

Rapport user interview

23/10/2025

Inhoud

Project informatie.....	2
Doelstelling.....	2
Respondenten.....	2
Onderzoeksvragen.....	2
Kenneth	3
Algemene informatie.....	3
Welke factoren veroorzaken stress?	3
Hoe worden slimme producten gebruikt binnen het gezin?	3
Invloed van planning op stress?	3
Eigen initiatieven.....	3
Eigen product aspecten	4
Conclusie interview	4
Yaëlle.....	4
Algemene informatie.....	4
Welke factoren veroorzaken stress?	4
Worden er slimme producten gebruikt?	5
Invloed van planning op stress?	5
Eigen product aspecten	5
Conclusie interview	5
Nicky	5
Algemene informatie.....	5
Welke factoren veroorzaken stress?	5
Hoe worden slimme producten gebruikt binnen het gezin?	6
Invloed van planning op stress?	6
Eigen initiatieven.....	6
Eigen product aspecten	6
Conclusie interview	7
Algemene conclusie	8

Project informatie

Project: Een smart device om 'vergeetstress' te verminderen bij jonge ouders

Onderzoeker: Otto Vandroogenbroeck, student industrieel ontwerpen

Doelstelling

Mijn onderzoek heeft als doel inzichten verwerven in het dagelijks leven van jonge ouders. Om zo pijnpunten of stressoren te vinden. Vooraleer een benchmark analyse te doen, leek het me best om te starten bij de ouders zelf. Zij zullen het best kunnen aangeven waar de moeilijkheden liggen.

De user interviews hebben dan ook als doel om hun ervaringen te horen. Dit zowel over het opvoeden zelf, als over het opvoeden in een digitale samenleving.

Respondenten

Ouders van een jong kind (2-6j). Ze vonden plaats tussen **13-14 oktober 2025**. De interviews duurden **tussen de 30 en 60 minuten**.

Naam	Leeftijd van het/de kind(eren)	Datum interview	Locatie
Kenneth	3j & 5j	14/10/2025	Bij Kenneth thuis
Yaëlle	2j	13/10/2025	Bij Yaëlle thuis
Nicky	1j & 2j	13/10/2025	Bij Nicky thuis

Onderzoeksvragen

Tijdens de gesprekken wil ik het voornamelijk hebben over stress binnen het gezin, als over het gebruik van slimme producten.

- Welke factoren veroorzaken stress, zowel aan jou als aan de rest van het gezin?
- Hoe staat het gezin tegenover het gebruik van smart devices in de opvoeding?
- Welke invloed heeft een goede planning op stress?
- Als ik een product zou maken om de planning in je gezin te verbeteren, wat zijn dan aspecten waar ik zeker rekening mee moet houden?

Kenneth

Algemene informatie

Kenneth is getrouwd en heeft 2 kinderen. Een meisje (Romy) van 3 jaar en een jongen (Vince) van 5 jaar oud. Hij werkt als turnleerkracht. Daarbuiten is hij actief als turn- en voetbaltrainer.

Welke factoren veroorzaken stress?

Het meest **stressvolle moment** van de dag is voor hem **de ochtend**. Dit komt omdat Romy slecht slaapt. Hierdoor slaapt hij zelf al 2 jaar niet door. Dit zorgt ervoor dat de **vermoeidheid** opstapelt. Dit heeft als gevolg dat hij minder attent is en **veel vergeet**. Hij vertelt dat het zeker een keer per week gebeurt dat hij een turnzak of een zwemzak vergeet. Daarnaast is hij ook prikkelbaarder en verliest hij sneller zijn geduld.

De ochtend is nog een moeilijk moment omdat **alles klaar** moet geraken binnen een **korte timeframe**. Zowel hij als de kinderen moeten op een klein uur tijd: wakker worden, wassen aankleden, ontbijten, de geiten en kippen eten geven, brooddoos en andere schoolspullen klaarnemen. Hij vertelde dat dit op zich lukt maar dat er altijd iets **onverwachts** bij komt waardoor de tijd opeens te kort is.

Hoe worden slimme producten gebruikt binnen het gezin?

Zij zelf gebruiken geen slimme producten buiten de tv voor de kinderen. Ze proberen de kinderen zo min mogelijk schermtijd te geven. De kinderen mogen naar Bumba en tiktak kijken als beloning na een flinke dag. Belonen doen ze ook aan de hand van speelgoed. Als voorbeeld: Kenneth kocht voor zijn zoon een kicker, deze stond in de garage en mocht niet gebruikt worden. Hij had de deal gemaakt met Vince dat hij na drie goeie zwemlessen de kicker mag hebben. Dat werd dan telkens op de kalender aangeduid wanneer het een goeie les was. Dit hielp blijkbaar heel goed.

Hij heeft een vriend met kinderen van ongeveer even oud. Zij gebruiken een family planner app (*Maple*). Ze zijn hier gemengd content over, ze vinden het goed als overzicht. Maar merken op dat je niet altijd naar je gsm kijkt in die drukke ochtend rush.

Invloed van planning op stress?

“Planning doet super veel, als ik een rustige dag heb gehad en ik heb **'s avonds** tijd om de boekentassen en sportzakken van de kinderen al te maken dan is de volgende ochtend veel makkelijker.”

“Plannen is een ding, het is vooral een **overzicht houden** van al dat er moet gebeuren, de kinderen hebben allebei **smartschool**, dus daar staat dan voor hen alles in. Maar de sportclubs communiceren via **Whatsapp** groepen, mijn werk is via een **smartschool alternatief**. Mijn vrouw gebruikt **Apple agenda**, en ik krijg die maar niet verbonden met die van mij.”

Eigen initiatieven

Ze gebruiken een ouderwetse magnetische **frigo kalender**. Daarop schrijven we van alles, van **boodschappenlijstjes** tot de **planning** van iedereen. Dit werkt zeer goed, maar heeft een aantal nadelen. Het vergt **tijd**, elke afspraak moet zowel in onze **mobiele agenda** gezet worden als op de frigo worden geschreven, de kinderen kunnen nog niet lezen dus we moeten **tekeningen** maken,

dit vraagt nog meer tijd. Daarnaast hangt het in de keuken, ook **niet de ideale plek** tijdens de ochtend rush.

Eigen product aspecten

- Past dit binnen het budget van een gemiddeld gezin?
- Kan het synchroniseren met agenda's?
- Zijn to-do lijsten mogelijk?
- Kunnen kinderen het gebruiken?
- Is er een ouder functie?
- Eenvoudig in gebruik voor de ouders
- Vraagt het tijd 's ochtends?
- Overzichtelijkheid

Conclusie interview

Kenneth heeft moeilijkheden met **'s ochtends alles mee te hebben naar school**. Dit komt door de **spreiding aan informatie**. De school communiceert via smartschool, de sportclubs via verschillende whatsapp groepen en zijn vrouw via een andere kalender app. Daarnaast slaapt zijn jongste dochter al meerdere jaren niet door. Dit brengt extreme vermoeidheid met zich mee. Dit is nefast voor zijn alertheid 's ochtends. Kenneth en zijn vrouw proberen schermen zoveel mogelijk te vermijden in de opvoeding van hun kinderen. Enkel de tv gebruiken ze als troost of beloning.

Kenneth houdt van de eenvoud en vrijheid van de kalender frigo, maar het vraagt veel tijd. Het opschrijven van alle activiteiten is dubbel werk. Een nieuw product moet vooral **eenvoudig en snel zijn**.

Yaëlle

Algemene informatie

Yaëlle woont samen met haar vriend en haar dochter Isa. Isa is 2 jaar oud en gaat naar de crèche. Zij werkt als consultant en is actief in de lokale politiek en harmonie.

Welke factoren veroorzaken stress?

Yaëlle ondervindt op dit moment niet zo zeer planning stress, maar eerder **doe-ik-het-goed stress**, zo zegt ze zelf. "Isa zit volop in **haar peuter pubertijd** en dat is stresserend. Ze wil heel veel doen, maar als dat dan niet lukt is het kot te klein." Ze vindt dit vooral moeilijk in openbare plekken: in de winkel, op de bus, enz. Wat er dan voor haar helpt is rustig blijven. "Als ik rustig ben, wordt Isa ook rustig". Ze doet dit door bewust te worden van haar ademhaling. Ik vroeg haar naar het gebruik van apps en smart devices voor dit. "**Mijn gsm bovenhalen is geen optie** op zulke momenten, dan ben ik nog meer afgeleid door meldingen en verlies ik mijn kalm helemaal. Wat **smart devices** betreft, die zijn **allemaal te duur**. Isa heeft zoveel spullen nodig dat we ons zulke zaken niet kunnen permitteren. Bovendien heb je die waarschijnlijk net niet mee wanneer je het nodig hebt".

Daarnaast is potjestraining moeilijk. Om Isa te leren op te toilet gaan is niet eenvoudig. Ze heeft al van alles geprobeerd. Wat haar het meeste stress geeft is de verscheidenheid aan informatie. "Iedereen heeft wel een ander wonder advies."

Worden er slimme producten gebruikt?

Alleen de tv. We willen haar zoveel mogelijk afhouden van schermen. Maar op restaurant is het wel makkelijk. Na dat ze gekleurd heeft mag ze één aflevering van tiktak kijken. Als ze het gebruiken is het altijd afgesproken. Je mag dit en voor zo lang. Daarnaast gebruiken we amper slimme producten. Het kostenplaatje is vaak veel te hoog voor wat het doet.

Invloed van planning op stress?

Yaëlle verteld dat ze niet veel stress op planningsvlak ervaart. “Isa mag tussen 8 en 9 uur worden afgezet in de crèche. Ik werk meestal van thuis dus dat maakt dat we daarrond niet echt stress ervaren.” Als er een tweede zou zijn en Isa gaat naar school en heeft hobby’s, dan zal het veranderen. Maar voor nu ben ik heel blij met het gebrek aan drukte.

Eigen product aspecten

- Past dit binnen het budget van een gemiddeld gezin?
- Is er een beloningssysteem?
- Zijn to-do lijsten mogelijk?
- Is het aantrekkelijk voor kinderen?
- Kunnen kinderen het gebruiken?

Conclusie interview

Yaëlle ervaart vooral **opvoed stress** in de letterlijke zin van het woord. Hoe leer ik mijn kind naar het toilet gaan? Hoe reageer ik wanneer mijn kind een crisis krijgt in het openbaar? Planningsstress is momenteel niet aanwezig, ze denkt wel dat dit zal veranderen wanneer er een twee kindje bij zou komen, en Isa naar school zal gaan en start met hobby’s. Smart devices gebruikt Yaëlle niet, ze vind deze vaak **te duur voor de meerwaarde die ze bieden**. Enkel de tv en haar gsm gebruikt ze als entertainment, bv. op restaurant. Ze vindt het wel belangrijk om hier telkens goed over te communiceren zodat het als beloning overkomt. Ze benadrukt bij de vraag over product eisen dat het betaalbaar moet zijn.

Nicky

Algemene informatie

Nicky heeft twee kindjes, Billy van twee jaar en negen maand en Bo van één jaar en drie maand. Ze en haar partner werken allebei fulltime. Daarnaast is ze actief als muzikant.

Welke factoren veroorzaken stress?

Voor Nicky is de **ochtend by far het meest stressvolle moment** van de dag. Iedereen op tijd, met de juiste spullen, overal krijgen is een hele uitdaging. De oudste gaat naar school, de jongste naar de crèche. Het is op dat moment dat er heel veel moet gebeuren. Dat maakt ook dat kleine-incidenten heel de planning over hoop kunnen halen.

Turnzakken en zwemzakken zijn moeilijk bij te houden in de planning: “In mijn schooltijd was zwemmen en turnen telkens op een vaste dag, nu is dat niet meer. We moeten het maar gezien hebben op smartschool, en ik heb het dus niet altijd gezien eh”.

Daarnaast is het thuiskomen van de oudste ook een stressvol moment: “Het lijkt alsof ze in de auto en bij het thuiskomen helemaal moet decompenseren van een hele dag prikkels. Ze weent en weent of doet chagrijnig terwijl de meester zegt dat ze een hele fijne dag heeft gehad.”

Tijdens uitstappen ervaart Nicky veel stress, voornamelijk door de voorbereiding die ermee gepaard gaat. Vooral het meenemen van **voldoende reservekleden** vormt een probleem: hoewel ze steeds een bepaalde hoeveelheid voorziet, blijken die in de praktijk zelden voldoende te zijn. Dit gevoel van onvoorbereid te zijn leidt tot extra spanning en maakt uitstapjes voor haar een bron van stress.

Hoe worden slimme producten gebruikt binnen het gezin?

Amper, de kinderen mogen enkel naar tv kijken bij wijze van beloning. Ook gsm gebruik proberen zij en haar vriend zo veel mogelijk te vermijden als ze bij de kinderen zijn. Uiteraard is dit niet altijd mogelijk en kennen de kinderen de gsm ook al. Maar toch probeert ze die zo veel mogelijk afzijdig te houden in hun opvoeding. Andere slimme producten worden niet gebruikt.

Wat ze wel gebruikt is een wekker waar een konijntje op te zien is. De ouders kunnen instellen tussen welke uren het slapende en wakkere konijntje te zien is. Hierdoor weet het kind wanneer ze mag opstaan. Iets wat voorheen vaak voor problemen zorgde.

“Ik vind vaak dat deze producten te duur zijn en veel tijd vragen”. Een bevriend koppel heeft een gezins tablet die aan de muur hangt en de agenda's toont. Ze hoort van die vriendin niet zoveel goeds over het product.

Invloed van planning op stress?

Ze proberen de ochtendstress zo veel mogelijk te vermijden door **de avond voordien** al zo veel mogelijk klaar te nemen. Maar het moeilijke hierbij is de **spreiding van informatie**. Ze moet zelf actief op zoek gaan naar wie wat wanneer nodig heeft. Dit zorgt wel voor frustraties.

Eigen initiatieven

Ze wilt een avond routine planning knutselen zodat Billy kan zien wat er nog te doen is. Hiermee hopen ze haar decompressie momentjes waarbij ze huilt enzo, te verminderen. Ze neemt hierbij inspiratie vanop Billy's school, waar ze dit ook doen.

Daarnaast zou ze graag een draagbaar wasmachine hebben zodat ze kleren op verplaatsing kan wassen, en dus niet te weinig reserve kleren kan hebben.

Eigen product aspecten

- Kan het persoonsgericht werken?
- Is het aantrekkelijk voor kinderen?
- Is er een beloningssysteem?
- Hoeveel voorbereidingstijd vraagt het?
- Past dit binnen het budget van een gemiddeld gezin?
- Vraagt het tijd 's ochtends?
- Is het bruikbaar door kinderen?

Conclusie interview

Nicky ervaart eigenlijk niet zo heel veel stress. **De ochtend is het meest stressvol** maar dat vangen ze op door de avond ervoor alles zo goed mogelijk voor te bereiden. Ze staan zeker open voor slimme producten, maar **vermijden liefst schermen**. Daarbij zouden ze ook graag hebben dat het product bruikbaar kan zijn door **kinderen**, liefst op een **zelfstandige manier**. Het zou ook leuk zijn moest het niet super hard opvallen, bijvoorbeeld wanneer er bezoek komt.

Algemene conclusie

Uit het onderzoek blijkt dat **de ochtend de meest stressvolle periode van de dag is** voor jonge ouders. In deze beperkte tijdspanne moeten zij niet alleen zichzelf klaarmaken, maar ook hun kinderen aankleden, eten geven en ervoor zorgen dat alles, van turnzak tot lunchbox, mee is naar school of de crèche.

De belangrijkste bron van stress komt voort uit **tijdgebrek en onvoorspelbaarheid**. Kleine incidenten, zoals een kind dat niet wil eten of een vergeten boekentas, kunnen de hele ochtend ontregelen. Bovendien wordt de stress versterkt door **de spreiding van informatie**: communicatie over schoolactiviteiten, sportclubs en werk verloopt via verschillende kanalen (smartschool, WhatsApp, agenda's), waardoor het moeilijk is om het overzicht te bewaren.

Hoewel ouders proberen om stress te beperken door **de avond voordien alles klaar te leggen**, blijft het gevoel dat er iets vergeten zal worden aanwezig. Dit veroorzaakt een vorm van **'vergeetstress'**, vooral in de ochtendrush.

De ouders die ik interviewde vinden de smart devices die op de markt gebracht zijn om dit probleem op te lossen vaak te duur, te tijdrovend en te complex voor wat ze doen. Maar ze geven ook toe geen ervaring te hebben met de meeste producten. Twee van de drie kenden wel iemand die zulk toestel gebruikte.

Er is een duidelijke behoefte aan **hulpmiddelen die overzicht en rust brengen in de ochtendroutine**. Een systeem dat taken visueel en eenvoudig weergeeft, compatibel is met verschillende agenda's en bruikbaar is voor zowel ouder als kind.

Het protocol van dit user interview is via deze link te vinden: [Protocol user interview.pdf](#)