

Tijd doorbrengen met je ouder

Hoe brengen jongeren van 10 t/m 18 jaar in Nederland tijd door met hun ouder? Wat vinden ze leuk? En zouden jongeren vaker tijd met hun ouder door willen brengen? Dat onderzochten we in deze peiling van het Trimbos-instituut, als onderdeel van Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO). 'Tijd doorbrengen met ouders' is één van de beschermende factoren uit het OKO-domein Gezin. Het verkleint de kans dat jongeren middelen gaan gebruiken en bevordert hun mentaal welbevinden.



Onderzoek afgenomen onder **312 jongeren**

45% jongen

54% meisje

1% anders

57% 10 t/m 14 jaar

43% 15 t/m 18 jaar

43% van de jongeren woont in een OKO-gemeente.

Top 10

1. Spelletjes spelen
2. Ontbijten, lunchen of avondeten
3. Tv, een film of serie kijken
4. Reizen of dagjes weggaan
5. Gewoon praten of kletsen
6. Buitenshuis iets drinken of eten
7. Familie of vrienden bezoeken
8. Winkelen
9. Relaxen
10. Thuis iets drinken



Wat doen jongeren graag samen met hun ouder?

Als ik iets met mijn ouder doe, dan doe ik dat het liefst..

44% met één ouder.

26% mijn broertje of zusje erbij.

23% met beide ouders.

Jongeren vinden vooral eenvoudige, laag-drempelige activiteiten leuk, vaak gewoon thuis of dichtbij. Kleine, gezellige momenten die weinig voorbereiding vragen, maar veel betekenen.



Wist je dat: Jongens samen tv, film of serie kijken het allerleukste vinden om te doen?



Wist je dat: Meisjes het allerliefst samen een spelletje spelen of samen ontbijten, lunchen of avondeten?

Samen zijn

In dezelfde ruimte zijn, maar allebei iets voor jezelf doen (bijvoorbeeld de ouder is aan het koken en het kind kijkt tv).

vs.

Samen doen

Echt samen iets doen en dus niet alleen met elkaar in dezelfde ruimte te zijn, zoals wandelen, een spelletje of samen eten.

65% van de jongeren wil meer tijd doorbrengen met hun ouder.



92% van hen wil meer tijd doorbrengen met hun ouder door écht iets samen te doen.

Veel jongeren willen méér tijd doorbrengen met hun ouder dan dat ze nu doen. Ze genieten van de gezelligheid, vinden het fijn om leuke dingen samen te doen, en zien deze momenten als een manier om hun band te versterken. Voor veel jongeren voelt deze tijd extra waardevol, juist omdat het dagelijks leven soms druk is. Samen herinneringen maken en even écht contact hebben, dat is wat telt.

Tegelijkertijd is er ook een groep die geen extra behoefte voelt aan meer tijd met hun ouder (35%). De meeste van hen zijn tevreden met hoe het nu is. Ze geven aan al genoeg samen te doen. Anderen geven aan dat ze tijd voor zichzelf of met vrienden belangrijk vinden, of dat ze behoefte hebben aan wat meer zelfstandigheid.



“Een keertje vaker een spelletje of met mijn vader vaker samen eten of gewoon gezellig op stap ff een ijsje halen ofzo.”

“We besteden al genoeg tijd samen, ik word ouder, ik wil onafhankelijk zijn.”



Top 5

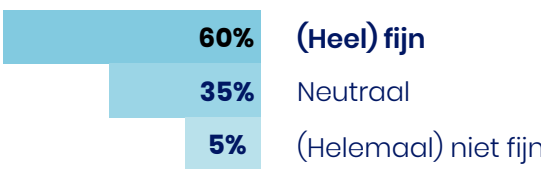
Wat zouden jongeren dan graag vaker willen doen met hun ouder?

1. Een dagje uit (zoals naar een pretpark, museum of concert)
2. Een spelletje spelen
3. Buiten iets actiefs doen (zoals wandelen, fietsen of vissen)
4. Winkelen
5. Iets eten of drinken (uit eten of gewoon thuis)



Hoe fijn vinden jongeren het om tijd door te brengen met hun ouder?

Samen zijn



Veel jongeren vinden het fijn om in dezelfde ruimte te zijn als hun ouder. Ze vinden dit fijn omdat het gezellig is en om lekker te kunnen kletsen. Ze voelen zich veilig als hun ouder in dezelfde ruimte is en vinden het fijn om niet alleen te zijn. Ook is het handig om dingen te kunnen vragen.

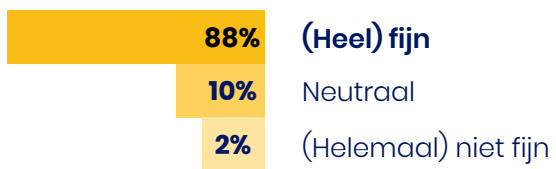
Sommige jongeren maakt het niet zoveel uit om samen te zijn met hun ouder. Het is soms wel leuk en gezellig, maar soms ook irritant. Ze willen dan liever alleen op hun kamer zijn.

“Ik vind het gezellig om niet alleen te zijn, en om tegen mijn ouders te kunnen praten als ik behoefte heb aan sociale interactie. Het is leuk als er wat leven in het huis is.”

“Het kan gezellig zijn, maar soms gaan ze klagen als ik in de buurt ben over dat ik bijvoorbeeld iets niet heb opgeruimd.”



Samen doen



Jongeren vinden het fijn om iets samen met hun ouder te doen omdat het gezellig is en ze de aandacht waarderen. Het versterkt de band, zorgt voor verbinding en geeft hen een gevoel van vertrouwen en openheid.

“Ik vind het belangrijk om een goede band met hen te hebben, daarnaast is het ook echt leuk om wat met hen te doen. We lachen veel en ze vertellen over/leren me dingen die ik nog niet wist.”



Vinden jongeren het altijd leuk om tijd door te brengen met hun ouder?

Volgens 41% van de jongeren zijn er ook dingen die het soms minder leuk of ongemakkelijk maken om tijd door te brengen met hun ouder.

Redenen hiervoor zijn:

- Jongeren doen dan liever iets met hun vrienden dan met hun ouder, met name vanaf 12 jaar.
- De ouder heeft het vaak te druk.
- Jongeren vinden vaak niet dezelfde dingen leuk als hun ouder.

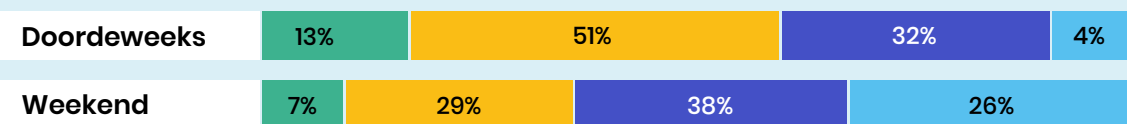
Vanaf 16 jaar voelen jongeren zich sneller ongemakkelijk om iets samen met hun ouder te doen.



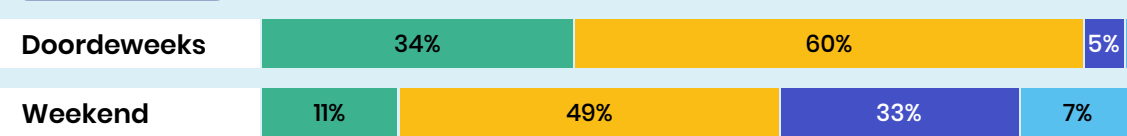
Hoeveel tijd brengen jongeren met hun ouder door?



Samen zijn



Samen doen



Wat vinden jongeren belangrijk in het contact met hun ouder?

- **92%** dat het gezellig is thuis
- **85%** elkaar kunnen vertrouwen
- **83%** samen leuke dingen doen

Conclusie

Tijd doorbrengen is een belangrijke beschermende factor in het leven van jongeren. En jongeren geven het zelf ook duidelijk aan: tijd doorbrengen met hun ouder is belangrijk, vooral door écht samen iets te doen. Ze genieten van persoonlijke aandacht, leuke activiteiten en betekenisvolle momenten.

Als ouder, professional of gemeente kun je hierin het verschil maken.