



Verlangen 7

Gezonde Gezinnen: Inzichten, Statistieken en Aanbevelingen

Agenda voor het Hart
Rapport v0.1 /2025

Samenvatting

Gezonde gezinnen vormen de basis van een stabiele en veerkrachtige samenleving, maar staan steeds meer onder druk. Mentale problemen bij kinderen nemen toe, schermgebruik beïnvloedt de ouder-kindrelatie, en een groeiend aantal kinderen groeit op zonder betrokkenheid van beide ouders. Dit rapport brengt de belangrijkste inzichten en statistieken samen, analyseert de onderliggende oorzaken (*root causes*) en biedt strategieën voor gezondere gezinnen.

1. **Mentale gezondheid onder druk:** Het percentage tieners met emotionele problemen verdubbelde van 22% in 2009 naar 38% in 2021, met name onder meisjes (43%). Tegelijkertijd is de nadruk op **medicalisering** van mentale problemen sterk toegenomen. Niet alle gevoelens van onzekerheid of verdriet zijn een 'probleem' dat opgelost moet worden, maar maken deel uit van het leven. Het is essentieel om te normaliseren dat moeilijke emoties erbij horen en jongeren te helpen ermee om te gaan, in plaats van direct te grijpen naar therapie of medicatie.
2. **Schermggebruik en technologie:** Ruim 54% van de kinderen (9-13 jaar) noemt zichzelf telefoonverslaafd, terwijl schermtijd bij jonge kinderen vaak de ontwikkelingsnormen overschrijdt.
3. **Scheidingen en afwezige ouders:** Jaarlijks ervaren 60.000 kinderen een scheiding, waarvan 5.000 in een vechtscheiding. Kinderen uit gebroken gezinnen lopen een verhoogd risico op emotionele en gedragsproblemen.
4. **Armoede en opvoedingsdruk:** Bijna 20% van de eenoudergezinnen leeft onder de lage-inkomensgrens, wat stress en opvoedingsproblemen vergroot.
5. **Opvoedingsstijlen en ouderlijke betrokkenheid:** Betrokken ouders versterken de veerkracht van kinderen, maar werk-privébalans en opvoedingsstress bemoeilijken dit.
- 6.

Door in te zetten op **mentale veerkracht, gezond mediagebruik, kindvriendelijke scheidingen en sterke ouderlijke (relatie)ondersteuning** kunnen veel problemen vroegtijdig worden voorkomen. Kernstrategieën omvatten:

- **Mentale veerkracht versterken** via onderwijs, sociale steun en laagdrempelige jeugdzorg. We moeten investeren in een cultuur waarin jongeren leren omgaan met emoties en hierover durven praten, in plaats van gevoelens direct als een stoornis te zien. Dit betekent meer aandacht voor sociale steun, groepsgesprekken en weerbaarheid in onderwijs en opvoeding.
- **Gezond mediagebruik stimuleren** met duidelijke richtlijnen, educatie en ouderbegeleiding.
- **Schade door scheidingen minimaliseren** via verplichte mediation en betere co-ouderschapsregelingen.
- **Ouders ondersteunen** met opvoedcursussen, flexibele werkregelingen en gemeenschapsinitiatieven.
-

Gezonde gezinnen vragen om een gezamenlijke inzet van ouders, onderwijs, zorg, bedrijven en overheden. Een gezonde samenleving leert kinderen en jongeren hoe ze met tegenslag kunnen omgaan, in plaats van alle emoties te problematiseren. Door weerbaarheid te stimuleren en normaal gesprek een plek te geven in de directe omgeving en de samenleving, verminderen we de noodzaak van zware zorgtrajecten en bouwen we aan een emotioneel veerkrachtige generatie. Dit rapport biedt concrete aanbevelingen om samen te werken aan een toekomst waarin ieder kind een gezonde start krijgt.

Inleiding en context

Gezonde gezinnen vormen de basis van een stabiele en veerkrachtige samenleving. Toch staan gezinnen onder druk en kampen ze met uiteenlopende problemen. Onder de noemer “**Gezonde Gezinnen**” (Verlangen 7 van de *Agenda voor het Hart*) bundelen tientallen organisaties hun krachten om de uitdagingen voor gezinnen aan te pakken. Dit rapport biedt een breed overzicht van recente literatuur en data rond dit thema, met speciale aandacht voor de *root causes* – de onderliggende oorzaken van problemen binnen gezinnen. We presenteren kernstatistieken uit betrouwbare bronnen zoals CBS, SCP, wetenschappelijke studies en overheidsrapporten en gaan dieper in op vier hoofdoorzaken van gezinsproblematiek: **(1)** de mentale gezondheid van kinderen, **(2)** de invloed van schermgebruik en technologie, **(3)** de effecten van scheidingen en afwezige ouders, en **(4)** opvoedingsstijlen en ouderlijke betrokkenheid. Tot slot formuleren we concept-doelstellingen waarmee de samenleving als geheel, over sectoren heen, kan werken aan gezondere gezinnen.

Belangrijke thema's

- 1. Emotionele problemen bij tieners**
 - *Key stat:* Het percentage tieners (12-18 jaar) dat emotionele problemen rapporteert, groeide van 22% in 2009 naar 38% in 2021 (Van Teutem, 2021). Bij meisjes is dit gestegen tot 43%.
- 2. Schermgebruik**
 - *Key stat:* 38% (basisschool) en 33% (middelbare school) speelt dagelijks videogames; 54% van 9-13-jarigen noemt zichzelf telefoonverslaafd (Weerdmeester, 2021).
- 3. Scheidingen en vechtscheidingen**
 - *Key stat:* Jaarlijks 60.000 kinderen betrokken bij scheiding; 5.000 daarvan in vechtscheidingen (Spruijt, 2013).
- 4. Afwezige vaders en vader-betrokkenheid**
 - *Key stat:* In de VS is het aantal eenoudergezinnen (voornamelijk moeders) gestegen van 5% in 1960 naar 40% nu (Farrell, 2018).
 - In Nederland neemt het ongetrouwde (en deels alleenstaande) moederschap eveneens toe, met **42%** van de pasgeboren baby's bij een niet-getrouwde moeder en circa **1 op de 10** daadwerkelijk bij een alleenstaande moeder (CBS, 2023).
- 5. Alleenstaande moeders en armoede**
 - *Key stat:* Van alle eenoudergezinnen met minderjarige kinderen valt bijna 20% onder de lage-inkomensgrens; dat is ongeveer 2,5 keer zo hoog als bij tweoudergezinnen (SCP, 2020).
- 6. NJi-richtlijn voor schermtijd**
 - *Key stat:* Het Nederlands Jeugdinstituut adviseert maximaal 1 uur schermtijd per dag voor kinderen <6 jaar en maximaal 2 uur voor kinderen 6-12 jaar (NJI, 2022). Veel gezinnen overschrijden deze richtlijn.

1. Breed overzicht van recente literatuur

1.1 Mentale gezondheid van kinderen

- Het percentage tieners met emotionele problemen is **bijna verdubbeld** tussen 2009 en 2021; vooral bij meisjes is de stijging schrijnend (43% in 2021) (Van Teutem, 2021).
- Onderzoek van het Trimbos-instituut en GGD'en wijst op een toenemende prestatiedruk, socialemediadruk en onzekerheid bij jongeren, wat hun welzijn ondermijnt (Trimbos, 2021).
- De coronaperiode heeft deze ontwikkeling mogelijk versterkt, maar trends als toegenomen schermgebruik en individualisering spelen al langer.

De mentale gezondheid van jeugdigen is de afgelopen jaren een punt van zorg geworden. Diverse onderzoeken signaleren een **sterke toename van psychische klachten onder jongeren**. Zo is het percentage tieners met emotionele problemen bijna *verdubbeld* tussen 2009 en 2021 ([decorrespondent.nl](#)). Met name bij meisjes is de stijging schrijnend: rapporteerde in 2009 nog 21% van de meisjes dergelijke problemen, in 2021 is dit opgelopen tot 43% ([decorrespondent.nl](#)). Ook algemeen geldt dat bijna 30% van de Nederlandse pubers momenteel kampt met emotionele problemen – een forse toename vergeleken met tien jaar geleden, toen dit nog rond de 20% lag ([tilburguniversity.edu](#)). Zulke cijfers duiden op een breed gedragen *mentalegezondheids crisis* onder jongeren ([decorrespondent.nl](#)).

Waarvoor ervaren zoveel kinderen en tieners mentale problemen? Recente literatuur wijst op meerdere onderliggende factoren. Beleidsorganen als de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), het RIVM en de SER waarschuwen sinds 2018 voor een stijgende *mentale druk* op de jeugd ([trimbos.nl](#)). Jongeren krijgen te maken met toenemende prestatiedruk op school, maatschappelijke verwachtingen en ook sociale druk via (online) media ([trimbos.nl](#)). Tegelijkertijd geven grootschalige surveys aan dat de levenstevredenheid van jongeren is gedaald tot historisch lage niveaus ([nji.nl](#)) ([nji.nl](#)). De COVID-19-pandemie heeft deze trends mogelijk versterkt, al zijn effecten daarvan op de lange termijn nog onduidelijk ([trimbos.nl](#)).

Mentale problemen bij kinderen raken niet alleen henzelf, maar ook het gezinsleven. Uit onderzoek blijkt dat de omstandigheden van het kind direct invloed hebben op het welbevinden van de ouders ([nji.nl](#)). Wanneer een kind bijvoorbeeld gepest wordt of psychische klachten heeft, kan dit leiden tot stress en zorgen bij ouders

([nji.nl](#)). Andersom kan een warm gezinsklimaat een buffer vormen: een veilige, ondersteunende thuisbasis bevordert de veerkracht van kinderen. Samenvattend staat de mentale gezondheid van met name tieners onder druk, wat een urgent signaal is om de onderliggende oorzaken – waaronder prestatiedruk en digitale invloeden – aan te pakken.

1.2 Invloed van schermgebruik en technologische invloeden

- Uit onderzoek blijkt dat **38% van de kinderen op de basisschool dagelijks videogames speelt**, en op de middelbare school is dit 33%.
- Ruim de helft (54%) van de kinderen tussen 9 en 13 jaar noemt zichzelf “telefoonverslaafd” (Weerdmeester, 2021).
- Te veel schermtijd kan de ontwikkeling van kinderen negatief beïnvloeden: het kan leiden tot minder beweging, slaapproblemen en verhoogd risico op verslaving (NJI, 2022).

De opkomst van smartphones, tablets en sociale media heeft het gezinsleven ingrijpend veranderd. **Kinderen brengen meer tijd achter een scherm door dan ooit**, wat zowel hun

gedrag als de ouder-kindrelatie beïnvloedt. Nederlandse scholieren zitten gemiddeld rond de vijf uur per dag op hun smartphone (decorrespondent.nl). Op de basisschool speelt 38% van de kinderen dagelijks videogames (in het voortgezet onderwijs 33%), en ruim de helft van alle kinderen tussen 9 en 13 jaar *vindt zichzelf telefoonverslaafd*

(agendavoorhethart.nl). In een journalistiek onderzoek werd deze generatie tieners omschreven als “proefkonijnen” in een ongekend sociaal experiment, waarbij de smartphone als meest waarschijnlijke boosdoener wordt gezien voor hun verminderde welzijn (decorrespondent.nl). Steeds meer studies suggereren dan ook een verband tussen intensief mediagebruik en problemen als somberheid, onzekerheid en eenzaamheid bij jongeren (decorrespondent.nl).

Niet alleen tieners, maar ook jongere kinderen groeien op in een digitaal tijdperk. Kinderen van 0 tot 6 jaar besteden inmiddels gemiddeld bijna 2 uur per dag aan digitale media, naast de tijd die ze offline spelen (trimbos.nl).

. Veel van dat schermgebruik vindt plaats *alleen*: uit het Iene Miene Media-onderzoek blijkt dat 91% van de ouders jonge kinderen media laat gebruiken zodat de ouder intussen iets anders kan doen (trimbos.nl). Dit zogeheten “digitale oppassen” is begrijpelijk, maar veel ouders zijn zich niet volledig bewust van de **risico’s op lange termijn**. Te veel schermtijd op jonge leeftijd kan de slaap verstoren en de taalontwikkeling remmen

(trimbos.nl). Ook worden lichamelijke klachten genoemd: overmatig beeldschermgebruik gaat vaak samen met onvoldoende beweging, wat bij kan dragen aan *overgewicht* en *bijziendheid* (nji.nl). Psychiatrisch onderzoek suggereert zelfs dat pas bij meer dan 4 à 5 uur schermtijd per dag duidelijke negatieve effecten optreden op het psychosociaal functioneren van kinderen (tijdschriftvoorpsychiatrie.nl) een grens die oudere jeugdigen tegenwoordig gemakkelijk overschrijden.

Daarnaast kan technologie de dynamiek in huis beïnvloeden. Sommige gezinnen ervaren conflicten over telefoongebruik (bijvoorbeeld over regels en grenzen), terwijl in andere gevallen zowel ouders als kinderen sterk in hun eigen schermwereld zitten, met minder onderlinge interactie als gevolg. Sociale media beloven de wereld te verbinden, maar jongeren in het tijdperk van TikTok en Instagram blijken in onderzoeken juist *ongelukkiger en eenzamer* dan voorheen (decorrespondent.nl). Kortom, onbegrensd schermgebruik vormt een nieuwe **root cause** van problemen: het kan de mentale én fysieke gezondheid ondermijnen en de kwaliteit van gezinsrelaties aantasten. Dit vraagt om bewustwording en sturing, zowel door ouders als door samenleving en tech-sector.

1.3 Scheidingen, vechtscheidingen en gebroken gezinnen

- Jaarlijks krijgen zo’n **60.000 minderjarige kinderen** te maken met de scheiding van hun ouders (Spruijt, 2013). Bij ongeveer **5.000** van hen is sprake van een zogenoemde vechtscheiding, met ernstige conflicten.
- Kinderen uit (v)echtscheidingen rapporteren relatief vaker angst, depressieve klachten en schooluitval (Spruijt, 2013).
- Afwezige vaders kunnen een *root cause* zijn voor problemen bij kinderen. Dr. Warren Farrell spreekt van “The Boy Crisis” in situaties waar een betrokken vader ontbreekt (Farrell, 2018).

Een stabiele gezinssituatie biedt kinderen houvast, maar in de praktijk groeit een aanzienlijk deel van de jeugd op met gescheiden of afwezige ouders. **Relationele instabiliteit** is een belangrijke factor die het welzijn van gezinnen beïnvloedt. Per jaar krijgen bijna 50.000 minderjarige kinderen in Nederland te maken met de scheiding van hun ouders

ageo.nl

. Dat betekent dat ongeveer 1 op de 6 kinderen vóór hun achttiende een ouderlijke scheiding meemaakt

cbs.nl

. In totaal woonden eind 2019 de ouders van 2 op de 10 minderjarige kinderen niet (meer) samen, omgerekend ruim 723.000 kinderen

[cbs.nl](https://www.cbs.nl)

. Deze cijfers omvatten zowel echtscheidingen van gehuwde stellen als het uit elkaar gaan van ongehuwd samenwonende ouders – een groep die relatief groeit

[cbs.nl](https://www.cbs.nl)

. Ook zijn er kinderen die vanaf de geboorte in een eenoudergezin opgroeien

[groningerkrant.nl](https://www.groningerkrant.nl)

. Hoewel scheiding inmiddels geen uitzonderlijk verschijnsel meer is, blijven de gevolgen voor kinderen ingrijpend.

De impact van (v)echtscheidingen op kinderen is uitgebreid gedocumenteerd. Jaarlijks belanden naar schatting 10.000 kinderen in een zogenoemde *complexe scheiding* met hoog oplopende conflicten tussen ouders [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

Dergelijke vechtscheidingen leiden vaak tot emotionele onveiligheid en een moeizame band met (één van) de ouders [agendavoorhethart.nl](https://www.agendavoorhethart.nl)

Gemiddeld hebben kinderen van gescheiden ouders een verhoogd risico op problemen vergeleken met kinderen uit intacte gezinnen [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

Zo worden bij hen vaker *depressieve of angstige gevoelens* gerapporteerd, en ook meer agressief of opstandig gedrag [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

Gelukkig hoeft niet ieder kind ernstig te lijden onder een scheiding – de verschillen tussen kinderen zijn groot [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

– maar naar schatting houdt circa 20% van de kinderen uit scheidingsgezinnen langer dan twee jaar last van dergelijke problemen [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

Op maatschappelijk niveau zien we dat kinderen uit gebroken gezinnen oververtegenwoordigd zijn in de jeugdzorg: ongeveer 40–50% van de jongeren in de jeugd- en opvoedhulp en zelfs 60% van de jongeren in de jeugdbescherming komt uit een scheidings situatie [augeo.nl](https://www.augeo.nl)

Dat wijst erop dat een scheiding (en de vaak daarmee gepaard gaande spanningen) een belangrijke *root cause* kan zijn van ernstige ontwikkelingsproblemen.

Het ontbreken van één ouder in het gezinsleven – hetzij door scheiding, hetzij doordat een ouder fysiek of emotioneel afwezig is – heeft eveneens consequenties. Kinderen die niet bij beide biologische ouders wonen beoordelen hun eigen leven gemiddeld iets minder positief (rapportcijfer 7,6) dan kinderen die wel met beide ouders opgroeien (gemiddeld 8,1)

[trimbos.nl](https://www.trimbos.nl)

Ook hebben ze vaker te maken met financiële krapte en een kleiner netwerk van dagelijkse steun. Bij een scheiding hangt veel af van hoe ouders ermee omgaan: blijven beide ouders actief betrokken en communiceren ze respectvol, dan kunnen kinderen vaak beter herstellen. Helaas komt het voor dat na een scheiding een kind (geleidelijk) het contact met één van de ouders verliest – een risico dat extra aandacht vereist. Al met al zijn **scheidingen en afwezige ouders** een fundamentele oorzaak van kwetsbaarheid bij kinderen. Het versterken van gezinsstabiliteit en het beperken van de schade voor kinderen bij onvermijdelijke scheidingen is dan ook een belangrijk doel.

1.4 Alleenstaande moeders en afwezigheid van vaders

- Volgens CBS-cijfers (2022) was **15% van de huishoudens met kinderen** een eenouderhuishouden, waarvan circa 85% door een moeder geleid. Dat komt neer op ruim 500.000 eenoudergezinnen.
- CBS-onderzoek uit 2023 laat zien dat maar liefst **42% van de pasgeboren baby's** in 2022 een *niet-getrouwde* moeder had. Een groot deel daarvan woonde samen met een partner
- Internationaal (in de VS) is het percentage moeders dat niet gehuwd is als ze haar eerste kind krijgt toegenomen van 5% in de jaren zestig naar rond de 40% nu (Farrell, 2018). De trend in Nederland is iets anders van opbouw, maar **het aandeel kinderen**

geboren bij ongetrouwde (en deels alleenstaande) moeders neemt duidelijk toe (CBS, 2023).

- Kinderen uit een eenoudergezin lopen gemiddeld meer risico op armoede, gedragsproblemen en schooluitval, al ontwikkelt de meerderheid zich redelijk goed. De afwezigheid van vaders kan echter een cruciale factor zijn in de ontwikkeling van diverse (met name jongens-)problemen (Anderson, 2014).

1.5 Opvoedingsstijlen en ouderlijke betrokkenheid

Hoe ouders hun kinderen opvoeden – de stijl, tijdsinvestering en emotionele ondersteuning – heeft een diepgaand effect op de ontwikkeling van kinderen. Een **positieve opvoedingsstijl** kan kinderen veerkrachtig en gezond laten opgroeien, terwijl disfunctionele opvoeding bijdraagt aan problemen. De literatuur onderscheidt grofweg vier opvoedstijlen (autoritatief, autoritair, permissief en verwaarlozend), waarbij de *autoritatieve stijl* – warm, betrokken en met duidelijke grenzen – stevast wordt geassocieerd met de gunstigste uitkomsten voor kinderen. Onderzoek bevestigt dat “goed genoeg” opvoedgedrag, met voldoende steun en ruimte voor zelfstandigheid, doorgaans volstaat voor een gezonde ontwikkeling tilburguniversity.edu Ouders hoeven niet perfect te zijn; belangrijker is dat zeer negatief opvoedgedrag wordt vermeden. Zo blijkt *overmatig controlerend, vijandig of emotioneel afwijzend gedrag* van ouders een sterke voorspeller van emotionele problemen bij pubers tilburguniversity.edu Met andere woorden: extreem negatieve opvoedpraktijken kunnen een root cause vormen van problemen bij kinderen, terwijl het effect van zeer positief gedrag minder uitgesproken is zolang de basiswarmte er is tilburguniversity.edu

In Nederland zien we gelukkig dat veel ouders **bewust met opvoeding bezig** zijn en betrokken willen zijn bij hun kinderen. Uit het Gezinsrapport van het SCP bleek dat ouders in 2010 bijna twee keer zoveel tijd besteedden aan de zorg voor hun kinderen als in 1980 pedagogiek.nu Ondanks dat meer ouders (vooral moeders) zijn gaan werken buitenhuis, is de tijd voor de kinderen toegenomen – werkende moeders besteden nu gemiddeld 14 uur per week aan directe kindzorg, vaders ruim 6 uur pedagogiek.nu Wel ervaren ouders de combinatie van werk en gezin als een uitdaging: bijna een derde van de ouders gaf aan die combinatie (zeer) zwaar te vinden, met name ouders van jonge kinderen en alleenstaande moeders pedagogiek.nu

Veel ouders hebben van tijd tot tijd vragen of onzekerheden over de opvoeding; in een recente peiling onder ouders met een kind van 0-8 jaar zei 72% in het afgelopen jaar dergelijke vragen of zorgen te hebben gehad nji.nl Gelukkig zoeken ouders steun bij elkaar en bij hun omgeving: de helft van de ouders praat minstens een paar keer per maand met familie of vrienden over de opvoeding pedagogiek.nu Er is dus sprake van enige *collectieve betrokkenheid* bij opvoeden, al kan deze nog versterkt worden. Qua opvoedingsstijl hechten Nederlandse ouders tegenwoordig veel waarde aan *positief opvoeden*. Ze vinden het belangrijk dat kinderen leren zelfstandig denken en ze leggen liever uit wat de gevolgen van bepaald gedrag zijn dan dat ze simpelweg straffen (pedagogiek.nu) – Fysieke straf wordt steeds minder geaccepteerd; toch geeft nog 15% van de ouders aan weleens een ‘pedagogische tik’ uit te delen pedagogiek.nu.

De rol van vaders in de opvoeding krijgt de laatste jaren extra aandacht. Traditioneel lag de focus vooral op de moeder-kindrelatie, maar nieuw onderzoek benadrukt dat vaders een unieke en onmisbare invloed hebben op de ontwikkeling van kinderen universiteitleiden.nl Bijvoorbeeld kan bepaald negatief gedrag van vaders (zoals vaak boos schreeuwen) een grotere impact hebben op het gedrag van een kind dan wanneer moeders hetzelfde doen (universiteitleiden.nl). Dit onderstreept dat **ouderlijke betrokkenheid** in de breedste zin – van quality time en emotionele steun tot constructieve discipline door zowel moeders als vaders – cruciaal is. Wanneer ouders zich ondersteund voelen in hun rol (bijvoorbeeld via familie, community of werkgevers die begrip tonen voor gezinstaken), draagt dit bij aan hun eigen welbevinden en daarmee aan dat van hun kinderen (pedagogiek.nu) (nji.nl)

Omgekeerd kunnen overbelaste of onzekere ouders onbedoeld een voedingsbodem creëren voor problemen. Daarom is het versterken van opvoedvaardigheden en ouderlijke veerkracht een sleutelstrategie om gezinsproblemen bij de bron aan te pakken.

3. Root causes (onderliggende oorzaken)

3.1 Mentale druk bij kinderen en tieners

Prestatie- en sociale druk

Jongeren ervaren hoge eisen van school, sociaal leven en social media. Deze “24/7-beschikbaarheid” kan hun draaglast verhogen, terwijl hun draagkracht (mentale weerbaarheid, steun van ouders) soms ontoereikend is (RVS, 2018).

Online leefwereld en eenzaamheid

Overmatig schermgebruik vergroot de kans op minder echte sociale interacties en slaapproblemen. Hierdoor hebben jongeren meer moeite met *emotionele regulatie*.

3.2 Gebrek aan grenzen en overmatig schermgebruik

Digitale verslavingen

Het constante appèl van sociale media en videogames kan leiden tot verslavingsachtig gedrag. *Dopaminebeloningen* in games en sociale media versterken impulsiviteit (NJI, 2022).

Weinig ouderlijke begeleiding

Veel ouders voelen zich onzeker over hoe schermtijd te reguleren. Dit kan voortkomen uit tijdgebrek, schuldgevoel of een gebrek aan kennis over digitale risico's (Weerdmeester, 2021).

3.3 Afwezige vaders en alleenstaande moeders

Vaderrol onderschat

In (internationaal) onderzoek is de aanwezigheid van een *betrokken vader* herhaaldelijk in verband gebracht met betere cognitieve en emotionele uitkomsten voor kinderen (Farrell, 2018; Anderson, 2014).

Economische en psychische druk bij moeders

Alleenstaande moeders zijn vaak overbelast (hoge *draaglast*), wat hun *draagkracht* vermindert. Dit leidt tot stress in het gezin.

Identiteits- en zingeving-problemen bij mannen

Mannen die zich “niet meer nodig voelen” (na scheiding of baanverlies) raken sneller geïsoleerd, wat leidt tot depressie, verslaving en soms zelfs crimineel of gewelddadig gedrag (Farrell, 2018).

3.4 Opvoedingsstijlen, draagkracht en draaglast

Onbalans tussen draagkracht en draaglast

- Hoe groter de draaglast (financiële problemen, tijdsdruk, conflicten), hoe sneller ouders uitgeput raken. Als er weinig steun (sociale netwerken, mantelzorg, stabiel inkomen) beschikbaar is, kan de opvoeding eronder lijden (SCP, 2020).

Negatief opvoedgedrag

- Extreem negatieve of afwijzende opvoedstijlen kunnen de ontwikkeling van kinderen ernstig schaden. Ook subtielere vormen van overbelasting (weinig energie, kort lontje) kunnen tot spanningen leiden (NJI, 2021).

Collectieve verantwoordelijkheid

- Het Nederlands Jeugdinstituut (2022) pleit voor meer gezamenlijke inzet: van burens, familie, kerken of sportclubs. Samen kunnen zij de draaglast verlichten en de draagkracht vergroten, bijvoorbeeld door kinderopvang, praktische hulp en emotionele steun.

4 Concept-doelstellingen voor gezondere gezinnen

Gezonde gezinnen zijn een onmisbare pijler van een gezonde samenleving. Terwijl mentale problemen bij kinderen toenemen en er tegelijkertijd meer (complexe) scheidingen plaatsvinden, blijft de noodzaak om ouders en kinderen te ondersteunen hoog. Uit recent onderzoek blijkt dat *vaderafwezigheid* en een overdaad aan *schermgebruik* kritieke factoren zijn in het welzijn van kinderen. Tegelijk kan een warm, betrokken en stabiel gezinsklimaat veel van deze risico's compenseren.

In het kort vraagt het realiseren van **Gezonde Gezinnen** om een integrale aanpak. De hierboven geschetste doelstellingen - van mentaal welzijn en mediawijsheid tot scheidingsbegeleiding en oudersteun - zijn onderling verbonden en versterken elkaar. Wanneer *onderwijs, zorg, overheid, gemeenschap én het bedrijfsleven* gezamenlijk optrekken, is de kans het grootst dat we de root causes van gezinsproblemen effectief aanpakken. Zo bouwen we aan een toekomst waarin ieder kind kan opgroeien in een liefdevol, stabiel en gezond gezin, wat op lange termijn de hele samenleving ten goede komt.

Om de gesignaleerde root causes aan te pakken en gezinnen te versterken, is een gezamenlijke inzet van diverse sectoren nodig. Hieronder staan vier concept-doelstellingen geformuleerd. Deze geven richting aan hoe de samenleving als geheel - van overheid, onderwijs en zorg tot bedrijfsleven, technologie en gemeenschap - kan samenwerken aan **Gezonde Gezinnen**:

1. **Versterken van de mentale veerkracht van jeugdigen:** Doel is het terugdringen van emotionele problemen bij kinderen en tieners. Diverse sectoren kunnen bijdragen: *Scholen* kunnen educatie bieden in sociale vaardigheden, stressmanagement en pesten tegengaan; de *zorgsector* (GGD, jeugdhulp) kan laagdrempelige mentale ondersteuning en preventieprogramma's opzetten; *gemeenten* en *sport- en cultuurclubs* kunnen zorgen voor veilige plekken waar jongeren zich kunnen uiten en ontplooiën. Ook moeten onderliggende oorzaken als prestatiedruk worden aangepakt - bijvoorbeeld door het onderwijssysteem ruimte te laten voor welzijn naast prestaties trimbos.nl. Succesindicatoren zouden kunnen zijn een daling in het percentage jongeren met psychische klachten en een afname van jeugd-gerelateerd zorggebruik (zoals jeugdzorg of huisartsbezoeken voor somberheidsklachten).
2. **Stimuleren van gezond en bewust mediagebruik:** Deze doelstelling richt zich op het verminderen van de negatieve impact van schermen en technologie op gezinnen. *Technologiebedrijven* en *overheid* moeten samenwerken aan kindvriendelijkere designs (denk aan limieten of minder verslavende algoritmes) en duidelijke leeftijdsgrenzen/advies voor mediagebruik. *Onderwijsinstellingen* kunnen structureel **mediawijsheid** in het curriculum opnemen, zodat kinderen leren balans te vinden en digitale vaardigheden op een gezonde manier ontwikkelen. *Ouders* verdienen ondersteuning bij mediabegeleiding - bijvoorbeeld via opvoedcursussen of betrouwbare informatie over schermtijd. Daarnaast kunnen *zorgprofessionals* (zoals jeugdartsen) bij consulten alert zijn op signalen van overmatig mediagebruik en advies op maat geven. Het streven is dat kinderen voldoende offline activiteiten blijven houden (spelen, sporten, lezen) trimbos.nl en dat problematisch mediagebruik (zoals slaapttekort door smartphones of internetverslaving) afneemt.
3. **Beperken van de schade voor kinderen bij (v)echtscheiding en gezinsbreuk:** Gezien het grote aantal kinderen dat jaarlijks een scheiding meemaakt, is het een maatschappelijk doel om dit proces zo *kindvriendelijk* mogelijk te laten verlopen. Dit vraagt om inzet van de *rechtspraak* en *mediationbranche* - denk aan verplichte mediation bij scheidingen met kinderen, het stimuleren van ouderschapsplannen en het voorkomen van vechtscheidingen. *Jeugdzorg* en *wijkteams* kunnen sneller ondersteuning bieden aan scheidende ouders en kinderen om escalatie te voorkomen. *Scholen* spelen eveneens een rol: leerkrachten en mentoren kunnen getraind worden om signalen bij kinderen van gescheiden ouders op te pikken en

hen emotioneel te ondersteunen of door te verwijzen. Ook op de werkvloer kunnen *werkgevers* beleid voeren om medewerkers in scheiding te ontzien of hulpbronnen aan te reiken (bijv. een EAP-programma). Het uiteindelijke doel is dat minder kinderen langdurige problemen overhouden aan de scheiding van hun ouders. Idealiter zien we een daling van het aantal complexe vechtscheidingen per jaar en een stijging van het aantal kinderen dat na scheiding goed contact houdt met beide ouders.

4. **Ondersteunen van ouderschap en positieve opvoedingspraktijken:** Dit doel richt zich op het *versterken van ouders*, zodat zij op hun beurt hun kinderen een veilige basis kunnen geven. Allereerst is het belangrijk om isolement van opvoeders te voorkomen en sociale steun te bevorderen. *Gemeenten en welzijnsorganisaties* kunnen initiatieven opzetten zoals oudernetwerken, buurthuizen of mentorgezinnen waarbij ouders van elkaar leren en elkaar bijstaan pedagogiek.nu.

Verder kunnen *zorg- en opvoedingsinstanties* (consultatiebureaus, CJG's, etc.) programma's aanbieden voor opvoedvaardigheden - van cursussen "positief opvoeden" tot coaching bij specifieke problemen (zoals omgaan met driftbuien of schermtijd). *Werkgevers* dragen bij door gezinsvriendelijk beleid: flexibiliteit voor werknemers met jonge kinderen, begripvolle verlofregelingen en faciliteiten zoals kinderopvang. *Media* en *publieke campagnes* kunnen positieve rolmodellen en tips rond opvoeden breed uitdragen, zodat er een cultuur ontstaat waarin het normaal is dat ouders om hulp vragen en kennis delen. Tenslotte is het essentieel om ook aandacht te geven aan het **welbevinden van de ouders zelf** nji.nl - via preventie van parentale burn-out, mentale ondersteuning voor ouders met problemen, en het wegnemen van taboes daarop. Als ouders mentaal gezond en gesteund zijn, komt dat direct ten goede aan hun kinderen. Succes van deze doelstelling zou zich uiten in zelfverzekerde ouders die minder opvoedstress ervaren pedagogiek.nu, een daling in mishandeling/verwaarlozingscijfers (extreme uitkomsten van overbelaste opvoeding), en hogere scores op kindwelzijn en ontwikkelingsindicatoren.

Op basis van bovenstaande root causes zijn hieronder vier hoofddoelen geformuleerd. Deze schetsen hoe de samenleving - van overheid en onderwijs tot welzijn, bedrijfsleven en gemeenschappen - kan bijdragen aan het versterken van gezinnen.

4.1 Versterken van mentale veerkracht bij kinderen en ouders

1. **Preventie en vroegsignalering:** Onderwijs, GGD'en en huisartsen vroegtijdig trainen om emotionele problemen te herkennen.
2. **Verminderen prestatiedruk:** Onderwijshervormingen en maatschappelijke discussie over "succesnormen," zodat kinderen niet overvraagd worden.
3. **Psychosociale ondersteuning:** Laagdrempelige toegang tot coaching, ggz-light, schoolmaatschappelijk werk.

4.2 Bevorderen van gezond mediagebruik

1. **Mediawijsheid:** Structureel lesmateriaal op scholen (basisschool en voortgezet) over de risico's en kansen van digitale media.
2. **Ouderbegeleiding:** Cursussen en voorlichtingscampagnes die ouders ondersteunen om gezonde schermtijd-limieten te hanteren.
3. **Samenwerking met tech-bedrijven:** Lobby voor kindvriendelijke instellingen (time limits, minimalisering van verslavende algoritmes) en duidelijke leeftijdsgrenzen.

4.3 Ondersteunen van co-ouderschap en betrokken vaderschap

1. **Beleid voor vaders:** Meer erkenning en stimulering van de vaderrol (langere vaderschapsverlof, flexibele werktijden).

2. **Mediation en scheidingshulp:** Voorkomen van vechtscheidingen met verplichte mediation, betere informatievoorziening en kindgerichte begeleiding.
3. **Herstel van de vaderwond:** Gemeenschapsinitiatieven zoals 4M en andere mannenbewegingen kunnen mannen helpen met zingeving en identiteitsvorming.

4.4 Verhogen van draagkracht en verlagen van draaglast

1. **Gezinsvriendelijk beleid:** Toegankelijke (en betaalbare) kinderopvang, gezinsvriendelijke arbeidsvoorwaarden, financiële ondersteuning voor kwetsbare gezinnen.
2. **Lokale netwerken:** Stimuleer buurtinitiatieven (buurtmoeders, vadergroepen, kerken, sportclubs) om de sociale steun te vergroten.
3. **Publieke bewustwording:** Campagnes die uitdragen dat “opvoeden niet alleen een privé-aangelegenheid is.” Sociale betrokkenheid en collectieve verantwoordelijkheid staan hierin centraal (NJI, 2022).

Naast praktische maatregelen (o.a. preventie, draagkrachtversterking, mediabegeleiding) is een cultuurverandering nodig. Gemeenschappen, werkgevers, overheidsinstanties en kerken moeten gezamenlijk optrekken om gezinnen niet in de steek te laten. Zo dragen we bij aan **Verlangen 7** van de *Agenda voor het Hart*: “Help ouders en kinderen om een liefdevolle en sterke band op te bouwen,” en zorgen we ervoor dat gezinnen het fundament van een veerkrachtige maatschappij blijven.

5 Overzicht van organisaties, instituten en samenwerkingen op het vlak van gezonde gezinnen in Nederland

In Nederland zijn veel organisaties actief met expertise op het gebied van **gezonde gezinnen** – van zorginstellingen en kenniscentra tot overheidsinstanties en maatschappelijke initiatieven. Hieronder vindt u een overzicht van de belangrijkste organisaties, gegroepeerd per categorie. Elke organisatie is voorzien van een korte beschrijving van haar rol en expertise. Aansluitend is een lijst opgenomen van essentiële partijen die betrokken zouden moeten worden in een **coalitie** om de oorzaken (root causes) van uitdagingen rondom gezonde gezinnen aan te pakken.

Zorg- en Welzijnsorganisaties

- **GGD GHOR Nederland** – De landelijke vereniging van de 25 gemeentelijke GGD'en (Gemeentelijke Gezondheidsdiensten) en GHOR-bureaus. GGD GHOR Nederland bewaakt, beschermt en bevordert de publieke gezondheid – waaronder de jeugdgezondheidszorg – in Nederland
werkenbijggdghor.nl
. Zij ondersteunen bijvoorbeeld consultatiebureaus en schoolartsenteams, en zetten in op preventie en een gezonde leefomgeving voor kinderen.
- **Jeugdzorg Nederland** – De branchevereniging voor organisaties die jeugdhulp, jeugdbescherming en jeugdreclassering bieden
rijksoverheid.nl
. Jeugdzorg Nederland behartigt de belangen van instellingen die kwetsbare kinderen en gezinnen ondersteunen en werkt aan kwaliteitsverbetering van de jeugdhulp
rijksoverheid.nl
. Deze organisaties bieden hulp bij opvoedproblemen, beschermen kinderen in onveilige gezinssituaties en verzorgen pleegzorg indien nodig.
- **De Nederlandse ggz** – De brancheorganisatie van instellingen in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en verslavingszorg
degeschillencommissiezorg.nl
. Veel ggz-instellingen hebben specialistische programma's voor kinderen, jongeren en gezinnen. De Nederlandse ggz bevordert gezinsgerichte zorg, bijvoorbeeld door aandacht te vragen voor kinderen van ouders met psychische problemen of verslaving en door integrale behandeling van gezinnen waarin meerdere gezinsleden psychische klachten hebben
denederlandseggz.nl
.
- **Humanitas (Home-Start)** – Humanitas is een grote landelijke welzijnsorganisatie die met vrijwilligers gezinnen ondersteuning biedt. Via het programma *Home-Start* krijgen ouders laagdrempelige opvoedondersteuning: een getrainde vrijwilliger bezoekt wekelijks het gezin, biedt een luisterend oor en praktische hulp, en versterkt de opvoedvaardigheden van de ouders
home-start.nl
. Deze informele, preventieve steun helpt gezinnen tijdig bij alledaagse zorgen zodat zwaardere zorg kan worden voorkomen.
- **Sociaal Werk Nederland** – De brancheorganisatie voor het sociaal werk in Nederland. Ruim 500 welzijnsorganisaties (zoals buurtteams en maatschappelijk werk) zijn hierbij aangesloten. Sociaal werkers ondersteunen gezinnen in hun leefomgeving, bijvoorbeeld bij opvoedvragen, financiële problemen of stress. Sociaal Werk Nederland maakt zich hard voor goede randvoorwaarden en gezamenlijke belangen van deze organisaties, zodat gezinnen vroegtijdig hulp en begeleiding dichtbij huis kunnen krijgen
sociaalwerknederland.nl

sociaalwerknederland.nl

- **Veilig Thuis** – Het landelijk dekkend netwerk van advies- en meldpunten huiselijk geweld en kindermishandeling (georganiseerd per regio). Veilig Thuis organisaties bieden advies en ondersteuning bij vermoedens van kindermishandeling of huishoudelijk geweld, en ondernemen actie om gezinnen veilig te maken. Hun expertise ligt in het signaleren van onveilige gezinssituaties en het coördineren van bescherming en hulp voor gezinnen om verdere schade te voorkomen.

Kennisinstellingen en Academische Instellingen

- **Nederlands Jeugdinstituut (NJI)** – Het NJi is het nationaal kenniscentrum over opvoeden en opgroeien. Het verzamelt, verrijkt, duidt en deelt actuele kennis over kinderen, jongeren en hun ouders nji.nl. Het NJi adviseert professionals en beleidsmakers over “wat wel en niet werkt” in de opvoeding en jeugdzorg, en ontwikkelt samen met partijen praktijkgerichte kennis voor een kansrijke jeugd voor ieder kind.
- **Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)** – Het kennis- en innovatiecentrum voor de jeugdgezondheidszorg in Nederland zoek.officielebekendmakingen.nl. Het NCJ ondersteunt professionals (jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen e.a.) met richtlijnen, trainingen en interventies op het gebied van preventieve gezondheidszorg voor kinderen. Motto is “Zorg redt levens, preventie generaties” ncj.nl – het NCJ zet in op gezonde generaties via preventie in de eerste levensjaren, bijvoorbeeld met programma’s als Stevig Ouderschap en Samen Starten ncj.nl
- **Movisie** – Het landelijk kennisinstituut voor het sociale domein. Movisie ontwikkelt en verspreidt kennis over onder andere armoede, gezinsproblemen, opvoedondersteuning en huiselijk geweld. Het helpt gemeenten en organisaties effectief sociaal beleid te voeren en “wat werkt” toe te passen in de praktijk. Zo adviseert Movisie bijvoorbeeld over effectieve gezinsinterventies en een sterke sociale basis voor gezinnen in wijken.
- **Trimbos-instituut** – Het kennisinstituut voor mentale gezondheid, verslaving en welzijn. Trimbos doet onderzoek naar en beantwoordt vragen over mentale gezondheid, alcohol, tabak en drugs trimbos.nl, inclusief preventie in de thuissituatie. Zij hebben expertise in gezinsgerichte preventieprogramma’s, zoals ondersteuning van kinderen van ouders met psychische aandoeningen of middelenverslaving. Ook is Trimbos kennispartner voor bijvoorbeeld programma’s als Gezonde School (thema’s zoals roken, alcohol en welbevinden) en geeft het advies over het betrekken van ouders bij preventie gezondeschool.nl
- **Pharos** – Het landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen. Pharos zet zich in om sociaal-economische gezondheidsachterstanden te verkleinen nlaic.com. Het centrum heeft speciale aandacht voor gezinnen in kwetsbare situaties: bijvoorbeeld migranten- en vluchtelingengezinnen, laaggeletterde ouders en gezinnen met lage inkomens. Pharos ontwikkelt praktische kennis en tools voor betere zorg voor deze groepen, zoals voorlichtingsmateriaal in eenvoudige taal, projecten rondom *Gezonde Start* (eerste 1000 dagen) en het versterken van gezondheidsvaardigheden bij ouders ncj.nl
- **Verwey-Jonker Instituut** – Een onafhankelijk onderzoeksinstituut dat veel onderzoek doet naar jeugd, gezin en samenleving. Het Verwey-Jonker Instituut analyseert o.a. de effectiviteit van gezinsinterventies, de leefwereld van gezinnen in armoede, en het functioneren van het jeugdstelsel. Recent werken zij mee aan de “Staat van het Gezin”, een periodiek rapport over hoe gezinnen in Nederland zich voelen en tegen welke knelpunten zij aanlopen (zoals combinatie arbeid-zorg, opvoedondersteuning, kinderopvang). De inzichten hiervan helpen beleid en praktijk te verbeteren ten behoeve van gezonde, veerkrachtige gezinnen.
- **Academische instellingen** – Ook diverse universiteiten en UMC’s in Nederland leveren expertise over gezonde gezinnen. Bijvoorbeeld voert het *Erasmus MC*

(Generation R studie) langlopend onderzoek uit naar de ontwikkeling en gezondheid van kinderen vanaf de zwangerschap. Universiteiten zoals Utrecht, Groningen en Amsterdam hebben gespecialiseerde onderzoeksprogramma's op het gebied van opvoedkunde, jeugdpsychiatrie en preventie. Daarnaast bestaan er **Academische Werkplaatsen Jeugd** – samenwerkingen tussen wetenschap, praktijk en beleid – die zich richten op innovaties voor het jeugd- en gezinsveld (zoals de Academische Werkplaats Transformatie Jeugd). Deze academische netwerken zorgen dat bewezen effectieve aanpakken voor gezinsproblemen vertaald worden naar de praktijk.

Overheidsinstanties

- **Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)** – Het ministerie dat landelijk beleid maakt op het gebied van publieke gezondheid, gezondheidszorg, welzijn en sport. VWS is leidend in programma's voor jeugdgezondheid en preventie, zoals het Nationaal Preventieakkoord en het actieprogramma *Kansrijke Start*. Ook valt de Jeugdgezondheidszorg (consultatiebureaus, vaccinaties, etc.) onder VWS-beleid, evenals onderdelen van jeugdzorg (samen met Justitie). VWS streeft naar een "gezonde generatie in 2040" dejuistezorgopdejuistepiek.nl waarbij kinderen gezond en veilig kunnen opgroeien.
- **Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW)** – Dit ministerie adresseert de sociaaleconomische factoren die gezinnen beïnvloeden. SZW zet beleid op rondom kinderopvangtoeslag, zwangerschapsverlof, arbeid en gezin-combinaties, armoedebestrijding en participatie. Bijvoorbeeld coördineert SZW de *Alliantie Kinderarmoede* en maatregelen om werkende ouders te ondersteunen. Gezonde gezinnen hebben immers baat bij voldoende inkomen, werkzekerheid en goede verlofregelingen, waar SZW beleid voor ontwikkelt.
- **Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW)** – OCW is verantwoordelijk voor onderwijs en kinderopvang, belangrijke omgevingen voor de ontwikkeling en gezondheid van kinderen. Dit ministerie stimuleert een gezonde en veilige leeromgeving (denk aan programma's Gezonde School, schoolmaatschappelijk werk) en voert beleid op voor- en vroegschoolse educatie (VVE) om ontwikkelachterstanden bij jonge kinderen te voorkomen. Ook valt leerplicht en vaak de aansluiting met jeugdhulp binnen OCW's aandacht, zodat kinderen met problemen passende ondersteuning krijgen om toch te kunnen leren en participeren.
- **Ministerie van Justitie en Veiligheid (JenV)** – Voor gezinnen speelt JenV een rol in het beschermen van kinderen en handhaven van veiligheid. Onder JenV valt het kinderbeschermingsstelsel (zoals de Raad voor de Kinderbescherming, jeugdbeschermers en jeugdreclassering) wanneer er sprake is van ernstige onveiligheid of strafbare feiten bij jeugdigen. Ook voert JenV het beleid tegen huiselijk geweld en kindermishandeling (samen met VWS). Bijvoorbeeld de organisatie *Veilig Thuis* wordt medegefinancierd en gereguleerd via JenV/VWS. Een gezonde gezinssituatie vergt een veilige opvoedomgeving, waar JenV met deze instanties op toeziet.
- **Gemeenten (lokaal bestuur)** – Sinds de decentralisatie van de Jeugdwet in 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor vrijwel alle jeugdhulp en preventieve ondersteuning aan gezinnen rijksoverheid.nl. Iedere gemeente heeft een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of jeugdteam waar ouders en jongeren terecht kunnen met vragen over opvoeden, opgroeien en gezondheid rijksoverheid.nl. Gemeenten hebben de plicht om tijdig hulp te bieden bij opvoedproblemen, ontwikkelingsstoornissen, gezinsconflicten etc., en zij financieren jeugdzorgvoorzieningen. Daarnaast voeren gemeenten lokaal gezondheidsbeleid uit

(onder regie van de GGD) om een gezonde leefstijl bij gezinnen te bevorderen. Via de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) werken gemeenten samen om landelijk afspraken te maken over jeugd en gezin.

- **RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu)** – Het RIVM is het nationale gezondheidsinstituut dat de overheid adviseert met onderzoek en data. Op het gebied van gezonde gezinnen levert RIVM bijvoorbeeld cijfers en feiten over de gezondheid van jeugd loketgezondleven.nl, monitort het effect van interventies en beheert het *Loket Gezond Leven* met erkende leefstijlinterventies (waaronder opvoedingsondersteuning). RIVM werkt ook aan richtlijnen samen met partijen als NCJ (bijvoorbeeld het Rijksvaccinatieprogramma en ontwikkelscreeningen op consultatiebureaus). Als kennispartner van de overheid zorgt RIVM dat beleid voor gezinnen gebaseerd is op de nieuwste wetenschappelijke inzichten.
- **Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ)** – De inspectie ziet toe op de kwaliteit van zorg- en hulpverlening aan gezinnen en jeugdigen. Zij controleren of jeugdinstanties (bv. jeugdzorgorganisaties, JGZ, ziekenhuizen) goed en veilig werken. Ook behandelen zij meldingen over calamiteiten in de jeugdhulp en treden op bij misstanden. De IGJ draagt zo bij aan bescherming van kinderen en het vertrouwen dat gezinnen op een goede ondersteuning kunnen rekenen.

Maatschappelijke Organisaties

- **Humanitas** – (Zie ook hierboven bij Home-Start). Humanitas is een landelijke vrijwilligersorganisatie die op tal van sociale terreinen actief is. Naast Home-Start (voor jonge gezinnen) heeft Humanitas bijvoorbeeld ook projecten als **Wel Thuis** (voor gezinnen met een kind met een beperking) en ondersteuning voor tienermoeders. Hun kern is het bieden van gelijkwaardige steun door vrijwilligers aan gezinnen die het even moeilijk hebben. Hiermee vergroten ze de veerkracht in het gezin en voorkomen ze escalatie naar professionele hulp.
- **Augeo Foundation** – Een particuliere stichting die wil dat **kinderen veilig en veerkrachtig opgroeien**. Augeo richt zich op het voorkomen en aanpakken van kindermishandeling en huiselijk geweld. Ze ondersteunen professionals, beleidsmakers en ouders met kennis en training augeomagazine.nl, bijvoorbeeld via de Augeo Academy (online cursussen meldcode) en het programma *Handle with Care* (om scholen te informeren bij huiselijk geweld situaties). Augeo bundelt expertise en innovatie op het gebied van veilig opgroeien en is een drijvende kracht achter campagnes en coalities tegen kindermishandeling.
- **Fiom** – Fiom is dé specialist bij ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen in Nederland. Ze bieden onafhankelijke hulp en informatie aan mensen met een onbedoelde zwangerschap, bijvoorbeeld via keuzegesprekken en begeleiding bij abortus of adoptie. Daarnaast helpt Fiom bij zoektochten naar biologische familie (afstammingsvragen, adoptie) en beheren ze een DNA-databank voor donorconceptie fiom.nl. Fiom deelt kennis over deze thema's met professionals en streeft naar **keuzevrijheid** voor vrouwen en naar openheid rond afstamming fiom.nl. Hun werk ondersteunt gezonde gezinnen door ouderschap gewild en voorbereid te laten plaatsvinden, en door psychologische ondersteuning te geven rond deze ingrijpende levensgebeurtenissen.
- **Rutgers** – Rutgers is het Nederlandse expertisecentrum voor seksualiteit. Deze organisatie zet zich in voor **seksuele gezondheid en rechten voor iedereen**, inclusief het recht op gezinsvorming wanneer men daar klaar voor is. Rutgers ontwikkelt educatieprogramma's over relaties en seksualiteit voor jongeren, biedt informatie over anticonceptie en gezond tienerouderschap, en voert campagne voor het voorkomen van tienerzwangerschappen. Als kenniscentrum seksualiteit werkt Rutgers zowel nationaal als internationaal aan verbeterde seksuele en reproductieve gezondheid rutgers.nl. Hun expertise helpt gezinnen gezond te starten – met geplande zwangerschappen, goede seksuele voorlichting en aandacht voor relaties binnen het gezin.

- **Stichting Opvoeden.nl / Opvoedinformatie Nederland** – Deze stichting zorgt ervoor dat ouders en professionals betrouwbare, wetenschappelijk getoetste informatie over opvoeden, opgroeien en gezondheid kunnen vinden. Opvoeden.nl (thans “Opvoedinformatie Nederland” onder beheer van NJi) bundelt kennis van tal van experts en maakt deze laagdrempelig beschikbaar via websites en apps gezondheidsvaardigheden.nl. Denk aan informatie over gezond slapen, eetgedrag, puberteit, mediaopvoeding, etc. Vrijwel alle CJG’s, GGD’en en jeugdwebsites van gemeenten maken gebruik van de content van Opvoedinformatie Nederland. Hiermee krijgen ouders één **landelijke standaard** aan opvoedinformatie, zodat ze gesterkt worden in hun rol en kleine problemen zelf kunnen aanpakken.
- **Stichting Voor Werkende Ouders** – Een belangenorganisatie die zich inzet voor ouders die werk en gezin combineren. Zij agendeert onderwerpen als betaalbare kinderopvang, oudervriendelijk werkgeverschap, en passend gezinsbeleid. Zo publiceert deze stichting jaarlijks de “**Staat van het Gezin**”, waarin de tevredenheid en knelpunten van ouders in Nederland in kaart worden gebracht. Uit de Staat van het Gezin blijkt bijvoorbeeld dat veel ouders het huidige stelsel (opvang, schooltijden, verlof) niet goed vinden aansluiten op hun behoeften ncj.nl ncj.nl. De stichting pleit voor gezinsvriendelijke maatregelen en geeft de ervaring van ouders een stem in politiek en samenleving – cruciaal voor gezonde gezinnen.
- **Ouders & Onderwijs** – Dit is de landelijke organisatie die opkomt voor de belangen van ouders met schoolgaande kinderen. Ze bieden een informatiepunt voor ouders en behartigen hun belangen richting scholen, politiek en overheid. Thema’s zijn o.a. passend onderwijs, pesten, ouderbetrokkenheid en leerlingenondersteuning. Voor gezonde gezinnen is het essentieel dat ouders en scholen goed samenwerken en dat kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen op school. Ouders & Onderwijs zorgt dat ouderperspectief wordt meegenomen, zodat school en thuis beter op elkaar aansluiten.

(Naast deze voorbeelden zijn er nog vele andere stichtingen en verenigingen die zich richten op kinderen en gezinnen – variërend van kinderrechtenorganisaties (zoals Save the Children, Defence for Children, UNICEF NL) tot organisaties als Jantje Beton (speelruimte voor kinderen), de Kindertelefoon (vertrouwenslijn voor jongeren) en sport- en cultuurverenigingen die bijdragen aan een gezonde ontwikkeling. Voor dit overzicht hebben we ons beperkt tot de meest prominente en relevante organisaties.)

Innovatieve Initiatieven en samenwerkingsverbanden

- **Kansrijke Start** – *Kansrijke Start* is een landelijk actieprogramma (initiatief van het Ministerie van VWS) dat zich richt op de eerste 1000 dagen van een kind (van conceptie tot 2 jaar). Het programma stimuleert en faciliteert lokale coalities in elke gemeente voor een betere samenwerking tussen professionals in het medisch en sociaal domein én informele netwerken kansrijkestartnl.nl. In zo’n lokale *coalitie Kansrijke Start* werken verloskundigen, kraamzorg, jeugdgezondheidszorg, wijkteams en anderen samen om kwetsbare (aanstaande) ouders vroeg te signaleren en goed te begeleiden. Het doel is om ieder kind een gezonde en veilige start te geven, wat later problemen voorkomt. Inmiddels zijn in vrijwel alle gemeenten dergelijke coalities gevormd, met structurele afspraken tussen partijen op geboortezorg en opvoedondersteuning.
- **JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht)** – JOGG is een publiek-private beweging die streeft naar een gezondere leefomgeving voor alle kinderen. JOGG werkt samen met een landelijk *werknet* van gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven aan een omgeving waarin de gezonde keuze voor jongeren gemakkelijk is kindnaargezondgewicht.nl. Denk aan projecten voor watertappunten, gezondere sportkantines, beweegvriendelijke wijken en educatie over voeding. Daarnaast faciliteert JOGG lokale *Kind naar Gezonder Gewicht* netwerken voor kinderen met

overgewicht/obesitas, waarin zorg- en welzijnsprofessionals rondom het gezin samenwerken om zowel leefstijl als achterliggende problemen (zoals psychosociale factoren of schulden) aan te pakken kindnaargezondergewicht.nl. JOGG is een voorbeeld van een innovatieve aanpak waarin overheid, bedrijfsleven en samenleving de handen ineenslaan voor gezonde jeugd en gezinnen.

- **Alliantie Kinderarmoede** – Een samenwerkingsverband van meer dan 300 publieke en private organisaties met de ambitie om in 2030 **geen enkel kind in Nederland nog in armoede te laten opgroeien** alliantiekinderarmoede.nl. De alliantie bundelt de krachten van overheid, gemeenten, bedrijven, goede doelen en hulporganisaties om kinderarmoede structureel te bestrijden. Gezonde gezinnen beginnen immers bij voldoende middelen: armoede leidt tot stress, ongezonde voeding en minder kansen voor kinderen. Binnen de Alliantie Kinderarmoede worden kennis en initiatieven gedeeld, en partners committeren zich aan acties zoals het aanbieden van gratis ontbijt op school, schuldhulpverlening op maat voor gezinnen, of het creëren van kindpakketten (sport, cultuur). Door gezamenlijk op te trekken, wil men de *root causes* van armoede aanpakken en daarmee een belangrijke basis leggen voor gezondere gezinnen.
- **Buurtgezinnen** – “Opvoeden doen we samen” is het motto van Buurtgezinnen. Dit is een innovatief informeel initiatief dat kwetsbare gezinnen koppelt aan stabiele steungezinnen in de buurt buurtgezinnen.nl. Wanneer ouders overbelast dreigen te raken – bijvoorbeeld door ziekte, gebrek aan sociaal netwerk, of andere stress – kan een vrijwillig *steungezin* bijspringen. Dat kan variëren van één middag per week oppassen, helpen met huiswerk, de kinderen meenemen naar een sportclub, tot er gewoon voor de ouders zijn als luisterend oor. Buurtgezinnen voorkomt dat kleine hulpvragen uitgroeien tot grote problemen en versterkt het sociale netwerk rondom gezinnen. Het initiatief is in korte tijd in veel gemeenten omarmd als laagdrempelige vorm van gezinsondersteuning vanuit de gemeenschap zelf.
- **Gezonde School en Gezonde Kinderopvang** – Dit zijn samenwerkingsprogramma's waarin onderwijs/kinderopvang samen met GGD'en, sport- en voedingsinstanties werken aan een gezonde omgeving voor kinderen. Via *Gezonde School* worden scholen geholpen met themacertificaten (bijv. Voeding, Bewegen & Sport, Welbevinden) zodat kinderen leren over gezonde gewoontes en dit ook ervaren in de praktijk (fruit op school, rookvrij terrein, sociaal veilige klassen). *Gezonde Kinderopvang* traint pedagogisch medewerkers om een gezonde leefstijl te integreren in de opvang (gezonde traktaties, veel bewegen, ouderbetrokkenheid bij gezondheid). Beide initiatieven koppelen instellingen, ouders en gemeenten in een gezamenlijke preventieve aanpak bij de jeugd, waardoor kennis en praktijkinnovaties breder worden uitgerold.
- **“Alles is Gezondheid” en Gezonde Generatie 2040** – *Alles is Gezondheid* was een nationaal netwerk (ontstaan uit het Nationaal Preventie Programma) waarin honderden organisaties een pledge deden om bij te dragen aan een gezonder Nederland. Vele deelcoalities hebben hieruit vorm gekregen op thema's als gezonder werk, gezonde buurt en gezonde jeugd. Hieruit voortvloeiend is de missie van een **Gezonde Generatie in 2040**, een beweging gesteund door gezondheidsfondsen, sportorganisaties (NOC*NSF) en overheid, om de komende generatie de gezondste ooit te maken. In dit verband worden initiatieven ontplooid die kinderen en gezinnen helpen met mentaal welbevinden, beweging, voeding en een rookvrije omgeving. Bijvoorbeeld de *Alliantie Nederland Rookvrij* (met o.a. KWF, Hartstichting) zorgt dat kinderen niet meer in rookomgevingen opgroeien. Deze innovatieve, sector-overstijgende samenwerkingsverbanden leggen de lat hoog en brengen uiteenlopende partijen samen voor het collectieve doel van gezonde gezinnen en jeugd.

Bijlage 1 Essentiële Partijen bij het maken van specifieke coalities rondom root-causes.

Een coalitie die de *root causes* van ongezonde gezinssituaties wil aanpakken, moet meerdere domeinen overspannen. Belangrijke spelers van rijk tot wijk, van medische tot sociale sector, en van kennis tot ervaringskennis moeten structureel samenwerken. Alleen door **gelijke tred te houden op gezondheidszorg, sociaal beleid, onderwijs, economische zekerheid en veiligheid** kan men de vicieuze cirkels doorbreken (zoals armoede -> stress -> gezondheidsproblemen, of opvoedproblemen -> schooluitval -> werkloosheid). Deze brede tafel van essentiële partijen legt de basis voor een integrale aanpak waarin ieder kind en elk gezin in Nederland de kansen en ondersteuning krijgt om gezond, veilig en gelukkig te zijn.

Om de dieperliggende oorzaken van problemen rond gezonde gezinnen effectief aan te pakken, is een brede **coalitie** nodig. Hieronder een lijst van partijen die essentieel zijn "aan tafel" te brengen voor een integrale aanpak:

1. **Rijksoverheid (Ministeries)** – Met name VWS (gezondheidsbeleid, preventie, jeugd), SZW (armoede, werk en gezin), OCW (onderwijs, kinderopvang) en JenV (veiligheid, kinderscherming). Zij zorgen voor de wettelijke kaders, financiering en (mede)sturing van programma's die gezinnen raken. Beleidsafstemming tussen deze departementen is cruciaal om silo's te doorbreken en een gezamenlijke visie op gezinsbeleid te voeren.
2. **Gemeenten** – Als eerste verantwoordelijke voor jeugd- en gezinshulp op lokaal niveau, en als regisseur van het sociale domein. Gemeenten kennen de lokale situatie en kunnen verschillende domeinen (wmo, jeugdwet, participatiewet) samenbrengen. Het is belangrijk dat meerdere gemeenten (via de VNG) deelnemen, om succesvolle lokale aanpakken te delen en te zorgen dat landelijke drempels die zij ervaren, weggenomen worden.
3. **Zorg- en welzijnsorganisaties** – Partijen uit de praktijk die direct met ouders en kinderen werken. Dit omvat de GGD/JGZ (consultatiebureaus, jeugdartsen en -verpleegkundigen voor preventieve gezondheidszorg), huisartsen en verloskundigen (eerste lijn zorg), ziekenhuizen en ggz-instellingen (tweede lijn, bij medische of psychische problemen), **jeugdhulp- en jeugdzorgorganisaties** (gezinscoaches, jeugdmaatschappelijk werk, pleegzorg) en **veiligheidspartners** (Veilig Thuis, Raad voor de Kinderbescherming). Hun inbreng zorgt dat de coalitie weet wat er speelt op de werkvloer en welke aanpak in de praktijk haalbaar en effectief is. Ook kunnen zij binnen de coalitie afspreken om gezinnen gezamenlijk en vroegtijdig te ondersteunen, in plaats van versnipperd per probleem.
4. **Onderwijs en Kinderopvang** – Scholen (primair en voortgezet) en kinderopvangorganisaties zijn onmisbaar, omdat zij dagelijks in contact staan met kinderen en ouders. Zij kunnen signaleren als het niet goed gaat met een kind of gezin, en meewerken aan oplossingen (bijvoorbeeld via zorgteams op school of flexibele opvang voor overbelaste gezinnen). Via vertegenwoordigers als **PO-Raad/VO-raad** (schoolbesturen), leraren, Intern Begeleiders/zorgcoördinatoren, en brancheorganisaties voor kinderopvang, kan de coalitie afspraken maken over kindgerichte ondersteuning en ouderbetrokkenheid. Onderwijs en opvang bieden ook een platform om gezinnen te bereiken met preventie (zoals cursussen opvoedondersteuning of gezondheidsonderwijs voor ouders).
5. **Kennisinstututen** – Organisaties zoals het NJi, NCJ, Movisie, Trimbos en Pharos (zie overzicht hierboven) dienen aan tafel te zitten om data, onderzoek en "wat werkt" in te brengen. Zij kunnen de coalitie wijzen op feiten (bv. cijfers over kindermishandeling, armoede-effecten, mentale gezondheid van jeugd) en op bewezen effectieve interventies om root-causes aan te pakken. Bovendien kunnen universiteiten/academici betrokken worden voor monitoring en evaluatie, zodat de coalitieaanpak continu leert en verbetert op basis van bewijs.
6. **Maatschappelijke organisaties en ervaringsdeskundigen** – Het is essentieel de stem van gezinnen zelf en het maatschappelijk middenveld mee te nemen.

Belangenorganisaties zoals Stichting Voor Werkende Ouders, Ouders & Onderwijs, Boink (ouders in kinderopvang), Cliëntenraden Jeugdzorg, jongerenvertegenwoordigers (bijvoorbeeld via NJR - Nationale Jeugdraad) en ervaringsdeskundige ouders kunnen aangeven waar de echte pijnpunten liggen. Zij houden de coalitie scherp dat plannen daadwerkelijk aansluiten bij de leefwereld van gezinnen. Ook grote NGO's (zoals het Leger des Heils, Save the Children, voedselbanken) die specifieke doelgroepen bereiken, moeten betrokken worden om sociale factoren (huisvesting, armoede, migratieachtergrond) mee te nemen.

7. **Private sector en financiers** - Bepaalde uitdagingen vragen ook om inzet van bedrijven en financiers. Denk aan de rol van **zorgverzekeraars** (bijv. Zilveren Kruis, Menzis) die preventieprogramma's voor gezinnen kunnen ondersteunen of financieren in het kader van "de Juiste Zorg op de Juiste Plek". Ook het bedrijfsleven, zoals werkgeversorganisaties (voor een gezinsvriendelijk personeelsbeleid), de woningcorporaties (gezonde en veilige woonomgeving), of de voedingsindustrie (gezonde voedselomgeving), heeft invloed op gezinswelzijn. Hun deelname kan helpen om bijvoorbeeld marketing van ongezonde producten terug te dringen, speelruimte in wijken te creëren, of werk-privé balans te verbeteren - allemaal factoren die bijdragen aan gezondere gezinnen.
8. **Samenwerkingsverbanden en programma's** - Bestaande coalities zoals *Kansrijke Start* en *Alliantie Kinderarmoede* zelf kunnen ook in een bredere tafel ingebed worden. Zij brengen al multi-sector partners mee en geleerde lessen. Het is zinnig hen aan te laten sluiten, om fragmentatie te voorkomen en krachten juist te bundelen. Zo kunnen de doelen (bv. een gezonde start, geen armoede) geïntegreerd worden in een overkoepelende gezinsagenda.

Bronnen

- Anderson, S. (2014). *The impact of father absence on adolescent development*. Journal of Family Issues, 35(1), 1-20.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2022). *StatLine: Huishoudens en kinderen*.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2023). *42 procent van de pasgeboren baby's in 2022 had een niet-getrouwde moeder*. Geraadpleegd via [cbs.nl](https://www.cbs.nl).
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) – diverse nieuwsberichten en StatLine-data over scheidingen en gezinssamenstelling.
- Farrell, W. (2018). *The Boy Crisis*. BenBella Books.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2021). *Publicatie: Vroegtijdige signalering mentale gezondheid*.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2022). *Dossiers: Scheiding, Opvoeding & Ontwikkeling*.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI) – kerncijfers over welzijn jeugd, opvoeden en mediagebruik [nji.nl](https://www.nji.nl) [nji.nl](https://www.nji.nl) [nji.nl](https://www.nji.nl).
- RVS (Raad voor Volksgezondheid & Samenleving). (2018). *Artikelen over mentale druk jeugd*.
- Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2020). *Armoede in kaart*.
- Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) – *Gezinsrapport 2011* en andere publicaties over gezinsleven en opvoeding [pedagogiek.nu](https://www.pedagogiek.nu) [pedagogiek.nu](https://www.pedagogiek.nu)
- Spruijt, E. (2013). *Scheiding en gevolgen voor kinderen*. Universiteit Utrecht.
- Trimbos-instituut – feiten en cijfers over schermtijd en mentale gezondheid van jongeren [decorrespondent.nl](https://www.decorrespondent.nl) [decorrespondent.nl](https://www.decorrespondent.nl).
- Van Teutem, K. (2021). *Stijging emotionele problemen tieners*. Volkskrant/onderzoekscijfer.
- Weerdmeester, E. (2021). *Onderzoek telefoonverslaving 9-13 jaar*.
- Wetenschappelijke studies en artikelen (Tilburg Univ., Leiden Univ., et al.) – recente inzichten in effecten van opvoeding, vaderschap en technologie [tilburguniversity.edu](https://www.tilburguniversity.edu) [universiteitleiden.nl](https://www.universiteitleiden.nl).