

Benchmarkingrapport

Opvoedstress bij ouders met kleine kinderen (2-6 jaar)

Loes Vanmeerbeek, AJ:2025-2026

Inleiding en doelstelling

Het doel van dit benchmarkingonderzoek is inzicht te krijgen in bestaande slimme oplossingen die opvoedstress bij ouders van jonge kinderen verlichten, om zo hiaten te bepalen. Door het analyseren van deze producten wordt duidelijk welke dagelijkse stressfactoren ouders ervaren en waar hiaten in ondersteuning liggen.

Onderzoeksraag:

- Welke bestaande slimme oplossingen zijn op de markt om opvoedstress te verlichten?

Methode

Via generatieve AI (ChatGPT) werden voorbeelden van slimme producten verzameld die opvoedstress bij jonge ouders verminderen, dit diende als startpunt voor het verzamelen van benchmarks. Relevante oplossingen werden geselecteerd, verder onderzocht en gegroepeerd per deelprobleem. Oplossingen van Comon werden toegevoegd na een gastles.

De benchmarks zijn verzameld tussen 12 en 21 oktober 2025.

De methode van dit onderzoek wordt beschreven in het benchmarkingprotocol.

Er werden 14 benchmarks verzameld in dit onderzoek.

Resultaten per categorie van stressfactoren

1. Slaap- en bedtijdrituelen

Probleem: Ouders ervaren stress tijdens het slapengaan van kinderen of bij rituelen rondom bedtijd.

Oplossingen:

- Philips. (2025). *Philips Sleep and Wake-Up Light* [Product]. Koninklijke Philips N.V. <https://www.philips.nl> – ondersteunt een voorspelbare slaaproutine.
- Snorble. (2025). *Snorble* [Slimme metgezel]. Snorble. <https://snorble.com/products/snorble> – begeleidt kinderen bij bedtijdroutines.
- Luna. (2025). *Luna Storytime Projector* [Product]. Luna. <https://www.lunastorytime.com> – vertelt verhalen aan de kinderen voor het slapengaan.
- Pamplume. (2025). *Pamplume educatieve klok voor kinderen – leren van tijd en routines* [Product]. Pamplume. <https://www.pamplume.com>

Effect: Voorspelbare rituelen verminderen stress voor ouders en kinderen.

2. Dagelijkse planning en routines

Probleem: tijdsdruk, het combineren van werk, school en vrije tijd.
Oplossingen:

- Skylight. (2025). *Skylight Calendar Max* [Slimme familiekalender]. Skylight. <https://myskylight.com/calendar-max/> – digitale gezinsplanner.
- Google LLC. (2025). *Google Nest Hub* [Slimme display]. Google Store. <https://store.google.com> – ondersteunt agenda en herinneringen.
- Comon. (z.d.). *Plánovač: sprekende afsprakenplanner in digitaal fotolijstje*. Geraadpleegd op 9 oktober 2025, van <https://www.comon.be> – sprekende afsprakenplanner.

Effect: Planners verhogen overzicht, verminderen stress door planning en organisatie.

3. Emotionele regulatie van kinderen

Probleem: Uitdagend gedrag, driftbuien of moeilijk temperament bij kinderen.
Oplossingen:

- My moods my choices; (2025). *the Original Mood Flipbook for Kids; 20 Different Moods/Emotions; Autism; ADHD; Help Kids Identify Feelings and Make Positive Choices; Laminated Pages [Flipbook]*. [My Moods, My Choices Flipbooks, Posters, Magnets, and Mood Bands | ...](#) – Visuele ondersteuning voor kinderen waarbij ze hun emoties kunnen aangeven.
- Hu, J., & collegae. (2024). *PettingPen: Designing tangible interactions for children's emotional regulation*. Proceedings of the 2024 ACM Designing Interactive Systems Conference (DIS '24). Geraadpleegd van <https://www.drhu.eu/publications/2024-DIS-PettingPen.pdf> – tastbare interacties bevorderen emotionele regulatie.
- Fisher-Price. (2025). *Fisher-Price Big Little Feelings [Speelgoedset]*. Mattel, Inc. <https://shop.mattel.com/products/fisher-price-big-little-feelings> – educatieve spelervaringen rond emoties.

Effect: Deze middelen helpen kinderen hun emoties te reguleren en verminderen directe stress van de ouders.

4. Tutgebruik

Probleem: Afbouwen van tutgebruik kan stress bij ouder en kind veroorzaken.
Oplossingen:

- Machouyou. (2025). *Machouyou* [Mondtrainer]. Machouyou. <https://www.machouyou.com> – ondersteunt het afbouwen van tutgebruik bij 2-6 jaar door een ander mondstuk.
- Amant, K. (2013). *Anna gooit haar tuijes weg*. Clavis peuter. – helpt ouders om met kinderen te praten over het wegleggen van de tut.

Effect: helpt ouders bij het afleren van het tutgebruik, geen aangename ervaring voor het kind.

5. Zindelijkheid

Probleem: Sommige kinderen hebben problemen om zindelijk te worden.

Oplossingen:

- Dryly. (2025). *Dryly plaswekker* [Product]. Dryly. <https://www.dryly> – ondersteunt routines rondom bedtijd en zindelijkheid.

Effect: Een plaswekker met positieve training helpt om kinderen sneller en op een speelse manier zindelijk te maken.

6. Ouderondersteuning bij spel en ontspanning

Probleem: Kinderen moeten spelen en bewegen, maar ouders hebben beperkte tijd en energie.
Oplossingen:

- Comon. (z.d.). *TinyToyTransformer: mobiele speelmat voor de allerkleinsten*. Geraadpleegd op 9 oktober 2025, van <https://www.comon.be> – mobiele speelmat die kinderen stimuleert te spelen op eigen tempo.

Effect: Kinderen kunnen zelfstandig spelen zonder dat ouders voortdurend hun moeten aanmoedigen.

Conclusie

De benchmarking laat zien dat bestaande slimme producten vooral inspelen op:

1. Slaap- en bedtijdrituelen
2. Dagelijkse planning en routines
3. Emotionele regulatie van kinderen (driftbuien, frustratie)
4. Tutgebruik
5. Zindelijkheid
6. Ouderondersteuning bij spel en ontspanning

De producten bieden effectieve ondersteuning bij deze activiteiten, hierdoor wordt opvoedstress verlaagd. Dit sluit aan bij de bevindingen uit literatuuronderzoek: dagelijkse stressfactoren dragen bij aan de ouderstress en kunnen door structuur en hulpmiddelen aanzienlijk worden verminderd.

Implicaties

Hieruit blijkt dat voor al de bovengenoemde stressfactoren al redelijk wat producten bestaan. Voor het tutgebruik bestaat echter geen product die het afbouwen van de tut tot een positieve ervaring maakt. De schaarse producten die bestaan lijken niet de voldoen aan de verwachtingen van de ouders.

Overzicht Benchmarks

- Amant, K. (2013). *Anna gooit haar tujes weg*. Clavis peuter.
- Comon. (z.d.). Plánovač: sprekende afsprakenplanner in digitaal fotolijstje. Geraadpleegd op 9 oktober 2025, van <https://www.comon.be>
- Comon. (z.d.). *TinyToyTransformer: mobiele speelmat voor de allerkleinsten*. Geraadpleegd op 9 oktober 2025, van <https://www.comon.be>
- Dryly. (2025). *Dryly plaswekker* [Product]. Dryly. <https://www.dryly>.

- Fisher-Price. (2025). Fisher-Price Big Little Feelings [Speelgoedset]. Mattel, Inc. <https://shop.mattel.com/products/fisher-price-big-little-feelings>
- Google LLC. (2025). Google Nest Hub [Slimme display]. Google Store. <https://store.google.com>
- Hu, J., & collegae. (2024). *PettingPen: Designing tangible interactions for children's emotional regulation*. Proceedings of the 2024 ACM Designing Interactive Systems Conference (DIS '24). Geraadpleegd van <https://www.drhu.eu/publications/2024-DIS-PettingPen.pdf>
- Luna. (2025). *Luna Storytime Projector* [Product]. Luna. <https://www.lunastorytime.com>
- Machouyou. (2025). *Machouyou* [Mondtrainer]. Machouyou. <https://www.machouyou.com>
- My moods my choices; (2025). *the Original Mood Flipbook for Kids; 20 Different Moods/Emotions; Autism; ADHD; Help Kids Identify Feelings and Make Positive Choices; Laminated Pages* [Flipbook]. [My Moods, My Choices Flipbooks, Posters, Magnets, and Mood Bands | ...](#)
- Pamplume. (2025). *Pamplume educatieve klok voor kinderen – leren van tijd en routines* [Product]. Pamplume. <https://www.pamplume.com>
- Philips. (2025). *Philips Sleep and Wake-Up Light* [Product]. Koninklijke Philips N.V. <https://www.philips.nl>
- Skylight. (2025). *Skylight Calendar Max* [Slimme familiekalender]. Skylight. <https://myskylight.com/calendar-max/>
- Snorble. (2025). *Snorble* [Slimme metgezel]. Snorble. <https://snorble.com/products/snorble>