

A photograph of three young people standing in a field of tall grass. In the foreground, a young woman with long blonde hair and blue eyes looks directly at the camera. Behind her, to the left, is another young woman with long brown hair wearing a green t-shirt. To the right is a young man with short brown hair wearing a green jacket over a white t-shirt. In the background, a modern city skyline with tall buildings is visible under a blue sky with some clouds. A large blue semi-transparent shape is on the left side of the image, containing white text.

Werkend
ouderschap

2040

Samen
bouwen
aan een
goed leven

**DE DROOM VAN
JONGEREN VAN NU
VOOR VEERKRACHTIG
WERKENDE OUDERS EN
HUN KINDEREN IN 2040**

INHOUD

**De jongeren van nu
zijn de werkende
ouders van 2040**

**Waar dromen jongeren
van nu van?**

**Hoe kan deze droom
werkelijkheid worden
in 2040?**

**Wat zijn de fundamente
voor een toekomst om
in te dromen?**

Conclusie



DE JONGEREN VAN NU ZIJN DE WERKENDE OUDERS VAN 2040

**“IK WIL ER ÉCHT ZIJN
VOOR MIJN KIND.
DAT KAN ALLEEN
ALS IK ÓÓK RUIMTE
HEB VOOR MEZELF.”**

De jongeren van nu zijn de werkende ouder^a van 2040 en staan voor grote uitdagingen - zowel nu als in de toekomst. Onder deze groep zien we een aanzienlijke toename van mentale problemen, zoals angst, depressie, gedragsstoornissen en verslaving. Ze zijn minder tevreden met hun leven en ervaren een hoge druk op hun welzijn.¹ Deze mentale belasting beïnvloedt niet alleen hun huidige leven, maar kan ook hun vermogen beperken om later werk en ouderschap op een gezonde manier te combineren.

Daarnaast zien veel jongeren hun toekomst met meer angst en onzekerheid tegemoet dan eerdere generaties. Structurele tekorten in zorg, onderwijs en kinderopvang, de gespannen woningmarkt en onzekerheid over werk dragen daaraan bij. Tegelijkertijd zorgen vergrijzing en personeelstekorten - vooral in zorg, onderwijs en kinderopvang - voor extra druk op gezinnen.² Zonder ingrijpen dreigt deze generatie vast te lopen in een onhoudbare spagaat tussen betaalde arbeid, onbetaalde zorgtaken en hun eigen welzijn. Vrouwen worden daarbij het zwaarst getroffen, aangezien zij nog steeds het grootste deel van de onbetaalde zorg op zich nemen.³

De impact van deze dubbele belasting reikt verder dan het individu. Ze beïnvloedt de interactie tussen ouder en kind en kan de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen belemmeren. Daarmee komt niet alleen het welzijn van ouders onder druk te staan, maar ook dat van hun kinderen.⁴

Daarom is het project [Op weg naar veerkrachtig werkende ouders en hun kinderen in 2040](#) gestart, gefinancierd door ZonMw. In dit project geven jongeren vorm aan hun visie op een samenleving in 2040 waarin werk en ouderschap op een gezonde, eerlijke en betekenisvolle manier samenkomen.

DE DROOM VAN JONGEREN VOOR 2040

In creatieve sessies, ondersteund door een leernetwerk, hebben jongeren hun droom verwoord. Door samen te reflecteren en ervaringen uit te wisselen, schetsten zij een gezamenlijke toekomstvisie voor 2040: een samenleving waarin werk- en zorgtaken eerlijk verdeeld zijn, en waarin de mentale gezondheid van zowel ouders als kinderen centraal staat.

Boven alles staat één verlangen centraal: een verlangen naar een goed leven. In hun droom ligt de nadruk op het welzijn van het kind, gezamenlijk ouderschap en werk dat in hun leven past. Om deze droom te realiseren, is een ondersteunende maatschappelijke context nodig.

DE DROOM WORDT IN DEZE BROCHURE BESCHREVEN AAN DE HAND VAN DRIE VRAGEN:

1. Waar dromen jongeren van nu van?

hun persoonlijke idealen en waarden voor leven, gezin en werk.

2. Hoe kan de droom werkelijkheid worden in 2040?

de maatschappelijke en praktische voorwaarden die de jongeren nodig achten.

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

de bredere samenlevingseisen die een veilige en rechtvaardige context creëren waarin de jongeren durven te dromen.

^a In deze brochure verwijst 'ouders' naar iedereen die zorg draagt voor kinderen, inclusief pleeg-, bonus- en andere verzorgers.



Werkend
ouderschap

2040

Samen
bouwen
aan een
goed leven

**WAAR DROMEN
JONGEREN VAN
NU VAN?**

TNO for life

DE DROOM VAN JONGEREN

Voor de jongeren staat het welzijn van het kind voorop. Ouderschap is een bewuste keuze die toewijding en verantwoordelijkheid vraagt. Goed ouderschap begint bij zelfreflectie en stabiliteit in het eigen leven: *“Je moet klaar zijn voor een kind, en eerst je eigen leven op orde hebben.”* Ouders zouden fysiek en emotioneel beschikbaar moeten zijn, zodat kinderen zich veilig en gehoord voelen: *“Ik wil dat mijn kinderen het gevoel hebben dat ze altijd naar mij toe kunnen komen.”* Stabiliteit, rust en liefde vormen de basis voor een warm thuis, een plek waar zorg, nabijheid en emotionele veiligheid vanzelfsprekend zijn: *“Ik zou aan m'n gezin laten weten dat ze altijd bij me terecht kunnen, dat praten over gevoelens oké is en dat mama er voor hen is.”*

Open communicatie is een belangrijk onderdeel van hun droom. De jongeren willen eerlijk spreken over wat ze voelen, denken en nodig hebben, terwijl ze ook een luisterend oor bieden voor anderen: *“Ik hoop dat ik later een vertrouwenspersoon kan zijn voor vrienden, collega's, man, kinderen en familie.”* Voor hun eigen kinderen willen ze een rolmodel zijn en een omgeving creëren waarin gevoelens gedeeld mogen worden. Het niet delen van emoties zien ze als een gemiste kans: *“Als je kinderen niets tegen je zeggen, zou ik het gevoel hebben dat ik heb gefaald.”*

Samen zijn vormt het fundament van deze verbondenheid. Gezamenlijke gezinsmomenten, zoals samen eten of een uitje in het weekend, dragen bij aan een warme en veilige gezinsomgeving: *“Samen avondeten, samen ontbijten, in het weekend iets leuks doen.”* De jongeren beseffen dat een goede balans tussen werk, tijd voor het gezin en zelftijd essentieel is: *“Ik wil dierenarts zijn maar ook sowieso genoeg tijd hebben voor mijn vriend en kinderen.”*

GEZAMENLIJK OUDERSCHAP

De jongeren schetsen een toekomstbeeld waarin gelijkwaardig ouderschap centraal staat. Ze benadrukken dat een duurzame en liefdevolle partnerrelatie het fundament vormt voor stabiliteit binnen het gezin. Het kunnen maken van bewuste afspraken wordt gezien als een voorwaarde voor wederzijds respect: *“Ik vind het belangrijk om goede afspraken met mijn partner te kunnen maken.”* De jongeren beschouwen de zorg voor kinderen en het huishouden als gedeelde verantwoordelijkheid, inclusief emotionele zorg en mentale betrokkenheid. Een gelijkwaardige verdeling van zorgtaken draagt bij aan zowel een liefdevol gezinsleven als de optimale ontwikkeling van kinderen. Tegelijkertijd erkennen zij dat een ongelijke verdeling van zorgtaken soms logisch kan zijn, bijvoorbeeld na de geboorte of wanneer één ouder meer werkt dan de ander: *“Als een ouder niet werkt, is een scheve verdeling logisch.”*

Naast samenwerking tussen partners hechten jongeren ook groot belang aan balans tussen werk, zorg en zelfzorg. In het verlengde hiervan beschouwen jongeren zelfzorg en het bewaken van grenzen als essentieel om overbelasting te voorkomen. Tijd voor ontspanning, reflectie en sociale verbondenheid maken voor hen deel uit van een 'goed leven'. Daarbij erkennen zij dat ouderschap, werk en persoonlijke ontwikkeling samen spanning kunnen oproepen. Zoals een jongere opmerkte: *“Ik denk dat jij hulp moet hebben met je kids.”* Ook benoemen zij dat hulp organiseren en taken uitbesteden soms noodzakelijk is om de balans te behouden: *“Ik hoop dat je een boekhouder hebt die alles voor je bijhoudt, zodat je zelf je tijd anders kunt besteden.”*

WERK IN BALANS MET HET LEVEN

Voor de jongeren vormt financiële stabiliteit een belangrijke randvoorwaarde om hun dromen en idealen te realiseren. Geld is voor de meeste jongeren geen doel op zich, maar een middel om een goed leven mogelijk te maken: *“Ik hoop en verwacht dat ik genoeg geld verdien om in een mooi huis te wonen en te genieten zonder mij zorgen te maken.”*

Tegelijkertijd dromen ze van werk dat betekenisvol is en hen inspireert. Ze willen een baan waarin ze zich kunnen ontwikkelen, een bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij en waarin hun werk aansluit bij persoonlijke waarden. Maatschappelijke relevantie en impact zijn cruciaal: *“Vrouwenrechten vind ik heel belangrijk, want nu zie je nog steeds dat mannen boven vrouwen staan”* of *“Ik hoop dat ik met mijn baan mensen kan helpen.”* Ook in een tussenjaar, bijvoorbeeld tussen middelbare school en studie, of vrijwilligersprojecten zien ze kansen om bij te dragen: *“De wereld is heel oneerlijk, dus beter heb je tenminste iemand geholpen die een minder goed leven had.”*

Daarnaast hechten ze veel waarde aan leren en ontwikkelen. Werk moet uitdagen, ruimte bieden voor nieuwe kennis en vaardigheden, en niet routinematig of eentonig zijn: *“Het werk moeten werknemers blijven uitdagen, zodat ze altijd kunnen blijven leren, en niet elke dag hetzelfde is.”* Voor de jongeren is werk dus niet alleen een bron van inkomen, maar een onderdeel van een leven in balans - een leven waarin werk, zorg, persoonlijke groei en maatschappelijke betekenis samenkomen.

SAMENVATTING DE JONGEREN DROMEN VAN...

1. Het welzijn van het kind voorop

ouders die emotioneel beschikbaar zijn en een veilige, liefdevolle omgeving creëren. Gezamenlijke gezinsmomenten en open communicatie vormen de basis.

2. Gelijkwaardige verdeling van zorg en verantwoordelijkheid tussen ouders

met aandacht voor zelfzorg en het bewaken van persoonlijke grenzen om stress te voorkomen en energie te behouden.

3. Werk dat betekenisvol is

dat aansluit bij persoonlijke waarden en hen inspireert.

4. Mogelijkheden voor persoonlijke groei, leren en maatschappelijke impact

zowel via werk, vrijwilligersprojecten of andere initiatieven.

The background of the entire page is a photograph of three young people. In the center, a young woman with long brown hair and freckles is looking towards the right. To her left, the profile of another young woman is visible, looking towards the center. To the right, the back of a young man's head and shoulder are visible. They appear to be in a casual setting, possibly a classroom or a meeting.

**Werkend
ouderschap
2040**

**Samen
bouwen
aan een
goed leven**

HOE KAN DEZE DROOM WERKELIJKHEID WORDEN IN 2040?

EEN SAMENLEVING DIE HET KIND CENTRAAL ZET

De jongeren zien kinderopvang niet alleen als een praktisch vangnet, maar als een plek waar kinderen zich kunnen ontwikkelen, sociale vaardigheden leren en een veilige basis vinden. Toegankelijke en betaalbare opvang is voor hen essentieel, zodat werkende ouders werk en zorg kunnen combineren. Tegelijkertijd zien zij de kinderopvang ook als een opvoedende omgeving, die kinderen helpt groeien en samen te leven met anderen: *“Kinderopvang is nodig als beide ouders werken.”*

Ook het onderwijs moet meebewegen met kinderen en jongeren. Ze pleiten voor een systeem dat persoonlijke ontwikkeling, nieuwsgierigheid en maatschappelijke betrokkenheid stimuleert, en dat minder gericht is op prestatiedruk en regels. Scholen zouden veilige plekken moeten zijn waar leerlingen in hun eigen tempo kunnen leren, experimenteren en fouten maken. Sociaal-emotionele vaardigheden krijgen daarbij een centrale rol, net als samenwerking met ouders.

Daarnaast vinden de jongeren het belangrijk dat scholen en ouders begeleiding bieden bij uitdagingen van de moderne tijd, zoals omgaan met sociale media: *“Aan ouders moeten lessen gegeven worden over online gedrag en sociale media.”*

EEN SAMENLEVING DIE OUDERS ONDERSTEUNT

In hun toekomstvisie schetsen de jongeren een samenleving die zorg en ouderschap collectief draagt. De jongeren kijken niet alleen naar de onderlinge samenwerking tussen partners, maar ook naar de bredere maatschappelijke context van ouderschap. Volgens hen wordt gelijkwaardig ouderschap pas echt mogelijk wanneer de samenleving deze norm actief ondersteunt. Dit betekent dat de waarde van zorg duidelijker moet worden erkend, zowel in beleid als in sociale verwachtingen. Zoals één jongere het verwoordde: *“Het huishouden is ook werk, maar niet betaald, dus moet je het eerlijk verdelen.”*

Volgens hen moeten we af 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 niet gestigmatiseerd worden, maar moet juist als een normaal onderdeel van het leven worden gezien.

De jongeren geven aan te willen opgroeien in een samenleving die zorgzaamheid en solidariteit actief stimuleert, 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. Zo verwoorden zij het zelf: *“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.”* En *“Ik hoop dat de hulp voor dwang voldoende geholpen heeft en je er zo goed als vanaf bent.”*

EEN SAMENLEVING WAARIN WERK MEEBEWEEGT MET HET LEVEN

Voor de jongeren is flexibiliteit geen luxe, maar een noodzaak. Ze dromen van 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 zelftijd en familie tijd te hebben.”* Hoewel dit niet in alle beroepen vanzelfsprekend is, hopen ze op een samenleving waarin werk aansluit bij persoonlijke behoeften en levensfase.

Werkgevers spelen een belangrijke rol door actief ruimte te bieden voor thuiswerken, variabele uren, deeltijd en hybride werkvormen. Vertrouwen en autonomie zijn essentieel, zodat ouders zelf kunnen bepalen wanneer ze het beste kunnen zorgen, werken en ontspannen. *“Hoe ouder de kinderen worden, hoe meer je kunt gaan werken.”* Beleidsmakers kunnen dit ondersteunen door regelgeving zo aan te passen dat flexibiliteit de norm wordt. Zo ontstaat een samenleving waarin werk niet leidend is, maar ondersteunend aan het leven.

SAMENVATTING DE JONGEREN DROMEN VAN...

1. Toegankelijke kinderopvang en scholen

die groei, sociale vaardigheden en een veilige basis bieden, zodat werkende ouders werk en zorg kunnen combineren.

2. Een samenleving die een gelijkwaardige verdeling van zorg en huishouden ondersteunt

door beleid en structuren, waarbij onbetaalde arbeid net zo gewaardeerd wordt als betaald werk.

3. Een cultuur en beleid waarin mentale gezondheid een gezamenlijke verantwoordelijkheid is

met vanzelfsprekende steun van familie, vrienden en de gemeenschap en waarbij mentale zorg een normaal onderdeel van het leven vormt.

4. Werk dat past bij het leven

met thuiswerken, flexibele uren, deeltijd en hybride werkvormen die actief ondersteund worden door werkgevers en beleid.



Werkend
ouderschap
2040

Samen
bouwen
aan een
goed leven

WAT ZIJN DE FUNDAMENTEN VOOR EEN TOEKOMST OM IN TE DROMEN?

TNO for life

KLIMAAT, VREDE EN EEN RECHTVAARDIGE SAMENLEVING

Voor de jongeren zijn hun dromen alleen haalbaar in een samenleving die stabiel, rechtvaardig en veilig is. Een leefbare planeet en wereldvrede vormen volgens hen de basis voor een toekomst waarin zij een goed leven kunnen opbouwen. Ze zijn zich bewust van de grote uitdagingen van deze tijd, zoals klimaatverandering, sociale ongelijkheid en wereldwijde onrust. Voor hen is een veilige en duurzame samenleving een voorwaarde om een gezin te stichten en kinderen op te voeden. Zoals één jongere stelde: *“Maar wat als de wereld helemaal ten onder gaat, de wereld is crazy, het milieu gaat heel slecht, dan willen de jongeren geen kinderen.”* Hun idealen gaan verder dan persoonlijke voordelen; zij dromen van een maatschappij waarin mensen elkaar ondersteunen, verschillen worden gevierd en iedereen een stem heeft. *“Ik hoop heel erg dat er genoeg veiligheid is op de wereld om de kinderen op te kunnen voeden, en geen oorlogen of klimaatrampen”.*

JONGEREN WILLEN INVLOED EN GEHOORD WORDEN

De jongeren dromen van een samenleving waarin hun stem ertoe doet, vooral bij beslissingen die hun leven raken, thuis, op school en in de bredere maatschappij. Ze willen serieus genomen worden als volwaardige deelnemers, met eigen perspectieven en ideeën. De jongeren tonen een scherp kritisch denkvermogen, durven maatschappelijke normen ter discussie te stellen en pleiten voor gelijke kansen voor iedereen. Ze zijn zich bewust van bestaande ongelijkheden en willen actief bijdragen aan verandering.

Hun betrokkenheid laat zien dat ‘grote-mensenzaken’ ook hun zaken zijn. Werk, zorg, ouderschap en gerelateerde maatschappelijke thema's - de jongeren willen hier niet alleen over meepraten, maar tonen dat ze deze onderwerpen met diepgang, creativiteit en verantwoordelijkheid kunnen benaderen. In een samenleving die deze fundamenten biedt, durven zij echt te dromen en hun toekomstvisie waar te maken.

SAMENVATTING DE JONGEREN DROMEN VAN...

- 1. Een stabiele, rechtvaardige en veilige samenleving**
met een leefbare planeet en wereldvrede als basis om een gezin te stichten en kinderen op te voeden.
- 2. Een ondersteunende samenleving**
waarin mensen elkaar helpen en verschillen worden gevierd.
- 3. Een samenleving waar hun stem telt**
bij beslissingen die hun leven raken, thuis, op school en in de samenleving, met ruimte voor kritisch denken en verantwoordelijkheid.

HUN DROOM IS GEEN TOEKOMSTBEELD VOOR LATER, MAAR EEN OPDRACHT VOOR NU

Een goed leven begint bij verbondenheid en gelijkwaardigheid - waarden die niet kunnen wachten tot 2040. Jongeren vragen nú om actie:

- **Een maatschappij** die samenwerkt met jongeren bij beslissingen die hun toekomst vormgeven en mentale gezondheid vanzelfsprekend maakt.
- **Beleidsmakers** die kiezen voor gelijkwaardigheid in ouderrelaties.
- **Werkgevers** die ruimte creëren voor een leven naast werk.
- **Scholen en zorginstellingen** die de veerkracht van kinderen en ouders versterken en ondersteuning bieden waar nodig.
- **Ouders** die samen zorgen en open met hun kinderen communiceren.

ONTDEK HOE DE DROOM WERKELIJKHEID WORDT

Wil je ontdekken hoe jongeren hun droom voor 2040 werkelijkheid zien worden? Jongeren nemen je mee langs tien concrete transitiepaden die de weg wijzen naar een samenleving waarin werk, gezin en mentale gezondheid met elkaar in balans zijn. Lees hierover in de brochure [Tien paden naar veerkrachtig werkende ouders en hun kinderen in 2040: door de ogen van jongeren van nu.](#)



Voor wie dieper wil duiken in de resultaten en het project zelf, is het volledige rapport [Op weg naar veerkrachtig werkende ouders en hun kinderen in 2040: Leren van het perspectief van jongeren van nu](#) beschikbaar. Daarin wordt ook beschreven hoe de jongeren gelijkwaardig met ons samenwerkten in het project en hoe zij dat hebben ervaren.



DANKBETUIGING

Dit onderzoek werd mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMw (projectnummer 05550032310019). We bedanken de jonge onderzoekers en de deelnemende jongeren die dit onderzoek mede mogelijk hebben gemaakt gemaakt en in het bijzonder de jongerencoaches van Jongerenambassadeurs. Daarnaast bedanken we de leernetwerkleiden voor hun inzet en betrokkenheid bij het project.

BRONNEN

- ¹ Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2022). Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland – HBSC 2021.
- ² Gardiner, D., & Goedhuys, M. (2020). Youth aspirations and the future of work: A review of the literature and evidence (No. 8). ILO Working Paper.
- ³ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024). Emancipatiemonitor 2024. Den Haag/Heerlen/Bonaire: CBS.
- ⁴ Rusu, P.P., Candel, O.S., Bogdan, L. et al. Parental Stress and Well-Being: A Meta-analysis. Clin Child Fam Psychol Rev 28, 255–274 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>

TNO for life

 **ZonMw**

AUTEURS

Nicole van Kesteren, Tara Tankink, Eris Otten,
Noortje Pannebakker, Fieke Pannebakker.

CONTACTPERSOON

Nicole van Kesteren
T 06 468 47 300
E nicole.vankesteren@tno.nl

VORMGEVING

DutchDuo.nl