

Literatuuronderzoek Rapport

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

Loes Vanmeerbeek, AJ:2025-2026

Inleiding en doelstelling

Met dit literatuuronderzoek wilde ik een dieper inzicht verkrijgen in wat opvoedstress precies inhoudt en welke effecten dit heeft op het gezinsleven. Daarnaast was het doel om te achterhalen welke factoren ouders globaal als stressvol ervaren in hun dagelijkse opvoedpraktijk.

Specifiek werd de doelgroep afgebakend tot ouders van jonge kinderen tussen de 2 en 6 jaar oud.

Na de resultaten uit de interviews werd besloten om een diepere kijk te nemen in het fopspeengebruik en diens effecten, aangezien al de geïnterviewden aangaven dat het afnemen van de fopspeen een emotionele periode was.

Onderzoeksvragen

1^e iteratie:

- Wat houdt opvoedstress in?
- Welke effecten heeft opvoedstress op het gezinsleven?
- Welke kleine dagelijkse factoren dragen bij aan de opvoedstress van jonge ouders, en op welke manieren kunnen deze factoren worden verlicht?

2^{de} iteratie:

- Welke emotionele waarde heeft een fopspeen voor bij een kind?
- Wanneer wordt een fopspeen gebruikt?
- Wat zijn de effecten van langdurig gebruik van een fopspeen?
- Wat zijn hulpmiddelen om het gebruik van een fopspeen af te leren?
- Wat zijn de effecten bij een kind wanneer de fopspeen weg moet?

Werkwijze

Het literatuuronderzoek verliep in twee iteraties.

Iteratie 1: Via Microsoft Edge, Google Scholar en Consensus werden nieuwsartikelen en wetenschappelijke studies gezocht over opvoedstress en de bijhorende factoren.

Iteratie 2: Richtte zich op fopspeengebruik bij jonge kinderen. Bronnen werden gezocht via Microsoft Edge met zoektermen zoals 'tutgebruik bij kinderen' en 'effecten tut'.

Relevante informatie uit alle bronnen werd vergeleken, gelijkenissen werden geanalyseerd en gebruikt om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

De methode van dit literatuuronderzoek werd in een literatuuronderzoek protocol uitgeschreven.

Er werden 10 bronnen voor de eerste iteratie geanalyseerd en 12 bronnen voor de tweede.

Samenvatting

1e iteratie:

Opvoedstress is het fenomeen waarbij ouders het gevoel hebben dat de eisen van opvoeding de middelen en vaardigheden die ze kunnen bieden overstijgen. Het vermindert opvoedkwaliteit, ouderlijke warmte en kan probleemgedrag bij kinderen versterken/veroorzaken. Dit komt door een cumulatie aan stressfactoren, dit zijnde stress op het werk, stressfactoren thuis en druk uit de maatschappij. Structuur, voorspelbare routines en steun verlichten stress en bevorderen positief het gezin functioneren.

2de iteratie:

Een tut word aangeboden als preventiemiddel tegen wiegendood. Later biedt een tut de kinderen troost, rust en veiligheid en helpt hen emoties te reguleren. Langdurig gebruik van de tut kan mondvervormingen, oorontstekingen en spraakproblemen ten gevolge hebben.

Resultaten

1e iteratie:

- Wat houdt opvoedstress in?

Stress wordt gedefinieerd als: “Stress is when an individual deems that the situation has exceeded his/her resources engaging coping mechanisms to restore functioning” (Deater-deckard,K., Scarr,S., 1996.).

Uit de literatuur blijkt dat opvoedstress het gevoel is bij de ouders dat de eisen van de opvoeding hoger liggen dan wat zij de kinderen kunnen bieden. ‘Het is de mate waarbij ouders spanningen ervaren die gerelateerd zijn aan de opvoeding.’ (Boer, z.d.). Stolk en Vandiest (2019) sluiten hierbij aan en zeggen dat opvoedstress ‘ de disbalans tusssen de eisen die worden gesteld aan de ouder en de vermogens die de ouder heeft wat betreft de opvoeding en verzorging van het kind is.’. Het is het gevoel van ongemak dat komt uit de noden en eisen van de opvoeding. (Deater-deckard,K., Scarr,S., 1996).

Krnic, K.a., en Greenberg (1990) stellen dan weer dat de cumulatieve impact van kleine dagelijkse stressfactoren een grote impact hebben. Elke gebeurtenis kan als iets vervelend en stresserend ervaren worden, de som van deze gebeurtenissen kunnen dan de ouder-kind relatie beïnvloeden. ‘Ouders dienen hierbij te zorgen dat emoties niet de overhand nemen in de reactie op het kind.’ (Van Rangelrooij, z.d.)

Kind en Gezin (z.d.) geeft enkele voorbeelden van deze gebeurtenissen om aan te geven dat alle dagelijkse rollen en verantwoordelijkheden voor stress kunnen zorgen. Bv. Een lastige situatie op het werk, het huishouden proberen in goede banen te leiden, financiële zorgen, heftige emoties van het kind, het kind weigert kleding aan te doen in volle ochtendspits, het kind valt in een regenplas als je net moet vertrekken, etc..

Daarnaast geeft Kind en Gezin ook aan dat ouders stress ervaren over hoe ze alles moeten doen en dat ze veel verwachtingen en druk ervaren uit de omgeving.

- Effecten van opvoedstress op het gezinsleven

Onderzoek van Ouden et al. (2023) toont aan dat hoe bekwaam ouders zich voelen in de opvoeding van het kind samenhangt met het gebruik van harde disciplineren.

Ouden et al. (2023) stellen ook dat stress negatieve gevolgen kan hebben voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, aangezien de ouder van 0-5 jaar een grote rol speelt in het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Opvoedstress zou zo een effect kunnen hebben op het gedrag van kinderen, zoals opstandigheid en somberheid.

Het onderzoek van Deater-Deckard en Scarr (1996) bevestigt dat hoge niveaus van opvoedstress gerelateerd kunnen worden aan verhoogde depressie, angsten, vermoeidheid en een lagere opvoedkwaliteit. De stress kan verder worden gelinkt aan ongunstige gezondheidsuitkomsten.

- Kleine dagelijkse factoren die bijdragen aan opvoedstress

Zoals hierboven beschreven veroorzaken naast grote levensgebeurtenissen, kleine, dagelijkse stressmomenten opvoedstress.

Het cumulatieve effect van deze kleine gebeurtenissen kan aanzienlijke spanning veroorzaken, wat de kwaliteit van de ouder-kindrelatie beïnvloedt.

Kind en Gezin benoemen enkele voorbeelden van dagelijkse stressfactoren:

- Zeurende kinderen
- Slaapgebrek
- Gebrek aan vrije tijd
- Kind gooit het eten op de grond
- Kind luistert niet naar de ouders
- Kind kan de slaap maar niet vatten
- Werken
- Gezond eten aan hun kroost voorschotelen
- Sporten
- Zorgen dat de kinderen mee blijven op school
- Zorgen dat de kinderen hobby's hebben

Ook Struik (2021) zegt: 'Vanaf 1.5 jaar zijn peuters hun moeder regelmatig aan het uitdagen, waarbij zij agressiviteit, driftbuien, vernielzucht en ongehoorzaamheid laten zien.'

Crnic, K.A., and Greenberg, Mt.T. (1990) deden ook onderzoek naar enkele factoren, dit verdeelde ze in 2 groepen:

'Parenting task factors:

- Continually cleaning up kids' messes
- Sibling arguments require referee
- Kids are constantly under foot or in the way
- Having to change plans to meet kid's needs
- Kids get dirty and need to have clothes changed
- Difficulties getting kids ready for outings on time
- Having to run errands just for the kids

Challenging behavior factor:

- Being nagged, wined at, or complained to
- Kid's don't listen, won't do what they are asked without being nagged
- Kids demand to be entertained or played with
- Kids resist or struggle over bedtimes
- Need to keep a constant eye on what kids are doing
- Kids interrupt adult conversation or interaction
- Kids are difficult to manage in public spaces'

Comon (z.d.) stelt ook dat ouders creatief moeten omgaan met agenda's en werktijden.

Andere:

Joyfromjoyce (2025) stelt vast: 'Kinderen hebben baat bij voorspelbaarheid. Een vaste ochtendroutine of een duidelijk ritueel voor bedtijd zorgt niet alleen voor meer rust bij de kinderen maar ook voor de ouders. Door dingen op vaste momenten te doen, ontstaat er minder chaos en blijft er meer ruimte om te genieten.' Dit is een inzicht dat in verdere stappen van het ontwerpproces kan meegenomen worden.

2de iteratie:

- Waarom een fopspeen?

'Baby's worden geboren met een zuigreflex. Die helpt hen overleven.' (Opvoedcoach, z.d.). 'Je baby moet drinken om in leven te blijven.' (Babloom, Smeets Kim, z.d.). De tut zorgt ervoor dat de kans op wiegendood verkleint. (De consumentenbond, z.d.) (De Opvoedcoach, z.d.)

De initiële introductie van de tut bij een kind is dus als medisch hulpmiddel, maar die zuigbehoefte zal later ook voldoen als troostmiddel en hierbij wordt de tut een emotioneel product. (De Opvoedcoach, z.d.)

'Kindjes kunnen erg gehecht zijn aan hun tut. In hun jonge jaren kan de tut de ontwikkeling van de mond- en kaakspieren stimuleren.' (Waarom de tutjesboom?, z.d.)

- Welke emotionele waarde heeft een fopspeen voor het kind?

De emotionele waarde van een fopspeen is groot. Baby's zijn vaak sterk gehecht aan hun fopspeen, wat logisch is gezien hun eerder vermeldde aangeboren zuigreflex. Zuigen brengt immers niet alleen voeding, maar ook rust en troost. (Gezinsbond, z.d.). 'Voor veel kinderen is het immers hun troost, hun slaapvriend en soms zelfs hun beste maatje.' (De opvoedcoach, z.d.)

Volgens Mama.libelle (2015) heeft een kind op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij vermoeidheid of pijn, extra behoefte aan zijn fopspeen. Een tutje heeft dan een rustgevend effect.

- Wanneer wordt een fopspeen gebruikt?

'Vaak gebruiken kinderen het tutjes zowel 's nachts als overdag.' (Nuby, z.d.)

- Wat zijn hulpmiddelen om het gebruik van een fopspeen af te leren?

Nuby (z.d.) raadt aan om onderscheid te maken tussen dag- en nachtgebruik, het kind zelf te laten vragen naar de fopspeen en het aan te moedigen om de speen uiteindelijk weg te schenken.

De Roze Doos (z.d.) raadt aan om met het kind te praten over het afscheid nemen van het tutje en samen een geschikt moment te kiezen. Ouders kunnen enkele vaste momenten bepalen waarop het tutje nog toegestaan is en vervolgens die momenten steeds verder afbouwen, ze kunnen ook verhaaltjes vertellen over het afbouwen van de tut. Het is belangrijk om vol te houden en het tutje niet opnieuw te introduceren zodra het kind eraan gewend raakt.

De Gezinsbond (z.d.) stelt meerdere manieren voor om afscheid te nemen van de fopspeen:

- De tutjesboom
- De tutjesfee, hierbij verdwijnt 's nachts het tutje en er ligt 's morgens een geschenkje in de plaats.
- 'Steek het tutje in een enveloppe, versier het mooi en doe het samen op de post.'
- 'Knutsel samen iets met een oude tutje. Je kan het schilderen en er een schilderijtje van maken.'
- 'Stel voor om het tutje te geven aan een pasgeboren baby'tje in jullie dichte omgeving.'
- 'Je kindje voelt zich nu echt groot. Zorg voor een gepaste beloning. Misschien een groter bed? Of een toffe muursticker in de kamer?'

Mama.libelle (2015) vermeldt dat een vervangingsmiddel, zoals een knuffelbeertje, kan helpen tijdens de overgang.

- Wat zijn de effecten van langdurig gebruik van een fopspeen?

'Stoppen met de tut of fopspeen is belangrijk voor het kindergebit maar ook voor andere functies van de mond en de luchtwegen. Zo kan te lang tutteren problemen veroorzaken bij het ademen (door de mond ademen in plaats van door de neus) en bij de tongfunctie, die belangrijk is voor de spraakontwikkeling. Daarnaast zijn er ook vervormingen van het gehemelte mogelijk die leiden tot oorontstekingen, rinitis, verkoudheden, vervormingen van de boventanden, spraakstoornissen (lispelen),...' (De Roze Doos z.d.)

De opvoedcoach (z.d.) vermeldt dat te lang tutteren de mondspieren kan verstoren, waardoor problemen ontstaan zoals een smalle bovenkaak waardoor er weinig plaats is voor tandjes. Ook kunnen kinderen bepaalde klanken verkeerd gaan uitspreken. En geven de lippen niet voldoende weerstand aan de tanden om niet naar voor te groeien.

De Consumentenbond (z.d.) bevestigt dat een fopspeen de groei van het gehemelte kan beïnvloeden doordat de tong naar beneden wordt gedrukt in plaats van het gehemelte te raken. Daarnaast blijkt dat langdurig gebruik de kans op middenoorontstekingen verhoogt.

- Wat zijn de effecten bij een kind wanneer de fopspeen weg moet?

'Woede, verdriet, angst: bij het afscheid van het tutje maakt je kindje al deze fases door.' (De roze doos, z.d.)

- Andere:

Het reinigen van het oppervlak van een fopspeen kan aan de hand van UV-licht.

‘UV-C-desinfectieapparatuur doodt ziekteverwekkers zoals bacteriën, virussen, gisten, sporen of schimmels door hun omgeving te bestralen met UV-C-licht. Met hun hulp kunnen voorwerpen en oppervlakken alsmede water en lucht worden gedesinfecteerd.’ (Conrad Electronic, z.d.)

Discussie en conclusie

1^e iteratie:

Opvoedstress ontstaat wanneer ouders het gevoel hebben dat de eisen van de opvoeding groter zijn dan wat zij kunnen bieden. Zowel grote gebeurtenissen als kleine dagelijkse stressmomenten kunnen zich opstapelen en leiden tot spanning binnen het gezin. Dit heeft invloed op de ouder-kindrelatie en kan negatieve gevolgen hebben voor zowel de ouder (vermoeidheid en angst) als het kind (opstandig of somber gedrag).

2^{de} iteratie:

Een fopspeen biedt baby's troost, rust en veiligheid en kan het risico op wiegendood verlagen. Langdurig gebruik kan echter problemen veroorzaken met gebit, spraak en ademhaling.

Implicaties

Het is belangrijk om de stress bij ouders te verminderen, dit kan door een oplossing te bieden voor (een van de) dagelijkse stressmomenten.

Aangezien het langdurig gebruik van een fopspeen medische gevolgen heeft is dit een tweede argument om dit probleem aan te pakken.

Bronnenlijst (APA)

1e iteratie

- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). *Minor parenting stresses with young children*. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. <https://doi.org/10.2307/1130770>
- Deater-Deckard, K., & Scarr, S. (1996). *Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(8), 1313–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01612.x>
- De Boer, I. (2020). *Masterthesis Boer, Ide-5759234* [Ongepubliceerde masterproef]. [Masterthesis Boer, Ide-5759234.pdf](#)
- Joyfromjoyce. (2025, 29 september). *Kleine gewoontes die rust geven in drukke gezinnen*. Geraadpleegd op 18 oktober 2025, van <https://www.joyfromjoyce.nl/kleine-gewoontes-die-rust-geven-in-drukke-gezinnen/>
- Kind en Gezin. (z.d.). *Wat doet stress met mij en mijn kind?* Geraadpleegd op 18 oktober 2025, van <https://www.kindengezin.be>

- Ouden, B. D., Marjolein Verhoeven, & Inge Wissink. (2023). *pse, ouder-oorzakelijke attributies en harde discipline*. [Master thesis, Universiteit van Utrecht]. https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/45416/Final%20version_Thesis_Bo%20den%20Ouden_1171437%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Struik, M. S. (2021). *Opvoedstress bij moeders bij het opvoeden van jongens en meisjes die externaliserend gedrag vertonen in de peuterleeftijd* (Door M. Verhoeven; C. Portengen, Red.) [Master thesis, Universiteit van Utrecht]. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/40980/Masterthesis%20Struik%2c%20M-6269257.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stolk, L., & Vandiest, D. (2019). *opvoedstress bij pleegouders met jonge kinderen* (Door Ruben van Esch & Isabelle Dielwart). [Bachelor thesis, Universiteit van Utrecht]. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/931/Bachelorthesis%20Stolk%2c%20L-6289886%20en%20Vandiest%2c%20D-6505481.pdf?sequence=1>
- VRT NWS. (2024, 2 februari). *Kind en Gezin helpt ouders omgaan met “opvoedstress.”* Geraadpleegd op 18 oktober 2025, van <https://www.vrt.be/vrtnws>
- *Wat zijn de grootste uitdagingen bij opvoedstress?* (z.d.). Comon. <https://www.comon.gent/nieuws/wat-zijn-de-grootste-uitdagingen-bij-opvoedstress>

2^e iteratie

- 24baby.be. (z.d.). *Tutje: wat zijn de voor- en nadelen voor je baby?* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.24baby.be/baby/babyspullen/tut/>
- Blabloom. (z.d.). *Vanaf wanneer en tot wanneer mag mijn baby een tutje en welke fopspeen kies ik best?* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.blabloom.com/nl/blog/algemeen/vanaf-wanneer-en-tot-wanneer-mag-mijn-baby-een-tutje-en-welke-fopspeen-kies-ik-best>
- Conrad Electronic. (z.d.). *Reiniging met UV-C desinfectie*. Geraadpleegd op [25 oktober 2025], van <https://www.conrad.nl/nl/inspiratie/installatietechniek/reiniging-met-uvc-desinfectie.html>
- Consumentenbond. (z.d.). *Fopspeen, speen of tut: advies over het gebruik*. Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.consumentenbond.nl/veilig-slapen/fopspeen>
- De Opvoedcoach. (z.d.). *Afscheid van het tutje – De Opvoedcoach*. Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van [Afscheid van het tutje – De Opvoedcoach](https://www.opvoedcoach.nl/afschied-van-het-tutje)
- De Roze Doos. (2023, 8 september). *Hoe je kind laten stoppen met het tutje?* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.derozedoos.be/nl/baby/groei-van-de-baby/ontwikkeling-van-het-kind/hoe-je-kind-laten-stoppen-met-het-tutje>

- Gezinsbond. (z.d.). *Stoppen met het tutje: Tips voor een makkelijker afscheid.* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.gezinsbond.be/inspiratie-advies/stoppen-met-het-tutje-tips-voor-een-makkelijker-afscheid>
- Gezondheid.be. (2023, 2 mei). *De impact van een tutje op het gebit van je kindje.* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://www.gezondheid.be/artikel/baby/de-impact-van-een-tutje-op-het-gebit-van-je-kindje-35175>
- Happybabycoach. (z.d.). *Wanneer stop je best met het tutje/speentje?* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van [[Wanneer stop je best met het tutje/speentje? - Happybabycoach](#)]
- Libelle Mama. (z.d.). *Hoe help je je kind van zijn tutje af?* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van [Hoe help je je kind van zijn tutje af? - Libelle Mama](#)
- Nûby. (z.d.). *Fopspeen: de voor- en nadelen van het tutje en hoe je kind er weer van afraakt.* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van <https://nubyclub.com/nl/blog/fopspeen-tutje-voordelen-nadelen>
- Onbekend. (z.d.). *Waarom een tutjesboom.* Geraadpleegd op [22 oktober 2025], van [[Waarom een tutjesboom](#)]