

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Op weg naar veerkrachtige werkende ouders en hun kinderen in 2040

Leren van het perspectief
van jongeren van nu.

Colofon

Auteurs

Nicole van Kesteren¹

Tara Tankink²

Eris Otten¹

Noortje Pannebakker¹

Fieke Pannebakker¹

TNO

Datum: 03-11-2025

Opdrachtgever:

ZonMw

(dossiernummer: 05550032310019)

Alle rechten voorbehouden



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

© 2025 TNO

¹ TNO Health and Work

² Vrije Universiteit Amsterdam

Ons leernetwerk

Bij het tot stand komen van dit onderzoek zijn de volgende experts betrokken geweest.

Jongerenonderzoekers

Carlijn

Julia

Maud

Puck

Jongerencoaches

Irene van Casteren (Jeugdambassadeurs)

Sonja Helder (Jeugdambassadeurs)

Leernetwerkleiden

Anneke van Diepenbeek (Ministerie SZW)

Rosanne Gonçalves-Prins (ViaRosa)

Wilke Heijnen (Trimbos-instituut)

Joline Heusinkveld (Woman Inc.)

Joyce Knappe (ProParents)

Stephanie Leone (Trimbos-instituut)

Sanne Nout (Parents Inc.)

Reino Petrona (vader)

Danielle Selak (WOMEN Inc.)

Tara Tankink (VU)

Petra Vendrig (CNV)

Bowine Vlak (CNV Jongeren)

Caroline Vink (NJI)

Aanvullend geraadpleegd

Maartje van Dijken (NJI)

Jens van Tricht (Emancipator)

TNO

Nicole van Kesteren

Eris Otten

Fieke Pannebakker

Noortje Pannebakker

Projectteam

Jongerenonderzoekers

Jongerenambassadeurs

TNO

Samenvatting

Doel en uitgangspunt

Het doel van dit project is inzicht te krijgen in werkend ouderschap vanuit het perspectief van jongeren van nu, en aanknopingspunten te formuleren voor een toekomst in 2040 waarin werk, ouderschap en mentaal welzijn beter in balans zijn.

Jongeren groeien op in een tijd waarin toename van mentale problemen, tekorten in zorg, onderwijs en kinderopvang, een gespannen woningmarkt en onzekerheid over werk hun ontwikkeling vormen en hun toekomstige rol als werkende ouders mede bepalen. Toenemende druk op werkende ouders kan hun welzijn en de kwaliteit van hun interacties met hun

kinderen belemmeren, wat een vicieuze cirkel kan creëren waarin zowel ouders als kinderen zich niet optimaal kunnen ontwikkelen. Zonder een samenleving die inspeelt op deze druk, ontstaan langdurige negatieve gevolgen voor gezinnen en de maatschappij.

Het project maakt gebruik van het ecologische model van Bronfenbrenner om te laten zien hoe werkend ouderschap en mentale gezondheid van werkende ouders en hun kinderen samenhangen met verschillende niveaus in de leefomgeving: van gezin, school en buurt tot zorgorganisaties, werkgevers, beleid en maatschappelijke normen.

Het project richtte zich op twee centrale vragen:

1. Hoe dient de samenleving er volgens jongeren in 2040 uit te zien, zodat een bevredigende verdeling en balans tussen werk- en zorgtaken mogelijk is?

- › Welk toekomstbeeld schetsen zij?
- › Welke factoren spelen hierin een rol?
- › Welke transitiepaden zijn volgens hen nodig om daar te komen?

2. Is de stem van de jongeren op een betekenisvolle manier in ons onderzoek gehoord?

Onderzoekopzet en samenwerking

Het onderzoek volgde een participatieve en iteratieve opzet.

Creatieve workshops met jongeren werden gecombineerd met leernetwerkbijeenkomsten waarin jongerenonderzoekers, ervaringsdeskundigen, professionals uit de praktijk, beleidsmakers en onderzoekers met elkaar in gesprek gingen.

De creatieve workshops leverden inzichten op van jongeren over werkend ouderschap en mentale gezondheid in 2040.

Deze inzichten werden besproken binnen het leernetwerk.

Door deze continue wisselwerking kon het onderzoeksproces voortdurend worden aangevuld en bijgestuurd.

Wat jongeren ons vertellen over nu

De resultaten van de creatieve workshops laten zien dat jongeren zich zorgen maken over mentale gezondheid, prestatiedruk, financiële onzekerheid en de werkstress en ongelijke taakverdeling die zij bij hun ouders zien.

Daarnaast benoemen zij zorgen rondom zelfzorg, persoonlijke ontwikkeling, stereotype rolverdeling en maatschappelijke uitsluiting. Tegelijkertijd geven jongeren aan behoefte te hebben aan erkenning, autonomie en flexibiliteit, en aan een eerlijke verdeling van verantwoordelijkheden binnen gezin, werk en samenleving.

De droom van jongeren voor 2040

De droom van de jongeren voor 2040 draait om een samenleving waarin werk, ouderschap, mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling in balans zijn. In deze droom staan de volgende drie perspectieven centraal:

1. Waar dromen de jongeren van nu van?

De jongeren dromen van een toekomst waarin het welzijn van het kind vooropstaat, met open communicatie, fysieke en emotionele beschikbaarheid van ouders, gezamenlijke gezinsmomenten en echte verbondenheid. Gezamenlijk ouderschap en een gelijkwaardige verdeling van zorgtaken zijn hierbij belangrijk, net als aandacht voor de balans tussen werk, gezin en zelfzorg. Werk wordt gezien als iets dat betekenisvol moet zijn, energie geeft, persoonlijke ontwikkeling ondersteunt en tegelijkertijd financiële stabiliteit biedt.

2. Hoe kan de droom werkelijkheid worden in 2040?

Voor het realiseren van deze droom zijn toegankelijke kinderopvang, onderwijs dat meebeweegt met de behoeften van jongeren en de integratie van sociaal-emotioneel leren belangrijk. Ook het erkennen van onbetaalde zorg, het creëren van zorgzame structuren en een cultuur waarin mentale gezondheid als gezamenlijke verantwoordelijkheid wordt gezien, zijn essentieel. Flexibele werkvormen,

levensfasebewust werkgeverschap en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling maken het mogelijk om werk en gezin beter te integreren.

3. Wat zijn de fundamenten voor een toekomst om in te dromen?

Volgens de jongeren vereist zo'n toekomst een veilige, stabiele en rechtvaardige samenleving, waarin sociale rechtvaardigheid, erkenning van diverse gezinsvormen, gendergelijkheid en gelijke kansen vanzelfsprekend zijn. Jongeren willen bovendien actief kunnen participeren in beslissingen die hen raken, zodat hun stem nu al bijdraagt aan het vormgeven van de toekomst.

De brug naar verandering:
inzichten uit het leernetwerk

De inzichten uit het leernetwerk vormden een brug tussen de droom van jongeren en de systemen en structuren waarin gezinnen zich bevinden. Leernetwerkkleden benadrukken dat werkend ouderschap een gedeelde verantwoordelijkheid is, waarbij steun vanuit familie, werk en sociale netwerken cruciaal is. Zij onderstrepen het belang van werkplezier, zelfzorg, open communicatie, betrokkenheid bij belangrijke momenten, financiële en emotionele stabiliteit, duidelijke rolverdeling en sociale steun. Traditionele rolpatronen beperken daarin de gelijkwaardigheid; ondersteuning van betrokken vaderschap en diverse gezinsvormen is noodzakelijk. Flexibele werkvormen, toegankelijke opvang en mentale ondersteuning zijn voorwaarden om mentaal gezond werkend ouderschap mogelijk te maken.

Roadmap en transitiepaden

Op basis van deze inzichten ontwikkelden de jongeren een roadmap met drie bouwstenen en tien transitiepaden:

Roadmap:
Bouwstenen en transitiepaden

Bouwstenen	Transitiepaden
1. Veerkracht in gezinnen	1. Open communicatie binnen gezinnen 2. Steunnetwerken en sociale verbondenheid 3. Mentale gezondheid als basis voor werk en gezin 4. Doorbreken van taboes rondom hulp vragen en geven
2. Een samenleving die gezinnen ondersteunt	5. Kinderopvang als essentiële pijler 6. School als partner in opvoeding en ontwikkeling 7. Flexibele werk- en schoolmodellen
3. Rechtvaardige randvoorwaarden	8. Voorwaardelijke kinderwens: financiële en maatschappelijke zekerheid 9. Maatschappelijke acceptatie van alle gezinsvormen 10. Jongeren als partner in verandering

Voor elk van deze transitiepaden worden in het rapport concrete transitiestappen beschreven en ook voorbeelden gegeven van initiatieven die nu al bijdragen aan verandering in de praktijk. Deze voorbeelden laten zien dat er al beweging gaande is - en dat een andere toekomst mogelijk is.

Tipsheet voor het dagelijks leven

Naast systeemverandering is er behoefte aan handelingsperspectief in het dagelijks leven. Daarom is een tipsheet met aanknopingspunten voor mentaal gezond werkend ouderschap ontwikkeld. Deze biedt ouders concrete handvatten voor balans, communicatie, zelfzorg en betrokkenheid. De tipsheet kan in toekomstige trajecten worden vertaald naar tipsheets voor andere doelgroepen, zoals werkgevers, scholen en beleidsmakers.

Participatie en reflectie

Tot slot wordt in het rapport de procesevaluatie van de jongerenparticipatie beschreven: Is de stem van de jongeren op betekenisvolle wijze gehoord? De jongeren werden actief betrokken als medeonderzoekers en als deelnemers aan workshops, met begeleiding door jongerencoaches en het onderzoeksteam. De procesevaluatie laat zien dat jongeren zich gehoord en serieus genomen voelden tijdens het project en dat er sprake was van betekenisvolle participatie. Hun deelname

aan creatieve workshops en het leernetwerk droeg bij aan persoonlijke groei, kritisch denken en bewustwording rondom werkend ouderschap en mentale gezondheid. Tegelijkertijd vraagt het waarborgen van diversiteit onder deelnemers en het vinden van balans tussen begeleiding en autonomie om aandacht in vervolgonderzoek.

Samen bouwen aan een toekomst in balans

Het project laat zien dat jongeren zich nu al bewust zijn van de uitdagingen die werkend ouderschap in de toekomst met zich meebrengt, zoals mentale gezondheid, sociale ongelijkheid, prestatiedruk en systemen die onvoldoende aansluiten op hun behoeften. De visie van jongeren voor 2040 is holistisch en relationeel: een samenleving waarin werk, zorg, mentale gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid in balans zijn. Jongeren willen ruimte om zichzelf te ontwikkelen, verantwoordelijkheid te nemen en bij te dragen aan collectief welzijn, maar voelen zich nu onvoldoende ondersteund door bestaande systemen.

Jongerenparticipatie als motor voor ontwikkeling

Door jongeren actief te betrekken via creatieve workshops en leernetwerkbijeenkomsten konden zij hun zorgen, idealen en toekomstvisie direct inbrengen. Deze participatieve aanpak ondersteunt autonomie, competentie, verbondenheid en groei, en draagt bij aan motivatie, leren en zelfontwikkeling. De resultaten bevestigen dat jongerenparticipatie waardevol is: het versterkt eigen-effectiviteit, agency en maatschappelijke betrokkenheid.

Aansluiting bij bestaand onderzoek

De bevindingen sluiten aan bij literatuur over gezinsvriendelijkheid, jongerenparticipatie en werk-zorgbalans. Net als de jongeren constateert recent onderzoek dat systemen rond werk en zorg vaak niet aansluiten bij de behoeften van gezinnen en dat prestatiedruk en versnelling de mentale gezondheid onder druk zetten. Jongeren benadrukken dat oplossingen systemisch moeten zijn: ruimte voor vertraging, verbinding en holistische ontwikkeling is essentieel.

Beperkingen van het onderzoek

Het onderzoek kende beperkingen: de deelnemersgroep was selectief, voornamelijk meisjes met beperkte culturele diversiteit, waardoor perspectieven van jongens, jongeren met diverse genderidentiteiten, culturele achtergronden en kwetsbare omstandigheden minder goed zijn meegenomen. Dit benadrukt het belang van inclusie en representatie in toekomstige trajecten om de maatschappelijke relevantie en impact te vergroten.

Inzichten en implicaties voor de toekomst

Het onderzoek biedt waardevolle inzichten in de uitdagingen, behoeften en dromen van jongeren rondom werk, zorg en mentale gezondheid in 2040. Deze inzichten geven aanknopingspunten voor systemische verandering en benadrukken dat een toekomstbestendige samenleving alleen kan worden gerealiseerd door gezamenlijke inzet van gezinnen, scholen, werkgevers, overheid en maatschappelijke organisaties, in een flexibel, inclusief en rechtvaardig ecosysteem.

Belangrijkste conclusies

1. **Jongeren van nu zijn zich bewust van toekomstige uitdagingen:**
werkdruk, mentale gezondheid, sociale ongelijkheid en ontoereikende systemen voor veerkrachtig werkend ouderschap.
2. **Participatie van jongeren is waardevol:**
hun stem versterkt motivatie, zelfontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid.
3. **Systemische oplossingen zijn cruciaal:**
het ecosysteem moet flexibeler en ondersteunender zijn, met ruimte voor rust, verbinding en persoonlijke ontwikkeling.
4. **Inclusie en diversiteit van jongeren moet verbeteren:**
toekomstige trajecten moeten ook jongens, jongeren met diverse genderidentiteiten, culturele achtergronden en kwetsbare omstandigheden betrekken.
5. **Gezamenlijke inzet van alle actoren is nodig:**
gezinnen, scholen, werkgevers, overheid en organisaties moeten samenwerken voor een flexibele, inclusieve en rechtvaardige samenleving in 2040.

Hoe ziet werk, gezin en mentale gezondheid er van
werkende ouders en hun Kinderen er in 2040 uit?

Jongeren nemen je mee!

Lees de brochures:

- Samen bouwen aan een goed leven:
De droom van jongeren van nu voor
veerkrachtig werkende ouders en
hun kinderen in 2040.



- Samen bouwen aan een goed leven:
Tien transitiepaden naar veerkrachtig
werkende ouders en hun kinderen
in 2040



Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Inhoudsopgave

TNO innovation
for life

Inhoudsopgave

Ons leernetwerk

Inzichten in de ervaringen en
zorgen van jongeren vandaag

Procesevaluatie

Samenvatting

Inzichten in de droom van
de jongeren van nu

Beschouwing

Introductie [toekomst](#)

Inzichten uit ons leernetwerk

Conclusie

Centrale onderzoeksvragen

Roadmap voor veerkrachtig werkende
ouders en hun kinderen in 2040

Referenties

Leeswijzer

Inspirerende voorbeelden
per transitiepad

Onderzoeksaanpak

Aanknopingspunten voor mentaal
gezond werkend ouderschap: tipsheet

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Introductie

TNO innovation
for life

Introductie

Jongeren zijn de toekomst

De jongeren van nu zijn de werkende ouders van 2040. Juist deze generatie staat voor aanzienlijke uitdagingen - zowel in het heden als in de toekomst. Recente studies laten een zorgwekkende toename van mentale gezondheidsproblemen onder jongeren zien, waaronder internaliserende problemen zoals angststoornissen en depressie, en externaliserende problemen zoals gedragsstoornissen en verslavingsproblematiek. Daarnaast zijn jongeren steeds minder tevreden met hun leven. Zo ervaart bijna de helft van de 11- tot 16-jarigen prestatiedruk door schoolwerk en één derde worstelt met het voldoen aan externe verwachtingen (Boer et al. 2022). Ook onder de 12- tot 25-jarigen zijn de cijfers hoog: 40% ervaart stress in meerdere leefgebieden, en twee derde kampt met burn-outachtige klachten (Kloosterman et al., 2021). Deze druk op de mentale gezondheid heeft niet alleen gevolgen voor hun huidige welzijn, maar ondermijnt ook hun toekomstig vermogen om werk en ouderschap op een gezonde en duurzame manier te combineren.

Daarbij zien jongeren hun toekomstige werkende leven met meer angst en onzekerheid tegemoet dan eerdere generaties (Council Conclusions, 2020). Technologische ontwikkelingen, globalisering, klimaatverandering en de gespannen woningmarkt vergroten deze onzekerheid. Ook demografische trends, zoals het uitstellen van het krijgen van kinderen en de diversiteit in gezinstypen, kunnen nieuwe medische en psychosociale uitdagingen met zich meebrengen rondom voor een gezonde zwangerschap. Ook de overgang naar werkend ouderschap verloopt daardoor vaak minder soepel, vooral wanneer er onvoldoende ondersteuning beschikbaar is (Balasch & Eduard, 2012). Deze individuele uitdagingen spelen zich af binnen een bredere maatschappelijke context die de druk op toekomstige ouders verder vergroot.

Belangrijke ontwikkelingen op maatschappelijk niveau

Daarnaast stevenen we richting 2040 af op een structurele krapte op de arbeidsmarkt, vooral in sectoren als zorg, onderwijs en kinderopvang (CBS, 2023; UWV, 2022). Door de vergrijzing en het tekort aan ondersteunende zorgstructuren neemt de druk op gezinnen toe. Binnen deze context blijven met name vrouwen het grootste deel van de onbetaalde zorgtaken dragen, wat hun economische en mentale veerkracht onder druk zet (TNO, 2023). Zonder structurele veranderingen dreigt deze generatie ouders gevangen te raken in een onhoudbare spagaat tussen betaalde arbeid, onbetaalde zorg en het behoud van eigen welzijn en dat van hun kinderen. Dit heeft grote gevolgen voor de emotionele, sociale en economische draagkracht van toekomstige gezinnen - en daarmee voor de samenleving als geheel.

Het huidige overheidsbeleid legt sterk de nadruk op economische zelfstandigheid en arbeidsmarktdeelname van vrouwen (Van Dijk et al., 2018; McKinsey, 2018). Hoewel dit belangrijke doelen zijn, blijft de aandacht voor de bredere voorwaarden om werk en ouderschap op een duurzame en verantwoorde manier te combineren achter. Dit vormt beleidsmatig een blinde vlek, die dit project expliciet adresseert.

Uitdagingen voor toekomstige werkende ouders

De druk waar ouders mee te maken hebben bij het combineren van werk en zorg is niet nieuw en jongeren zien deze spanning vaak al terug in hun eigen gezinssituatie. Stress bij ouders kan hun welzijn verminderen en de kwaliteit van hun interacties met hun kinderen beïnvloeden (Knappe, 2020; Van Kesteren, 2020; Verbeek-Oudijk, 2023). Dit kan de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen belemmeren, omdat zij mogelijk niet de noodzakelijke emotionele steun, tijd en aandacht ontvangen die essentieel zijn voor een gezonde ontwikkeling (Rusu et al., 2025). Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarin zowel ouders als kinderen zich niet optimaal kunnen ontwikkelen (Furlong et al., 2024). De huidige samenleving is onvoldoende toegerust om de toenemende druk en mentale belasting die ouders in de toekomst zullen ervaren bij het combineren van werk en zorgtaken op te vangen.

De verwachtingen van zowel vaders als moeders om werk en zorg te gaan combineren zijn vaak onrealistisch en worden onvoldoende ondersteund door het huidige beleid en de infrastructuur (OECD, 2012; Staat van Gezinnen, 2025; Van Schaik et al., 2025; Vossenbergh, et al., 2023). Er is daarom dringend behoefte aan een fundamentele herziening van de manier waarop we de samenleving en arbeidsmarkt zijn ingericht, zodat er ruimte komt voor een gezonde balans tussen werk en kindzorg. Alleen zo kan een toekomst worden gecreëerd waarin zowel ouders als kinderen de ondersteuning krijgen die zij nodig hebben. Wordt hier niet op ingespeeld, dan dreigen op de lange termijn negatieve gevolgen voor gezinnen, kinderen en de samenleving als geheel.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

TNO innovation
for life

Samen de toekomst van werkend ouderschap vormgeven

Om hier tijdig op te anticiperen, is het project ['Werkend ouderschap en mentale gezondheid van ouders en kinderen in 2040'](#)

gestart, gefinancierd door ZonMw. Het doel van dit project is het bevorderen van de mentale gezondheid van toekomstige generaties werkende ouders en hun kinderen, door jongeren nu al actief te betrekken bij het ontwerpen van de toekomst waarin zij zelf ouders zullen zijn. Daarbij worden jongeren niet alleen bevraagd, maar krijgen zij ook daadwerkelijk de kans om hun ideeën en perspectieven in te brengen als mede-onderzoekers. Zo worden zij in staat gesteld invloed uit te oefenen en kan hun stem leiden tot tastbare veranderingen in beleid en dagelijkse praktijk. Daarmee wordt niet alleen hun eigen welzijn bevorderd, maar ook dat van hun toekomstige kinderen (Gardiner, 2020; Browers, 2016).



Buiten de gebaande paden: een systeemaanpak

Om de uitdagingen van de toekomst aan te pakken, is een fundamentele herziening van de inrichting van onze maatschappij nodig. Alleen door een verschuiving in denken en handelen kan een duurzame balans tussen werk en ouderschap worden gecreëerd. Dit vraagt om verandering op meerdere, onderling verbonden, systeemniveaus. Actieve betrokkenheid van jongeren is daarbij essentieel; samenwerking met hen maakt nieuwe perspectieven en oplossingen zichtbaar die anders buiten beeld zouden blijven.

Het ecologische model van Bronfenbrenner (1977; 1995) helpt om deze complexe veranderingen en de onderlinge relaties tussen systemen te begrijpen. In de context van werkende ouders en hun kinderen in 2040 kunnen we de niveaus als volgt worden beschreven:

1. **Microsysteem** – het systeem dat het dichtst bij het individu staat, zoals gezin, kinderopvang, school en directe vriendenkring. Ouders en kinderen bevinden zich dagelijks in dit systeem.
2. **Mesosysteem** - het netwerk van interacties tussen verschillende microsystemen, zoals relaties tussen gezin, school, vrienden en de bredere familie.
3. **Exosysteem** - omgevingen of organisaties waarmee ouders direct te maken hebben, zoals werkplek, werkgevers en zorginstellingen, die indirect effect hebben op de kinderen.
4. **Macrosysteem** - de culturele, politieke en economische contexten, normen en beleidskaders die invloed hebben op de gezondheid en het welzijn van ouders en hun kinderen.

Deze lagen beïnvloeden elkaar continu. Jongeren ervaren deze systemen in hun dagelijks leven en gebruiken ze - bewust of onbewust - als referentie voor hun toekomstbeeld. Het model maakt inzichtelijk welke voorwaarden voor verandering jongeren belangrijk vinden en waar kansen liggen voor systeemverandering.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Centrale onderzoeksvragen

TNO innovation
for life

Wat we met dit project willen bereiken

Het project richtte zich op de volgende centrale vragen, die de kern vormden van het onderzoek:

1. Hoe dient de samenleving er volgens jongeren in 2040 uit te zien, zodat een bevredigende verdeling en balans tussen werk- en zorgtaken mogelijk is?
 - › Welk toekomstbeeld schetsen zij?
 - › Welke factoren spelen hierin een rol?
 - › Welke transitiepaden zijn volgens hen nodig om daar te komen?
2. Is de stem van de jongeren op een betekenisvolle manier in ons onderzoek gehoord?

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Leeswijzer

TNO innovation
for life

Leeswijzer

Dit rapport presenteert de bevindingen van ons onderzoek, met de inzichten van jongeren over hun toekomst als werkende ouders en over hun mentale gezondheid en die van hun kinderen centraal.

Allereerst beschrijven we de onderzoeksopzet, de deelnemers en de gebruikte methoden, waaronder de leernetwerkbijeenkomsten en creatieve workshops. Daarbij leggen we uit hoe we gedurende het gehele proces op een gelijkwaardige manier met de jongeren samenwerkten.

Vervolgens beschrijven we de ervaringen en zorgen van de jongeren van vandaag over de huidige verdeling van werk en zorgtaken, en over de mentale gezondheid van werkende ouders en kinderen. Daarna presenteren we hun dromen voor de samenleving in 2040 en de voorwaarden die zij essentieel achten voor een gezondere balans tussen werk en ouderschap.

Ook komen de inzichten uit het leernetwerk aan bod. Daarbij gaat de aandacht uit naar gedeelde verantwoordelijkheid binnen het ecosysteem, de stem van jongeren, het doorbreken van traditionele rolpatronen, betrokken vaderschap, communicatie en flexibiliteit binnen gezinnen.

Aanvullend worden de belangrijkste leerpunten en aanbevelingen besproken. Daarna beschrijven we de transitiepaden die jongeren nodig achten om hun droom voor 2040 te realiseren, inclusief voorbeelden van initiatieven die al verandering brengen.

Vervolgens presenteren we een tipsheet met aanknopingspunten om werk en ouderschap beter te combineren. Deze zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, de ervaringen van de leernetwerkkleden en de bijdragen van onze jongerenonderzoekers.

Dan beschrijven we de procesevaluatie van de jongerenparticipatie in dit project. Jongeren waren actief betrokken als mede-onderzoekers en deelnemers aan workshops. Daarbij werden zij begeleid door jongerencoaches en het onderzoeksteam. De procesevaluatie laat zien dat de jongeren zich veilig, gehoord en betekenisvol betrokken voelden. Participatie droeg bij aan persoonlijke groei, kritisch denken en bewustwording over werkend ouderschap en mentale gezondheid.

We sluiten het rapport af met een beschouwing.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

TNO innovation
for life

Onderzoeksaanpak

Onderzoeksaanpak

Het project richtte zich op het ontwikkelen van een visie voor een complex maatschappelijke vraagstuk en systeemverandering: hoe een bevredigende verdeling en balans tussen werk- en zorgtaken in 2040 mogelijk is. Daarbij werd samengewerkt tussen jongeren en diverse stakeholders (professionals, maatschappelijke partners, overheid en kennisinstellingen). Een dergelijke samenwerking biedt nieuwe perspectieven mee die een transitie kunnen versnellen (Dixon, 2021; Snowden, 1999).

Het onderzoek volgde een iteratieve, participatieve opzet, waarin creatieve workshops met jongeren werden gecombineerd met leernetwerkbijeenkomsten waarin jongerenonderzoekers en experts uit praktijk, beleid en onderzoek elkaar ontmoetten.

Figuur 1 (*zie volgende pagina*) geeft een overzicht van de fasering, activiteiten en bijeenkomsten van het project. De creatieve workshops leverden inzichten op over werkend ouderschap en mentale gezondheid in 2040 van de jongeren die deelnamen, die vervolgens werden besproken, geanalyseerd en gevalideerd binnen het leernetwerk. Door deze wisselwerking kon het onderzoeksproces continu worden aangevuld en bijgesteld.

Hierna wordt eerst het leernetwerk toegelicht, gevolgd door de creatieve workshops.

Figuur 1: Onderzoeksplanning en tijdslijn



1. Doel en opzet

Het leernetwerk

Het leernetwerk is opgezet als een innovatief netwerk, waarin expertise met gerelateerde thema's, multidisciplinariteit en een open houding richting vernieuwing centraal staan. Het doel was om gezamenlijk te leren, kennis te delen en nieuwe oplossingsrichtingen te ontwikkelen voor de toekomst van werkend ouderschap en de mentale gezondheid van gezinnen.

Leernetwerkliden

Leernetwerkliden werden geworven op basis van hun expertise en ervaringskennis. Het netwerk bestond uit vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties, kennisinstellingen, belangenorganisaties en overheidsinstellingen en breidde gedurende het onderzoeksproces steeds verder uit.

Reflectie op de samenstelling en kenmerken van de leernetwerkliden

Hoewel het leernetwerk een brede vertegenwoordiging kende vanuit beleid, praktijk, onderzoek en belangenorganisaties, was de samenstelling niet neutraal. De meeste leden waren vrouwen die vanuit hun professionele achtergrond betrokken zijn bij thema's als gelijke verdeling van werk- en zorgtaken, ouderschap en mentale

gezondheid. Deze gedeelde focus op gelijkwaardigheid en emancipatie creëerde betrokkenheid, herkenning en een gedeeld gevoel van urgentie, maar beïnvloedde ook het perspectief van waaruit de gesprekken binnen het kader van het leernetwerk werden gevoerd.

De waarden en overtuigingen van de leernetwerkliden, bijvoorbeeld rond genderrollen, ouderschap en arbeidsparticipatie, kleuren onvermijdelijk de wijze waarop de resultaten van de jongeren werden geïnterpreteerd wat als wenselijk toekomstbeeld wordt gezien, als aan wat mogelijk onderbelicht blijft. Hoewel we expliciet aandacht hebben besteed aan het thema betrokken vaderschap, kwamen alleenstaand ouderschap, of gezinsvormen buiten het traditionele kerngezin bijvoorbeeld minder vanzelfsprekend aan bod. Evenmin waren sociaaleconomische diversiteit of culturele verschillen goed vertegenwoordigd binnen het netwerk.

In de kan gestreefd worden naar meer diversiteit in de vertegenwoordiging van gender, gezinsvormen, sociaaleconomische positie en culturele achtergrond, zodat ook uiteenlopende perspectieven op zorg, werk en mentale gezondheid meer zichtbaar worden in het gezamenlijke leerproces.

Werkwijze

Het leernetwerk faciliteerde samenwerking in een organisch zoek- en leerproces (Pannebakker & Wildeman, 2022; 2023). Het werd geleid door een inhoudelijk expert (N. van Kesteren) en een expert in leernetwerkmethodiek (N. Pannebakker). Als leidend principe is het LISO-raamwerk gebruikt (Leernetwerken in het Sociaal Domein; Pannebakker, 2020), dat richting geeft aan leren, implementeren en samenwerken binnen leernetwerken.'

Leernetwerkbijeenkomsten

Tussen oktober 2024 en mei 2025 vonden vijf bijeenkomsten plaats, voorbereid en gefaciliteerd door het projectteam van TNO. Elke bijeenkomst stond in het teken van thema's als werkend ouderschap, mentale gezondheid, gelijkwaardigheid, bestaanszekerheid en de integratie van zorgtaken in werkstructuren. De bijeenkomsten waren interactief van opzet.

Presentaties van voorlopige resultaten uit de jongerenworkshops werden afgewisseld met groepsdiscussies, werkvormen in subgroepen en plenair overleg. Bij de derde bijeenkomst werd een externe expert uitgenodigd - Jens van Tricht van het expertisecentrum Emancipator - die met een verdiepende bijdrage extra inspiratie bood rondom het thema vaderschap.

Leernetwerkleiden werden gestimuleerd om kritisch te reflecteren, inzichten te delen en gezamenlijk vervolgstappen te formuleren.

Leernetwerkleiden droegen actief bij aan de opzet van de workshops, de analyse van de data en het formuleren van leerlessen. De continue wisselwerking tussen het leernetwerk en de creatieve workshops maakte het mogelijk om het onderzoeksproces voortdurend te evalueren en bij te sturen.

Hieronder is een overzicht terug te vinden van de onderwerpen die aan bod kwamen tijdens de leernetwerkbijeenkomsten.

Overzicht leernetwerkbijeenkomsten

Leernetwerkbijeenkomst 1

Samen van start

Tijdens de eerste bijeenkomst stond kennismaken, het verkennen van de leernetwerkmethode en het formuleren van een gezamenlijke missie centraal. We bespraken hoe een evenwichtige verdeling tussen werk en zorg in 2040 eruit kan zien en welke onderliggende factoren stress en mentale gezondheidsproblemen veroorzaken.

Leernetwerkbijeenkomst 2

Onderzoek samen vormgeven

In deze bijeenkomst verdiepten we de thema's uit de eerste leernetwerkbijeenkomst rond werkend ouderschap en mentale gezondheid in 2040. We vertaalden de gedeelde inzichten naar thema's voor de creatieve workshops met jongeren, waarbij we prioriteerden op basis van urgentie, veranderbaarheid en invloed van de verschillende niveaus uit het ecologisch model van Bronfenbrenner.

Leernetwerkbijeenkomst 3

Resultaten begrijpen

De derde bijeenkomst stond in het teken van het bespreken van de resultaten uit de droom- en fotowerkshops met jongeren.

We verrijkten deze resultaten met perspectieven van de leernetwerkkleden en betrokken hun organisaties bij het duiden van verschillen en overeenkomsten in toekomstvisies.

Leernetwerkbijeenkomst 4

Verandering en transitiepaden

In deze bijeenkomst bespraken we de toekomstscenario's en transitiepaden die jongeren hadden ontwikkeld, en vulden we deze aan met input van de leernetwerkkleden. We startten met het opstellen van een routekaart voor een betere balans tussen werk en zorg in 2040 en maakten afspraken over communicatie en verspreiding.

Leernetwerkbijeenkomst 5

Evaluatie en vervolg

De laatste bijeenkomst richtte zich op het bespreken van het concept van de routekaart, de verspreidingsstrategie en de evaluatie van het project. We reflecteerden op de stem van jongeren in het proces, formuleerden lessen en aanbevelingen, en verkenden mogelijkheden voor voortzetting en borging van het leernetwerk.

2. Rol van jongeren in het project

Parallel aan het leernetwerk organiseerden we creatieve workshops met jongeren, waarin zij hun visie op de toekomst en mogelijke transitiepaden ontwikkelden. Deze inzichten werden verrijkt met de kennis en ervaring van de leernetwerklleden. De creatieve workshops vormden daarmee de kern van onze participatieve aanpak, terwijl het leernetwerk zorgde voor verbinding met beleid, praktijk en wetenschap.

Jongerenonderzoekers

De creatieve workshops werden geleid door vier jongeren (HAVO 4-leerlingen), Carlein (17), Julia (16), Maud (16) en Puk (15), die hun profielwerkstuk uitvoerden. Zij werden geworven als jongerenonderzoekers via Jongerenambassadeurs. Jongerenambassadeurs is een landelijk initiatief dat zich richt op het versterken van de invloed van jongeren tussen 12 en 30 jaar op maatschappelijke processen.

Zoals Jongerenambassadeurs verwoordt: *“We geloven in de kracht en onmisbare impact van jongeren. Met hun energie, ideeën en adviezen zetten zij de wereld in beweging om een betere wereld te creëren.”* Door jongeren te verbinden aan zogenoemde dream spots, krijgen zij de mogelijkheid hun stem te laten horen binnen maatschappelijke organisaties, bedrijven en overheden (Jongerenambassadeurs, 2025). De jongerenonderzoekers namen actief deel aan de leernetwerkbijeenkomsten en werden begeleid door jongerencoaches van Jongerenambassadeurs (Irene van Casteren en Sonja Helder) en twee TNO-onderzoekers (Tara Tankink en Nicole van Kesteren). Samen met hen organiseerden en begeleidden zij de creatieve workshops. Vooraf kregen de jongerenonderzoekers een korte training *“Hoe doe ik goed onderzoek?”*, waardoor zij hun onderzoeksvaardigheden versterkten.

Creatieve workshops

In totaal namen de jongeren deel aan drie opeenvolgende sessies:

- › Droomworkshop: verkennen van zorgen en dromen voor de toekomst. Welke factoren spelen hierin een rol?
- › Fotoworkshop: onderzoeken welke factoren zij essentieel vinden;
- › Roadmapworkshop: vertalen van toekomstbeelden naar mogelijke transitiepaden.

De droom- en fotoworkshops werden georganiseerd in Bemmelen en Den Haag, de gezamenlijke roadmapworkshop in Utrecht. De workshops vonden plaats tussen november 2024 en februari 2025, steeds na schooltijd. Ze begonnen informeel - merendeels met samen pizza eten - om een ontspannen sfeer te creëren en onderlinge verbinding te bevorderen.

De begeleiding was faciliterend: jongerenonderzoekers, coaches en TNO-onderzoekers waarborgden een open en veilige sfeer. Na afloop vulden deelnemers een Mentimeter-evaluatie in over hun ervaringen, gevoel van veiligheid en motivatie.

Deelnemers

De jongeren werden geworven door de jongerenonderzoekers via hun klas- en sociale netwerken, voornamelijk via peer-to-peer benadering. Van alle jongeren werd informed consent verkregen. Zoals weergegeven in Tabel 1 bestond het merendeel van de deelnemers uit meisjes. Zij hadden overwegend een gemiddeld opleidingsniveau, een stabiele thuissituatie en woonden bij beide ouders. Er waren twee leeftijdscategorieën: 12-15 jaar en 15-18 jaar. Elke groep doorliep de drie opeenvolgende sessies (droom-, foto- en roadmapworkshop).

Tabel 1:
**Achtergrondkenmerken van de
deelnemende jongeren (N = 43)**

Kenmerken		≤ 15 jaar (N = 20)	≥15 jaar (N = 23)
Geslacht	Meisje	18 (90%)	18 (78%)
	Jongen	2 (10%)	4 (17%)
	Anders	—	1 (4%)
Gemiddelde leeftijd(SD)		14.5 (0.8)	16.8 (1.0)
Opleidingsniveau	Laag	9 (45%)	2 (9%)
	Middelbaar	11 (55%)	19 (82%)
	Hoog	—	2 (9%)
Moeite met rondkomen thuis	Nee	20 (100%)	14 (61%)
	Nee, maar er wordt wel op gelet	—	8 (35%)
	Enige moeite	—	1 (4%)
	Ja	—	—
Woonsituatie	Woont bij beide ouders (in één huishouden)	17 (85%)	20 (87%)
	Woont afwisselend bij beide ouders (co-ouderschap / gedeelde zorg)	3 (15%)	1 (4%)
	Woont bij één ouder en diens (partner / verzorger)	—	2 (9%)

Reflectie op de samenstelling van de deelnemers

Hoewel de werving van jongeren via de jongerenonderzoekers op een laagdrempelige manier verliep, vond werving vooral plaats in hun eigen netwerk. Dit had invloed op de samenstelling van de deelnemersgroep. Zoals de tabel laat zien, bestonden deelnemers bestonden voornamelijk uit ‘witte’ meisjes met een gemiddeld opleidingsniveau, afkomstig uit relatief stabiele en financieel zekere thuissituaties, waarin ouders doorgaans nog samen waren. Deze achtergrondkenmerken hebben vermoedelijk mede bepaald welke thema’s centraal kwamen te staan in de workshops. In de droom- en fotowerkplaatsen werd bijvoorbeeld veel nadruk gelegd op persoonlijke groei, balans tussen werk en privé, en mentale gezondheid binnen een context van keuzevrijheid en ondersteuning. Thema’s als financiële stress, taalbarrières, uitsluiting of discriminatie kwamen nauwelijks naar voren. Dit is waarschijnlijk een weerspiegeling van de sociaaleconomische en culturele positie van de jongeren die deelnamen, en niet noodzakelijk van de bredere groep jongeren in Nederland.

Innovatieve onderzoeksmethoden om toekomstdenken te stimuleren

In lijn met recente literatuur maakten we gebruik van onderzoeksmethoden die bewezen effectief zijn in het stimuleren van toekomstdenken bij jongeren (Cooperrider, 2005; Zurba, Tennent & Woodgate, 2017). De werkvormen sloten aan bij hun ontwikkelingsniveau en belevingswereld en hielden rekening met hun vermogen tot abstract denken en zelfreflectie. Maatschappelijke thema’s werden vertaald naar herkenbare en begrijpelijke concepten. Deze aanpak stimuleerde niet alleen toekomstgericht denken, maar ook sociaal-emotioneel leren en onderlinge dialoog (Stoll & Williams, 2023). Door zowel bewuste als onbewuste gevoelens aan te spreken, bleken de werkvormen effectief in het stimuleren van reflectie en toekomstdenken.

Opzet van de workshops

Op basis van deze theoretische uitgangspunten hebben we de workshops concreet ingericht met de Appreciative Inquiry-methodiek (waarderend onderzoeken; Cooperrider & Whitney, 2005). Deze benadering richt zich op positieve ervaringen en gedeelde verhalen, en ondersteunt de jongeren bij het formuleren van hun droom en het gezamenlijk ontwikkelen van een betekenisvolle en motiverende roadmap.

Appreciative Inquiry bestaat uit vier fasen:

1. **Discover:** verkennen van successen;
2. **Dream:** dromen over de toekomst;
3. **Design:** identificeren van belangrijke thema's;
4. **Destiny:** vertalen naar concrete plannen.

De workshops waren thematisch afgestemd op deze fasen:

de droomworkshop richtte zich vooral op Discover en Dream, de fotoworkshop op Design, en de roadmapworkshop op Destiny.

Beschrijving van de workshops

Droomworkshop

De droomworkshop stond in het teken van het verkennen van zorgen, ideeën en dromen over werkend ouderschap in 2040.

De jongeren werden uitgenodigd om na te denken over thema's zoals kinderopvang, taakverdeling in het gezin, werkvormen en de balans tussen werk, gezin en vrije tijd. De werkvormen waren divers en speels, zodat de jongeren op verschillende manieren hun gedachten konden uitdrukken:

- › Speeddates om kort en krachtig ideeën uit te wisselen met meerdere leeftijdsgenoten;
- › Dilemma-analyse waarbij de jongeren in gesprek gingen over lastige keuzes die ouders in de toekomst mogelijk moeten maken;
- › Moodboards om visueel te verbeelden hoe hun ideale toekomst eruit zou zien.
- › Post-it boom waar jongeren hun belangrijkste wensen en zorgen letterlijk konden ophangen en later gezamenlijk konden clusteren.

Deze werkvormen maakten het mogelijk om zowel persoonlijke ervaringen als gezamenlijke thema's zichtbaar te maken.

De uitkomsten legden een stevige basis voor de verdieping in de volgende workshops.

Fotoworkshop

In de fotoworkshop verdiepten de jongeren hun toekomstvisie door te werken met beelden en visuele metaforen. Deze aanpak bood ruimte voor expressie van gevoelens en ideeën die niet altijd in woorden te vatten zijn. Jongeren werkten individueel en in kleine groepen aan creatieve opdrachten, waaronder:

- › Brieven aan hun toekomstige zelf om hun zorgen en verwachtingen in eigen woorden te formuleren;
- › Moodboards en collages waarin zij foto's en symbolen combineerden die hun waarden en idealen verbeeldden;
- › Thematische mindmaps over onderwerpen als hulp geven en ontvangen, communicatie, veerkracht, stabiliteit en leven in een veranderende wereld.

De visuele aanpak zorgde ervoor dat dieperliggende waarden, zorgen en hoopvolle perspectieven expliciet werden. De workshop maakte inzichtelijk welke factoren voor de jongeren belangrijk zijn voor hun welzijn en dat van (hun) toekomstige gezinnen.

Roadmapworkshop

De roadmapworkshop had als doel om de ideeën en dromen van de jongeren te vertalen naar concrete paden naar de toekomst.

De jongeren werden uitgenodigd om na te denken over voorwaarden en verantwoordelijkheden van verschillende actoren (o.a. ouders, scholen, overheid, werkgevers) om in 2040 tot een gezonde balans tussen werk en zorg te komen.

De workshop startte met creatieve werkvormen, maar al snel bleek dat deze minder aansloten bij de groep. De jongeren toonden terughoudendheid en het gesprek kwam moeizaam op gang. Daarom schakelden we halverwege over naar een open kringgesprek, waardoor de jongeren zich meer op hun gemak en persoonlijke verhalen en diepere reflecties deelden.

3. Verslaglegging en dataverzameling

Van iedere bijeenkomst met het leernetwerk en de creatieve workshops zijn uitgebreide verslagen gemaakt, aangevuld met notulen en observaties van het projectteam. Hierin zijn inzichten, suggesties en aandachtspunten systematisch vastgelegd.

Feedback en nieuwe ideeën werden tijdens en ook na de bijeenkomsten en creatieve verzameld, wat resulteerde in rijke kwalitatieve data die zowel de inhoudelijke opbrengsten als het gezamenlijke leerproces weerspiegelt.

4. Analyse

Leernetwerkbijeenkomsten

Notulen van de leernetwerken werden na afloop omgezet in een verslag, visuele notulen en aanvullende documenten met verzamelde input, zoals suggesties en feedback van de leernetwerkleden. Belangrijke thema's, inzichten en aanbevelingen werden hierin samengevat. Na elke bijeenkomst werd de opgehaalde data gereflecteerd en besproken binnen het projectteam (zie voor een toelichting onder het leernetwerk vanaf pagina 26), waarna thema's waar nodig werden aangepast of aangescherpt. Veelbesproken onderwerpen en aandachtspunten

leidden tot input voor en doorontwikkeling van de workshops. Het coderen en creëren van thema's werd uitgevoerd door het projectteam. Tevens werd er regelmatig teruggekoppeld naar de leernetwerkleden om een betrouwbare interpretatie van de resultaten te waarborgen.

Creatieve workshops

De resultaten van de creatieve workshops zijn geanalyseerd via thematische analyse (Baarda et al., 2021). Tijdens de workshops werden notulen gemaakt, die na afloop werden verwerkt in een verslag, inclusief relevante citaten van de deelnemers. De brieven die jongeren schreven tijdens de droomworkshop zijn thematisch gecodeerd; hierbij werd gezocht naar terugkerende dromen, zorgen en idealen rondom werkend ouderschap. Ook de brieven aan 'je toekomstige zelf' zijn geanalyseerd door citaten en motieven te selecteren en in thema's te categoriseren. Tenslotte, werd de input van de roadmapworkshops op een vergelijkbare wijze geanalyseerd, waarbij citaten uit de kringgesprekken werden gebruikt voor het schrijven van de resultaten.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Inzichten in de ervaringen en zorgen van jongeren vandaag

TNO innovation
for life

Inzichten in de ervaringen en zorgen van jongeren vandaag

Tijdens de creatieve workshops deelden de jongeren hun visie op het huidige leven en hun wensen voor hun eigen toekomst met betrekking tot werk, ouderschap en mentale gezondheid. Hierbij kwamen verschillende zorgen naar voren, die in dit hoofdstuk in worden besproken. Deze zorgen zijn belangrijk omdat het aanwijzingen zijn voor wat jongeren nodig hebben om in de toekomst als werkende ouders mentaal gezond en in balans te kunnen zijn.

De druk om alles goed te doen

Veel jongeren ervaren een sterke druk om op alle fronten te presteren: op school, in hun sociale leven en in hoe zij zichzelf presenteren. Zij voelen dat zij al op jonge leeftijd ingrijpende keuzes moeten maken over hun toekomst. Zo werd opgemerkt: *“Jongeren gaan steeds op jongere leeftijd studeren, maar weten niet wat ze willen. Ze moeten te jong keuzes maken en willen dit*

op hun eigen tempo doen, passend bij hun persoonlijke ontwikkeling.” Een andere jongere merkte op: *“Je leert voor de toekomst, maar niet over de toekomst.”* Daarnaast missen ze ruimte op school om te praten over mentale problemen, moeilijke thuissituaties en maatschappelijke onrust. De druk om al vroeg beslissingen te nemen wordt versterkt door de bureaucratie in het onderwijs. Jongeren benadrukken expliciet het belang van meer flexibiliteit in onderwijskeuzes. Zoals een jongere het formuleerde: *“Acceptatie dat kinderen tijd nodig hebben om zich te ontwikkelen.”*

Ook sociale media dragen bij aan deze druk. Jongeren voelen zich niet alleen beoordeeld op succes, maar ook op uiterlijk en sociale status. Deze druk om op alle fronten te presenteren wordt gezien als een bedreiging voor hun welzijn, zowel nu als in de toekomst.

Werkstress bij ouders en impact op het gezin

Naast deze persoonlijke zorgen, maken de jongeren zich ook zorgen over de werkdruk van hun ouders en de gevolgen daarvan voor het gezinsleven. Ze merken thuis hoe groot de druk bij hun ouders soms is, waardoor er weinig ruimte overblijft voor echte aandacht binnen het gezin. Hoewel ouders hier vaak niet over praten, voelen de jongeren de spanningen wel degelijk. Naar voren kwam dat openheid per gezin en per moment verschilt; in sommige gezinnen en op sommige momenten lukt het makkelijker om open te zijn, soms was die ruimte er niet. De zorg van de jongeren is dat structureel hoge werkdruk en gebrek aan open communicatie ten koste gaat van de kwaliteit van het gezinsleven, verbondenheid en gevoel van veiligheid. Deze zorgen weerspiegelen ook hun ideeën over de toekomst, waarin de combinatie van werk, ouderschap en maatschappelijke verwachtingen als een grote uitdaging wordt gezien. In brieven die jongeren tijdens de creatieve workshop aan zichzelf schreven als werkende ouder in 2040 kwamen de volgende citaten naar voren: *“Ik hoop dat je genoeg tijd hebt naast je werk voor je familie.”* en *“Misschien ga je inmiddels wel naar therapie, want ik kan me voorstellen dat kinderen en een echte baan veel stress met zich meebrengen.”*

Zelfzorg en persoonlijke ontwikkeling binnen traditionele werkstructuren

Daarnaast maken de jongeren zich zorgen over het gebrek aan ruimte voor ontspanning en aandacht voor eigen behoeften bij ouders nu. Ze vinden het belangrijk dat ouders nu, maar ook in de toekomst, tijd besteden aan zelfzorg, omdat dit essentieel is voor een goed gezinsleven. Tegelijkertijd vragen zij zich af of zij zelf straks voldoende ruimte hebben voor persoonlijke balans in een werkcultuur die vaak weinig flexibiliteit biedt. Traditionele werkstructuren (bijvoorbeeld vaste werktijden hiërarchische organisaties en weinig ruimte voor flexibiliteit) ervaren ze als star en beperkend voor autonomie, flexibiliteit en persoonlijke groei. Ook maken ze zich zorgen over een werkomgeving waarin weinig ruimte is voor creativiteit, variatie en uitdaging.

Stereotype rolverdeling

Ook benoemen de jongeren zorgen over de stereotype verdeling van zorgtaken. Ze merken op dat traditionele rollen nog vaak bepalend zijn en maken zich hier zorgen over voor hun eigen toekomst. Ze hoopten dat de carrière van een vrouw niet zou worden belemmerd door genderstereotype verwachtingen. *“Je bent beide ouder, dus je bent beide verantwoordelijk.”* Het kleine aantal jongens in de creatieve focusgroepen bevestigde hun commitment aan gelijkwaardige ouderrelaties: *“Als man moet je ook gewoon voor de baby zorgen.”* Tegelijkertijd wordt begrip getoond voor tijdelijke verschillen tussen vaders en moeders, bijvoorbeeld na de bevalling: *“Maar de vrouw heeft hersteltijd nodig. Als die tijd korter is dan van een man, is het ‘niet eerlijk.’”*

Financiële onzekerheid en bestaanszekerheid

Een volgende bron van zorg betreft financiële onzekerheid. De huidige inflatie, stijgende kosten van levensonderhoud en de moeilijke situatie op de huizenmarkt veroorzaken zorgen over toekomstige bestaanszekerheid, vooral met het oog op het onderhouden van een gezin. *“Kinderen zijn een dure grap,”*

merkte een jongere op. Daarnaast benoemen zij de hoge kosten van kinderopvang en het feit dat deze niet altijd toegankelijk is voor gezinnen met een laag inkomen. Financiële stabiliteit wordt gezien als een voorwaarde voor een zekere toekomst. Sommige meisjes maken zich ook zorgen over financiële afhankelijkheid van vrouwen aan mannen: *“Ik wil niet afhankelijk zijn van een man, zelfs niet als hij rijk is.”*

Uitsluiting en gebrek aan inclusie

Naast financiële zorgen, maken de jongeren zich zorgen over uitsluiting en gebrek aan inclusie van verschillende gezinsvormen. Ze ervaren dat nog te vaak wordt vastgehouden aan traditionele normen over gezin, werk, liefde en zorg. Diversiteit in gezinnen en vormen van ouderschap worden vaak niet erkend. Zoals één van de jongeren zei: *“Ik vind het belangrijk dat er aandacht is voor gezinnen zoals het mijne, waar mijn ouders gescheiden zijn en ik bij mijn moeder en bij mijn vader woon. Het voelt soms alsof daar niet naar wordt gekeken.”* De jongeren geven bovendien aan dat kinderen en jongeren zelf vaak geen stem hebben in situaties die hen direct aangaan, zoals bij scheidingen of nieuwe relaties van ouders.

Zorgen over de wereld

Ook de bredere wereld wekt zorgen bij de jongeren.

Klimaatverandering, politieke instabiliteit, oorlogen en sociale ongelijkheid zijn bronnen van onzekerheid. Veel jongeren worstelen met het vinden van een balans tussen persoonlijke ambities en de onvoorspelbaarheid van wereldgebeurtenissen:

“Als er iets gebeurt in de wereld dan ga ik gewoon door met mijn leven zodat ik er niet aan denk, want anders word ik alleen maar verdrietig.” Meerdere jongeren uiten twijfels over het krijgen van kinderen in een onzekere toekomst: *“Maar wat als de wereld helemaal ten onder gaat, de wereld is crazy, het milieu gaat heel slecht, dan willen jongeren geen kinderen.”*

Participatie en groei

Tot slot maken de jongeren zich zorgen over hun participatie en mogelijkheden tot persoonlijke groei. Ze voelen zich vaak onvoldoende serieus genomen in hun perspectieven en keuzes, met name binnen het onderwijs. Ze ervaren een gebrek aan

zeggenschap, wat hun persoonlijke en sociale ontwikkeling belemmert. Doordat ze vooral worden gezien als ‘toekomstige volwassenen’ en niet als volwaardige gesprekspartners in het hier en nu, ervaren ze een gevoel van uitsluiting. De jongeren benadrukken dat zij nu al invloed willen hebben op de keuzes en structuren die hun leven vormgeven. Hun oproepen voor meer ruimte en flexibiliteit in onderwijs en ontwikkeling, zoals eerder al naar voren kwam, illustreren dit duidelijk: *“Waarom mogen we niet flexibeler instromen in universitaire studies?”* en *“Acceptatie dat kinderen tijd nodig hebben om zich te ontwikkelen.”* Zij willen dat hun tempo en hun manier van leren worden erkend en gerespecteerd. Zoals één van de jongeren samenvattend verwoordde: *“We willen serieus genomen worden, niet alleen als toekomstige volwassene, maar als volwaardig deelnemer aan de samenleving - nu.”* De jongeren onderstrepen daarmee een duidelijke behoefte: ruimte voor invloed en erkenning van hun huidige rol en bijdrage binnen de maatschappij.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Inzichten in de droom van de jongeren van nu

TNO innovation
for life

Inzichten in de droom van de jongeren van nu

In het afgelopen hoofdstuk beschreven we welke zorgen de jongeren hebben en hoe zij de huidige verdeling van werk en zorg van hun ouders ervaren, evenals uitdagingen voor hun mentale gezondheid. Tijdens de creatieve workshops spraken de jongeren vervolgens over hun wensen en toekomstdromen. Ze gingen met elkaar in gesprek over de vraag: Hoe ziet een toekomst eruit bevredigende verdeling en balans tussen werk- en kindzorgtaken mogelijk is?

Daarbij schetsten zij een gezamenlijke droom voor de samenleving in 2040. Hun toekomstvisie draait om een samenleving waarin werk- en zorgtaken eerlijk en haalbaar verdeeld zijn, en waarin de mentale gezondheid van zowel ouders als kinderen prioriteit krijgt. Boven alles sprak hieruit één centraal verlangen: een verlangen naar een goed leven. Daarbij gaan zij in hun dromen verder dan individuele wensen en behoeften van het gezin; hun droom betreft ook de samenleving waarin zij willen opgroeien en leven.

Hieronder schetsen wij hun droom aan de hand van de volgende drie thema's die wij in de data konden onderscheiden:

1. Waar dromen de jongeren van nu van?

Dit betreffen hun persoonlijke idealen en waarden voor het leven, gezin en werk.

2. Hoe kan de droom werkelijkheid worden in 2040?

Dit betreffen de praktische en maatschappelijke voorwaarden die de jongeren nodig achten om hun droom te realiseren.

3. Wat zijn de fundamenten voor een toekomst om in te dromen?

Dit betreffen de brede samenlevingseisen die een veilige en rechtvaardige context creëren waarin de jongeren überhaupt durven te dromen.

Waar dromen de jongeren van nu van?

De jongeren dromen van een toekomst waarin zij betekenis, diepgang en verbondenheid ervaren, met name met hun toekomstige kinderen. Centraal in hun visie staat een balans tussen drie elementen: het welzijn van het kind, gezamenlijk ouderschap en werk dat in hun leven past. Deze driehoek vormt de kern van hun directe omgeving en laat zien hoe zij zorg, werk en persoonlijke ontwikkeling in balans willen brengen.

1. Het welzijn van het kind

Dromen over een warm en veilig thuis

De jongeren praten over een ideale toekomst waarin het welzijn van hun kind centraal staat. Ouderschap wordt door de jongeren dan ook gezien als een bewuste keuze waarvoor je als ouder verantwoordelijkheid draagt. Volgens de jongeren begint goed ouderschap bij zelfreflectie en stabiliteit in het eigen leven, dit bleek uit verschillende uitspraken, zoals: *“Je moet klaar zijn voor een kind, en eerst je eigen leven op orde hebben.”* Ouderschap is in hun ogen niet iets wat erbij komt, maar een centrale rol die je kiest. Dit vraagt toewijding en aanwezigheid, ook als dat soms ten koste gaat van werk of andere ambities: *“Je hebt die kinderen zelf gemaakt, dan*

moet je er ook voor zorgen.” Ouders horen volgens hen beschikbaar en betrokken te zijn. Dit vraagt niet alleen om tijd, maar ook ruimte in hoofd en hart: een ouder die echt aanwezig is, liefdevol is en betrokken. De jongeren willen hierbij de ouder zijn die fysiek en emotioneel beschikbaar is. *“Ik wil dat mijn kinderen het gevoel hebben dat ze altijd naar mij toe kunnen komen.”* en *“Ik zou graag hulp willen geven aan mijn kinderen, want ik wil dat die goed opgroeien en wil altijd ready zijn voor mijn familie en dierbaren.”* Volgens de jongeren zijn stabiliteit, rust en liefde onmisbare aspecten om dit ideaalbeeld te kunnen realiseren en om ruimte te creëren voor mentaal welzijn en balans van henzelf en van hun kinderen. Het beeld van een ‘warm thuis’ komt sterk naar voren in de droom van de jongeren: een plek waar ruimte is voor zorg, nabijheid en emotionele veiligheid. *“Familie moet echt een familie zijn, waar je vrienden met elkaar bent en met elkaar praat.”*, *“Ik zou aan m’n gezin laten weten dat ze altijd bij me terecht kunnen, en van jongs af aan al tegen ze praten, dat over je gevoelens praten oké is en dat dat mag en goed is, en dat mama er voor hen is.”* en *“Ik hoop op een eigen familie met een leuke man en lieve kinderen met een hond en een mooi huis.”*

Praten over gevoelens

De jongeren dromen van een toekomst waarin open communicatie vanzelfsprekend is, zowel in hun persoonlijke als professionele leven. Ze willen leren om eerlijk te spreken over wat ze voelen, denken en nodig hebben, en tegelijkertijd een luisterend oor en steunpilaar zijn voor de mensen om hen heen: *“Ik hoop dat ik later een vertrouwenspersoon kan zijn voor vrienden, collega’s, man, kinderen en familie.”*

Tijdens de creatieve workshops benadrukten ze het belang van “openheid en zorgvuldigheid in gesprekken” en zeiden dat het belangrijk is om communicatievaardigheden al op jonge leeftijd aan te leren. Voor hun eigen kinderen willen ze een rolmodel zijn door empathie te tonen en een veilige omgeving te creëren waarin gevoelens gedeeld mogen worden. Het niet delen van gevoelens door je kinderen wordt door sommigen gezien als een kans die je hebt gemist als ouder: *“Als je kinderen niets tegen je zeggen, zou ik het gevoel hebben dat ik heb gefaald.”*

Samen zijn als fundament

Volgens de jongeren zijn gezamenlijke gezinsmomenten essentieel om de communicatie te verbeteren en de onderlinge verbinding te versterken. Activiteiten zoals samen eten of een uitje in het weekend dragen volgens hen bij aan een warme, veilige en fijne gezinsomgeving: *“Samen avondeten, samen ontbijten, in het weekend iets leuks doen.”* Om deze momenten te kunnen realiseren is er een goede verhouding nodig tussen zelftijd, tijd met het gezin en tijd voor werk. De jongeren zijn zich hier goed bewust van: *“Ik wil dierenarts zijn maar ook sowieso genoeg tijd hebben voor mijn vriend en kinderen.”*

2. Gezamenlijk ouderschap

Gelijkwaardig ouderschap

De jongeren benadrukken het belang van een duurzame en liefdevolle partnerrelatie als fundament voor stabiliteit in het gezin. Dit vraagt om moeilijke onderwerpen samen bespreekbaar te maken, transparant te zijn over gevoelens en actief naar elkaar te luisteren. Juist door duidelijke communicatie kunnen partners wederzijds respect en samenwerking vinden. Zoals één jongere verwoordde: *“Ik vind het belangrijk om goede afspraken met mijn partner te kunnen maken.”* Wederzijdse betrokkenheid en gedeelde verantwoordelijkheid in het huishouden spelen hierin een centrale rol. *“Het huishouden is ook werk, maar niet betaald, dus moet je het eerlijk verdelen.”* Gedeelde zorg tussen beide partners wordt gezien als een essentiële basis voor de optimale ontwikkeling van het kind. *“Voor kinderen is het fijn als beide ouders aandacht geven.”* Daarnaast erkennen de jongeren dat in sommige gevallen een ongelijke verdeling logisch is, bijvoorbeeld vlak na de geboorte of als de ene ouder meer werkt dan de ander: *“Als een ouder niet werkt, is een scheve verdeling logisch.”* Zolang deze keuzes maar bewust worden gemaakt en in overleg tot stand komen. Heldere communicatie en gezamenlijke besluitvorming zijn daarbij van essentieel belang.

Balans tussen werk, zorg en jezelf

De jongeren zijn op zoek naar een maatschappelijke herwaardering van werk. Niet alleen economische voordelen zouden leidend moeten zijn, maar ook welzijn, samenwerking en een maatschappelijke bijdrage. Een belangrijke voorwaarde daarbij is een gezonde balans tussen werk en gezin. De jongeren vinden het belangrijk dat zij werk kunnen combineren met tijd voor zichzelf, hun gezin en hun relaties. Ze zien in parttime werken, flexibele uren en hybride werkvormen belangrijke sleutels om dit te realiseren. *“Mijn droom is vooral dat ik alles goed kan combineren en een stabiel leven heb.”*

Daarom zoeken ze naar toekomstige werkgevers die werknemers als mensen benaderen, niet alleen als arbeidskrachten. Tegelijkertijd beseffen de jongeren dat deze flexibiliteit niet in alle sectoren vanzelfsprekend is. Ze tonen begrip voor de grenzen die sommige beroepen kennen. Zoals één van de jongeren realistisch opmerkte: *“Als ik geneeskunde studeer, kan ik later niet thuiswerken.”* Ze weten dus dat het ‘perfecte systeem’ niet bestaat, maar verlangen naar een leven waarin werk past bij wie zij zijn en waar ze voor staan. Ze willen ruimte om hun werk zo vorm te geven dat het aansluit bij hun persoonlijke behoeften en levensfase, waarbij erkend wordt dat die balans ook in de loop van het leven kan veranderen.

Zelfzorg en grenzen bewaken

In het verlengde van gezamenlijke gezinsmomenten bevat de toekomstvisie van de jongeren ook tijd voor zelfzorg. Ze willen de ruimte hebben om tijd door te brengen met hun partner, kinderen en vrienden, zonder dat werk hun hele leven zou beheersen:

“Mijn droom is vooral dat ik alles goed kan combineren en een stabiel leven heb.” Voor hen is die balans geen luxe, maar een fundamenteel onderdeel van ‘een goed leven’. Het uitoefenen van hobby’s en het ontvangen van steun, zijn voor hun effectieve manieren om stress rondom het werkende ouderschap te verlichten. Tevens denken zij daarbij aan: tijd voor reflectie, ruimte voor rust, en vooral geen stigma op ‘tijd nemen voor jezelf’. De jongeren benoemen af en toe de droom om carrière te maken, maar weten ook dat dit ten koste kan gaan van eigen- en gezinstijd: *“Ik denk dat jij hulp moet hebben met je kids. Ik denk dat je fulltime werkt met onbetaalde overuren.”* De jongeren weten dat ze eigen grenzen moeten stellen om dit te realiseren. En bovenal dat dit

noodzakelijk is, om overbelasting te voorkomen. *“Als je kinderen hebt hoop ik dat je parttime werkt en anders niet.”* en *“Ik hoop dat je een boekhouder hebt die alles voor je bijhoudt, zodat je zelf je tijd anders kunt besteden.”*

Opgroeien in een steunnetwerk

Opvoeden is volgens de jongeren niet alleen de taak van ouders, maar een gedeelde verantwoordelijkheid. Dit vraagt om een ondersteunend netwerk van familie, gemeenschap en professionals. De jongeren dromen van een cultuur waarin emotionele en praktische steun laagdrempelig beschikbaar is. In zo een sociale omgeving wordt zorgzaamheid vanzelfsprekend en is het normaal om hulp te vragen en te geven. *“Ik hoop dat ik mijn familie kan vragen om hulp, mocht dit nodig zijn.”* en *“Ik wil er zijn voor de mensen om mij heen, en dat zij dat ook weten.”*

3. Werk in balans met je leven

Financiële stabiliteit

Voor de jongeren vormt financiële stabiliteit een belangrijke randvoorwaarde om hun toekomstplannen en idealen te realiseren. Ze beschouwen dit als een essentieel onderdeel van het leven om hun verlangens naar een 'goed leven' te kunnen realiseren: *"Ik hoop en verwacht dat ik genoeg geld verdien om in een mooi huis te wonen en te genieten zonder mij zorgen te maken om de maand door te komen."*

Betekenisvol werk

Naast dat de jongeren aangeven een leven te willen leiden waarin zij financieel stabiel zijn, dromen ze van werk dat hen plezier geeft, waar ze zich kunnen ontwikkelen, maar ook waarin ze betekenis ervaren. Werk moet inspirerend, betekenisvol en sociaal van aard zijn. Daarbij speelt maatschappelijke relevantie een belangrijke rol. De jongeren geven aan een bijdrage te willen keveren aan de samenleving, en willen het liefst werk doen dat met impact op de maatschappij en hun medemens. Iets waar ze trots op kunnen zijn en wat aansluit bij hun persoonlijke waarden. Voorbeelden van citaten zijn:

- › *"Ik wil graag iets doen in/met de wereld. Vrouwenrechten vind ik heel belangrijk, want nu zie je nog steeds dat mannen boven vrouwen staan."*
- › *"Qua werk zou ik sowieso in het ziekenhuis willen werken en mensen helpen."*
- › *"Ik hoop dat ik met mijn baan mensen kan helpen."*
- › *"Ik hoop dat we in ons tussenjaar vrijwillig werk hebben gedaan en iets met andere mensen helpen. De wereld is heel oneerlijk dus beter heb je tenminste een iemand geholpen die een minder goed leven had."*

Daarnaast laten de jongeren zien leergierig te zijn. Werk mag niet routinematig, eentonig of saai zijn, maar moet ruimte bieden om nieuwe kennis en vaardigheden op te doen: *"Het werk moet werknemers blijven uitdagen, zodat ze altijd kunnen blijven leren, en niet elke dag hetzelfde is."*

Hoe kan de droom werkelijkheid worden in 2040

Om hun persoonlijke dromen waar te maken, zijn volgens de jongeren zowel praktische als maatschappelijke voorwaarden noodzakelijk. Het gaat om maatregelen en structuren die hen helpen werk, gezin en persoonlijke ontwikkeling in balans te brengen en hen ondersteunen in hun rol als werkende ouder.

1. Een samenleving die het kind centraal zet *Toegankelijke kinderopvang*

De jongeren pleiten voor de kinderopvang als toegankelijke en betaalbare plek. Voor veel werkende ouders is de kinderopvang een noodzakelijke voorziening, om zo het werk en de zorg voor de kinderen goed te kunnen combineren. Maar naast dat de kinderopvang praktische voordelen biedt aan het gezin, zijn de jongeren van mening dat de kinderopvang ook een belangrijke opvoedende rol kan hebben binnen de maatschappij. Het is een plek waar kinderen zich kunnen ontwikkelen, sociale vaardigheden opdoen en een veilige basis kunnen vinden. Ze pleiten daarom voor kinderopvang die kwalitatief hoogwaardig en flexibel is, zodat deze aansluit bij de verschillende behoeften van gezinnen.

“Kinderopvang is nodig als beide ouders werken.”

Onderwijs dat meebeweegt

Deze kijk op kinderopvang als ontwikkelplek past binnen een bredere wens naar onderwijssystemen die kinderen en jongeren ondersteunen in hun groei. De jongeren signaleren dat het huidige systeem te weinig ruimte biedt voor persoonlijke ontwikkeling en te veel nadruk legt op prestaties en regels. Zij pleiten voor flexibelere leertrajecten en een school als veilige plek, waar je in je eigen tempo keuzes kunt maken en werkt aan jezelf als individu.

Een belangrijk onderdeel van hun droom is dat de prestatiedruk op school verdwijnt. Zoals één van hen zich afvroeg: *“Waarom mogen we niet flexibeler instromen in universitaire studies?”*

De jongeren willen niet beperkt worden door druk vanuit het systeem. Hun nieuwsgierigheid en leergierigheid vragen om een samenleving die persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid stimuleert. Daarbij is een open en veilig leerklimaat essentieel, waar ruimte is om te denken, te experimenteren en fouten te maken.

Concreet noemen de jongeren verschillende voorbeelden van wat zo een meebewegend onderwijs systeem kan inhouden. Zij vragen aandacht voor de sociaal-emotionele dimensie van leren: scholen zouden, net als de kinderopvang, meer moeten bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, in samenwerking met ouders: *“Je kan je kind toch ook gewoon door de kinderopvang en school laten opvoeden.”* Daarnaast geven jongeren aan dat er meer voorlichting nodig is over de invloed van sociale media op stress, vergelijking en prestatiedruk. Dit geldt niet alleen voor henzelf, maar ook voor ouders, zodat zij jongeren beter kunnen ondersteunen: *“Aan ouders moeten lessen gegeven worden over online en sociale media.”*

2. Een samenleving die ouders ondersteunt

Gelijkwaardig ouderschap als norm

In hun toekomstbeeld staat een eerlijke verdeling van zorgtaken centraal, ongeacht gender of gezinsvorm. De jongeren dromen van gelijkwaardig ouderschap, waarin ouders of andere betrokken verzorgers samen verantwoordelijkheid dragen voor de opvoeding en de zorg voor kinderen – of het nu gaat om het verzorgen van een baby, het doen van het huishouden of het bieden van emotionele steun. Onbetaalde arbeid vinden zij net zo waardevol als betaald werk:

“Het huishouden is ook werk, maar niet betaald, dus moet je het eerlijk verdelen.” Voor de jongeren is het vanzelfsprekend dat zorg niet automatisch bij één ouder terechtkomt, maar gedeeld wordt. Zij zien gedeelde zorg als de basis voor zowel een liefdevol gezinsleven als voor de optimale ontwikkeling van kinderen.

Tegelijkertijd tonen zij hierin een genuanceerde kijk: gelijkwaardigheid betekent voor hen ook rechtvaardigheid en maatwerk. Zij begrijpen dat er in bepaalde levensfasen -bijvoorbeeld direct na de geboorte - tijdelijke verschillen kunnen ontstaan in de verdeling van zorgtaken, zolang deze keuzes bewust en in overleg worden gemaakt. Het merendeel van de jongeren geven aan later graag parttime te willen werken als er jonge kinderen zijn, om ruimte te maken voor gezin en zelfzorg: *“Bij jonge kinderen zou ik graag wat minder willen werken.”* en *“Als je kinderen hebt, hoop ik dat je parttime werkt, en anders niet.”* Deze flexibiliteit zien de jongeren als een haalbare manier om werk en ouderschap te combineren: *“Het is belangrijk parttime te kunnen werken en genoeg zelftijd en familietijd te hebben.”*

Ambitie voor werk én welzijn

De jongeren verlangen naar een maatschappij die niet alleen gericht is op presenteren, maar ook ruimte biedt op zorg, welzijn en samen delen. Volgens hen moet er een shift komen van het idee dat ambitie alleen draait om lange uren en constante productiviteit. Ambitie kan juist ook betekenen dat je bewust kiest voor een levensstijl waarin mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling centraal staan. Er zou meer ruimte moeten komen voor het erkennen dat iedereen weleens een periode doormaakt waarin het minder goed gaat. Dit mag geen stigma dragen, maar juist een normaal onderdeel van het leven zijn. De maatschappij zou kunnen evolueren naar een visie waarin ‘ambitie’ niet exclusief staat voor keihard werken, maar ook voor duurzame inzetbaarheid, welzijn en het vermogen om je eigen grenzen te bewaken.

Mentaal welzijn als gezamenlijke verantwoordelijkheid

Binnen deze visie zijn steunnetwerken van cruciaal belang. De jongeren geven aan te willen opgroeien in een samenleving die zorgzaamheid en solidariteit actief stimuleert. De jongeren pleiten voor een bredere sociale basis, waarin familie, vrienden en de gemeenschap een essentiële rol spelen. Daarbij gaan zij expliciet in op mentale gezondheid: dit wordt door hen niet gezien als een individuele verantwoordelijkheid, maar als iets waar de samenleving gezamenlijk zorg voor draagt.: *“Mijn voorspellingen over de toekomst zijn dat ik een loving family heb waar ik heel blij mee ben en waar ik op kan leunen als ik steun nodig heb.”* De jongeren dromen van een samenleving waarin steun vanzelfsprekend is, en benadrukken dat steun bij mentale gezondheid geen uitzondering mag zijn, maar een normaal onderdeel van de zorg in de samenleving moet zijn: *“Ik hoop dat de hulp voor dwang voldoende geholpen heeft en je er zo goed als vanaf bent.”*

3. Een samenleving waarin werk meebeweegt met het leven

Flexibiliteit als nieuwe norm

Voor de jongeren is flexibiliteit niet langer een luxe, maar een noodzaak. Zij verlangen naar een werkcultuur waarin vaste kantoortijden en het idee van een ‘9-tot-5 baan’ verleden tijd zijn.

“Het is belangrijk parttime te kunnen werken, en genoeg zelf/familie tijd te hebben.” Ze benadrukken ook het belang van thuiswerken, tijd voor sporten, sociale activiteiten en momenten voor zichzelf. Flexibiliteit is voor hen een kernvoorwaarde om werk, privéleven en persoonlijke ontwikkeling in balans te houden.

Levensfasebewust werkgeverschap

Flexibiliteit betekent dat werkgevers actief ruimte bieden voor verschillende vormen van werk, zoals thuiswerken, variabele uren en deeltijdopties. Vertrouwen en autonomie zijn hierbij essentieel, zodat ouders zelf kunnen bepalen wanneer zij het beste kunnen zorgen, werken en ontspannen. Beleidsmakers moeten dit ondersteunen door regelgeving aan te passen, zodat flexibiliteit

de standaard wordt en geen uitzondering. Op die manier kunnen ouders hun energie verdelen over werk en gezin zonder te hoeven kiezen. Zoals een jongere het verwoordde: *“Hoe ouder de kinderen worden, hoe meer je kunt gaan werken.”*

Gezonde balans tussen werken en zorgen

Voor de jongeren staat een gezonde balans tussen werken en zorgen voorop: werk moet passen bij het leven, en niet andersom. Flexibele werktijden, parttime mogelijkheden en hybride mogelijkheden zijn daarom essentieel. Ze weten dat deze ideale balans niet altijd haalbaar is in alle sectoren, maar ze zoeken naar manieren om werk zo vorm te geven dat het aansluit bij hun persoonlijke behoeften en levensfase, met ruimte om te blijven leren en zich te ontwikkelen. *“Je werkt om te leven, je leeft niet om te werken.”*

Wat zijn de fundamenten voor een toekomst om in te dromen

De jongeren geven aan dat hun dromen alleen haalbaar zijn binnen een samenleving die stabiel, rechtvaardig en veilig is. Belangrijke fundamenten zijn onder andere een leefbare planeet, vrede en het gevoel dat hun stem ertoe doet. Alleen met deze voorwaarden denken de jongeren dat het mogelijk is hun toekomstvisie volledig vorm te geven.

Klimaat, vrede en een rechtvaardige samenleving

Uit de creatieve focusgroepen blijkt dat de jongeren zich bewust zijn van de enorme uitdagingen rondom klimaatverandering, sociale ongelijkheid en wereldwijde onrust. Voor hen is een veilige en duurzame samenleving een fundamentele voorwaarde om een gezin te kunnen stichten en opvoeden.

De jongeren maken duidelijk dat hun idealen verder reiken dan individuele voordelen. Ze willen leven in een maatschappij waarin mensen elkaar ondersteunen, verschillen worden gevierd en iedereen een stem heeft, en waarin veiligheid, vrede en klimaatbewustzijn gegarandeerd zijn. Zoals één deelnemer opmerkte: *“Ik hoop heel erg dat er genoeg veiligheid is op de wereld om de kinderen op te kunnen voeden, en geen oorlogen of klimaatrampen.”*

En een ander vroeg zich in de brief aan zichzelf in 2040 af: *“Hoe zit het met oorlogen in de wereld, hoe is het met het klimaat en de welvaart?”*

Jongeren willen invloed en gehoord worden

Daarnaast dromen de jongeren van een maatschappij waarin hun stem ertoe doet. Zij willen invloed hebben op beslissingen, vooral als het gaat om onderwerpen die hen raken: thuis, op school en in de samenleving. Ze verlangen naar een maatschappij waarin naar jongeren geluisterd wordt en waar zij serieus worden genomen als volwaardige deelnemers aan de maatschappij, met eigen perspectieven en behoeften. Zij beschikken over een scherp kritisch denkvermogen, durven maatschappelijke normen ter discussie te stellen, pleiten voor gelijke behandeling en kansen voor iedereen, en zijn zich bewust van huidige buitensluiting en onrechtvaardigheid.

De jongeren hebben duidelijk aangetoond dat zij meer zijn dan toeschouwers in het debat over de toekomst. Zij hebben een duidelijke visie en willen hun stem en ideeën laten horen. Ze spraken zich uit over thema's als werk, zorg, ouderschap en maatschappelijke kwesties - onderwerpen die vaak worden bestempeld als 'grote mensen zaken'. Zij lieten zien dat zij hierover niet alleen willen meepraten, maar ook in staat zijn om deze thema's met diepgang, creativiteit en verantwoordelijkheid te bezien.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Inzichten uit ons leernetwerk

TNO innovation
for life

Inzichten uit ons leernetwerk

De jongerenonderzoekers presenteerden hun droom binnen het leernetwerk, waarna een co-creatieproces ontstond. In samenwerking met de leernetwerkkleden werden deze toekomstbeelden stap voor stap vertaald naar toepasbare richtingen voor verandering. Dit gezamenlijke proces vormde de basis voor de roadmap en de transitiepaden naar de droom in 2040, die in het volgende hoofdstuk worden gepresenteerd. Een deel van de onderliggende inzichten en aanknopingspunten lichten we hieronder toe. De inzichten en aanknopingspunten zijn voortgekomen uit de droomworkshops met jongeren, verdiepende sessies binnen het leernetwerk, wetenschappelijke literatuur en praktijkervaringen van de deelnemers.

Gedeelde verantwoordelijkheid van ouderschap

Ouderschap is geen individuele prestatie. De mentale belasting van werkend ouderschap vraagt om steun vanuit zowel familie, vrienden en collega's als formele netwerken zoals school, opvang en werk. Een ondersteunende omgeving versterkt veerkracht binnen gezinnen.

Hoor de stem van kinderen en jongeren over werkend ouderschap

Perspectieven van kinderen en jongeren zijn cruciaal in het denken over werkend ouderschap. De jongeren laten zien hoe werkdruk, gezin en mentaal welzijn elkaar beïnvloeden en welke vormen van ondersteuning helpen om veilig en betrokken op te groeien.

Praktische bouwstenen voor mentaal gezond werkend ouderschap

De jongeren benoemden concrete elementen die bijdragen aan mentaal gezond werkend ouderschap in de toekomst:

- › Werk dat energie en betekenis geeft
- › Aandacht voor eigen welzijn en herstel
- › Eerlijke en open communicatie
- › Aanwezig kunnen zijn bij belangrijke momenten
- › Financiële en emotionele stabiliteit
- › Eerlijke verdeling van zorg en huishoudelijk werk
- › Tijd en aandacht voor relaties
- › Steun vanuit sociale netwerken
- › Structuur en veerkracht om uitdagingen aan te kunnen

Emotionele beschikbaarheid en communicatie

Open, eerlijke communicatie en fysieke en emotionele aanwezigheid van ouders vormen de basis voor mentaal gezonde gezinsrelaties.

Dit wordt bevestigd door zowel wetenschappelijke inzichten (Galinsky, 1999) als ervaringen binnen het leernetwerk.

Traditionele rolpatronen doorbreken en rol van vaderschap

Het leernetwerk onderstreept dat traditionele rolpatronen gelijkwaardige zorgverdeling in de weg staan. Een toekomstgericht gezinsbeleid vraagt daarom om het herdefiniëren van gezinsrollen, het normaliseren van de actieve vaderrol en erkenning van diverse gezinsvormen. Gastspreker Jens van Tricht liet zien hoe stereotypen rondom mannelijkheid de betrokkenheid van vaders bij zorg en opvoeding beperken. Belangrijk is dat ouders, de directe omgeving en beleid zorgen voor een evenwichtige verdeling van zichtbare en mentale zorgtaken, en ruimte creëren voor emotioneel betrokken vaders.

Flexibiliteit en ondersteuning

Balans ontstaat waar werk, de directe omgeving en beleid werkend ouderschap actief ondersteunen: door flexibele werktijden, toegankelijke kinderopvang, mentale ondersteuning en erkenning van zorgtaken als waardevol werk.

Kernboodschap van de jongeren

De jongeren, aangevuld met de visies van de leernetwerklleden, formuleren een duidelijke visie op werkend ouderschap in 2040: gelijkwaardigheid in zorg, mentale gezondheid, flexibiliteit, steun van netwerken en inclusiviteit van diverse gezinsvormen staan centraal. Carrière en ambitie zijn belangrijk, maar niet ten koste van welzijn en verbondenheid binnen het gezin, en moeten samengaan met welzijn en gezinsleven.

Om deze visie niet alleen inzichtelijk maar ook praktisch toepasbaar te maken, is de volgende stap het vertalen ervan naar concrete transitiestappen en een roadmap richting 2040.



Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Roadmap voor veerkrachtig werkende ouders en hun kinderen in 2040

TNO innovation
for life

Roadmap voor 2040

De jongeren hebben een visie ontwikkeld over hoe onze maatschappij er in 2040 uit zou moeten zien en hebben tegelijkertijd concrete stappen benoemd om deze droom te verwezenlijken. Om deze veranderingen overzichtelijk en haalbaar te maken, is deze visie vertaald in een roadmap. Deze roadmap biedt een strategisch overzicht van de stappen die nodig zijn om van de huidige situatie naar de gewenste toekomst te komen, inclusief de betrokken partijen en hun rollen. Zo ontstaat een gemeenschappelijk kader waarmee gezinnen, kinderopvang, scholen, zorginstellingen, werkgevers, maatschappelijke en overheidsinstellingen en kennispartners gezamenlijk kunnen bouwen aan een toekomst waarin werk en gezin elkaar versterken. De kracht van deze roadmap zit in de samenhang tussen verschillende niveaus van verandering.

De roadmap bestaat uit tien transitiepaden, geordend langs drie centrale bouwstenen. Deze bouwstenen sluiten aan bij de niveaus van het ecologisch systeemmodel van Bronfenbrenner (1977; 1995), zoals beschreven in de inleiding. Dit model laat zien hoe veranderingen in de verschillende systemen elkaar beïnvloeden en hoe voorwaarden voor transitie zichtbaar worden vanuit het perspectief van de jongeren.

1. Veerkracht in gezinnen (paden 1–4)

Deze paden richten zich op het welzijn en de dynamiek binnen gezinnen.

2. Een samenleving die gezinnen ondersteunt (paden 5–7)

Hier ligt de focus op ondersteunende systemen en instituties.

3. Rechtvaardige randvoorwaarden (paden 8–10)

Dit betreffen structurele en politieke voorwaarden die rechtvaardigheid en stabiliteit bieden.

Door deze opzet ontstaat een coherent overzicht van hoe persoonlijke, sociale en beleidsmatige veranderingen elkaar versterken. De roadmap vormt daarmee niet alleen een strategie, maar ook een uitnodiging aan alle betrokken partijen om gezamenlijk verantwoordelijkheid te nemen en te bouwen aan een inclusieve, rechtvaardige en veerkrachtige samenleving in 2040.

Roadmap: Bouwstenen en transitiepaden

Bouwstenen	Transitiepaden
1. Veerkracht in gezinnen	1. Open communicatie binnen gezinnen 2. Steunnetwerken en sociale verbondenheid 3. Mentale gezondheid als basis voor werk en gezin 4. Doorbreken van taboes rondom hulp vragen en geven
2. Een samenleving die gezinnen ondersteunt	5. Kinderopvang als essentiële pijler 6. School als partner in opvoeding en ontwikkeling 7. Flexibele werk- en schoolmodellen
3. Rechtvaardige randvoorwaarden	8. Voorwaardelijke kinderwens: financiële en maatschappelijke zekerheid 9. Maatschappelijke acceptatie van alle gezinsvormen 10. Jongeren als partner in verandering

Bouwsteen 1: Mentale gezondheid en verbondenheid

Het doel van deze eerste bouwsteen is het bevorderen van veerkracht en stabiliteit binnen gezinnen door open communicatie, sociale steun en mentale gezondheid.

1. Open communicatie binnen gezinnen

“Ik wil dat mijn kinderen het gevoel hebben dat ze altijd bij mij terechtkunnen.”

Open en eerlijke communicatie binnen gezinnen draagt bij aan stabiele relaties en onderlinge verbondenheid. De jongeren pleiten voor vaste momenten waarop gezinsleden actief naar elkaar luisteren, zoals gezamenlijke maaltijden of gesprekken. Als ouders hun werkdruk en emoties delen, ontstaat er meer begrip en ruimte voor steun binnen het gezin.

Transitiestappen:

› Stimuleer actief luisteren

Zorg dat elk gezinslid de ruimte krijgt om zijn of haar verhaal te doen, met aandacht, zonder oordeel.

› Deel als ouder je werkervaringen en gevoelens

Laat je kinderen weten wat er bij jou speelt, ook de moeilijke momenten. Zo wordt het normaal om emoties te delen.

› Plan vaste communicatiemomenten in

Maak tijd en aandacht vanzelfsprekend met gezamenlijke maaltijden, gezinsgesprekken of wekelijkse check-ins.

› Formuleer samen gezinswaarden

Bespreek wat echt belangrijk is binnen jullie gezin. Dat geeft richting en helpt ballast loslaten in de dagelijkse drukte.

2. Steunnetwerken en sociale verbondenheid

“Het huishouden is ook werk, maar niet betaald, dus moet je het eerlijk verdelen.”

“It takes a village to raise a child”. De jongeren pleiten voor een cultuur waarin praktische en emotionele steun vanzelfsprekend is - via familie, vrienden, burens, collega's en de bredere omgeving.

Beide ouders zijn actief betrokken bij de opvoeding en het huishouden, en onbetaalde zorgtaken worden erkend als waardevol werk. Toegankelijke ontmoetingsplekken, betrokken grootouders, vrienden en oudernetwerken maken opvoeding tot een gedeelde verantwoordelijkheid

Transitiestappen:

› Stimuleer een cultuur van steun

Maak sociale verbondenheid en gedeelde verantwoordelijkheid de norm in werk, ouderschap en onderwijs.

› Bied veilige en ondersteunende plekken

Zorg dat ouders en kinderen op school, thuis en werk toegang hebben tot steun, begeleiding en een omgeving waarin ze zich veilig en erkend voelen.

› Faciliteer gelijkwaardig ouderschap

Stimuleer een cultuur waarin beide ouders actief betrokken zijn bij opvoeding en huishouden. Erken binnen gezinnen dat onbetaalde zorgtaken waardevol werk zijn, zodat de zorg eerlijk en gebalanceerd wordt verdeeld.

› Versterk lokale netwerken rond ouderschap

Betrek grootouders, vrienden en de bredere omgeving actief bij de opvoeding, vanuit vertrouwen en nabijheid.

› Creëer structurele support op school, werk en in de wijk

Organiseer ontmoetingsplekken, hulplijnen en initiatieven voor ouders in samenwerking met scholen, werkgevers en buurtcentra.

› Zorg voor onderlinge steun binnen het gezin

Stimuleer dat partners en gezinsleden elkaar praktisch en emotioneel ondersteunen, zodat niemand er alleen voor staat.

3. Mentaal welzijn als basis voor werk en gezin

“Het is belangrijk dat ouders en kinderen zich mentaal gezond en gesteund voelen.”

“Het is belangrijk dat ouders en kinderen zich mentaal gezond en gesteund voelen.”

Transitiestappen:

› Waardeer mentale gezondheid

Creëer een samenleving waarin mentale gezondheid en welzijn van werkende ouders en hun kinderen net zo belangrijk zijn als prestaties en productiviteit.

› Integreer mentale gezondheidszorg in beleid

Maak mentale gezondheidszorg een standaard onderdeel van werk- en gezinsbeleid.

› Maak mentale gezondheidszorg toegankelijk

Zorg voor laagdrempelige toegang tot hulp – zoals therapeuten of coaches – afgestemd op de uitdagingen van ouderschap en (werk)druk.

› Bied ruimte voor herstel

Zorg voor structurele tijd en ruimte voor rust, ontspanning en herstel, zowel thuis als op het werk en school.

› Creëer structurele support op school, werk en in de wijk

Organiseer ontmoetingsplekken, hulplijnen en initiatieven voor ouders in samenwerking met scholen, werkgevers en buurtcentra.

› Verminder stress en versterk relaties

Herken en pak ouderlijke stress aan en versterk de onderlinge relaties binnen het gezin zodat iedereen zich gesteund voelt.

4. Doorbreken van taboes rondom hulp vragen en geven

“Het is fijn om te weten dat je familie er altijd voor je is, en dat je het ook oké vindt om hulp te vragen.”

Hulp vragen mag geen teken van zwakte zijn. De jongeren willen openheid en onderlinge steun normaliseren. Door rolmodellen, toegankelijke hulp en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling wordt het veiliger om hulp te geven en te ontvangen.

Transitiestappen:

› Doorbreek het taboe op hulp

Doorbreek het taboe op hulp vragen én geven via media, onderwijs en rolmodellen.

› Maak beleid en praktijk toegankelijker voor gezinnen

Maak beleid en praktijk toegankelijker door gezinnen te informeren over waar en hoe ze hulp kunnen vinden en verminder bureaucratische drempels.

› Bied ruimte voor persoonlijke ontwikkeling

Geef ouders ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en eigen invulling van het ouderschap, en moedig openheid aan: vragen stellen mag, perfect ouderschap bestaat niet.



Bouwsteen 2: Een samenleving die gezinnen ondersteunt

Het doel van de tweede bouwsteen is het bouwen van praktische systemen bieden die werk en gezin verbinden.

5. Kinderopvang als essentiële peiler

“Kinderopvang is essentieel als beide ouders werken.”

Kinderopvang moet toegankelijk, betaalbaar en flexibel zijn - en als essentiële pijler worden gezien in het combineren van werken en zorgen. De jongeren pleiten voor overheidssteun en werkgevers die kinderopvang integreren in hun arbeidsvoorwaarden.

Transitiestappen:

› Ontwikkel beleid voor werk-gezin balans

Ontwikkel en implementeer beleid dat de balans tussen werk en gezin actief ondersteunt.

› Betrek werkgevers als partner

Stimuleer werkgevers om kinderopvangbijdragen op te nemen als onderdeel van hun secundaire arbeidsvoorwaarden.

› Bied flexibele opvangopties

Introduceer flexibele opvangopties zoals kinderopvang, opvang aan huis of een combinatie daarvan.

› Verleen financiële ondersteuning

Ontwikkel subsidies en financiële steunprogramma's om de kosten van kinderopvang te verlagen.

6. Scholen als partner in opvoeding en ontwikkeling

“Je kan je kind toch ook gewoon door de kinderopvang en school mee laten opvoeden.”

De jongeren pleiten voor onderwijs dat verder gaat dan kennisoverdracht. Scholen moeten plekken zijn waar zij niet alleen leren, maar ook groeien als mens. Ze willen onderwijs dat cognitieve en praktische vaardigheden combineert met persoonlijke ontwikkeling, met aandacht voor sociaal-emotioneel welzijn. Iedereen moet er terecht kunnen

Transitiestappen:

› Neem een brede vormende rol als school

Neem als school naast onderwijs ook een bredere vormende rol op je, waarin jongeren actief betrokken worden bij beslissingen die hen aangaan.

› In Stimuleer een open schoolcultuur

Stimuleer een open schoolcultuur waarin leerlingen en docenten elkaar durven te benaderen en waar ruimte is voor de stem van jongeren.

› Biedt structurele zorg en ondersteuning op school

Bied als school structureel zorg en ondersteuning, signaleer tijdig wanneer het thuis of op school niet goed gaat, en reageer adequaat op signalen.

› Maak scholen toegankelijk

Zorg voor structurele tijd en ruimte voor rust, ontspanning en herstel, zowel thuis als op het werk en school.

› Besteed aandacht aan diversiteit en inclusiviteit in onderwijs

Besteed in onderwijsbeleid en lesmateriaal expliciet aandacht aan diversiteit, inclusiviteit en verschillende gezinsvormen.

7. Flexibele werk- en schoolmodellen

“Je werkt om te leven, je leeft niet om te werken.”

Werk en school moeten beter aansluiten op het leven. De jongeren willen flexibele werktijden, hybride werkvormen en schoolrijden die passen bij het gezinsleven en het welzijn van kinderen. Carrièrekanen mogelijk niet afhangen van de keuze voor ouderschap.

Transitiestappen:

› Normaliseer deeltijdwerken

Normaliseer deeltijdwerken voor ouders zonder carrièrebelemmeringen.

› Biedt flexibeleit bij werkgevers

Zorg dat werkgevers flexibel zijn in het bieden van werkmogelijkheden en werktijd, zodat ouders er voor hun kinderen kunnen zijn.

› Maak flexibiliteit toegankelijk voor alle beroepen

Maak flexibele werkvormen ook toegankelijk voor ouders in praktische beroepen en lagere inkomensgroepen; niet alleen

kantoorbaanouders hebben behoefte aan een goede werk-gezinsbalans.

› Stimuleer bewustwording van de mentale belasting van ouderschap

Stimuleer bewustwording van de mentale belasting en ga als werkgever actief in gesprek met (aanstaande) ouders.

› Bied flexibele schooltijden en opvang

Pas flexibele schooltijden en goede naschoolse opvang beter aan op de werk- en zorgtijden van ouders.

› Faciliteer gelijkwaardig ouderschap voor alle gezinnen

Zorg dat werk en beleid rekening houden met de realiteit van ouderschap in alle soorten gezinnen en faciliteer dat ouders evenveel betrokken

› Zet kindgericht welzijn centraal

Zet het welzijn van het kind centraal, zowel voor ouders als werkgevers, door realistische en flexibele oplossingen te ontwikkelen.

Bouwsteen 3: Rechtvaardige randvoorwaarden

Het doel van deze derde bouwsteen is om structurele en politieke voorwaarden te creëren voor stabiliteit, inclusie en rechtvaardigheid.

8. Voorwaardelijke kindwens: financiële en maatschappelijke zekerheid

“Maar wat als de wereld helemaal ten onder gaat, de wereld is crazy, het milieu gaat heel slecht, dan willen de jongeren geen kinderen.”

De keuze om een gezin te starten hangt voor de jongeren sterk samen met stabiliteit. Zij pleiten voor beleid dat zorgt voor betaalbare huisvesting, inkomenszekerheid en toegankelijke voorzieningen. Pas dan ontstaat er ruimte voor verantwoord ouderschap.

Transitiestappen:

› Pak maatschappelijke onzekerheden aan

Pak maatschappelijke onzekerheden aan, zoals het tekort aan betaalbare huisvesting voor jongeren en gezinnen en de stijgende kosten van levensonderhoud, die gezinnen onderdruk zetten.

› Bevorder stabiele werkgelegenheid en inkomenszekerheid

Bevorder stabiele werkgelegenheid en inkomenszekerheid, met speciale aandacht voor jongeren en werkende ouders.

› Betrek jongeren actief bij beleid

Betrek jongeren actief bij beleid dat economische en politieke stabiliteit bevordert.

› Zorg voor voldoende en stabiel inkomen

Zorg voor voldoende en stabiel inkomen, zodat jongeren en gezinnen zich financieel ondersteund voelen bij hun gezinsplannen.

9. Maatschappelijke acceptatie van alle gezinsvormen

“Niet meteen oordelen, maar eerst luisteren.”

Eenoudergezinnen, regenbooggezinnen, samengestelde gezinnen: de jongeren willen dat alle gezinsvormen maatschappelijk erkend en ondersteund worden. Dit vraagt om zichtbaarheid in media en onderwijs, en om beleidsmaatregelen die diverse gezinssituaties daadwerkelijk faciliteren.

Transitiestappen:

› Normaliseer alle gezinsvormen in beleid

Normaliseer alle gezinsvormen in beleid en samenleving.

› Ontwikkel beleid dat recht doet aan verschillen

Ontwikkel intersectioneel beleid en ondersteuning dat recht doet aan de diversiteit in levensomstandigheden en (gezins)rollen, en erken dat de combinatie van werk, zorg en gezinsleven sterk verschilt afhankelijk van iemands achtergrond, zoals gender, klasse, culturele identiteit, gezondheid en migratiegeschiedenis.

› Pas verlof en regelingen aan

Pas ouderschapsverlof en andere regelingen aan op diverse gezinsvormen en-situaties.

› Erken en waardeer onbetaalde zorgtaken maatschappelijk

Zorg dat onbetaalde zorgtaken zoals opvoeding en mantelzorg breed erkend en gewaardeerd worden in beleid en samenleving, zodat deze taken gezien worden als essentieel werk en niet uitsluitend als privé-verantwoordelijkheid

› Vergroot zichtbaarheid van gezinsdiversiteit

Vergroot de zichtbaarheid van diversiteit educatie, inclusief scholen, lesmateriaal en onderwijsbeleid en in media, zodat verschillende gezinsstructuren en achtergronden breed erkend worden.

10. Jongeren als partner in verandering

“We willen serieus genomen worden, niet alleen als toekomstige volwassene, maar als volwaardig deelnemer aan de samenleving - nu.”

De jongeren willen volwaardig meebeslissen over hun leven en ontwikkeling. Ze willen zelfredzaam zijn en hun stem laten horen. Zo worden ze actieve, betrokken burgers die serieus genomen worden en invloed hebben op de toekomst van de samenleving

Transitiestappen:

› Betrek jongeren gelijkwaardig

Betrek jongeren gelijkwaardig bij het ontwikkelen van programma's voor zelfredzaamheid en zelfstandigheid.

› Faciliteer open dialogen

Faciliteer open dialogen waarbij jongeren hun stem laten horen en keuzes leren maken.

› Stimuleer samenwerking als partners

Stimuleer samenwerking tussen overheid, scholen en jongeren als volwaardige partners.

› Ondersteun peer-netwerken

Ondersteun peer-netwerken waarin jongeren elkaar versterken.

› Ontwikkel praktische hulpmiddelen

Ontwikkel samen met jongeren toegankelijke praktische hulpmiddelen voor balans tussen studie, werk en privéleven.



Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Inspirerende voorbeelden per transitiepad

TNO innovation
for life

Voor elk van de tien transitiepaden geven we concrete voorbeelden van initiatieven die al bijdragen aan verandering in de praktijk. Deze voorbeelden laten zien hoe het ook anders kan.

Transitiepad 1: **Open communicatie binnen gezinnen**

Video-hometraining

Via videofeedback op korte, alledaagse interacties wordt de communicatie en interactie tussen ouder en kind versterkt

Transitiepad 2: **Sociale steun en verbondenheid**

Ooievaarmoeders

Een Ooievaar moeder zet zich in voor andere jonge moeders, en verbindt hen via Sprjuut-cafés.

Ouders voor Elkaar

Maatjesproject bij echtscheiding met als doel dat ouders zich gehoord en gesteund voelen door andere ouders.

Oudercafé

In verschillende steden bestaan oudercafés: laagdrempelige ontmoetingsplekken waar ouders ervaringen uitwisselen en steun vinden in de opvoeding. Een concreet voorbeeld hiervan is het M/V-café in Utrecht.

Transitiepad 3: **Mentaal welzijn als norm**

Trajekt

Organisatie die mensen ondersteunt om zelf de regie te nemen over hun leven, met inzet van professioneel bewustzijn.

Methode - Verbindend Gezag® en Geweldloos Verzet

Methode die gelijkwaardigheid tussen ouder en kind bevordert, met nadruk op nabijheid in plaats van controle of macht.

Transitiepad 4: **Een cultuur waarin om hulp vragen normaal is**

Kamers met Aandacht

Verhuurder biedt woonruimte en informele steun aan jongeren die nog niet zelfstandig kunnen wonen. In ruil daarvoor doen jongeren iets terug, zoals oppassen of helpen in huis

Buurtgezinnen

Steungezinnen helpen overbelaste gezinnen in de buurt, zodat kinderen liefde en aandacht krijgen van een vertrouwd netwerk.

JIM

Jongeren kiezen zelf een vertrouwde mentor als steunfiguur.

Het Schaduwgezin

Een gezin stelt zich beschikbaar als veilige plek naast het eigen gezin, in de nabijheid van school.

Transitiepad 5: **Kinderopvang als basis voor werk en zorg** SKSG Kinderopvang UMCG

Kinderopvang direct op het werk georganiseerd.

Klein Beginnen

Gemeente Enkhuizen speelt centrale rol in het laagdrempelig ondersteunen van ouders en professionals in en rondom de kinderopvang. Dit initiatief wordt beschreven in het inspiratiedocument “Op weg naar inclusievere kinderopvang”.

Transitiepad 6: **Scholen als partner in opvoeding en ontwikkeling** Brede Buurtschool Den Haag

Samenwerking tussen school, ouders en wijk om kinderen breder te ondersteunen in hun ontwikkeling.

Transitiepad 7: **Flexibele werk- en schoolmodellen** Sterrenscholen

Vernieuwend onderwijs met flexibele schoolroosters, meer contact met ouders en ondersteuning bij opvoeding.

Zweden 6-urige werkdag

Organisaties stappen over op kortere werkdagen; werknemers zijn productiever en meer in balans.

Transitiepad 8: **Een stabiele basis voor elk gezin** Verlofregeling HEMA

Werkgever vult wettelijke regelingen aan, met o.a. extra geboorteverlof voor regenbooggezinnen en meeroudergezinnen.

Transitiepad 9: **Alle gezinnen tellen mee** Tony's Chocolonely

Werkgever ondersteunt privéleven met o.a. een babybonus en extra betaald verlof bij gezinsuitbreiding

Transitiepad 10: **Jongeren aan het roer** Stevig Ouderschap

Ondersteuning voor jonge ouders in kwetsbare omstandigheden bij de overgang naar het ouderschap, met opvoedadvies, netwerkopbouw en versterking van zelfvertrouwen.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

TNO innovation
for life

Aanknopingspunten voor mentaal gezond werkend ouderschap: Tipsheet



Tipsheet

In 2024 hebben we binnen ons leernetwerk belangrijke stappen gezet in het verkennen van mentaal gezond werkend ouderschap. Samen met onze jongerenambassadeurs Julia (16) en Carlein (17), en andere leden van het netwerk, hebben we aanknopingspunten geïdentificeerd die het combineren van werk en ouderschap ondersteunen. Deze aanknopingspunten zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek (Galinsky, 1999) en de ervaringen van de deelnemers binnen ons leernetwerk, inclusief de waardevolle bijdragen van onze jongerenonderzoekers. Ze kunnen worden vertaald naar praktische tipsheets voor verschillende doelgroepen - zoals scholen, zorgprofessionals en beleidsmakers - zodat iedereen op zijn eigen manier kan bijdragen aan mentaal gezond werkend ouderschap.

Als ouders en/of verzorgers:

Doe werk waar je blij van wordt.
De positieve energie die hierdoor vrijkomt geef je ook door aan je kinderen.

Deel over werk thuis

Praat positief én realistisch over je werk, zodat je kinderen begrijpen wat je doet.

Breng focus aan in werkend ouderschap

Geef duidelijk aan wanneer je wel en niet beschikbaar bent, vermijd overwerk en frequent reizen naar het buitenland voor je werk en wees aanwezig bij belangrijke momenten.

Neem kinderen mee naar je werk

Laat zowel jouw kinderen en als jouw collega's zien waar jouw energie naar uitgaat.

Wees eerlijk tegen je kinderen

Leg uit waarom je doet wat je doet en hoe je je voelt, zodat ze niet hoeven aan te voelen hoe het met je gaat.

Communiceer als gezin

Bespreek samen wat nodig is en stem af met je partner (als je die hebt) en kinderen, en neem elkaar serieus.

Stem werkend ouderschap af op de leeftijd van het kind

Elke leeftijdsfase vraagt om een andere opvoedstijl. Werkende ouders kunnen rekening houden met belangrijke overgangsmomenten, zoals de overstap van de basisschool naar de middelbare school, en hun werkroosters en -verplichtingen hierop afstemmen om zowel tijd voor het kind als voor het werk te waarborgen.

Zorg goed voor jezelf

Besteed vrije tijd aan jezelf, zodat je uitgerust bent als je tijd met jouw kinderen doorbrengt.

Creëer stabiliteit

Creëer zoveel mogelijk rust en stabiliteit in je gezin, zowel emotioneel als praktisch (ook op financieel vlak waar dat kan).

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Procesevaluatie: Is de stem van de jongeren op betekenisvolle wijze gehoord?

TNO innovation
for life

Procesevaluatie

Introductie

Jongerenparticipatie als kern van het onderzoek

In dit project voerden vier jongerenonderzoekers het onderzoek met de jongeren uit, onder begeleiding van twee jongerencoaches van Jongerenambassadeurs en onderzoekers van TNO. Er namen in totaal 43 jongeren deel aan de creatieve focusgroepen. Het doel van de creatieve focusgroepen was om inzicht te krijgen in wat er nodig is om een bevredigende verdeling en balans tussen werken en zorgtaken mogelijk te maken. Jongerenparticipatie stond hierbij centraal: niet als methode om informatie te verzamelen, maar als uitgangspunt om jongeren zelf een betekenisvolle rol te geven in het onderzoekproces.

Om te onderzoeken in hoeverre dit is geslaagd, is een procesevaluatie uitgevoerd. Hierin stond de vraag centraal hoe de samenwerking met de jongerenonderzoekers in het leernetwerk en de uitvoer van de creatieve workshops is verlopen. Oftewel: is de stem van de jongeren in het project op een betekenisvolle wijze gehoord? Daarbij is gebruikgemaakt van meerdere perspectieven: die van de jongerenonderzoekers zelf, de jongeren die deelnamen aan de

creatieve workshops, de coaches van Jongerenambassadeurs en de leernetwerkleiden. Op basis van de resultaten formuleren we aanbevelingen om de stem van jongeren nog beter te borgen bij toekomstige vraagstukken rondom werkend ouderschap en andere maatschappelijke thema's.

Meerwaarde van jongerenparticipatie voor kwaliteit en draagvlak

Jongerenparticipatie is bewust ingezet om inclusiviteit, representatie en gelijkwaardigheid te bevorderen. Vanuit een gedragswetenschappelijk en democratisch perspectief is het essentieel dat jongeren - net als volwassenen - betrokken worden bij vraagstukken die hun toekomst direct raken (The Lancet Child & Adolescent Health, 2021). Hun stem draagt bij aan inzichten die niet alleen relevant zijn voor beleid en praktijk, maar die ook toekomstbestendig zijn en breed gedragen worden. Door jongeren actief te betrekken en met hen samen te werken, sluiten de onderzoeksresultaten beter aan bij hun leefwereld en behoeften, wat de maatschappelijke relevantie en de kans op implementatie van aanbevelingen vergroot (Dedding et al., 2023; Van Kesteren et al., 2021).

Kwaliteitsraamwerk voor participatief jongerenonderzoek

Voor de beoordeling van de kwaliteit van jongerenparticipatie is gebruik gemaakt van het kwaliteitsraamwerk voor Participatief Jongerenonderzoek (PJO; Jurrius et al., 2013). Dit raamwerk biedt een systematische manier om participatie te analyseren en richt zich op drie hoofdthema's: randvoorwaarden, democratische kennisontwikkeling en groei. Betekenisvolle participatie betekent dat jongeren niet slechts een informerende rol vervullen, maar daadwerkelijk als medeonderzoekers worden erkend. Dit vraagt om zeggenschap over de inhoud en vorm van het project, adequate ondersteuning in hun rol en zichtbare benutting van de kennis die zij inbrengen. Het raamwerk helpt om onderscheid te maken tussen oppervlakkige betrokkenheid en diepgaande, gelijkwaardige participatie, en fungeert daarmee zowel als reflectie-instrument als praktisch handvat voor verbetering. Door de drie hoofdthema's van het raamwerk te vertalen naar concrete interviewvragen, konden de ervaringen van de jongeren expliciet worden verbonden aan de belangrijkste kwaliteitsaspecten van PJO (zie voor een verdere toelichting onder Aanpak). Daarmee werd zowel de kwaliteit van het proces als de betekenis van de uitkomsten inzichtelijk gemaakt.

Aanpak

Onderzoeksmethoden en deelnemers

Voor de evaluatie van de jongerenparticipatie binnen het project is gekozen voor een kwalitatieve onderzoekopzet. Het doel van deze procesevaluatie was inzicht te krijgen in de ervaringen van de jongerenonderzoekers, hun coaches, de jongeren zelf en de leernetwerkliden over hun betrokkenheid, invloed en samenwerking in het project. Hieronder lichten we de afzonderlijke dataverzamelingsmethoden nader toe.

De dataverzameling vond plaats via de volgende methoden:

1. Mentimeter-evaluaties na afloop van de creatieve workshops, ingevuld door de jongeren;
2. Interviews met de vier jongerenonderzoekers;
3. Een dyade-interview met de jongerencoaches; en
4. Reflectieve gesprekken met leden van het leernetwerk over hun percepties van de jongerenparticipatie in het project.

Alle gesprekken zijn afgenomen via een semigestructureerde aanpak. Hiervoor is een thematische leidraad gebruikt, gebaseerd op het kwaliteitsraamwerk voor Participatief Jongerenonderzoek (Jurrius, 2013). Hieronder volgt een verdere toelichting op de methoden.

Evaluaties na creatieve workshops met jongeren

Na iedere creatieve workshop vulden de jongeren een korte, laagdrempelige Mentimeter in. Deze anonieme evaluaties boden directe feedback op drie aspecten:

- › Inhoud van de workshop;
- › Vorm en begeleiding;
- › Ervaren betrokkenheid en relevantie.

De resultaten dienden zowel voor de tussentijdse bijsturing van het traject als voor de procesevaluatie. Op deze manier kregen de jongeren actief de mogelijkheid hun mening te geven en invloed uit te oefenen op het proces.

Interviews met jongerenonderzoekers en jongerencoaches

Na afronding van de creatieve workshops zijn individuele interviews gehouden met de vier jongerenonderzoekers (30–60 minuten per interview). Daarnaast vond een dyade-interview plaats met de twee jongerencoaches (ca. 45 minuten).

De interviews hadden tot doel:

- › Inzicht te krijgen in de ervaringen van de jongerenonderzoekers met hun rol, verantwoordelijkheden en bijdrage;
- › Te verkennen in welke mate zij zich gehoord, gesteund en serieus genomen voelden;
- › Evalueren van de begeleiding en samenwerking met de coaches en het TNO-onderzoeksteam; en
- › Te identificeren welke leeropbrengsten zij meenamen uit de samenwerking in het project.

De semigestructureerde gespreksvorm bood ruimte voor reflectie en openheid. Naast vaste thema's werden open vragen gesteld, zoals: "Heb je nog opmerkingen die je belangrijk vindt om te delen?" Deze benadering gaf jongeren en coaches de mogelijkheid hun perspectief in eigen woorden te formuleren en eigen thema's aan te snijden.

Toepassing van het kwaliteitsraamwerk

Op basis van het kwaliteitsraamwerk van Jurrius (2013) werden de interviews vormgegeven rondom drie hoofdthema's:

- › **Randvoorwaarden:** basisvoorwaarden om participatief jongerenonderzoek mogelijk te maken, zoals deskundigheid van begeleiders, aanspreken op kwaliteiten van jongeren en diversiteit van de onderzoeksgroep.
- › **Democratische kennisontwikkeling:** mate waarin jongeren invloed hebben op het onderzoeksproces en de kennisopbrengsten. Hierbij is gekeken naar authentieke participatie. Jongeren gaven aan of zij plezier hadden in hun deelname, of zij hun mening vrij konden uiten, of zij voldoende wisten wat er met de resultaten gebeurde, en of hun inbreng zichtbaar was in de manier waarop de opbrengsten werden gepresenteerd.
- › **Groei:** persoonlijke en collectieve ontwikkeling van jongeren door hun participatie, zowel op individueel niveau als in hun positie als gelijkwaardige kennispartners.

Analyse en integratie van perspectieven

De analyse van de kwalitatieve data vond plaats via thematische analyse (Baarda et al., 2021), wat de betrouwbaarheid en validiteit van de bevindingen versterkt. Door de verschillende perspectieven te combineren - evaluaties van jongeren en leernetwerkliden, interviews met de jongerenonderzoekers en het dyade-interview met de jongerencoaches - ontstond een rijk en gelaagd beeld van de jongerenparticipatie binnen het project. Deze triangulatie maakte het mogelijk om individuele ervaringen en percepties inzichtelijk te maken. Daarnaast kon de kwaliteit van begeleiding en ondersteuning worden geëvalueerd, als ook de interactie tussen jongeren, coaches en het onderzoeksteam en de mate van ervaren invloed en betekenisvolheid van de participatie.

Resultaten

1. Ervaringen van de jongeren

Uit de Mentimeter-evaluaties van de creatieve workshops met de jongeren (12–15 en 15+) komt naar voren dat er in de workshops een veilige en stimulerende leeromgeving is gecreëerd. Zowel de jongere als de oudere deelnemers gaven aan zich vrij te voelen om hun mening te uiten en ervoeren de begeleiding als goed. Dit wijst erop dat basisvoorwaarden zoals deskundige begeleiding, duidelijke kaders en respect voor diversiteit goed waren ingericht.

Leeropbrengsten

- › **Bewustwording van werkend ouderschap:** de jongeren ontdekten dat werk en zorg lastig te combineren zijn en veel verantwoordelijkheid vragen.
- › **Persoonlijke reflectie:** de jongeren kregen een scherper beeld van hun eigen wensen en keuzes, variërend van gewenste loopbanen tot het expliciet besluiten géén kinderen te willen.
- › **Waardering voor diversiteit in perspectieven:** het delen van meningen werd als leerzaam ervaren.

Sterke punten

- › **Veilige en open sfeer:** er werd goed geluisterd en er was respect voor verschillende meningen, wat het gevoel van vrijheid om te spreken versterkte.
- › **Waardering voor diversiteit in perspectieven:** het delen van meningen werd als leerzaam ervaren.

- › **Actieve betrokkenheid:** de creatieve werkvormen zoals moodboards, brief aan je toekomstige zelf, mindmaps en discussies zorgden voor enthousiasme en veel ideeën.
- › **Goede begeleiding:** de jongeren waardeerden de inzet, voorbereiding en uitleg van de jongerenonderzoekers.
- › **Gezelligheid en sociale verbinding:** de creatieve workshops werden niet alleen als leerzaam maar ook als plezierig ervaren, wat de participatie bevorderde.

Aandachtspunten

- › **Balans tussen gezelligheid en focus:** de sterke groepsdynamiek maakte dat er soms minder diepgang of focus was in de gesprekken. Hierdoor kunnen de jongeren hun antwoorden aanpassen aan wat ze denken dat anderen van hen verwachten, sociaal wenselijke antwoorden geven, of ervoor kiezen niets te delen omdat ze minder reflecteren.
- › **Structuur en duidelijkheid:** de jongeren gaven aan dat vooraf en tijdens de bijeenkomst niet altijd helder was wat er zou gebeuren. Vooral de uitleg van werkvormen, formulering van stellingen en begeleiding bij wisselmomenten kunnen aangescherpt worden.
- › **Tijd voor creatieve werkvormen:** het maken van moodboards en het uitwerken van de mindmaps werd als waardevol ervaren, maar de beschikbare tijd was te beperkt om dit volledig uit te diepen.
- › **Diversiteit van de groep:** hoewel er een mix van karakters en meningen was, werd ook benoemd dat de samenstelling relatief homogeen was (voornamelijk autochtone jongeren en meisjes). Door deze homogeniteit zijn sommige perspectieven en ervaringen niet goed vertegenwoordigd, wat de representativiteit en volledigheid van de inzichten beperkt.

2. Ervaringen van de jongerenambassadeurs

Uit de interviews blijkt dat de jongerenonderzoekers zich volwaardige gesprekspartners hebben gevoeld. Deelname aan het onderzoek versterkte hun zelfvertrouwen en droeg bij aan de ontwikkeling van vaardigheden zoals kritisch denken, samenwerken en actief burgerschap. Hun bijdrage ging verder dan het uitvoeren van taken: zij ervoeren dat hun inbreng serieus werd genomen en daadwerkelijk invloed had.

Vrijheid en verantwoordelijkheid

Een belangrijk thema dat uit de interviews naar voren kwam, is de balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid. De jongerenonderzoekers waardeerden de ruimte die zij kregen om de workshops zelfstandig te organiseren en inhoudelijk vorm te geven. Deze autonomie ging gepaard met een sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Ze omschreven deze zelfstandigheid als positief en leerzaam: *"Ik vond het leuk om de workshops te geven en te organiseren."* en *"Ja en vooral gewoon die verschillende workshops... die gaven echt een soort kick of zo, dat je er echt zin in hebt en dat je je echt gewoon aan het voorbereiden was op dat moment, en dat vond ik eigenlijk het leukst."* Het zelf mogen vormgeven van activiteiten droeg bij aan hun motivatie en versterkte hun gevoel van invloed en betekenisvolheid.

Begeleiding en ondersteuning

Hoewel de jongerenonderzoekers veel autonomie kregen, was de rol van de jongerencoaches van Jongerenambassadeurs en onderzoekers van TNO cruciaal. De begeleiding werd ervaren als laagdrempelig, praktisch en continu

beschikbaar, onder meer via WhatsApp en digitale bijeenkomsten: *"Ja vooral die praktische informatie waren ze heel duidelijk in, dus dat was heel fijn. (...) Via WhatsApp en via de meetings waren ze echt gewoon heel erg fijn."* De jongerenonderzoekers gaven aan zich serieus genomen te voelen en wisten dat zij met vragen altijd terechtkonden. De geboden structuur - in de vorm van heldere verwachtingen en duidelijke kaders - werd daarbij zeer gewaardeerd. Deze balans tussen vrijheid en begeleiding zorgde voor een veilige context waarin jongeren konden experimenteren, leren en verantwoordelijkheid nemen: *"Ik hou wel gewoon altijd van een duidelijke structuur, dus dat je gewoon weet van wat je te wachten staat. (...) Dat vond ik eigenlijk wel heel fijn, want stel dat we echt heel veel nog zelf moesten bedenken, dan weet ik ook niet."*

Leerervaringen

Deelname aan het project leverde de jongerenonderzoekers verschillende leeropbrengsten op. Naast praktische vaardigheden - zoals het spreken voor groepen, plannen van workshops, samenwerken - deden zij ook inhoudelijke kennis op.

Voor hen was het thema werkend ouderschap en mentale gezondheid nieuw. Door de gesprekken en workshops gingen de jongerenonderzoekers reflecteren op hun eigen toekomst en de rol die werk en zorg daarin spelen: *"Ik heb geleerd wat werkend ouderschap is. Ik wist niet dat het zo stressvol kon zijn, en eigenlijk vriendinnen van mij wisten dat ook helemaal niet."* Het project droeg daarmee bij aan bewustwording en maatschappelijke vorming van de jongerenonderzoekers zelf.

Diversiteit en inclusie

Hoewel de jongeren die deelnamen aan de creatieve workshops grotendeels een vergelijkbare leeftijd en achtergrond hadden, werd de onderlinge diversiteit in meningen, ervaringen en karakters als waardevol gezien. De jongerenonderzoekers merkten verschillen op in hoe gezinnen omgaan met werk en zorg, vaak afhankelijk van leeftijd of achtergrond. Dit zorgde voor nieuwe inzichten en verrijking: *“En voor de rest ook verschillende culturen die dan kwamen... hoe het in het huishouden gaat, hoe verschillend. (...) Er was een meisje van twaalf, en ik dacht: toen ik twaalf was dacht ik nog helemaal niet na over de toekomst. Dat vond ik echt interessant.”* Dit benadrukt het belang van een inclusieve benadering, waarin verschillende stemmen en perspectieven samenkomen.

Aanbevelingen van de jongerenonderzoekers aan leeftijdsgenoten

De jongerenonderzoekers gaven aan dat zij het project zeker zouden aanraden aan leeftijdsgenoten. Zij vergeleken het traject met een traditioneel profielwerkstuk en benadrukten dat dit project veel praktischer, leerzamer en inspirerender was: *“Dit heet bij ons op school dus de stage-PWS. Dat dat gewoon 100 keer zo leuk is. (...) Een normaal PWS, dan moet je gewoon een hoop vragen en drie deelvragen bedenken of zo. Nou, hartstikke saai. Dit is heel leuk om te doen. Het kost wel veel moeite, maar het is echt heel veel leuker om te doen.”* Zij zien dit soort trajecten als een betekenisvol alternatief voor klassieke schoolopdrachten, juist omdat zij actief konden bijdragen aan een reëel maatschappelijk vraagstuk.

3. Ervaringen van de jongerencoaches

Uitdagingen

De jongerencoaches benoemden enkele uitdagingen. Het realiseren van diversiteit in de creatieve workshops was lastig; de deelnemers kwamen vaak uit vergelijkbare omgevingen, waardoor bredere perspectieven ontbraken: *“De groep was niet heel gevarieerd, vooral jongeren uit dezelfde buurt en school. Daardoor mis je bredere ervaringen.”* Daarnaast vormde de balans tussen de stem van de jongeren en de rol van de coaches een uitdaging. De jongerencoaches moesten afwegen wanneer zij hun eigen kennis en ervaring moesten delen en wanneer zij de ruimte aan de jongeren moesten laten: *“Het was soms zoeken: laat ik mijn eigen mening horen, of houd ik de vloer vrij voor de jongeren?”* Ook werd opgemerkt dat tijdens bijeenkomsten regelmatig werd teruggevallen op normatieve denkbeelden: *“Er werd vaak gesproken in termen van ‘de vader, de moeder’, terwijl er veel meer verschillende gezinsvormen en perspectieven zijn. Daar zou meer ruimte voor moeten komen.”*

Wat werkte goed

De jongerencoaches benadrukten dat tussentijdse terugkoppeling cruciaal was. De jongerenonderzoekers waardeerden dat zij gedurende het traject feedback kregen en dat hun bijdrage serieus werd meegenomen: *“Die updates tussendoor maakten echt verschil. Het gaf hen het gevoel: wat wij doen, doet er toe.”* Ook de betrokkenheid van TNO en de zichtbare waardering van de leernetwerkleiden maakten veel indruk: *“De jongeren merkten dat hun stem niet zomaar in een la verdween, maar dat er echt iets mee werd gedaan.”* Deze factoren, samen met de creatieve werkvormen en ondersteunende begeleiding, zorgden voor een veilige context waarin de jongerenonderzoekers konden experimenteren, leren en verantwoordelijkheid nemen.

4. Ervaringen van de leernetwerkkleden

De leernetwerkkleden benadrukten hoe waardevol de participatie van de jongerenonderzoekers en de jongeren in dit project was.

Zij spraken hun bewondering uit over de manier waarop de jongerenonderzoekers hun rol oppakten en zich gedurende het proces zichtbaar ontwikkelden.

Verschillende leernetwerkkleden gaven aan verrast te zijn door de kwaliteit van hun bijdragen en de groei die zij doormaakten: tijdens de leernetwerkbijeenkomsten spraken de jongerenonderzoekers steeds makkelijker, namen ruimte in tijdens gesprekken en presenteerden hun inzichten met meer gemak en zelfvertrouwen.

Waardering van de participatie

De aanwezigheid van de jongerenonderzoekers in het leernetwerk werd ook als vernieuwend en betekenisvol ervaren: *“Ik vind het heel interessant dat we met zo’n diverse groep mensen aan tafel zitten, en dat daar jongeren zelf deel van uitmaken. Dat gebeurt tot dusver niet en dat vind ik waardevol en goed.”*

Hun actieve inbreng werd niet alleen gewaardeerd, maar ook gezien als inspiratie voor de vervolgstappen. Het enthousiasme en eigenaarschap van de jongerenonderzoekers brachten energie in de bijeenkomsten, wat bijdroeg aan een open en constructieve sfeer. Uit de groepsfeedback kwamen verschillende observaties naar voren:

- › *“Heel goed dat jongeren hier echt een stem hebben.”*
- › *“Jullie presentatie was heel kalm en gestructureerd, zeker vergeleken met de vorige keer.”*
- › *“Het was zo boeiend, ik had graag meer tijd gehad - dat is een goed teken!”*
- › *“De jongeren hebben het fantastisch gedaan!”*

Daarnaast benoemden de leernetwerkkleden hoe waardevol het was om te zien wat er in de workshops was gebeurd en hoe de inzichten van jongeren werden doorvertaald naar concrete uitkomsten. Eén van de deelnemers zei: *“Wat me bij blijft en inspireert is de jongerenparticipatie: hoe wijs en hoe goed dat is van de jongeren. De mooie resultaten en de droom die zo goed op papier staat.”* Anderen voegden toe dat zij geraakt werden door de betrokkenheid van de jongeren, dat hun perspectieven belangrijke nieuwe inzichten opleverden, en dat de sfeer in de bijeenkomsten als fijn en open werd ervaren.

Reflectie en invloed op het proces

Dat de stem van de jongeren in het project centraal stond leidde tot reflectie bij de leden zelf. Sommigen realiseerden zich dat zij in hun werk zelden stilstaan bij het perspectief van jongeren, en ervoeren deze deelname daarom als een waardevolle verrijking: *“Vanuit mijn werk staan we echt niet zo erg stil bij het perspectief van jongeren, dat was zeker van toegevoegde waarde.”* De bijeenkomsten werden afgesloten met een gevoel van energie en inspiratie. De leernetwerkkleden gaven expliciet aan dat de input van de jongeren richtinggevend was voor de inhoud, de dynamiek en de gezamenlijk geformuleerde dromen en transitiepaden. Zij benadrukten dat de jongeren zelf deze dromen en transitiepaden hebben geformuleerd en dat hun bijdrage daarmee de koers van het traject mede heeft bepaald.

Beschouwing

De resultaten laten zien dat de jongeren een waardevolle en actieve rol hebben vervuld in zowel de creatieve workshops als de leernetwerkbijeenkomsten. De workshops toonden dat de jongeren actief meedenken over thema's zoals werkend ouderschap en mentale gezondheid in 2040, zich veilig en vrij voelen in de gesprekken, van elkaar leren, eigen toekomstbeelden ontwikkelen en inzicht krijgen in de uitdagingen en mogelijkheden die het combineren van werk en ouderschap met zich meebrengen. De begeleiding door de jongerenonderzoekers werd breed gewaardeerd, en de combinatie van inhoud, praktische werkvormen en plezierige sfeer zorgde voor hoge betrokkenheid.

Uit de procesevaluatie blijkt verder dat de jongerenonderzoekers zich niet alleen als uitvoerders van taken ontwikkelden, maar daadwerkelijk als volwaardige samenwerkingspartners. Deelname versterkte hun zelfvertrouwen, kritisch denken, samenwerkingsvaardigheden en bewustwording van maatschappelijke thema's. Ook de jongerencoaches en leernetwerkleden zagen hoe de jongerenonderzoekers groeiden in hun rol en eigen stem.

Deze bevindingen sluiten expliciet aan bij de drie dimensies van het kwaliteitsraamwerk van Jurrius (2013):

1. Randvoorwaarden: de creatieve workshops en de leernetwerkbijeenkomsten boden basisvoorwaarden die participatief jongerenonderzoek mogelijk maakten, zoals deskundige begeleiding, duidelijke kaders en respect voor diversiteit. De jongerenonderzoekers en jongeren ervoeren deze randvoorwaarden als stimulerend en veilig, waardoor ze vrij waren hun mening te uiten en bij te dragen.

2. Democratische kennisontwikkeling: de jongerenonderzoekers hadden invloed op het onderzoeksproces en de presentatie van resultaten. Hun stem werd serieus genomen, hun ideeën concreet verwerkt in de creatieve workshops en in het leernetwerk, en hun bijdrage zijn zichtbaar in de uitkomsten van het project. Dit illustreert authentieke participatie, waarbij de jongeren actief kennis creëren en hun perspectief richtinggevend is.

3. Groei: de deelname aan het project leidde tot persoonlijke en collectieve ontwikkeling. De jongerenonderzoekers ontwikkelden vaardigheden zoals kritisch denken, samenwerken en actief burgerschap. Ze ervoeren een versterking van zelfvertrouwen en eigenaarschap. Ook de jongeren die deelnamen aan de creatieve workshops kregen inzicht in maatschappelijke thema's en konden hun eigen toekomstbeelden vormen.

Tegelijkertijd kwamen uitdagingen naar voren: het vergroten van diversiteit onder deelnemers, het voorkomen van normatieve aannames over gezinsvormen en het vinden van een optimale balans tussen begeleiding van de jongerenonderzoekers en ruimte voor autonomie. Deze punten onderstrepen dat structurele ondersteuning en aandacht voor inclusie cruciaal zijn om participatie verder te verbeteren.

De procesevaluatie bevestigt dat jongeren in staat zijn maatschappelijke thema's te begrijpen, kritisch te reflecteren en hun perspectief mee te laten wegen bij onderzoeks- en beleidsprocessen. Wanneer jongeren serieus worden genomen en hun inbreng invloed heeft, nemen zowel hun leerervaringen als de kwaliteit van het onderzoek toe.

Aanbevelingen

Voor dit project

- › **Versterk diversiteit en inclusie:** zorg voor vervolgonderzoek waarin een bredere vertegenwoordiging van leeftijd, culturele achtergrond, geslacht en schoolomgeving, zodat verschillende stemmen zichtbaar en gehoord worden.
- › **Structureer creatieve werkvormen:** houd voldoende tijd vrij voor verduidelijking vooraf en verdieping van de creatieve werkvormen.
- › **Balans tussen autonomie en begeleiding:** blijf duidelijke kaders bieden, maar geef jongeren ruimte om inhoud, vorm en besluitvorming mede vorm te geven.
- › **Regelmatige terugkoppeling:** organiseer tussentijdse feedbackmomenten, zodat jongeren hun invloed zien en motivatie behouden.

Voor toekomstig onderzoek met jongeren

- › **Integreer jongeren als co-onderzoekers:** werk met jongeren actief samen bij planning, uitvoering en interpretatie van onderzoek.
- › **Neem toekomstperspectief expliciet mee:** laat jongeren reflecteren op hoe de thema's van het onderzoek hun eigen toekomst en keuzes beïnvloeden; dit versterkt relevantie en maatschappelijke vorming.
- › **Gebruik creatieve en participatieve methoden:** dit bevordert betrokkenheid, eigenaarschap en het zichtbaar maken van verschillende perspectieven.
- › **Toets en borg kwaliteit via het Jurrius-raamwerk:** gebruik het raamwerk als leidraad om betekenisvolle participatie van jongeren te waarborgen.
- › **Ondersteun capaciteitsopbouw:** faciliteer dat jongeren vaardigheden ontwikkelen die hen ook buiten het project versterken, zoals presenteren, organiseren en kritisch analyseren.

De resultaten en ervaringen onderstrepen dat jongerenparticipatie een meerwaarde biedt voor onderzoek en persoonlijke ontwikkeling, mits dit zorgvuldig wordt ingericht en systematisch geborgd via kwaliteitscriteria zoals die van Jurrius.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Beschouwing

TNO innovation
for life

Beschouwing

Samen met jongeren bouwen aan een toekomst in balans

Dit project laat zien dat jongeren zich nu al bewust zijn van de uitdagingen die werkend ouderschap in de toekomst met zich meebrengt: mentale gezondheid, sociale ongelijkheid, prestatiedruk en systemen die onvoldoende zijn afgestemd op hun behoeften. Hun visie voor 2040 is holistisch en relationeel: een samenleving waarin werk, zorg, persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid in balans zijn. De jongeren die aan het onderzoek deelnamen willen ruimte om zichzelf te ontwikkelen, verantwoordelijkheid te nemen en bij te dragen aan een collectief welzijn, maar voelen zich onvoldoende ondersteund door de huidige systemen.

Dit project laat zien hoe krachtig en waardevol de stem van jongeren kan zijn wanneer zij op een betekenisvolle wijze worden betrokken bij onderzoek. Door deelname aan creatieve workshops en leernetwerk-bijeenkomsten konden zij hun zorgen, idealen en visie op veerkrachtig werkend ouderschap en mentale gezondheid in 2040 direct inbrengen. Vanuit een gedragswetenschappelijk perspectief op betekenisvol

samenwerken met jongeren ondersteunt deze participatieve aanpak autonomie, competentie, verbondenheid en groei (Jurrius, 2013), kernbehoeften die motivatie, leren en zelfontwikkeling stimuleren. Dit wordt bevestigd door recente literatuur (SCP, 2025; SER, 2025a, 2025b; RVS, 2025; Staat van Gezinnen, 2025), waarin participatie en stem van jongeren wordt gekoppeld aan verhoogde eigen-effectiviteit, agency en maatschappelijke betrokkenheid.

De bevindingen van dit project sluiten aan bij actuele literatuur over gezinsvriendelijkheid, jongerenparticipatie en de balans tussen werk en zorg. Van Schaik et al. (2025) benadrukken dat ouders in Nederland ervaren dat systemen rondom werk en zorg vaak onvoldoende aansluiten op de behoeften van gezinnen, wat overeenkomt met de zorgen van jongeren in onze workshops over mentale druk en gebrekkige ondersteuning. Vergelijkbare conclusies vinden we in (inter)nationale analyses van de OECD (2012) en Vossenbergh et al. (2023) die wijzen op het belang van geïntegreerd gezinsbeleid en de rol van flexibele en inclusieve systemen.

De bevindingen sluiten ook aan bij de recente analyse van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS, 2025), die spreekt van een “hypernerveuze samenleving” waarin prestatiedruk, versnelling en structurele verwachtingen de mentale gezondheid onder druk zetten. De zorgen van de jongeren over werkdruk, zorgverplichtingen en mentale belasting kunnen hiermee worden gezien als signalen van een bredere maatschappelijke spanning. Net als het RVS-advies benadrukken de jongeren dat oplossingen niet uitsluitend individueel zijn, maar systemisch: ondersteuning en ruimte voor vertraging, verbinding en holistische ontwikkeling zijn essentieel. Deze koppeling onderstreept dat de stem van jongeren niet alleen hun eigen ontwikkeling bevordert, maar ook kan bijdragen aan beleid, onderwijs, praktijk en onderzoek, en aan systemen die beter aansluiten bij hun toekomstige behoeften. Dit sluit direct aan bij de holistische en relationele visie die de jongeren in dit project hebben ontwikkeld voor 2040.

Tegelijkertijd kent het onderzoek beperkingen: de jongeren waren een selectieve groep, voornamelijk meisjes met beperkte culturele diversiteit, waardoor sommige perspectieven - zoals die van jongens

of andere culturele achtergronden - minder goed zijn meegenomen. De inzichten geven daarom geen volledig beeld van de ervaringen en verwachtingen van alle jongeren in Nederland. Dit benadrukt dat sociale context en netwerkstructuren invloed hebben op participatie en stem. Zonder brede representatie blijven bepaalde groepen jongeren uitgesloten van participatie, wat invloed heeft op de relevantie en toepasbaarheid van de onderzoeksresultaten in beleid, onderwijs, praktijk en onderzoek.

Door de zorgvuldige opzet en uitvoering van het onderzoek hebben we voor de jongeren en de leernetwerklleden ruimte gecreëerd om hun perspectief zo vrij en volledig te uiten. Hierdoor leverde het onderzoek rijke, genuanceerde beelden op van de uitdagingen, behoeften en dromen op rondom werk, zorg en mentale gezondheid van ouders en hun kinderen in 2040. Deze inzichten maken zichtbaar waar behoeften en kansen liggen binnen het ecosysteem, en bieden waardevolle aanknopingspunten voor systemische verandering.

Inclusie en representatie

Hoewel we ons in het project inspanden om jongeren te betrekken, bestond de deelnemersgroep uit een selectieve populatie. Hierdoor zijn bepaalde perspectieven minder goed vertegenwoordigd, zoals die van jongens, jongeren met diverse genderidentiteiten, jongeren met een andere culturele achtergrond en jongeren uit kwetsbare omstandigheden.

Hoewel dit expliciet als een beperking van het huidige onderzoek wordt benoemd, was de inzet van jongeren - gezien het beschikbare budget en de fase van het project - in deze ronde het maximaal haalbare. Vooral het betrekken van jongeren uit kwetsbare groepen vraagt om meer tijd, en extra middelen.

Voor de vervolgfase nemen we daarom als belangrijke aanbeveling mee dat de roadmap verder wordt ontwikkeld mét nadrukkelijke aandacht voor diversiteit, representatie en gelijkwaardige participatie. We streven hierbij naar een bredere en meer diverse groep jongeren, zodat de ervaringen en behoeften van verschillende achtergronden, leefomstandigheden, genderidentiteiten en gezinssituaties beter

worden meegenomen. Door deze inclusie kan de maatschappelijke relevantie en impact van de roadmap verder worden versterkt.

Voor verdere verdieping van dit thema en het creëren van een toekomstbestendige samenleving betekent dit dat jongeren actief betrokken moeten worden, en dat alle actoren in het ecosysteem - gezinnen, kinderopvang, scholen, maatschappelijke organisaties, werkgevers en overheid - hun verantwoordelijkheid nemen om deze toekomst te bouwen. Alleen door gezamenlijke inzet, en door systemen flexibel, inclusief en rechtvaardig in te richten, kan 'een goed leven' voor werkende ouders en hun kinderen in 2040 worden gerealiseerd.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Conclusie

TNO innovation
for life

Conclusie

1. De jongeren zijn bewust van toekomstige uitdagingen:

werkdruk, mentale gezondheid, sociale ongelijkheid en ontoereikende systemen voor veerkrachtig werkend ouderschap in 2040.

2. Participatie van jongeren is waardevol:

hun stem versterkt motivatie, zelfontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid.

3. Systemische oplossingen zijn cruciaal:

het hele ecosysteem moet flexibeler en ondersteunender worden. Er moet ruimte zijn voor rust en mentale gezondheid, sociale verbinding en persoonlijke ontwikkeling, naast prestatie.

4. Inclusie en diversiteit van jongeren moet verbeteren:

huidige deelnemers waren selectief; toekomstige trajecten moeten ook jongens, jongeren met diverse genderidentiteiten, jongeren met een andere culturele achtergrond en jongeren uit kwetsbare omstandigheden betrekken.

5. Gezamenlijke inzet van alle actoren:

gezinnen, kinderopvang, scholen, werkgevers, zorg, kennisinstellingen en overheid en moeten samenwerken om een flexibele, inclusieve en rechtvaardige samenleving in 2040 te realiseren.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

Referenties

TNO innovation
for life

Referenties

- › Cooperrider, D., & Whitney, D. (2005). Appreciative inquiry: A positive revolution in change. San Francisco: Berrett-Koehler.
- › Baarda, D. B., Bakker, E., & Fischer, T. (2021). Basisboek kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- › Boer, M., Van Dorsselaer, S. A. F. M., de Looze, M., De Roos, S. A., Brons, H., van den Eijnden, R., ... & Stevens, G. (2022). HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland.
- › Balasch, J., & Gratacós, E. (2012). Delayed childbearing: effects on fertility and the outcome of pregnancy. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 24(3), 187-193.
- › Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513.
- › Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective.
- › Council of the European Union. (2019, 22 mei). Council Conclusions on Young People and the Future of Work. CELEX 52019XG0605(02).
- › Cunningham, M., & Rious, J. B. (2015). Listening to the voices of young people: Implications for working in diverse communities. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(6S), S86.
- › Dedding, C., Wammes M., Verspyck Mijnsen C., Aussems, K. & Pannebakker, N. (2023) Richtlijnen voor kinderen, jongeren en onderzoekers die echt willen samenwerken. School of Participation, Amsterdam.
- › De Klerk, M., Eggink, E., Plaisier, I., & Sadiraj, K. (2023). Zicht op zorgen. Kerncijfers over de problemen, hulpbronnen, leefsituatie en ondersteuning van mensen in het sociaal domein.
- › Dixon, F. (2021). Global System Change: A Whole System Approach to Societal Transformation. *Cadmus*, 4(5), 147-154.
- › Furlong, M., McGilloway, S., Bywater, T., Hutchings, J., Smith, S. M., & Donnelly, M. (2024). Effects of multi-component parenting and parental mental health interventions on early childhood development and parent outcomes: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 9(5), 317–327.
- › Gardiner, D., & Goedhuys, M. (2020). Youth aspirations and the future of work: a review of the literature and evidence (No. 8). ILO Working Paper. Pannebakker, N. & Wildeman, I. (2020). Samen het sociaal verbeteren in leernetwerken. Leiden: TNO.

- › Galinsky, E. (1999). Ask the children: What America's children really think about working parents. William Morrow and Company, Inc., 1350 Avenue of the Americas, New York.
- › Jurrius, K. H. M. (2013). Uit de spagaat! Naar een kwaliteitsraamwerk voor Participatief Jongeren Onderzoek. Utrecht University.
- › Knappe, J., Van Kesteren, N, & Hooftman, W. (2020). Goed werkgeven aan ouders met jonge kinderen. Inspectie SZW ProParents / TNO.
- › Kloosterman, R., Akkermans, M., Tummers-van Der Aa, M., Wingen, M., & Reep, C. (2021). Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd. Centraal Bureau voor de Statistiek.
- › Langenberg, H. Melser, C. & Peters, M.J. (2023). Arbeidsmarktprofiel van zorg en welzijn in 2022. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).
- › McKinsey. Graven, W., & Krishnan, M. (2018). Het potentieel pakken: De waarde van meer gelijkheid tussen mannen en vrouwen op de Nederlandse arbeidsmarkt.
- › Stevens, G. e.a. (2023). Jong na corona. Welzijn van jongeren tussen 2017 en 2022 en inzet van NP onderwijsmiddelen door scholen. Utrecht: UU/ Trimbos.
- › Pannebakker, N.M. (2021). Online tool: leernetwerken in het sociaal domein; www.leernetwerkeninhetsociaaldomein.nl
Pannebakker, N. (2021). Samen in het sociaal domein verbeteren in leernetwerken. Leiden: TNO.
- › Pannebakker, N.& Wildeman, I. (2022). Leren & implementeren: doorbouwen op onderzoek vanuit de praktijk. Leiden: TNO.
- › Pannebakker, N. (2020). Samen in het sociaal domein verbeteren in leernetwerken. Leiden: TNO.
- › Van Dijck e.a. (2018). Werken en zorgen. In: Van Sonsbeek e.a. Kennisagenda SZW 2019 -2022. P.51- p.62. Den Haag: Ministerie van SZW.
- Van Kesteren, N., Kranenborg, K., Van der Pal, S., Steen, M., & Cremers, A. (2021). Betekenis en planmatig samenwerken: Doelgroep participatie. Leiden: TNO.
- › Van Schaik, A., Winsemius, M., Weghorst, M., Vanneste, Y., & Staal, I. (2025). Gezinsvriendelijkheid in Nederland: Een kwalitatief onderzoek naar de factoren die een rol spelen bij gezinsvriendelijkheid in Nederland vanuit de perceptie van ouders. JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg.
- › Vossenbergh, S., Willems, M., De Saram, A., Saltenyte-Robbers, M., Makulec, A. Saarijärvi, J., De Kwaasteniet, V., & Uzorka, B. (2023). Gezinsbeleid in omringende landen. Een analyse van gezinsbeleid in België, Litouwen, Zweden, Noorwegen, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Finland. Rotterdam: ECORYS. The Future of Families to 2030. OECD Publishing.

- › Ozer, E. J., Abraczinskas, M., Duarte, C., Mathur, R., Ballard, P. J., Gibbs, L., ... & Afifi, R. (2020). Youth participatory approaches and health equity: Conceptualization and integrative review. *American Journal of Community Psychology*, 66(3-4), 267-278.
- › Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. (2025, 29 september). Op de rem! – Voorbij de hypernerveuze samenleving. Den Haag: RVS. Geraadpleegd op 29 oktober 2025 via Mentale volksgezondheid onder druk - Op de rem! - Raad voor Volksgezondheid en Samenleving
- › Rusu, P. P., Candel, O.-S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28, 255–274.
- › Snowden, D. (2002). Complex acts of knowing: paradox and descriptive self-awareness. *Journal of knowledge management*, 6(2), 100-111.
- › Staat van Gezinnen (2025). Op zoek naar verbinding. In een tijd van onduidelijke onzekerheid. Voor Werkende Ouders, NCJ, WIJ & Branchevereniging Maatschappelijke Kinderopvang.
- › Sociaal en Cultureel Planbureau. (2025, 23 oktober). Jongeren verdienen een stevige (thuis)basis en een stem bij beleid. Den Haag: SCP. Geraadpleegd op 29 oktober 2025 via <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2025/10/23/jongeren-verdienen-een-stevige-thuisbasis-en-een-stem-bij-beleid>
- › Sociaal Economische Raad (SER). (2025a). 't Tij keren: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2025 (Verkenning 25/07). Den Haag: SER.
- › Sociaal-Economische Raad. (2025b). Veelbelovend: Verkenning jongeren. Den Haag: SER. Geraadpleegd op 29 oktober 2025 via <https://www.ser.nl/nl/Publicaties/veelbelovend-kansen-belemmeringen-jongeren>
- › Stoll, S., & Williams, S.E. (2023). *Dream It! A playbook to spark your awesomeness!* Magination Press.
- › The Lancet Child & Adolescent Health, Volume 5, Issue 4, 233.
- › TNO / CBS (2023). Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022.
- › TNO / CBS (2023). Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022.
- › Zurba, M., Tennent, P., & Woodgate, R.L. (2017). *Worth a Thousand Words? Advantages, Challenges and Opportunities in Working with Photovoice as a Qualitative Research Method with Youth and their Families.* Qualitative Social Research.

Werkend
ouderschap
2040:
Samen
bouwen
aan een
goed leven

**Bedankt voor
je aandacht**

TNO innovation
for life