



Rapport

Tijd doorbrengen met ouders



Tijd doorbrengen met je ouder

Inzichten uit een peiling onder 312 jongeren van 10-18 jaar.

1. Inleiding

Met 'Factor in de Spotlight' geven we vanuit Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) elk jaar extra aandacht aan één van de beschermende of risicofactoren die van invloed zijn op het middelengebruik of mentale gezondheid van jongeren. In 2025 is dat de factor '**tijd doorbrengen met ouders**', een beschermende factor binnen domein Gezin.

De beschermende factor gaat over de tijd die jongeren in de aanwezigheid van hun ouder(s)/verzorger(s)* doorbrengen. Het gaat hierbij niet alleen om **kwaliteit** (gesprekken over verschillende thema's voeren, samen dingen doen) maar ook om de **kwantiteit** (de hoeveelheid tijd kinderen en hun ouder samen doorbrengen). Voorbeelden van tijd doorbrengen die een beschermend effect hebben zijn:

- Samen eten aan tafel
- Samen activiteiten doen (verhalen vertellen, koken, spelletjes)
- In dezelfde ruimte aanwezig zijn waar je kind is

**NB: in dit document spreken we van 'ouder' om ruimte te geven aan alle mogelijke gezinsvormen.*

Meer tijd doorbrengen met hun ouders verkleint bij jongeren de kans dat zij middelen gaan gebruiken, versterkt hun mentaal welbevinden en vermindert depressieve symptomen, zoals slaapproblemen, depressieve gedachten of concentratieproblemen. Dit geldt zowel voor tijd doorbrengen doordeweeks als in het weekend. Als het kind ervaart dat de ouder tijd voor hem maakt, zal dit zijn zelfvertrouwen en zelfbeeld goed doen.

Er is nog weinig kennis over wat Nederlandse jongeren leuk en belangrijk vinden rondom deze factor. Om als gemeente en ouders aan te kunnen sluiten bij de behoefte van jongeren zelf, hebben we middels een peiling uitgevraagd hoeveel tijd jongeren doorbrengen met hun ouder, op welke manier ze dit doen, wat ze daarin belangrijk vinden en of ze meer tijd willen doorbrengen met hun ouder.

De belangrijkste resultaten uit de peiling zijn weergegeven in deze **infographic**. In dit rapport lees je een uitgebreide toelichting op de resultaten, inclusief opvallende verschillen tussen jongens en meisjes en tussen leeftijdsgroepen.

2. Methoden

Voor deze peiling is een online vragenlijst uitgezet onder jongeren van 10 t/m 18 jaar via het I&O Research Panel van Ipsos I&O. Voor jongeren tussen de 10 en 16 jaar is de vragenlijst uitgezet via hun ouder, die lid is van het panel. Jongeren tussen 16 en 18 jaar zijn direct als panellid benaderd. Alle jongeren zijn gevraagd de vragenlijst zelfstandig, zonder de aanwezigheid van hun ouder, in te vullen. Jongeren (of hun ouder) ontvingen een beloning van 5 euro voor het volledig invullen van de vragenlijst. De onderzoeksopzet is goedgekeurd door de ethische commissie van het Trimbos-instituut.

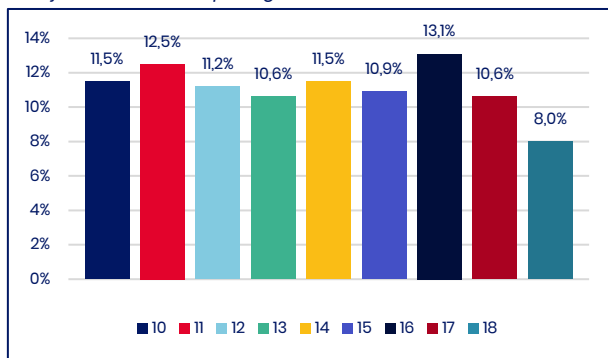
De vragenlijst bestond voornamelijk uit meerkeuze vragen. Bij sommige vragen konden meerdere antwoorden worden gekozen. Ook zijn er verschillende open vragen gesteld, met name om te verdiepen waarom jongeren dingen op een bepaalde manier ervaren. In de resultaten hebben we een aantal verhelderende quotes gedeeld.

3. Wie deden er mee?

De vragenlijst is ingevuld door **312 jongeren**, er waren ongeveer evenveel jongens (**45%**) als meisjes (**54%**). **1%** identificeert zich als 'anders'. Alle leeftijdsgroepen zijn goed vertegenwoordigd. **43%** van de jongeren die de vragenlijst heeft ingevuld woont in een **OKO-gemeente**.

Grafiek 1

Leeftijden deelnemers peiling



4. Resultaten

Contact tussen ouder en kind

We vroegen jongeren wat ze belangrijk vinden in het contact met hun ouder. Ze konden kiezen uit verschillende antwoordopties, zoals 'dat we veel met elkaar praten', 'dat het gezellig is thuis' en 'dat ze mij helpen met school of andere dingen'. Jongeren vinden het vooral belangrijk dat het **gezellig is thuis** (92%), dat ze **elkaar vertrouwen** (85%) en dat ze **samen leuke dingen doen** (78%).



Jongeren van 12 tot 13 zeggen vaker dan andere leeftijdsgroepen dat het belangrijk is dat hun **ouders hen helpen met school of andere dingen**. Dit geldt voor **74% van hen**, vergeleken met:

- **57%** van de 10-11-jarigen
- **49%** van de 14-15-jarigen
- **47%** van de 16-18-jarigen

Een mogelijke reden hiervoor is dat veel jongeren van 12 en 13 jaar in de eerste of tweede klas van de middelbare school zitten. Ze hebben dan waarschijnlijk vaker extra hulp bij school nodig en zijn nog aan het wennen aan de overgang naar het voortgezet onderwijs.

Andere dingen die jongeren belangrijk vinden in het contact met hun ouder zijn:

- Dat ze **veel met elkaar praten** en hun **verhaal kwijt kunnen**
- Dat ze **van elkaar houden**
- Dat ze elkaar **respecteren**

Hoe brengen jongeren hun tijd door met hun ouder?

Jongeren en ouders kunnen op verschillende manieren tijd met elkaar doorbrengen. In dit rapport maken we onderscheid tussen twee vormen:

Samen zijn: Dit betekent dat ouder en kind in dezelfde ruimte zijn, maar niet actief iets samen doen. Bijvoorbeeld: de ouder kookt of leest de krant, terwijl het kind huiswerk maakt, tv kijkt, leest of met vrienden praat. Ze zijn wel bij elkaar, maar doen ieder hun eigen ding.

Samen doen: Hierbij doen ouder en kind echt iets samen. Bijvoorbeeld: samen eten, samen koken, spelletjes spelen of een gesprek voeren.

Beide vormen zijn belangrijk, maar ze betekenen iets anders. Daarom gebruiken we in dit rapport deze twee termen apart.

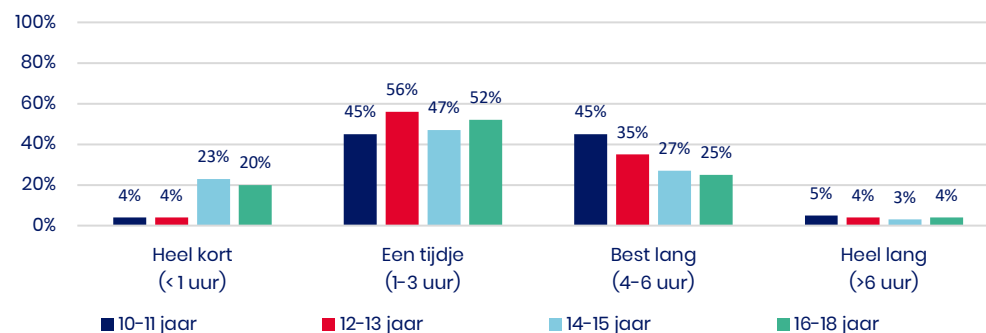
Samen zijn

Hoeveel tijd besteden jongeren aan samen zijn met hun ouder?

Op doordeweekse dagen (maandag t/m vrijdag) besteden **50%** van de jongeren meestal **1 tot 3 uur** aan samen zijn met hun ouder. **32%** van de jongeren besteedt meestal **4 tot 6 uur** aan samen zijn. Hoe ouder jongeren zijn, hoe minder tijd ze samen zijn met hun ouder. In grafiek 2 is te zien hoeveel tijd jongeren doordeweeks samen zijn met hun ouder, uitgesplitst naar leeftijd.

Grafiek 2

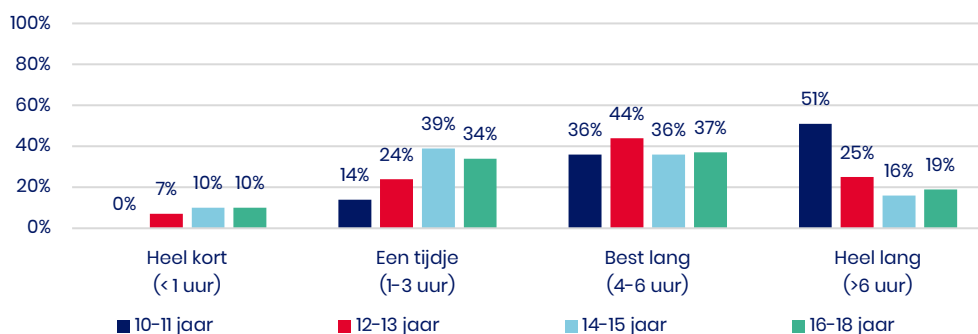
Samen zijn doordeweeks, uitgesplitst naar leeftijd



In het weekend (zaterdag en zondag) wordt meer tijd samen doorgebracht dan doordeweeks (zie grafiek 3). De **meeste jongeren (38%)** geven aan in het weekend **4 tot 6 uur** samen te zijn met hun ouder, **29% 1 tot 3 uur** en **26% meer dan 6 uur**. Wederom blijkt dat hoe ouder jongeren zijn, hoe minder tijd ze besteden aan samen zijn met hun ouder. Een opvallend verschil met doordeweeks is dat **51%** van de jongeren van 10 tot 11 jaar aangeeft in het weekend **meer dan 6 uur** samen te zijn met hun ouder t.o.v. 5% doordeweeks.

Grafiek 3

Samen zijn in het weekend, uitgesplitst naar leeftijd



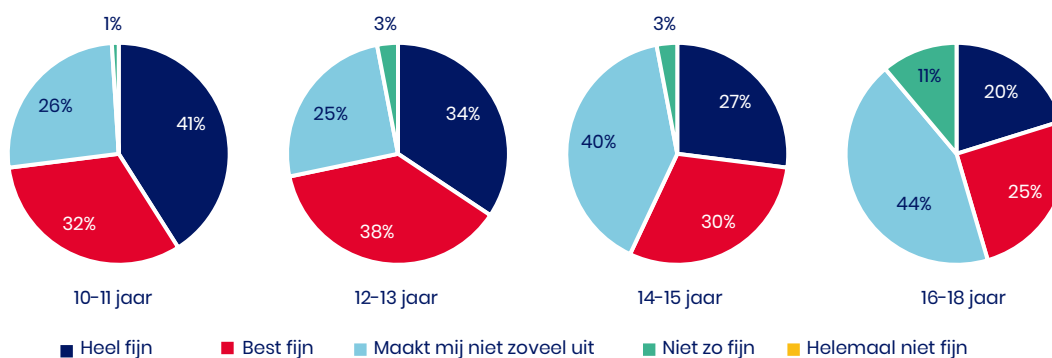
Wat vinden jongeren van samen zijn met hun ouder?

De meeste jongeren (**60%**) vinden het **fijn** om samen iets te doen met hun ouder, met name vanwege de gezelligheid en het gevoel van veiligheid en vertrouwen. Ook noemen ze het praktisch en prettig dat ze vragen kunnen stellen als ze daar behoefte aan hebben. Van deze groep geeft **30%** aan het **best wel fijn** te vinden en **30% heel fijn**. In grafiek 4 is dit uitgesplitst per leeftijdscategorie.

"Ik vertrouw mijn ouders en vind het dus niet erg als ze meekrijgen wat ik doe. Ook vind ik hun gezelschap erg gezellig."

Grafiek 4

Wat jongeren vinden van samen zijn met hun ouder, uitgesplitst naar leeftijd



Het **maakt 35%** van de jongeren **niet zoveel uit** of ze tijd doorbrengen met hun ouder door samen te zijn. Deze jongeren geven aan het op sommige momenten gezellig te vinden en op sommige momenten behoefte te hebben aan rust of zelfstandigheid. Deze jongeren geven aan dat hun voorkeur afhankelijk is van de situatie of hun stemming op dat moment.

"Het kan gezellig zijn, maar soms gaan ze klagen als ik in de buurt ben over dat ik bijvoorbeeld iets niet heb opgeruimd."

Slechts **5%** van de jongeren vindt het **niet zo fijn** om samen te zijn met hun ouder. Zij noemen als reden dat ze graag onafhankelijk willen zijn of zich sneller afgeleid en geïrriteerd voelen in de aanwezigheid van een ouder. **Niemand** geeft aan dat ze het helemaal niet fijn vinden om samen te zijn met hun ouder.

Leeftijd speelt hierbij een duidelijke rol. Jongere kinderen (10-13 jaar) vinden samen zijn met hun ouder vaker (heel) fijn. Naarmate jongeren ouder worden, verschuift dit beeld: ze geven vaker aan dat het hen niet zoveel uitmaakt of dat ze het zelfs niet zo fijn vinden. Dat laatste geldt met name voor de leeftijdsgroep 16 tot 18 jaar (**11%**).

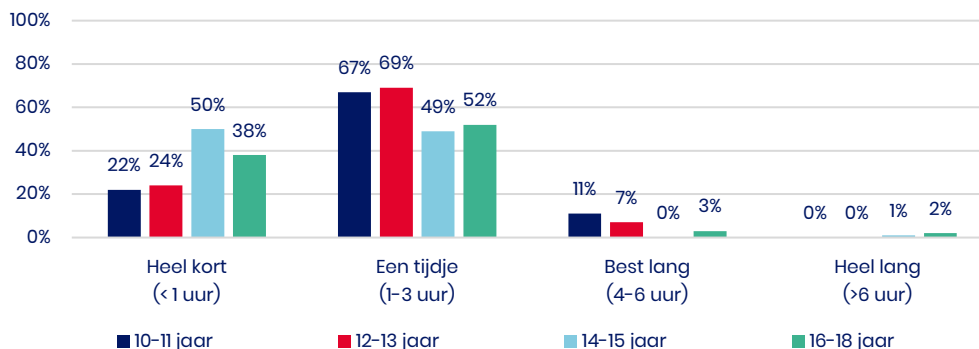
Samen doen

Hoeveel tijd besteden jongeren aan samen dingen doen met hun ouder?

Jongeren besteden over het algemeen wat minder tijd aan echt samen dingen doen met hun ouder, dan dat ze alleen samen zijn. Op doordeweekse dagen (maandag t/m vrijdag) is dit voor **60%** van de jongeren meestal **1 tot 3 uur** en voor **34%** van de jongeren meestal **minder dan een uur**. Slechts **5%** van de jongeren besteedt op doordeweekse dagen **4 tot 6 uur** aan iets samen doen met hun ouder en **1% meer dan 6 uur**. Hierbij zijn vergelijkbare verschillen tussen leeftijdsgroepen te zien als bij 'samen zijn'. Hoe ouder jongeren zijn, hoe minder tijd ze dingen doen met hun ouder (zie grafiek 5).

Grafiek 5

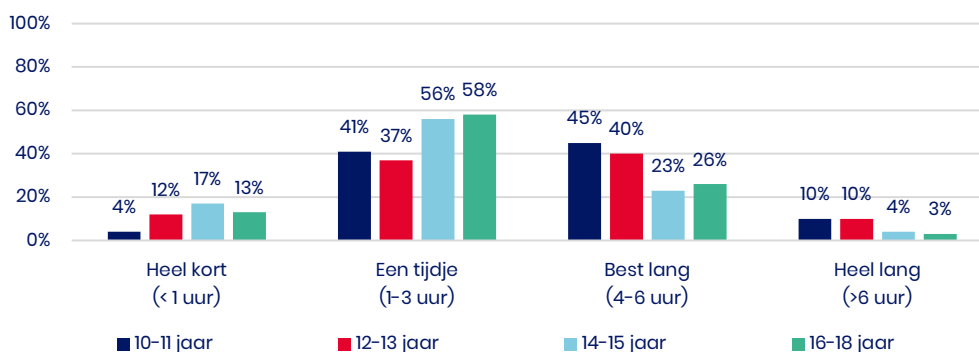
Samen dingen doen doordeweeks, uitgesplitst naar leeftijd



In het weekend (zaterdag en zondag) wordt meer tijd besteed aan samen dingen doen dan doordeweeks (zie grafiek 6). De meeste jongeren (**49%**) geven aan in het weekend meestal **1 tot 3 uur** samen dingen te doen. De grootste verschuiving zit in de groep die **4 tot 6 uur** dingen samen doet met hun ouder. Doordeweeks is dit slechts **5%**, ten opzichte van **33%** in het weekend. De verschillen tussen leeftijdsgroepen zijn kleiner dan voor doordeweeks. Wel blijkt ook in het weekend dat hoe ouder jongeren zijn, hoe minder tijd ze samen dingen doen met hun ouder.

Grafiek 6

Samen dingen doen in het weekend, uitgesplitst naar leeftijd



Wat vinden jongeren leuk om samen te doen met hun ouder?

Jongeren vinden veel dingen leuk om samen met hun ouder te doen. Uit een lijst met ongeveer 30 antwoordopties kozen jongeren wat zij graag met hun ouder doen. Ze mochten zoveel antwoorden aanvinken als ze wilden en er was een antwoordcategorie 'anders, namelijk'. De meeste dingen die jongeren leuk vinden om met hun ouder te doen zijn erg laagdrempelig. De top 10 bestaat uit:

Top 10

1. Spelletjes spelen (bijvoorbeeld bordspel, kaartspel)
2. Ontbijten, lunchen of avondeten
3. Tv, een film of serie kijken
4. Gewoon praten of kletsen
5. Reizen of dagjes weggaan (bijvoorbeeld bioscoop, dierentuin, museum, pretpark)
6. Buitenshuis iets drinken of eten (bijvoorbeeld koffiedrinken, uit eten gaan, lunchen buiten de deur)
7. Familie of vrienden bezoeken
8. Winkelen (bijvoorbeeld kleding, boodschappen)
9. Relaxen (bijvoorbeeld chillen op de bank, niks speciaals doen)

Er zijn hierin slechts enkele verschillen tussen jongens en meisjes. **Reizen of dagjes** weg spreekt meisjes (**71%**) meer aan dan jongens (**59%**). Datzelfde geldt voor **winkelen** (**71%** van de meisjes t.o.v. **38%** van de jongens).

Top 5 jongens

1. Tv, een film of serie kijken
2. Spelletjes spelen
3. Ontbijten, lunchen of avondeten
4. Gewoon praten of kletsen
5. Reizen of dagjes weggaan

Top 5 meisjes

1. Spelletjes spelen
2. Ontbijten, lunchen of avondeten
3. Reizen of dagjes weggaan
4. Winkelen
5. Gewoon praten of kletsen

Als jongeren iets doen met hun ouder, dan doen ze dat het liefst:

1. Alleen, met één van hun ouders (**44%**)
2. Met hun broertjes of zusjes erbij (**26%**)
3. Alleen met beide ouders (**23%**)

Wat vinden jongeren van samen dingen doen met hun ouder?

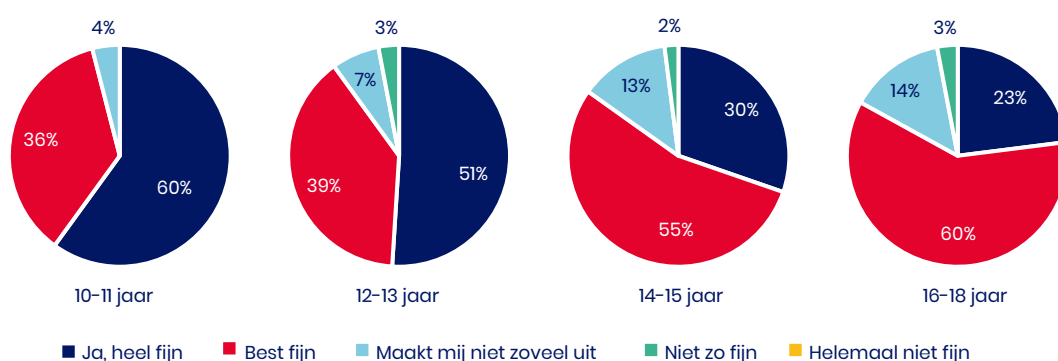
De meeste jongeren (**88%**) vinden het **fijn** om samen iets te doen met hun ouder. Hiervan geeft **48%** aan het **best wel fijn** te vinden en **40% heel fijn**. Een klein deel (**10%**) van de jongeren **maakt het niet zo veel uit** of ze samen dingen doen met hun ouder en slechts **2%** vindt het **niet zo fijn**. Samen dingen doen roept vooral positieve emoties op. Jongeren beschrijven het als gezellig, leuk en waarderen de aandacht en tijd die ze samen met hun ouder doorbrengen. Daarnaast speelt ook de band met hun ouder een rol: samen iets doen versterkt de relatie en zorgt voor verbinding. Sommige jongeren noemen ook vertrouwen, openheid en het gevoel niet alleen te zijn als belangrijke elementen.

"Ik vind het belangrijk om een goede band met hen te hebben, daarnaast is het ook echt leuk om wat met hen te doen. We lachen veel en ze vertellen over/leren me dingen die ik nog niet wist".

In grafiek 7 is het verschil tussen leeftijdsgroepen weergegeven: jongere kinderen (10-13 jaar) vinden het vaker **heel fijn** om samen iets te doen, terwijl oudere jongeren (14-18 jaar) vaker **best wel fijn** zeggen of aangeven dat het hen **niet zoveel uitmaakt**. Dit wijst op een groeiende behoefte aan zelfstandigheid als jongeren ouder worden.

Grafiek 7.

Wat jongeren vinden van samen dingen doen met hun ouder, uitgesplitst naar leeftijd



40% van de jongeren geeft aan dat er ook weleens dingen zijn die het **minder leuk** of ongemakkelijk maken om iets samen met hun ouder te doen, met name doordat:

- jongeren liever iets met hun vrienden doen dan met hun ouder (**44%**)
- de ouder het vaak te druk heeft (**31%**)
- ze niet vaak dezelfde dingen leuk vinden (**31%**)

Jongeren van 10 tot 11 geven minder vaak aan dat er ook weleens dingen minder leuk of ongemakkelijk zijn dan jongeren van 16 tot 18 jarigen (**26% t.o.v. 51%**).

"Als mijn ouder chagrijnig is en als ik een vol hoofd heb (of andersom) klikt dat niet".

Behoeften van jongeren

Een ruime meerderheid van de jongeren (**65%**) zou het fijn vinden om méér tijd door te brengen met hun ouder. Deze wens komt vooral voort uit behoefte aan **gezelligheid en gezelschap**, het **samen leuke dingen doen** en omdat ze de **tijd willen koesteren** die ze samen met hun ouder door kunnen brengen.

"Ik weet dat ik niet voor altijd thuis kan blijven wonen en het contact minder zal zijn wanneer ik uit huis ga. Daarom zou ik graag nog vaak samen tijd door willen brengen. Ook wil ik graag samen herinneringen opbouwen, door bijvoorbeeld samen te reizen en nieuwe plekken te ontdekken."



Jongeren geven aan dat ze het prettig vinden om hun ouder **dichtbij** te hebben, en zien gezamenlijke tijd als **waardevol en verbindend** om een **betere band** te krijgen. Daarbij speelt ook mee dat het dagelijks leven soms zo druk is, door school, werk of andere gezinsverplichtingen, dat er niet altijd genoeg ruimte is voor echt samen zijn.

“Als we meer tijd doorbrengen samen, is de kans groter dat we elkaar wat meer begrijpen.”

Voor jongeren die **geen behoefte** hebben om meer tijd door te brengen met hun ouder (**35%**), is de meest genoemde reden dat ze **tevreden zijn met hoe het nu is**. Ze geven aan al voldoende tijd met hun ouder(s) door te brengen. Anderen benoemen dat ze ook **tijd nodig hebben voor zichzelf** of met vrienden, een teken van groeiende zelfstandigheid en behoefte aan eigen ruimte.

“Ik hou er ook van om lekker op mijn kamer te gamen.”

Veel jongeren hebben behoefte aan meer gezamenlijke tijd, vooral als het gaat om kwaliteitstijd: echt iets **samen doen** en oprechte aandacht voor elkaar hebben. Niet alleen samen in dezelfde ruimte zijn, maar actief iets delen, een gesprek, een activiteit of een ervaring. In de top 10 activiteiten die jongeren leuk vinden om samen met hun ouder te doen staat veel inspiratie. Jongeren die graag meer tijd zouden willen doorbrengen met hun ouder noemen met name dat ze graag vaker een dagje uit zouden gaan, spelletjes spelen of actieve (buiten) activiteiten doen.

5. Conclusie

Jongeren van 10 t/m 18 jaar willen graag méér tijd met hun ouder doorbrengen. Samen tijd doorbrengen draagt bij aan verbondenheid, communicatie en wederzijds begrip. Ook versterkt het de band tussen ouder en kind en draagt het bij aan minder risicovol gedrag, zoals roken, alcoholgebruik, gokken of problematisch social media gebruik. Jongeren geven zelf aan dat ze vooral behoefte hebben aan kwaliteitstijd: écht samen iets doen met hun ouder, in plaats van alleen samen in dezelfde ruimte zijn.

Jongeren vinden vooral eenvoudige, laagdrempelige activiteiten leuk, zoals een spelletje doen, samen eten of tv kijken. Deze momenten vragen weinig voorbereiding, maar betekenen veel. Ze bieden ook een kans voor de ouder om in gesprek te blijven en hun kind beter te leren kennen. Soms vinden jongeren het ook leuk om wat grotere activiteiten samen te doen, zoals reizen en een dagje uit of winkelen. Deze momenten samen creëren gedeelde ervaringen, verbinding en gezamenlijke herinneringen.

Een groot deel van de jongeren die al regelmatig tijd doorbrengt met hun ouder, zegt alsnog behoefte te hebben aan meer gezamenlijke momenten. Jongeren tussen 10 en 13 brengen meer tijd met hun ouder door dan jongeren van 14 t/m 18 jaar. Naarmate jongeren ouder worden, groeit de behoefte aan zelfstandigheid.



Toch vindt de overgrote meerderheid van de jongeren van 14 t/m 18 jaar het óók (heel) fijn om samen dingen te doen met hun ouder. Autonomie en verbondenheid kunnen dus goed naast elkaar bestaan.

Hoe kan je hier als gemeente mee aan de slag?

De cijfers uit deze peiling benadrukken het belang om als gemeente in te zetten op de beschermende factor 'tijd doorbrengen met ouders' uit domein gezin. Om gemeenten hierbij te ondersteunen is een **Toolkit** ontwikkeld, om bewustwording onder professionals en ouders te creëren over het belang van samen tijd doorbrengen. In deze **Toolkit** vind je verschillende materialen om het belang van tijd doorbrengen met je kind aan ouders en professionals te communiceren. Jongeren geven het namelijk zelf duidelijk aan: ze willen meer tijd doorbrengen met hun ouder, ondanks dat ze vaak beiden een druk leven hebben. We kunnen er dus niet meer omheen!