

Interview report

Project informatie

Projectnaam: Opvoedstress

Dit project richt zich op het ontwikkelen van een slim product om de opvoedstress bij ouders met jonge kinderen te helpen reduceren. Binnen dit thema wordt onderzocht hoe technologie voor kinderen ouders helpt bij de dagelijkse uitdaging van het ouderschap.

Interviewer: Luna Van Tittelboom (luna.vantittelboom@ugent.be), Student Industrieel Ingenieur Industrieel Ontwerpen

Doelstelling en kadering

In dit project wordt gewerkt aan een slim hulpmiddel dat ouders met jonge kinderen helpt om de opvoedstress te verlichten. Voor veel ouders is het niet eenvoudig om een goede balans te vinden tussen werk, gezin en tijd voor zichzelf. Om hun noden beter te begrijpen, worden interviews afgenomen met ouders die jonge kinderen hebben. Deze gesprekken hebben als doel inzicht te krijgen in hun ervaringen en uitdagingen, zodanig dat de oplossing goed past in de leefwereld van de ouders en hun kind.

Respondenten

De respondenten zijn ouders met een kind van 2 tot en met 6 jaar. Zij hebben dagelijks ervaring met opvoeden en weten uit de praktijk welke dingen stress kunnen geven.

De interviews duren 50 minuten en worden afgenomen van 18/10/2025 tot 19/10/2025.

Steekproefomschrijving (N = 3)

pseudoniem	respondent type	interview datum	interview locatie
Kaat	Mama van Claire (4 jaar)	19/10/2025	Thuis
Ludovic	Papa van Claire (4 jaar)	19/10/2025	Telefonisch
Sofie	Mama van Marit (5 jaar)	18/10/2025	Thuis

Onderzoeksvragen

Hoe kan een slim product ervoor zorgen dat ouders met kinderen tussen 2 en 6 jaar minder stress ervaren bij een specifieke taak die hun kind moet uitvoeren?

- Wat en wanneer zijn die momenten van stress?
- Hoe reageert het kind bij het uitvoeren van deze taak?
- Welke taken kan het kind al zelfstandig uitvoeren?

Protocol

[Interview-protocol-opvoedstress](#)

Interview data

[Interview-data-opvoedstress](#)

Interview analyse

1. Opvoedstress

Opvoedstress wordt door ouders vaak gekoppeld aan dagelijkse routines die onder tijdsdruk plaatsvinden, zoals de ochtend- en avondroutine. Vooral de ochtend wordt als het meest stresserende moment van de dag ervaren. Ouders moeten in korte tijd veel taken uitvoeren: zichzelf klaarmaken, het kind aankleden, ontbijten, tanden poetsen en op tijd vertrekken.

Daarnaast komt opvoedstress ook voor wanneer een kind moeite heeft met bepaalde taken of niet meewerkt aan wat er van hem of haar verwacht wordt. De combinatie van tijdsdruk en het tegenwerken van het kind vormt hierbij de grootste uitdaging.

De meeste ouders ervaren dagelijks opvoedstress, vooral in de ochtend. De stress komt vooral voor in de periode waarin het kind op tijd klaar moet zijn voor school, en de ouder zelf ook moet vertrekken naar het werk.

Tijdens de avondroutine wordt ook stress ervaren, maar in mindere mate. Op dat moment speelt eerder de vermoeidheid van het kind een rol, of het proces van op tijd naar bed gaan.

Uit de interviews blijkt dat opvoedstress niet alleen ontstaat door het gedrag van het kind, maar ook door omgevingsfactoren. Ouders noemen onder andere:

- Tijdsdruk.
- Stress in verband met het werk en deadlines.
- Onverwachte taken zoals iets moeten meegeven voor een knutselactiviteit op school of opvang regelen als hun kind ziek is.

2. Momenten van stress

Wanneer gevraagd werd bij welke taken de meeste stress ervaren wordt, kwamen onderstaande vooral voor:

1. De ochtendroutine: het op tijd opstaan, ontbijten, aankleden en vertrekken loopt vaak chaotisch door afleiding en tegenwerking van het kind.

2. De avondroutine: het kind op tijd in bed krijgen, tanden poetsen en het afronden van de dag vraagt veel geduld.
3. Eten en aankleden: het kind is vaak traag of raakt afgeleid waardoor ouders voortdurend moeten aansporen dat ze dit moeten (verder) doen.

Sommige ouders proberen de stressmomenten te verlichten met een beloningssysteem of door zelf extra te helpen, zodat de routines wat vlotter verlopen.

3. Gedrag van het kind

De kinderen reageren tijdens deze stressmomenten vaak met afleiding, tegenwerking of afhankelijkheid. Ze laten zich gemakkelijk afleiden door speelgoed of huisdieren, of willen liever geholpen worden in plaats van iets zelf te doen. Sommige kinderen reageren emotioneel wanneer hun ouders boos of gehaast zijn, wat leidt tot een toename van stress bij zowel de ouder als het kind.

Over het algemeen tonen de interviews dat het gedrag van het kind meteen invloed heeft op hoe de ouder zich voelt.

4. Zelfstandigheid van het kind

De meeste kinderen kunnen al een aantal taken zelfstandig uitvoeren, zoals naar het toilet gaan, zelf eten (met wat hulp bij het snijden) en zich gedeeltelijk aankleden. Toch blijft er meestal toezicht en begeleiding nodig.

Ouders proberen de kinderen bepaalde taken zelf te laten doen, maar merken dat dit door afleiding en een gebrek aan motivatie vaak niet verloopt zoals ze willen. Veel kinderen vinden het bovendien leuker of makkelijker als hun ouders blijven helpen.

5. Mogelijke oplossingen volgens ouders & het gewenste resultaat

Ouders zien verschillende mogelijkheden om stressmomenten te verminderen:

- Meer structuur en voorspelbaarheid via een duidelijk schema voor de ochtend en avond.
- Visuele hulpmiddelen die de volgorde van taken aangeven.
- Beloningssystemen om het kind meer motivatie te geven om aan de taak te beginnen.

Belangrijke voorwaarden voor eventuele hulpmiddelen zijn dat ze duurzaam, stevig, gebruiksvriendelijk en motiverend voor het kind moeten zijn.

Ouders schetsen een duidelijk beeld van hoe ze de dagelijkse routines idealiter zouden willen zien:

- De ochtend en avond verlopen rustig en gestructureerd, zonder geschreeuw en zonder haast.
- Het kind voert taken zelfstandig en vlot uit, zonder voortdurende herhaling van de ouder.
- Er is meer tijdsbesef bij het kind en minder spanning bij de ouder.

Conclusie interview analyse

Uit de interviews blijkt dat opvoedstress bij ouders van jonge kinderen vooral voorkomt tijdens tijdgebonden routines, waarbij afleiding, gebrek aan tijdsbesef en tegenwerking van het kind de grootste problemen vormen.

Ouders willen vooral meer rust en structuur tijdens de dagelijkse routines. Ze staan open voor praktische, kindvriendelijke hulpmiddelen die hun kind helpen zelfstandiger te worden en zo de stress verminderen.

Er is duidelijk behoefte aan hulpmiddelen die het ouders wat gemakkelijker maken en die de kinderen tegelijk motiveren om zelf meer te doen tijdens de dagelijkse routines.