Conclusies

- Stress is universeel bij ouders, maar de intensiteit varieert van “gezonde, tijdelijke stress” tot “chronische, ziekmakende stress / burn-out.”
- De belangrijkste stressoren zijn: slaaptekort, werkdruk, maatschappelijke verwachtingen, financiële zorgen en tekorten in kinderopvang en zorg.
- Ouders benoemen ook groeiende maatschappelijke druk: alles wordt duurder, er moet steeds meer tegelijk en er is weinig ruimte om tijdelijk gas terug te nemen.
- Ouders zien stress vaak als iets dat “erbij hoort”, maar koppelen er ook duidelijke wensen voor beleid aan: betere, betaalbare kinderopvang, meer verlof, lagere werkdruk, meer steun.
- Ouderschap in Nederland anno 2025 wordt sterk beïnvloed door de maatschappelijke context: hoge kosten, gebrek aan tijd, druk om te presteren op werk én als ouder.

Het gevolg: veel ouders voelen zich “op” en hebben het gevoel tekort te schieten.

Oplossingen

Ouders dragen ook verschillende oplossingen aan:

1. Meer aandacht voor de mentale gezondheid van ouders draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen. Ouderschap zou in beleid en uitvoering meer aandacht moeten hebben.
2. Ouderdemocratisering: Ouders willen bij beleid dat hen raakt zelf aan tafel zitten.
3. Betere voorzieningen (opvang, verlof, flexibel werk, betaalbare zorg) zouden veel stress kunnen voorkomen. Voorzieningen die inspelen op de maatschappij anno 2025.
4. Investeren in lokale, informele netwerken zou bijdragen aan het gevoel van steun. Graag willen ouders dit vinden in de directe omgeving, bijvoorbeeld bij de kinderopvang, op school, bij andere moeders of het wijkcentrum.
5. Aandacht hebben op de werkvloer voor het ouderschap. Het gesprek voeren op de werkvloer over werk, gezin en zorg draagt bij aan het verminderen van stress.
6. Vaak gaat het over kinderen, maar te weinig over ouders en hun ouderschap. Professionals kunnen hier een belangrijke bijdrage in hebben door te vragen hoe het met de ouder gaat. Investeren in pedagogisch partnerschap met ouders in plaats van alleen praten over de pedagogische basis van ouders. Oudercommunicatie opnemen in opleidingen wordt genoemd als voorbeeld.



Toelichting

Voor de vierde keer op rij hebben wij ouders vragen voorgelegd in de Staat van Gezinnen 2025. De vragenlijst kon online ingevuld worden vanaf 18 februari tot 20 maart 2025 en is door 8.729 ouders ingevuld. De vragenlijst bestond uit 74 vragen.

84% van de respondenten is vrouw, 14% is man, 0,3% is neutraal en 1,2% heeft geen antwoord gegeven op deze vraag. 30% heeft een WO-, 43% een HBO-, 21% MBO-opleiding, 5% heeft geen vervolgopleiding gedaan en 0,9% heeft geen antwoord gegeven op deze vraag.

Deze speciale uitgave van de Staat van Gezinnen 2025 gaat specifiek over ouderschap en opvoeden. Uit de ruim 57.000 antwoorden in de peiling Staat van het Gezinnen 2025 blijkt dat ouders diverse zorgen uiten over het ouderschap en opvoeden. Uit de data blijkt dat ouders stress normaliseren terwijl het een grote impact heeft op hun leven. Anderzijds zijn er ook ouders die spreken over de grote gevolgen van stress op hun leven en dat van hun kinderen.

