Alle ballen in de lucht

Een kwalitatief onderzoek naar hulpbronnen bij alleenstaand ouderschap

"Het is echt ballen omhoog houden,
het is gewoon topsport."
(alleenstaande moeder)

D.H. IJmker (S5887135)
Rijksuniversiteit Groningen
Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen
Masterthesis Orthopedagogiek
Thesisbegeleider: Prof. Dr. A.D. de Haan
Tweede beoordelaar: Dr. F. Rademaker
5 december 2025
Aantal woorden: 9394

Voorwoord

Wat een geweldig onderwerp op me in te verdiepen: de veerkracht van alleenstaande ouders. Ik ben zelf geen alleenstaande ouder, maar heb me regelmatig met verbazing en respect afgevraagd: hoe doen ze dat toch?! Op die vraag mocht ik een antwoord gaan vinden en er een thesis over schrijven. Dat viel niet altijd mee, omdat ik in het wetenschappelijk schrijven nog weinig ervaring had. Hoe meer ik me in het onderwerp verdiepte, hoe meer informatie ik in mijn hoofd verzamelde, maar hoe minder logisch ik het op papier kreeg. Het was fijn om een 'Go' te krijgen op het onderzoeksvoorstel en daarna de interviews te gaan analyseren, want toen viel allerlei theorie op zijn plek: ik ging verbanden zien en een rode draad. Waar ik in februari nog een beetje opzag tegen het schrijven van de thesis, kan ik nu zeggen dat ik veel heb geleerd en heb ervaren hoe wetenschappelijk onderzoek in elkaar zit.

Prof. dr. Amaranta de Haan wil ik hartelijk bedanken voor de begeleiding bij deze thesis. Zij nam alle tijd om mijn vragen te beantwoorden en zette met haar uitgebreide feedback steeds aan het denken. Ze kauwde zeker niet voor wat ik moest doen, maar gaf de aanwijzingen zo, dat ik er weer mee verder kon. Haar betrokken persoonlijkheid maakte dat ik er vertrouwen in had dat het goed zou komen. Ook bedank ik mijn man Rogier en mijn gezin voor alle ruimte die ik al jaren krijg om te studeren en mij te ontwikkelen. Ik ben blij dat we - nu ik met deze thesis de master afrond- de taken thuis weer wat eerlijker kunnen verdelen!

Veel leesplezier bij deze thesis met de titel "Alle ballen in de lucht". Ik heb deze titel gekozen omdat de uitdrukking door de geïnterviewde ouders regelmatig wordt gebruikt. Het weerspiegelt voor mij de positieve insteek van het veerkrachtperspectief: alleenstaand ouderschap geeft uitdagingen die veel ouders aankunnen!

Zwolle, 5 december 2025
Diana Olde-IJmker

Samenvatting

In Nederland groeit 16 procent van de kinderen en jongeren tot 25 jaar op in eenoudergezinnen, de groep alleenstaande ouders is erg divers en neemt toe in omvang. Alleenstaande ouders combineren meerdere rollen in verschillende levensdomeinen, zoals werk, opvoeding, sociaal leven en gezondheid. Hoewel zij geconfronteerd worden met uitdagingen blijkt uit onderzoek dat veel alleenstaande ouders veerkrachtig zijn en goed functioneren. Deze kwalitatieve studie onderzoekt vanuit veerkrachtperspectief welke hulpbronnen alleenstaande ouders ervaren in hun dagelijks leven. Negentien interviews met alleenstaande ouders met diverse achtergronden zijn geanalyseerd middels thematische analyse, waardoor een rijk beeld is ontstaan van de ervaren hulpbronnen. Relevante levensdomeinen voor alleenstaande ouders zijn huishouden, opvoeding, werk, financiën, sociale relaties, wonen, participatie, psychische en lichamelijke gezondheid. Binnen deze levensdomeinen worden drie categorieën hulpbronnen onderscheiden, namelijk sociale (emotionele, praktische en informatieve steun), economische (financiële draagkracht) en persoonlijke hulpbronnen (eigenschappen en vaardigheden). Wat blijkt is dat hulpbronnen in het ene domein effect kunnen hebben op het functioneren in andere domeinen. Wat daarnaast opvalt is dat alle respondenten sociale hulpbronnen inzetten in hun functioneren als alleenstaande ouder. Daarnaast zijn er lichte aanwijzingen dat de achtergrond van het alleenstaand ouderschap (bewust gekozen, uit elkaar gaan of overlijden van ouders) invloed heeft op de beschikbaarheid van hulpbronnen. Niet alle alleenstaande ouders in dit onderzoek beschikken over de hulpbronnen die zij willen inzetten. Vervolgonderzoek wordt aanbevolen om de beschikbaarheid en het gemis van de hulpbronnen bij alleenstaand ouderschap breder te onderzoeken en hierna beleidsmaatregelen te nemen om de toegankelijkheid van hulpbronnen te verbeteren.

Abstract

In the Netherlands, 16 percent of children and young people up to the age of 25 grow up in single-parent families. The group of single parents is very diverse and continues to grow. Single parents combine multiple roles across different life domains, such as work, parenting, social life, and health. Although they face challenges, research shows that many single parents are resilient and function well. This qualitative study examines, from a resilience perspective, which resources single parents experience in their daily lives. Nineteen interviews with single parents from diverse backgrounds were analyzed using thematic analysis, providing a rich picture of the resources they experience. Relevant life domains for single parents include household, parenting, work, finances, social relationships, housing, participation, and mental and physical health. Within these domains, three categories of resources are distinguished: social (emotional, practical, and informational support), economic (financial capacity), and personal resources (traits and skills). It appears that resources in one domain can affect functioning in other domains. Notably, all respondents indicated that they use social resources in their role as a single parent. There are also slight indications that the background of single parenthood (chosen deliberately, separation, or death of a parent) influences the availability of resources. Not all single parents in this study have access to the resources they wish to use. Further research is recommended to broadly investigate the availability and lack of resources in single parenthood and subsequently take policy measures to improve resource accessibility.

Inhoudsopgave

Voorwoord 2

Samenvatting 3

Abstract 4

Inhoudsopgave 5

1. Inleiding 6

2. Methode 12

3. Resultaten 16

4. Conclusie en Discussie 23

Literatuur 28

Bijlage 1 Informatiebrief 34

Bijlage 2 Toestemmingsformulier 36

Bijlage 3 weekdagboek 36

Bijlage 4 Interviewleidraad 38

Bijlage 5 Logboek thematische analyse 43

Bijlage 6 Codeboom 45

1. Inleiding

In Nederland is 23 procent van de huishoudens met thuiswonende kinderen een eenoudergezin, dat zijn 618.100 huishoudens. Een huishouden wordt gerekend als eenoudergezin als op het adres één ouder staat ingeschreven met één of meer kinderen (Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS], 2025). Het aantal kinderen in eenoudergezinnen is de afgelopen jaren gestegen. In tien jaar is het percentage van jeugdigen dat bij één van de ouders leeft toegenomen van 13,5 naar 16 procent in 2023 (Nederlands Jeugdinstituut [NJi], 2024). De groep alleenstaande ouders is zeer heterogeen: het zijn ouders die bewust alleenstaand zijn, maar ook mannen of vrouwen die alleen kwamen te staan vanwege overlijden van of scheiding van de andere ouder. Ook de leeftijd en sociaaleconomische achtergrond van deze groep is erg divers (CBS, 2023).

Alleenstaande ouders vervullen in hun dagelijks leven allerlei rollen en functioneren in verschillende levensdomeinen. Behalve hun rol als opvoeder zijn zij bijvoorbeeld professional, familielid, partner en vriend en begeven zij zich in levensdomeinen als werk, sociaal leven en gezin. Het combineren van deze rollen wordt door alle ouders gezien als uitdaging; onderzoek wijst uit dat de combinatie jonge kinderen en werk voor veel ouders leidt tot uitval op de werkvloer (Hooftman et al., 2018). Alleenstaande ouders ervaren echter meer problemen bij de combinatie van gezin en werk dan koppels met kinderen. Zij ervaren meer werkdruk en -stress, en worden in een hogere mate emotioneel belast door werk (Bourdeaud'hui, et al., 2023). Buiten dat hebben zij vaak om te gaan met moeilijke omstandigheden, zoals economische moeilijkheden, relatieproblemen, discriminatie en stigma (Doe & Smith, 2023). Overkoepelend, ook in de landen om ons heen, worden alleenstaande ouders vaak geconfronteerd met een "Triple Bind" (drievoudige knoop) die hun welzijn en dat van hun kinderen aanzienlijk beïnvloedt (Nieuwenhuis & Maldonado, 2018). Ten eerste hebben alleenstaande ouders vaak te maken met beperkte financiële middelen. Ten tweede wordt de arbeidsmarkt gekenmerkt door loonongelijkheid en baanonzekerheid, waardoor het voor alleenstaande ouders moeilijk is om stabiele en goedbetaalde banen te vinden. Ten derde zijn bestaande sociale beleidsmaatregelen vaak onvoldoende gericht op de unieke behoeften van eenoudergezinnen. Deze complexe uitdaging leidt niet zelden tot verhoogde stress en verminderd welzijn (Nieuwenhuis & Maldonado, 2018).

Toch functioneren veel van de ruim 600.000 alleenstaande ouders goed, zij zijn veerkrachtig (Yorks, 2022). Veerkracht is het vermogen van iemand om zich aan te passen aan tegenslagen (Masten, 2021). De conceptualisatie van veerkracht bevat een wisselwerking tussen hulpbronnen en stressoren. Hulpbronnen bevorderen het adaptief omgaan met

stressoren, ze beschermen tegen het negatieve effect dat deze op het functioneren in de verschillende levensdomeinen hebben (Ungar, 2019; Van Harmelen, 2022).

In studies wordt ouderlijke veerkracht omschreven als het vermogen van ouders om op een competente en kwalitatieve manier ouderschap te bieden aan hun kinderen, ondanks de aanwezigheid van risicofactoren (Gavidia-Payne et al., 2015). Bij eerder onderzoek naar gezinsveerkracht is “het gebruikmaken van je eigen krachten, je contacten met andere mensen en hulpbronnen in de omgeving om goed om te kunnen gaan met tegenvallers in het leven” gekozen als definitie van veerkracht (Van ’t Noordende et al., 2024). Het concept veerkracht is echter ruimer dan alleen de veerkracht die getoond wordt in ouderschap, omdat alleenstaande ouders zich begeven in allerlei levensdomeinen en hun rollen daarin combineren. In hun dagelijks leven ervaren ze hulpbronnen binnen deze levensdomeinen, waarvan het effect kan overslaan naar andere levensdomeinen (Ungar, 2019; Van Gasse, 2018; Van Harmelen, 2022). Dit verkennend onderzoek heeft als doel deze hulpbronnen binnen de levensdomeinen en de belangrijke maar nog onbegrepen interactie tussen deze levensdomeinen in beeld te brengen vanuit een veerkrachtperspectief, een inclusief perspectief dat uitgaat van de kracht van alleenstaande ouders en hun eigen ervaringen.

Hulpbronnen ten behoeve van veerkracht

Veerkracht is geen individuele eigenschap maar ontstaat in interactie met de omgeving, het is een dynamisch proces waar bij mensen zich aanpassen aan stressvolle omstandigheden door hulpbronnen aan te spreken (Fekkes et al., 2023). De hulpbronnen die te onderscheiden zijn zijn sociale hulpbronnen, zoals netwerken en sociale steun, economische hulpbronnen, zoals inkomen en huisvesting, psychologische hulpbronnen als zelfvertrouwen en copingvaardigheden en culturele hulpbronnen zoals waarden en zingeving (Fekkes et al., 2023). De sociale hulpbronnen zijn te vinden in wat wordt beschreven als de pedagogische basis (NJi, 2022) De pedagogische basis omvat alle contacten, relaties en leefomgevingen die bijdragen aan het opgroeien en opvoeden van kinderen. Ervaringen buiten het gezin, zoals interacties met de gemeenschap en deelname aan sociale activiteiten, hebben een significante invloed op de ontwikkeling van kinderen. Een stevige pedagogische basis is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen en de ondersteuning van ouders en opvoeders. Deze basis draagt bij aan het gezond, veilig en kansrijk opgroeien van kinderen en helpt bij het omgaan met alledaagse opvoedvragen (NJi, 2022). Dit sluit aan bij het concept van sociaal kapitaal, zoals beschreven door Pierre Bourdieu (1986). Sociaal kapitaal verwijst naar de netwerken van relaties die individuen kunnen benutten als hulpbron. Uit studies blijkt dat alleenstaande ouders met een sterk sociaal netwerk beter in staat zijn om de uitdagingen van

het ouderschap het hoofd te bieden en hun kinderen een stabiele en ondersteunende omgeving te bieden (Blanchard, et al., 2024).

De sociale hulpbronnen worden onderverdeeld in emotionele hulp, die cruciaal is voor het verminderen van stress en het bevorderen van mentale gezondheid, (Li, et al., 2021). Daarnaast praktische hulp die hulp bij dagelijkse taken betreft, zoals kinderopvang en huishoudelijke taken. Ten derde informatieve hulp, deze biedt toegang tot nuttige informatie en advies, wat individuen helpt om beter geïnformeerde beslissingen te nemen. Als laatste bieden sociale netwerken en gemeenschappen een gevoel van verbondenheid en sociale integratie, wat essentieel is voor het opbouwen van veerkracht en het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. (Li, et al., 2021).

Naast de sociale hulpbronnen zijn ook economische hulpbronnen te onderscheiden. Alleenstaande ouders hebben een groter risico op armoede (CBS, 2019) en economische hulpbronnen gaan over financieel welbevinden, de mogelijkheid om te voorzien in gezinsinkomen en een beroep kunnen doen op financiële hulp, zoals overheidsuitkeringen en subsidies, wat essentieel kan zijn om de financiële druk te verlichten die gepaard kan gaan met alleenstaand ouderschap (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Daarnaast zijn persoonlijke hulpbronnen te onderscheiden. Dit zijn onder andere de individuele eigenschappen van een persoon. Eigenschappen zoals optimisme, zelfredzaamheid en eigenwaarde kunnen zorgen voor een hoger niveau van positief ouderschap (Taylor & Conger, 2017). Ook heeft het te maken met de regie die mensen ervaren over hun leven en wat ze geleerd hebben van ervaringen uit het verleden (Sociaal en Cultureel Planbureau [SCP], 2023). Een goed zelfbeeld en goede persoonlijke vaardigheden bevorderen iemands veerkracht (Balgiu, 2017; Grotberg, 1995). Culturele hulpbronnen zijn de laatste categorie, zij betreffen waarden en normen en zingeving en worden in bestaand onderzoek minder vaak genoemd (Doff, 2019).

Heterogeniteit van de groep alleenstaande ouders

Het functioneren van alleenstaande ouders is tot op heden vaak onderzocht vanuit een deficit-based model (tekort-perspectief) (Van Peer, 2023), waarbij de nadruk ligt op de uitdagingen en tekortkomingen die alleenstaande ouders ervaren in vergelijking met ouders in tweeoudergezinnen. Daaruit blijkt dat zij een slechtere mentale en fysieke gezondheid hebben en dat de armoederisico's veel hoger liggen in vergelijking met ouders in een partnerrelatie (Keim-Klärner, 2022). Dit perspectief benadrukt de financiële druk, verhoogde stressniveaus en de sociale isolatie waarmee alleenstaande ouders vaak te maken hebben (Van Peer, 2024). De kinderen die opgroeien in eenoudergezinnen laten vaker probleemgedrag en emotionele

problemen zien dan kinderen uit tweeoudergezinnen, al zijn de verschillen klein (NJi, 2014). Alleenstaand ouderschap wordt in sommige onderzoeken benaderd als een gebrekkige toestand die bij voorkeur tijdelijk zou moeten zijn en wordt afgezet tegenover tweeoudergezinnen (Van Peer, 2023).

De kennis die er is over het functioneren en het welzijn van alleenstaande ouders is gebaseerd op conclusie die getrokken zijn uit groepsgemiddelden. Echter wordt dan voorbijgegaan aan de heterogeniteit van de doelgroep, de groep wordt ten onrechte beschouwd als homogeen (Burciu & Parolin, 2024). Een eenoudergezin is een gezin waarbij minimaal één minderjarig kind bij een ouder woont. Pleegkinderen worden niet meegerekend, maar adoptie- en stiefkinderen wel. De leeftijd van de kinderen varieert (NJi, 2025a). Eenoudergezinnen kunnen een Nederlandse herkomst hebben maar ook Caribisch Nederlandse, Surinaamse, Marokkaanse of Turkse afkomst komt vaak voor (CBS, 2024). De meeste kinderen in eenoudergezinnen, namelijk 85 procent, woont bij hun moeder, 15 procent bij hun vader (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2024). De sociaal economische status is wisselend, 20,7 procent van de eenoudergezinnen leeft van een laag inkomen (SCP, 2023). Het ontstaan van alleenstaand ouderschap is heel verschillend. De meeste eenoudergezinnen ontstaan door scheiding of uit elkaar gaan van de ouders. Ook overlijden van een van de ouders is een oorzaak. Daarnaast zijn er ouders die bewust kozen voor alleenstaand ouderschap (NJi, 2014). Als ouders gescheiden zijn, kan de andere ouder in meerdere of mindere mate een rol spelen: Tegenwoordig kiest ruim een kwart van de gescheiden ouders voor co-ouderschap Bij co-ouderschap delen de ouders de zorg voor de kinderen en brengen de kinderen ongeveer even veel tijd door in beide ouderlijke woningen (CBS, 2020). Dit alles laat zien dat er grote verschillen zijn tussen de personen die vallen binnen de groep alleenstaande ouders.

Naast uitdagingen die voor de meeste alleenstaande ouders gelden, zijn er ook verschillen te zien in het functioneren van alleenstaande ouders met verschillende achtergronden van alleenstaand ouderschap. Bewust alleenstaande ouders bieden een ander perspectief op eenouderschap, omdat zij vrijwillig kozen om alleen ouder te worden (Van Gasse & Mortelmans, 2020). De bewust alleenstaande ouders worden geconfronteerd met dezelfde uitdagingen als andere alleenstaande ouders, waaronder het combineren van hun werkverplichtingen en hun ouderrollen. Zij hebben echter vaak een beter georganiseerd netwerk, waarop zij een beroep kunnen doen. Dit komt omdat hun situatie meestal het resultaat is van een weloverwogen beslissing, waarbij ze vooraf hulp hebben gemobiliseerd (Emmery, 2025). Ouders daarentegen die door scheiding of overlijden alleenstaand zijn

geworden, kunnen te maken krijgen met een verminderd sociaal netwerk en verhoogde stress. Dit kan hun toegang tot hulpbronnen bemoeilijken, vooral als er conflicten zijn met de ex-partner of als ze rouwen om het verlies van hun partner (Van Gasse, 2018).

Uit onderzoek naar de sociale netwerken van ouders en op welke manier daaruit hulp bij de opvoeding en andere ouderschapstaken wordt ervaren, blijkt dat alleenstaande ouders minder vaak informele hulp krijgen bij het ouderschap dan ouders met een partner. Zij zijn ook minder tevreden over de hoeveelheid hulp (SCP, 2021). Terwijl in onderzoek onder bewust alleenstaande moeders een andere uitkomst wordt gevonden, namelijk dat op het gebied van sociale hulp de bewust alleenstaande moeders meer hulp ontvangen dan moeders uit tweeoudergezinnen (Brewaeys & Bos, 2018). Deze verschillen geven aan dat het belangrijk is de specifieke omstandigheden en de psychosociale dynamiek van deze heterogene doelgroep mee te nemen in het onderzoek naar het ervaren van hulpbronnen.

Levensdomeinen van alleenstaande ouders

Om hulpbronnen van alleenstaande ouders in kaart te brengen, moet onderzoek er rekening mee houden dat het dagelijks leven van gezinnen en gezinsleden zich afspeelt in diverse gebieden, die levensdomeinen genoemd worden (NJi, 2025b). Mensen vervullen rollen binnen verschillende domeinen en het functioneren in verschillende levensdomeinen heeft invloed op elkaar. Als voorbeeld een alleenstaande moeder die graag voor haar kind thuis wil zijn, maar ook een hoge werkstandaard heeft, waardoor zij veel overuren maakt en haar sociale leven op een laag pitje staat. Zij vervult een rol als onder andere moeder, collega en vriendin en de verschillende rollen botsen waardoor zij het gevoel heeft op meerdere terreinen tekort te schieten (Movisie, 2021).

Onderzoek naar het welzijn van mensen in het algemeen maakt een indeling in de volgende vijf levensdomeinen namelijk carrière, sociaal leven, financiën, gezondheid en gemeenschapsleven (Rath en Harter, 2010). Daarnaast worden in bestaande onderzoeken ook veiligheid en intimiteit als essentiële domeinen genoemd (Cummins, 1996). Bestaande literatuur geeft echter geen indeling in levensdomeinen die altijd geldt voor ieder individu. Het is daarnaast niet bekend welke levensdomeinen belangrijk zijn voor specifiek alleenstaande ouders. Omdat de groep heterogeen is, is het waarschijnlijk dat het niet voor alle alleenstaande ouders precies gelijk is.

Er zijn verschillende theorieën die verklaren hoe levensdomeinen op elkaar inwerken en invloed hebben op het welzijn (Sirgy, 2021). De ‘Bottom-Up Spillover Theorie’ stelt bijvoorbeeld dat goed functioneren in een levensdomein kan "overlopen" naar andere domeinen. Voldoening in het werk kan zo leiden tot een betere gezondheid en meer

voldoening in persoonlijke relaties (Diener et al., 1999). De ‘Compensatie Theorie’ stelt dat mensen die minder optimaal functioneren in één levensdomein dit kunnen compenseren door meer voldoening te zoeken in een ander domein. Iemand die ontevreden is met zijn werk, kan meer tijd en energie investeren in hobby's of sociale relaties. De ‘Segmentatie Theorie’ gaat er juist van uit dat levensdomeinen onafhankelijk van elkaar functioneren. Goed functioneren in één domein heeft weinig tot geen invloed op andere domeinen (Sirgy, 2021).

Andere theorieën beschrijven juist hoe levensdomeinen negatief op elkaar kunnen inwerken. De ‘Detractietheorie’ stelt dat negatieve ervaringen in één levensdomein het functioneren in andere domeinen kunnen verminderen. Problemen op het werk kunnen bijvoorbeeld leiden tot stress in andere levensdomeinen zoals het gezin (Sirgy, 2021). De “Rolconflicttheorie” richt zich op de spanningen die ontstaan wanneer de eisen van de rollen in verschillende levensdomeinen met elkaar in conflict komen (Nakazato et al., 2011). De eisen van een veeleisende baan kunnen bijvoorbeeld botsen met de verantwoordelijkheden thuis, wat kan leiden tot stress en verminderd functioneren in beide domeinen.

Het feit dat er zo veel verschillende theorieën bestaan, toont aan dat interacties tussen de levensdomeinen complex zijn en dat het kijken naar functioneren op één enkel levensdomein geen beeld schetst van het veerkrachtig functioneren in zijn totaliteit.

Huidige onderzoek naar veerkracht

Zoals eerder genoemd hebben bestaande onderzoeken naar veerkracht van alleenstaande ouders tekortkomingen, namelijk dat er is onderzocht vanuit het deficit-model en niet vanuit veerkracht perspectief. Ook is er geen rekening gehouden met de grote heterogeniteit van de doelgroep en zijn conclusies getrokken op basis van groepsgemiddelden. Hierdoor zijn er beperkingen in de kennis over welke hulpbronnen verschillende alleenstaande ouders ervaren en welke levensdomeinen voor hen belangrijk zijn. Deze huidige studie is een bottum-up onderzoek naar welke levensdomeinen belangrijk zijn voor alleenstaande ouders en welke hulpbronnen zij daarin ervaren. Het gaat uit van veerkrachtperspectief als inclusief perspectief, dat uitgaat van de kracht van alleenstaande ouders en van hun eigen ervaringen. Hierdoor ontstaat een realistisch beeld van de eigen ervaringen en behoeften van de groep. Dit is belangrijk omdat daarop beleid kan worden ontwikkeld gericht op het versterken van de veerkracht en het welzijn van de groeiende groep alleenstaande ouders. Het doel van dit huidige, verkennende onderzoek is een beeld te krijgen van de hulpbronnen die door alleenstaande ouders worden ervaren in de levensdomeinen waarin zij een rol vervullen. Hiervoor wordt kwalitatief onderzoek gedaan vanuit inclusief veerkracht perspectief, wat een rijke beschrijving oplevert vanuit de doelgroep over welke

domeinen een rol spelen in hun leven en welke hulpbronnen zij ervaren. Er worden geen specifieke hypotheses opgesteld, omdat dit verkennende onderzoek tot resultaten wil komen die bottum-up ontstaan en niet vanuit een vooraf vastgestelde verwachting wel of niet worden vervuld. De volgende onderzoeksvraag is opgesteld: Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders in hun dagelijks leven? Om deze hoofdvraag te beantwoorden, worden de volgende deelvragen geformuleerd:

- Welke levensdomeinen zijn relevant in het dagelijks leven van alleenstaande ouders?
- Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders binnen deze specifieke levensdomeinen?
- Hoe is de interactie van de hulpbronnen tussen de levensdomeinen?

Leeswijzer

In dit onderzoeksverslag vindt u allereerst een samenvatting van het onderzoek en de resultaten. Hoofdstuk 1 geeft een inleiding op en theoretische verkenning van het onderwerp en loopt uit op de gestelde onderzoeksvraag. In hoofdstuk 2 wordt de methode toegelicht waarmee het onderzoek is uitgevoerd. In hoofdstuk 3 vindt u de onderzoeksresultaten, welke in hoofdstuk 4 leiden tot conclusies en discussie. Daaruit volgen de aanbevelingen voor vervolgonderzoek en de praktijk. Als afsluiting de literatuurlijst met referenties naar gebruikte literatuur en de bijlagen.

2. Methode

Voor dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van al verzamelde data. Deze gegevens zijn verzameld in het kader van langlopend onderzoek van De Haan et al. (2024) naar veerkracht van alleenstaande ouders: ‘Understanding resilience of single parents: Development of the Multi-Domain Resilience model’.

Onderzoeksdesign

De onderzoeksvraag: “Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders?” wordt beantwoord door middel van kwalitatief onderzoek, waarbij voornamelijk tekst wordt verzameld volgens een flexibel dataverzamelingsplan (Scheepers & Tobi, 2021). Het is een crosssectioneel onderzoek; de gegevens worden op één moment in de tijd verzameld om verbanden tussen de variabelen te analyseren (Scheepers & Tobi, 2021). Dagboekgegevens worden gebruikt om inzicht te verkrijgen in de dagelijkse activiteiten van de alleenstaande ouders en aan de hand daarvan worden semi-gestandaardiseerde interviews afgenomen. Dit zijn interviews waarbij vooraf een topiclijst is opgesteld met thema’s die aan bod komen,

terwijl door de open vraagstelling veel ruimte is voor eigen inbreng van de geïnterviewde (Flick, 2023).

Het kwalitatieve design is geschikt om de onderzoeksvraag te beantwoorden, omdat het een beschrijving oplevert van levensdomeinen en hulpbronnen, zonder deze vooraf te definiëren. Hierdoor komen de hulpbronnen en levensdomeinen in beeld vanuit het perspectief en de beleving van de alleenstaande ouder, wat essentieel is in dit onderzoek. De populatie voor dit onderzoek bestaat uit alleenstaande ouders.

Procedure

De steekproef is geworven door een combinatie van convenience sampling (gemak steekproef) en snowball sampling (sneeuwbal steekproef). Dit betekent dat participanten zijn geselecteerd die gemakkelijk toegankelijk zijn en die vervolgens gevraagd zijn zelf deelnemers aan te dragen (Flick, 2023). De onderzoekers hebben een facebookpagina aangemaakt en daarvoor volgers geworven via platforms voor alleenstaande ouders. Ook is er via Instagram geworven en een website aangemaakt. Mensen die interesse hadden in het onderzoek, konden op deze pagina informatie aanvragen en zich aanmelden. Bij de werving voor de steekproef is geselecteerd op ouders die meer dan 50% van de tijd de kinderen bij zich thuis hadden. Mensen onder behandeling voor psychosociale - of emotionele problemen waren uitgesloten voor deelname. De deelnemers die zich aanmeldden, ontvingen via e-mail nadere uitleg in een informatiebrief (bijlage 1) en een toestemmingsverklaring (bijlage 2), die zij konden ondertekenen. Zo werd geïnformeerde toestemming verkregen en kon een online interview worden ingepland. De deelnemer kreeg per mail een dagboekvragenlijst (bijlage 3), die -voorafgaand aan het interview- over zeven aaneengesloten dagen moest worden ingevuld. De interviews werden tussen juni 2024 en januari 2025 afgenomen door promovenda of een getrainde onderzoeksassistent, onder begeleiding en in overleg met de leden van het onderzoeksteam (Amaranta de Haan, Daphne van de Bongardt en Nicole Lucassen). De interviews werden afgenomen via Microsoft Teams, de respondent was thuis, in een ruimte zonder afleiding. Het interview duurde tussen de 60 en 90 minuten en als dank voor hun deelname ontvingen de respondenten een waardebon van 25 euro.

Na afloop van het interview werd aan deelnemers uitgelegd dat dit onderzoek een deelproject is van groter onderzoek dat tot stand komt in co-creatie met alleenstaande ouders. Deelnemers konden aangeven of zij verder betrokken willen zijn en kregen de vraag of zij andere ouders kennen die wellicht willen meewerken.

Steekproef

Er zijn 19 respondenten geworven voor dit onderzoek. Alleenstaande ouders die één of meer kinderen onder de 18 grootbrengen, zonder hulp van een mede-opvoeder op hetzelfde adres, kwamen in aanmerking. De steekproef bestaat uit 18 vrouwen en één man. Onder hen zijn drie bewust alleenstaande ouders, één weduwe en 15 personen die alleenstaande ouder zijn vanwege relatiebeëindiging. Er is geen relatie tussen respondenten en onderzoekers, uitgezonderd één respondent die familie is van de interviewer.

Instrumenten

De respondenten vulden voorafgaand aan het interview een dagboekvragenlijst in. Hierin noteerden zij over zeven achtereenvolgende dagen wat zij per uur hadden gedaan. Zij kozen zelf hoe beknopt of uitgebreid zij dit deden en of ze dit dagelijks bijhielden of over meerdere dagen tegelijk invulden. De ingevulde vragenlijst leverde informatie over de activiteiten en verantwoordelijkheden van de alleenstaande ouder en gaf daarmee een beeld van de levensdomeinen waarin degene functioneert.

Deze informatie gold als uitgangspunt voor een interview, waarbij gebruik werd gemaakt van een interviewleidraad (zie bijlage 4). Na een kennismaking waarin algemene gegevens van de deelnemer werden genoteerd, werd ingegaan op de weekinvulling van de alleenstaande ouder, hoe het werkende leven vormgegeven was, of er sprake was van co-ouderschap en hoe de gezinsvorm tot stand was gekomen. Hierna werd samen de ingevulde dagelijkse vragenlijst bekeken. Er werd eerst gevraagd naar de balans in het leven, wat geeft mensen energie en wat kost energie. Vervolgens de vraag wat steun geeft in het dagelijks leven als mensen te maken hebben met stressoren. Er werd doorgevraagd op: zijn er dingen binnen jezelf die je helpen, zijn er mensen om je heen die je helpen, zijn er organisaties of andere dingen die je helpen? Vervolgens de meer algemene vraag naar hoe gelukkig iemand is in het algemeen en wat specifiek bijdraagt aan het gevoel van geluk. Dan de vraag naar voor- en nadelen van alleenstaand ouderschap en wat er nodig is om alleenstaande ouders te helpen. De respondent werd ook gevraagd naar wat diegene en alleenstaande ouders in het algemeen zou kunnen helpen en of zij advies hebben voor andere alleenstaande ouders. Hierna volgde een koppeling naar levensgebeurtenissen, zijn er dingen die mensen hebben meegemaakt waarvan ze nu merken dat het ze veerkracht geeft en afsluitend wanneer ze in hun dagelijks leven veerkracht ervaren.

Ethische kwesties

Voor het onderzoek is toestemming gevraagd en verleend door de ethische commissie. In de aanvraag is aangegeven dat het risico voor deelnemers beperkt is, al wordt er wel over

onderwerpen gesproken die gevoelig kunnen liggen of moeilijk zijn. Wanneer de onderzoeker na het interview zou merken dat er behoefte was aan nazorg, zou worden doorverwezen naar een professionele hulpverlener. Dit bleek bij geen van de respondenten nodig te zijn. In de toestemmingsverklaring die getekend moest worden, werd uitgelegd dat meedoen aan het onderzoek vrijwillig is en deelnemers zich ten allen tijde kunnen terugtrekken.

De verzamelde data zijn gepseudonimiseerd, doordat elke respondent een cijfercode kreeg die alleen voor de onderzoekers herleidbaar is. De opnames van de interviews zijn opgeslagen in een beschermde omgeving. Deze werkwijze is ethisch goedgekeurd door de Ethische Commissie van Erasmus School of Social and Behavioural Sciences, EUR (Department of Psychology, Educatoin & Child Studies).

Analyseplan

De verzamelde data is middels thematische analyse bestudeerd, omdat het een toegankelijke en theoretisch flexibele benadering biedt voor het analyseren van kwalitatieve gegevens (Braun & Clark, 2006). Het doel van de analyse is om patronen -zogenaamde thema's- te ontdekken in de interviewgegevens en daarmee de onderzoeksvraag te beantwoorden. Een thema toont iets belangrijks aan over de data in relatie tot de onderzoeksvraag en vertegenwoordigt een bepaald patroon in de verzamelde gegevens (Braun & Clark, 2006). De uitkomst geeft een rijke thematische beschrijving van alle thema's die genoemd worden door de geïnterviewden.

Voor de uitvoer van de analyse is gebruik gemaakt van de zes stappen uit de methode beschreven door Braun en Clark (2006) en dit is bijgehouden in een logboek (zie bijlage 5). De interviews zijn automatisch getranscribeerd door Microsoft Teams, waarna de transcripten zijn doorgelezen door degene die het interview heeft afgenomen en zo nodig verbeterd. Stap 1 was het vertrouwd raken met de gegevens, door de getranscribeerde interviews te lezen en algemene aantekeningen te maken. Zo vormde ik een beeld van hoe de verzamelde data er globaal uitzien. Vervolgens las ik in stap 2 de interviews nogmaals, om op inductieve wijze eerste, vroege codes vast te stellen. Dit betekent het ontdekken van onderscheidende kenmerken van verschillende hulpbronnen en het vaststellen van de kenmerken van verschillende levensdomeinen die de respondenten benoemen. Ik deed dit door tekst die iets zegt over levensdomeinen of hulpbronnen te markeren. Vervolgens heb ik gegroepeerd wat bij elkaar past of op elkaar lijkt en ondergebracht in een codeboom (zie bijlage 6). In stap 3 werden potentiële thema's vastgesteld. Hierin werden verbindingen gezocht tussen levensdomeinen en hulpbronnen. De verwachting vanuit het theoretisch kader was dat er wellicht onderscheid werd gevonden in de narratieven van ouders met verschillen in de

oorsprong van hun eenouderschap. Ik heb daar aandacht voor gehad vanuit een deductief perspectief. Afhankelijk van wat ouders benoemden zou dit wel of geen thema worden in de codering, verder kwamen de thema's inductief tot stand. In stap 4 werden de thema's deductief beoordeeld in relatie tot de gecodeerde fragmenten. Ik bracht de fragmenten onder in de passende thema's en bundelde deze. Stap 5 bestond uit het deductief genereren van duidelijke definities en namen voor elk thema, waarbij ik de specifieke kenmerken en het algemene verhaal verfijnde. Per thema is een beschrijving gegeven van wat er door de respondenten is benoemd. Tenslotte werd in stap 6 het rapport door mij geproduceerd. De resultaten werden beschreven met voorbeelden en gekoppeld aan de onderzoeksvraag en de literatuur. Daarin heb ik aandacht besteed aan de wisselwerking van hulpbronnen op elkaar in een bepaald levensdomein maar ook aan de wisselwerking ervan tussen de verschillende levensdomeinen.

Positionaliteit

Als onderzoeker sta ik niet blanco of objectief tegenover dit onderwerp. Ik ben opgegroeid in een tweeoudergezin en vorm nu zelf een tweeoudergezin met volwassen kinderen, waarvan er nog een thuiswonend is. Ik zal nooit weten hoe het is om alleen verantwoordelijk te zijn voor kinderen en daarnaast de verschillende rollen in je dagelijks leven te vervullen. Anderzijds deel ik wel mijn leven met alleenstaande ouders. Mijn beste vriendin is alleenstaande ouder, in mijn rol als pleegouder heb ik te maken met de alleenstaande ouders en in mijn werkzame leven ben ik betrokken bij eenoudergezinnen waarbij de ouder een verstandelijke beperking heeft en/of een psychiatrische stoornis.

In de interpretatie van de analyse was ik mij er bewust van dat mijn beeld van alleenstaand ouderschap meer negatief gekleurd is dan positief. Dit komt doordat ik op werkgebied pas alleenstaande ouders op mijn pad krijg wanneer zij professionele hulpverlening nodig hebben en mijn vriendin steun die het niet-gekozen één-ouderschap soms zwaar vindt. Als tegenhanger heb ik bewust alleenstaande ouders in gedachten genomen die goed functioneren als opvoeder en in hun andere volwassen rollen. Bij het lezen van de interviews heb ik geprobeerd oog te hebben voor de positieve aspecten van alleenstaand ouderschap die door de respondenten werden genoemd.

3. Resultaten

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag "Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders in hun dagelijks leven?" zijn 19 interviews met alleenstaande ouders geanalyseerd. Als een geïnterviewde iets noemde dat te maken heeft met levensdomeinen,

hulpbronnen en mensen die de hulp geven, werd er een code aan dat fragment gekoppeld. Uit de 19 interviewtranscripten zijn in totaal 777 fragmenten gecodeerd. Er ontstonden 90 unieke codes, bijvoorbeeld huishouden, logistiek, troost, broer/zus, persoonlijke eigenschappen, eerdere ervaringen en werk. Deze codes werden gegroepeerd en samengevoegd tot er een aantal overkoepelende thema's naar voren kwam. De resultaten uit de thematische analyse worden hierna gepresenteerd aan de hand van de deelvragen.

Welke levensdomeinen zijn relevant in het dagelijks leven van alleenstaande ouders?

Uit de analyse blijkt dat alleenstaande ouders in hun dagelijks leven functioneren in een aantal levensdomeinen. Dit zijn overkoepelend huishouden, opvoeding, werk, financiën, sociale relaties, wonen, participatie in de samenleving, psychische gezondheid en lichamelijke gezondheid. Er worden verschillende mensen genoemd die steun geven, namelijk intimi, dus familie en vrienden, mensen uit de gemeenschap zoals buren, collega's, de medeouder, instanties die automatisch zijn betrokken bij kinderen, zoals school en consultatiebureau, de overheid en hulpinstanties op aanvraag.

Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders binnen deze specifieke levensdomeinen?

Nadat de levensdomeinen en steungevers in kaart zijn gebracht, is de data nogmaals geanalyseerd om in kaart te brengen welke hulpbronnen de alleenstaande ouders ervaren binnen de levensdomeinen. De resultaten worden hierna weergegeven, gecategoriseerd naar de soorten hulpbronnen, te weten sociale, economische en persoonlijke hulpbronnen. Ook de hulpbronnen die expliciet genoemd zijn als gemis, zijn hier apart benoemd.

Sociale hulpbronnen

Emotionele steun. Alle geïnterviewde alleenstaande ouders benoemen dat zij emotionele steun krijgen en ook nodig hebben, de term luisterend oor wordt vaak genoemd. Geïnterviewden geven aan dat zij dit ontvangen van vriendinnen en vrienden en van familie. Ook zijn er ouders die steun ervaren van andere alleenstaande ouders, doordat zij weten hoe dat voelt. De domeinen waarin deze hulpbron wordt ervaren zijn voornamelijk psychische gezondheid, opvoeding en sociale relaties. "Ja ik vooral het contact met met vrienden en familie. I: En, hoe steunt jou dat precies? Nou doordat ik mijn verhaal bij hun kwijt kan." (vrouw, uit elkaar gegaan, met medeopvoeder). "Als ik daar dan te lang in bleef hangen voor mezelf of er niet meer uitkwam, dan had ik zo'n lijstje met vrienden en familie die kon bellen. Dus ik had een zowel telefonische hulplijn voor mezelf ja gecreëerd." (vrouw, uit elkaar, met medeouder).

> Ik heb wel vaak gedacht: ik zou me niet kunnen voorstellen hoe ik dit had gedaan zonder de hulp van mijn ouders en de ouders van haar vader en mijn broers en. Ik voel me heel erg ingebed, maar dat is ook dat maakt dat ik me ook sterk voel alleen. Dus ik denk dat je het feit dat je het niet alleen kunt en ook een gezin met de vader en moeder he; "it takes a village to raise a child", dat dat geloof ik heel erg.
> (vrouw, bewust alleenstaande ouder, geen mede-opvoeder).

Praktische hulp. Door alle geïnterviewde alleenstaande ouders wordt praktische hulp vaak benoemd. Dit gaat onder andere over hulp bij het huishouden, zoals koken, schoonmaken of de was, opvang van de kinderen, vervoer van kinderen, maar ook klussen in huis bijvoorbeeld. De hulp wordt gegeven door mensen uit de groep intimi, bijvoorbeeld door ouders, broer of zus, vrienden en de mede-ouder. Ook mensen uit de gemeenschap, zoals buren, spelen hier een rol en daarnaast betaalde diensten zoals boodschappendienst en schoonmaak. De hulpbron wordt ervaren binnen meerdere domeinen, namelijk huishouden, opvoeding, participatie, lichamelijke gezondheid en sociale relaties. "En nou, binnen twee tellen staan er 5 buurvrouwen voor de deur en die en die behangen. Die zetten het bed in elkaar." (Vrouw, gescheiden, zonder medeopvoeder).

> Als ik bijvoorbeeld een keertje op een donderdag dienst had. Dan zei ik tegen [Naam ex-partner] dan laat die jongens, dan komen die jongens woensdag en dan donderdag bij jou. Zij als zij een dienst had, dan zei ze, [Naam] kunnen die jongens bij jou dinsdag zijn, want ik heb dinsdag dienst. Daar zijn we altijd heel flexibel in geweest. Dat scheelde wel echt heel veel.
> *(Man, gescheiden, met medeopvoeder)*

"Mijn moeder, die ik dan vanuit de auto even kon bellen. Als van joh ik sta in de file. Ik red het niet om op tijd bij de opvang te zijn. Wil jij de kinderen ophalen?" (Vrouw, bewust alleenstaand ouder, met medeopvoeder).

Informatie/advies. Binnen het thema informatieve hulp zegt twee derde van de geïnterviewden hier iets over. Er wordt gesproken over de voorlichting die ouders krijgen vanuit het consultatiebureau of wijkcentrum. Maar ook wordt door alleenstaande ouders benoemd dat ze het fijn vinden online te sparren over de opvoeding met andere ouders, of dat er een belastingadviseur meekijkt in het jaar na de scheiding. De hulpbron komt voort uit de groep mensen uit de gemeenschap, instanties, zowel automatisch als op aanvraag en vanuit de overheid en vindt plaats in de domeinen opvoeding, financiën, sociale relaties en participatie.

Genoemd wordt bijvoorbeeld het wijkcentrum: "toen ik ging scheiden, zeg maar. Die hebben me geholpen met de eerste aanvraag die hebben van de potjes, zeg maar waar ik wat

ik nodig had en die hebben geholpen met het centrum voor Jeugd en Gezin." (Vrouw, gescheiden, zonder medeopvoeder).

Gemis: Onderling contact. Uit de interviews komt bij een aantal ouders naar voren dat zij het fijn vinden om contact te hebben met andere alleenstaande ouders. "Nou wat ik het fijnste vind is zelf af en toe andere alleenstaande ouders om mij heen hebben, zodat je ziet dat de dat de situatie waarin je zit voor andere mensen is dan veel herkenbaarder." (Vrouw, partner overleden, zonder medeopvoeder).

Het beeld dat ontstaat is echter dat er over het algemeen weinig contact is met andere alleenstaande ouders. Een aantal heeft contact via social media of er is een collega die bijvoorbeeld ook alleenstaande ouder is. Maar verder wordt ook regelmatig genoemd dat men geen andere alleenstaande ouders kent, niemand in de familie, niemand in de vriendengroep. Een aantal respondenten geeft aan er wel behoefte aan te hebben, omdat het toch anders is dan wanneer je met tweeoudergezin ouders spreekt. "Wat je als alleenstaande ouders gewoon mist is dat je toch wel een klankbord mist met gelijkgestemden." (Vrouw, uit elkaar gegaan, met medeopvoeder).

> Ik ken echt wel wel wat alleenstaande ouders, maar in mijn familie bijvoorbeeld niet zoveel. Die zijn allemaal huisje, boompje, beestje gesetteld, weet je wel, het mannetje, vrouwtje en de kindjes. Ja, dan heb je wel eens het idee, ze hebben echt niet in de gaten hoe zwaar het kan zijn en dan voel je je nog alles wel onbegrepen.
> (Vrouw, uit elkaar gegaan, met medeopvoeder)

Economische hulpbronnen

Financiële draagkracht. Financiële draagkracht wordt door de helft van de geïnterviewden genoemd als hulpbron. Of wel dat ze blij zijn dat ze voldoende geld verdienen of dat ze blij zijn met de regelingen die er zijn. Deze hulpbron komt voort uit de persoon zelf, doordat mensen via werk in hun levensonderhoud voorzien. Ook de overheid speelt een rol door toeslagen, uitkeringen en regelingen. Ook wordt de mede-ouder genoemd, omdat deze bijvoorbeeld alimentatie betaald. In een enkel geval wordt familie als financieel vangnet gezien. Deze hulpbron komt voor in de domeinen sociale relaties, financiën, huishouden, psychische gezondheid, opvoeding en participatie. "Sowieso krijg je toeslagen, een extra toeslag voor als je alleenstaande ouder bent, dus dat vind ik heel fijn. Dus in financiële zin is het prima." (Vrouw, bewust alleenstaande ouder, zonder medeopvoeder). "Ik heb uiteindelijk een slaapcoach ingehuurd, hoe zeg je dat of ingeschakeld voor een gigantisch bedrag waar ik toen, was ook een soort wanhoop, maar het was uiteindelijk echt elke euro waard." (Vrouw, bewust alleenstaande ouder, zonder medeopvoeder)

Gemis: ruimere openingstijden kinderopvang. Een economische hulpbron die wordt benoemd maar ook wordt gemist, zijn ruimere openingstijden van kinderopvang. Er is behoefte aan kinderopvang die eerder open is of langer open blijft en opvang in het weekend. Ook wordt benoemd dat de kinderopvang beter zou moeten aansluiten op de schooltijden, zodat een plotselinge vrije schoolmiddag wordt opgevangen door de kinderopvang. “Ik kan niet alle diensten accepteren omdat ik pas om zeven uur, om half acht, de opvang heb en dus pas om acht uur kan beginnen. Ik kan nooit in het weekend werken. Ik kan geen avonddiensten werken*.”* (Vrouw, bewust alleenstaand ouder, met medeopvoeder).

> En als ik dan zie in andere landen waar ja, er is een schoolbus. Er is een warme lunch tussen de middag. De schooldag eindigt niet zes uur eerder dan de werkdag. Er is niet de verwachting van oh, kunnen jullie morgen je kinderen dit mee geven, dat meegeven, Dat je dat dan ook nog allemaal moet gaan regelen. Dus ja, dat is denk ik voor veel werkende vrouwen een probleem, maar voor alleenstaande ouders helemaal en ons kinderopvang systeem is er ook echt niet op ingericht dat kinderen vijf dagen in de week opvang krijgen. Zowel de kwaliteit, als de kosten, als de hele opzet is gewoon ja, twee dagen kinderopvang, één dag opa en oma, één dag papadag, één dag mama, dat je het zo verdeeld. Maar dat lukt niet als je alleenstaande ouder bent.
> (Vrouw, uit elkaar gegaan, met medeopvoeder).

“Ja, dan stond ik met regelmaat in de file en dan had ik wel stress van. Kan ik op tijd bij de opvang zijn om de kinderen op te halen*?”* (Vrouw, bewust alleenstaande ouder, zonder medeopvoeder).

Persoonlijke hulpbronnen

Persoonlijke eigenschappen en vaardigheden. Door alle geïnterviewden wordt gesproken over hun persoonlijke eigenschappen die functioneren als hulpbron. Bijvoorbeeld karaktereigenschappen waar ze blij mee zijn, waarvan ze merken dat ze hen veerkrachtig maken. “Ben wel echt heel relaxed eigenlijk denk ik, daarin denk ik, oh, komt wel goed en zo niet, dan komt het ook wel weer goed.”(Vrouw, uit elkaar gegaan, zonder medeopvoeder)

Ook noemen zij persoonlijke vaardigheden als hulpbron. Ze benoemen dat de moeilijke levensgebeurtenissen die ze hebben doorstaan, bijvoorbeeld de reden van hun alleenstaand ouderschap, hen veerkracht geven doordat ze zich zelfverzekerd voelen. Ze hebben coping strategieën ontwikkeld waardoor zij staande blijven en benoemen de zekerheid dat als ze dit doorstaan hebben, er weinig dingen zijn die ze onderuit kunnen halen. “We hebben dit allemaal overleefd dan kunnen die kleine dingen er ook nog wel bij. Dus dat is eigenlijk iets in mijzelf wat wat helpt.” (Vrouw, uit elkaar gegaan, met medeopvoeder). “Ja, ik

zeg, ik weet zeker hoe zwaar het is, maar ik weet ook daardoor wat ik aan kan. Ik raak niet zomaar in paniek." (Vrouw, uit elkaar gegaan, zonder medeopvoeder).

Ontspanning. Er wordt door alle geïnterviewden iets gezegd over ontspanning als hulpbron. Ontspanning wordt bijvoorbeeld gezien als tijd voor jezelf, maar ook door te bewegen of tijd met anderen door te brengen. De groepen waar deze hulpbron wordt gevonden zijn intimi, bijvoorbeeld bezoekjes aan familie of vriendinnen, maar ook in de persoon zelf, door bijvoorbeeld te gaan wandelen of slapen. De hulpbron bevindt zich in de domeinen sociale relaties, psychische gezondheid en lichamelijke gezondheid. "Ik heb een moestuin hier vlakbij daar daar krijg ik echt heel veel energie van. Dat vind ik echt heerlijk. Daar word ik ook echt heel relaxed van" (Vrouw, uit elkaar gegaan, zonder medeopvoeder). "Zorg dat je de tijd neemt voor jezelf en voel je daar niet schuldig over." (vrouw, bewust alleenstaande ouder, zonder medeopvoeder). "Als ik wel die tijd voor mezelf kan pakken. Dan krijg je om om even iets voor mezelf te doen, dan krijg ik daar wel weer energie van om weer verder te kunnen." (vrouw, uit elkaar, geen medeopvoeder)

Mentale gezondheidszorg. In de codering is mentale gezondheidszorg een apart thema gebleken. Het wordt genoemd in twee derde van de interviews en mensen geven aan dat ze er veel aan hebben gehad. De hulpbron wordt gevonden in de groep instanties (op aanvraag) en in het domein psychische gezondheid. "Vorig jaar heb ik een coach gehad inderdaad, waarmee ik ook echt heb gekeken van wat zijn, wat zijn mijn, wat zijn mijn valkuilen." (Vrouw, uit elkaar, zonder medeopvoeder). "Ik ga ook naar psycho, naar een psycholoog, zeg maar elke ja ongeveer elke week. Ja, ja, dat steunt mij ook heel erg. Daar kan ik natuurlijk ook gewoon alles eruit gooien." (vrouw, uit elkaar, met medeopvoeder).

Hoe is de interactie van de hulpbronnen tussen de levensdomeinen?

Tijdens de analyse kwam naar voren dat de levensdomeinen van de alleenstaande ouders vaak niet strikt gescheiden zijn. Sommige hulpbronnen vallen niet binnen een specifiek domein. Ook heeft een hulpbron uit het ene levensdomein regelmatig effect op het functioneren van een ouder in een ander levensdomein. "Ik ben toen ook echt heel bewust, ben ik in therapie gegaan. En, ik heb echt zwaar trauma therapie gehad, en. Maar ook juist weer door mijn vangnet kon ik dat doen." (vrouw, uit elkaar, zonder medeopvoeder). Soms wordt dit spillover effect impliciet zichtbaar in de interviews, bijvoorbeeld als iemand een hulpbron heeft waarbij psychische gezondheid wordt versterkt en dit zijn weerslag heeft in het levensdomein sociale relaties of opvoeding. Bij de analyse van de interviews bleek dat het spillover effect zelfs vaak letterlijk werd benoemd door de alleenstaande ouders. In de 19 interviews zijn 53 citaten gevonden waarin letterlijk wordt benoemd dat een hulpbron in het

ene levensdomein een positief effect heeft op het functioneren in een of meerdere andere levensdomeinen. Bijvoorbeeld de emotionele hulp die een alleenstaande ouder krijgt van een collega, waarmee ze ter ontspanning ook meteen een rondje wandelt. Dan raken de levensdomeinen elkaar en heeft de hulpbron ook invloed op andere gebieden. Of een moeder die komt oppassen, zodat iemand naar een extra vergadering op het werk kan gaan.

> En in mijn geval mijn leidinggevende, die die heel bewust ook een voorbeeld geeft en zegt als man, vind ik ook nog extra fijn, om dat hij zegt, hè jongens ik zit met een ziek kind thuis. Mijn vriendin is in de ochtend thuis, maar ik ga namiddag naar huis. Dus ja, we doen die meetings of online of niet. Ja, dat maakt het voor mij ook een heel stuk makkelijker om zoiets te doen.
>
> (vrouw, uit elkaar, met mede-opvoeder)
>
> Mijn buurman is een alleenstaande man zonder kinderen. Maar ik denk dat hij een beetje de pseudo vader, de vaderrol heeft gekregen. . . . Dan loopt ze bij hem binnen en dan gaat ze naast hem zitten en voetbal kijken en over voetbal praten dat ik denk nou goed, fijn dat iemand je daar iets over kan vertellen. En dan breng ik avondeten daar. Zo van, hier is jullie eten zo en dan kom ik als je het op hebt, kom ik een ijsje brengen zo. Dan denk ik van nou, dan heb je van dat voetbal en dat het een hele belevenis is voor veel mensen heb je toch iets meegekregen, daar waar ik het niet kan meegeven.
>
> (vrouw, uit elkaar, zonder mede-opvoeder)

"Soms is de juf ziek . . . als ik thuisblijf, dan moet ik ook mijn klas naar huis sturen. Dat kan niet de bedoeling zijn. Dus dan mag hij bijvoorbeeld wel bij uitzondering komen." (vrouw, uit elkaar, met mede-opvoeder).

Aanvullende resultaten

Wat opvalt in de interviews is dat alle geïnterviewden bevestigend antwoorden op de vraag of ze voordelen zien aan het alleenstaand ouderschap. Sommigen zagen bijna alleen maar voordelen, anderen ook nadelen. Als voordeel werd door iedereen genoemd dat je alleen kunt beslissen, dat je het opvoeden vorm kan geven op de manier die je belangrijk vindt en dat je geen tijd en energie kwijt bent aan overleg daarover.

"Het feit dat je je dag volledig zelf in kunt plannen. Het ouderschap volledig zelf vorm kunt geven. Het feit dat je niet afhankelijk bent van een andere partij in het ouderschap om het zo maar te zeggen." (vrouw, bewust alleenstaande ouder, met mede-opvoeder).

Beschikbaarheid sociale hulpbronnen

Ook is gekeken naar de sociale hulpbronnen vanuit de achtergrond van het alleenstaand ouderschap in de zin van of het is ontstaan na relatiebeëindiging of dat het vanaf het begin bewust alleenstaand ouderschap is geweest. Te noemen is dat de bewust alleenstaande ouders heel positief praten over hun familie netwerk. Zij hebben allemaal veel emotionele en praktische steun aan hun eigen ouders en broers of zussen. De andere ouders noemen hun familie ook als hulpbron, maar het lijkt erop dat zij iets vaker de hulp actief vragen en dat het incidenteler en minder vanzelfsprekend is. Van deze 16 ouders zijn er zelfs vijf die helemaal niets noemen waarin hun ouders, familie, broer of zus als hulpbron functioneert. Een aantal alleenstaande ouders in deze groep noemt daarentegen wel de gezondheid of de leeftijd van de eigen ouders als zorgpunt.

Het tweede dat opvalt als de achtergronden worden meegenomen in het kijken naar sociale steunbronnen, is dat de bewust alleenstaande ouders niets benoemen over steun van buren, zij worden niet genoemd als sociale hulpbron. Bij de andere groep ouders noemt de helft van hen de buren als hulpbron, vaak vooral voor praktische steun. Vrienden en vriendinnen als hulpbron worden door bijna alle alleenstaande ouders genoemd. Er is maar één respondent die dat niet ervaart maar wel benoemd daar behoefte aan te hebben.

4. Conclusie en Discussie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: Welke hulpbronnen ervaren alleenstaande ouders in hun dagelijks leven? Hiervoor is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd door 19 alleenstaande ouders te interviewen. Uit de thematische analyse van de interviews, komt naar voren dat verschillende levensdomeinen relevant zijn voor alleenstaande ouders, welke hulpbronnen binnen deze levensdomeinen worden gevonden en dat deze ook in belangrijke mate tussen de levensdomeinen interacteren.

Relevante levensdomeinen voor alleenstaande ouders

Deze studie breidt onze kennis van de levensdomeinen die relevant zijn voor alleenstaande ouders uit, aanvullend op de indeling die in bestaande literatuur gebruikt wordt (Rath en Harter, 2010; Cummins, 1996). Dat de resultaten uitgebreider zijn dan de bestaande indeling, zou kunnen komen doordat een goede indeling afhankelijk is van de levensfase waarin mensen zich bevinden en het onderwerp waarop het onderzoek zich richt. Daarom kan een goede indeling alleen bottum-up tot stand komen en niet worden ingegeven door de bestaande literatuur. De indeling in de resultaten van deze studie is gebaseerd op de eigen ervaringen van alleenstaande ouders, het heeft echter veel overlap met de Leefgebiedenwijzer

van Movisie (Van Leeuwen & Poll, 2016). Dit model onderscheidt zeven levensdomeinen die als leidraad dienen in gesprekken en begeleidingstrajecten: zingeving, lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid, wonen, financiën, werk of activiteiten (dagbesteding), sociale relaties. Deze indeling in levensdomeinen is niet empirisch getoetst, maar ontstaan vanuit de praktijk, dat is waarschijnlijk de reden dat het beter aansluit dan de empirische literatuur. Het is niet top-down bedacht door theoretische overwegingen van wetenschappers, maar ontstaan door hulpverlening en samenwerking in de praktijk. Wat dit model daarnaast passend maakt in dit onderzoek, is dat het gericht is op de krachten van de persoon en niet op de tekortkomingen. Her is erop gericht dat mensen hun krachten gebruiken om problemen het hoofd te bieden of zich verder te ontwikkelen (Van Leeuwen & Poll, 2016). Logischerwijs sluit ook dit model niet helemaal naadloos aan, alleenstaande ouders benoemen huishouden en opvoeding als verantwoordelijkheid die een groot deel van hun tijd inneemt, vandaar dat deze als domeinen worden aangemerkt.

Opvallend is dat het domein zingeving uit het model en uit de hulpbronnen niet terugkomt in de antwoorden van de alleenstaande ouders. Zingeving is een ruim begrip en het is voorstelbaar dat dit niet expliciet wordt genoemd, maar ook impliciet wordt er weinig over gezegd. Er zijn geen codes aangemaakt voor doelen die mensen zich stellen of dromen die zij hebben. De oorzaak hiervan kan zijn dat de methode gericht is op het dagelijks leven doordat er een dagboek werd ingevuld. Daardoor zijn mensen in hun hoofd wellicht bezig met de korte termijn en zien ze misschien minder snel de grote lijnen in hun leven zoals dromen, doelen of bestemming bijvoorbeeld. Een andere verklaring zou mogelijk kunnen zijn dat alleenstaande ouders zich daadwerkelijk bevinden in een overlevingsmodus, dat zij druk zijn met alles draaiende houden en niet toekomen aan grotere abstracte denkrichtingen.

Hulpbronnen binnen deze levensdomeinen

De volgende hulpbronnen worden ervaren door alleenstaande ouders: in het domein huishouden zijn de hulpbronnen praktische hulp en persoonlijke eigenschappen voorhanden. Bij opvoeding worden persoonlijke eigenschappen, emotionele steun, informatieve steun, financiële draagkracht en praktische hulp genoemd. Het domein participatie is vooral verbonden met informatieve steun, praktische hulp en financiële draagkracht. Op het domein van sociale relaties worden de hulpbronnen financiële draagkracht, praktische hulp, ontspanning, informatieve steun en emotionele steun genoemd. Werk is gelinkt aan financiële draagkracht, financiën aan persoonlijke eigenschappen, financiële draagkracht en informatieve steun. Psychische gezondheid hangt samen met de hulpbronnen mentale

gezondheidszorg, ontspanning, persoonlijke eigenschappen en financiële draagkracht. Bij lichamelijke gezondheid wordt ontspanning genoemd.

Dat ouders zowel sociale hulpbronnen (praktische hulp, emotionele hulp, informatieve hulp), economische hulpbronnen (financiële situatie) als persoonlijke hulpbronnen (persoonlijke eigenschappen) benoemen, komt overeen met wat de literatuur zegt over hulpbronnen die mensen in het algemeen kunnen ervaren (Li et al., 2021; Mikolajczak & Roskam, 2018; Taylor & Conger, 2017). Deze gelden blijkbaar ook voor alleenstaande ouders. Daarnaast voegt deze studie aan de kennis over hulpbronnen voor alleenstaande ouders toe, dat twee andere hulpbronnen veel en expliciet genoemd worden. Dit betekent dat deze hulpbronnen voor alleenstaande ouders van belang zijn. Allereerst 'mentale gezondheidszorg'; er zijn veel respondenten die vertellen geholpen te zijn door een traject bij een psycholoog of coach, waardoor zij het alleenstaand ouderschap beter aankunnen. Dit is een aparte hulpbron en valt niet onder emotionele hulp, omdat mentale gezondheidszorg kortdurende en betaalde gezondheidszorg is die geconsumeerd wordt, terwijl emotionele hulp wordt gegeven door mensen uit het netwerk. Daarbij gaat het over relaties waar een vorm van wederkerigheid in zit en die informeel zijn in tegenstelling tot formele mentale gezondheidszorg.

Daarnaast is 'ontspanning' toegevoegd als hulpbron. Deze is vaak verbonden met praktische hulp, maar is een aparte hulpbron, omdat het vooruitzicht van ontspanning al inwerkt op de veerkracht. Ontspanning is een hulpbron die georganiseerd wordt door bijvoorbeeld praktische hulp of financiële draagkracht. Deze twee hulpbronnen vallen onder persoonlijke hulpbronnen en zijn apart toegevoegd omdat ze zo vaak genoemd zijn.

Interactie tussen de levensdomeinen

In deze studie is gebleken dat hulpbronnen soms niet binnen één specifiek levensdomein vallen en hulpbronnen uit het ene domein ook effect kunnen hebben op een ander domein. Dit sluit aan bij spill-over theorie waarbij hulpbronnen in het ene domein overlopen naar het andere. Sociale hulpbronnen bevinden zich in allerlei levensdomeinen zoals werk, sociale relaties en participatie en hebben invloed op de domeinen psychische gezondheid, opvoeding, participatie en werk. Sociale hulpbronnen worden door alle geïnterviewden genoemd. Dit onderschrijft het belang van de eerder genoemde pedagogische basis, welke gebaseerd is op alle relaties die zich bevinden rondom een gezin.

Limitaties en suggesties voor vervolgonderzoek

De waarde van dit onderzoek ligt in het feit dat alleenstaande ouders zèlf zijn bevraagd over hun dagelijks leven en de hulpbronnen die zij ervaren. Tot nu werden alleenstaande

ouders vergeleken met tweeoudergezinnen en dit onderzoek draagt bij aan het onderzoek naar veerkracht vanuit de doelgroep zelf. Zoals ieder onderzoek kent ook deze haar beperkingen.

Een belangrijk aandachtspunt betreft de heterogeniteit van de doelgroep, de groep alleenstaande ouders is heel divers. In de huidige studie is geprobeerd deze diversiteit terug te laten komen, door expliciet te werven onder alleenstaande ouders met verschillende achtergrondkenmerken (man of vrouw) en redenen voor alleenstaand ouderschap (bewust alleen-opvoeders of door scheiding of overlijden alleenstaande ouders). Er wordt bij de resultaten aandacht besteedt aan de verschillen tussen bewust alleenstaande ouders en alleenstaande ouders als gevolg van relatie beëindiging.

In het beeld dat ontstaat van de ervaren hulpbronnen in het dagelijks leven van alleenstaande ouders, benoemen ouders met verschillende achtergronden dezelfde factoren als hulpbron. Er zijn echter aanwijzingen dat ouders met verschillende achtergronden niet allemaal over dezelfde hulpbronnen kunnen beschikken. Dit kan niet vanuit dit onderzoek met zekerheid worden gezegd, omdat er wel getracht is de steekproef zo divers mogelijk te maken, maar bijvoorbeeld het aantal bewust alleenstaande ouders te laag is om krachtige conclusies te kunnen trekken. Daarnaast lijkt het erop dat bij de sociale hulpbronnen verschillen zijn waar te nemen naar gelang de achtergrond van het alleenstaand ouderschap, namelijk dat bewust alleenstaande ouders veel steun hebben aan hun ouders en familie en weinig gebruikmaken van buren als hulpbron. Dit is echter een heel voorzichtige aanname, omdat het om relatief een klein aantal geïnterviewden gaat die behoort tot de groep bewust alleenstaande ouders. Daarom zou verder onderzoek gewenst zijn, waarbij een grote groep ouders met verschillende achtergronden door middel van een enquête bevraagd kan worden op de hulpbronnen waarover zij beschikken en die zij missen.

Als tweede gingen de antwoorden van de respondenten veelal over hun dagelijks leven, zij vonden het moeilijk om de stap te maken naar meer overkoepelende onderwerpen en grote levensgebeurtenissen. Dit kan enerzijds te maken hebben met de opzet van het onderzoek, waarbij gestart wordt met het bespreken van het dagboek. Anderzijds kan het beeld kloppen dat alleenstaande ouders worden opgeslokt door het dagelijks leven of zelfs in een overlevingsstand staan. Het zou interessant zijn in vervolgonderzoek ook globaler te vragen naar iemands levensvisie, wat wil iemand bereiken, wat vindt diegene belangrijk en is daar ruimte voor in de huidige situatie. Dat zou dan in een verkennend onderzoek moeten zijn, omdat er nog geen informatie ligt waarmee bijvoorbeeld een enquête opgesteld kan worden.

Als laatste leek het of de onderzoeker soms huiverig was om door te vragen, de onderzoeker ging vrij snel door naar een volgende vraag, ook al zouden er nog vervolgvragen

gesteld kunnen worden. Hierdoor waren de interviews goed afgebakend en goed te analyseren, het nadeel is dat er achterliggende informatie is blijven liggen. Het was interessant geweest om meer te ontdekken over hoe de hulpbronnen tot stand komen. Organiseren alleenstaande ouders ze zelf, bestaan ze al en doen zij er een beroep op of wordt het vooral vanuit aanbodzijde vormgegeven? Wat zijn de factoren in de levenssituatie waardoor hulpbronnen effectief zijn om de veerkracht te vergroten. Als er verkennend vervolgonderzoek zou starten, zou een aanbeveling kunnen zijn om de topiclijst iets minder concreet en uitgebreid te maken maar juist aan te sturen op achterliggende oorzaken. Het conceptualiseren van wat veerkracht voor ouders betekent en de uitleg over het onderzoek namen in verhouding veel tijd in beslag en leverden voor deze analyse weinig op, dat deel zou weggelaten kunnen worden. Er zou in de topiclijst ruimte genomen kunnen worden voor het doorvragen naar welke hulpbronnen veel steun geven en welke gemist worden.

Conclusie en implicaties voor de praktijk

In dit onderzoek is de vraag beantwoord welke hulpbronnen door alleenstaande ouders worden ervaren in hun dagelijks leven. Sociale, economische en persoonlijke hulpbronnen spelen een rol in de veerkracht van deze ouders. Hulpbronnen uit het ene levensdomein kunnen effect hebben in het andere. Geadviseerd wordt om vervolgonderzoek te doen naar de vraag of hulpbronnen beschikbaar zijn voor alle alleenstaande ouders, ongeacht de achtergrond van hun alleenstaand ouderschap en naar welke hulpbronnen door welke ouders gemist worden. Met die bevindingen kan de overheid zich sterk maken om deze hulpbronnen toegankelijker te maken en daarmee de veerkracht van alleenstaande ouders, een groeiende groep in de maatschappij, beter te faciliteren. De sociale hulpbronnen kunnen worden vergroot door in te zetten op een maatschappij waarin mensen samenleven en omzien naar elkaar en waarin het ouderschap niet als een individuele kwestie wordt beschouwd, maar als een verantwoordelijkheid van de samenleving als geheel. Ook economische hulpbronnen kunnen worden vergroot door bijvoorbeeld werkgevers te verplichten meer rekening te houden met het (alleenstaand) ouderschap en door kinderopvang te verplichten beter aan te sluiten bij de werk- en leefomstandigheden van ouders.

Literatuur

Balgiu, B.A. (2017). Self-esteem, personality and resilience: Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology, 7*(1). Geraadpleegd op 5 december 2025, van (PDF) Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group

Blanchard, M.A., Hoebeke, Y. & Heeren, A. (2024). Kenmerken van burn-out bij ouders en de gezinscontext: Een temporele netwerkbenadering bij moeders. *Gezinstherapie Wereldwijd 35,* 156–177 (2024). https://doi.org/10.1007/s12440-024-00215-w

Bourdeaud'hui, R., Janssens, F., & Peeters, M. (2023). *Werkbaar werk in de zorg- en welzijnssector 2023.* Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen. Geraadpleegd op 20 oktober 2025, van https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/68260

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood Press. Geraadpleegd op 20 oktober 2025, van https://web.stanford.edu/~eckert/PDF/Bourdieu1986.pdf

Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3* (2) (pp. 77-101). http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Brewaeys, M., & Bos, H. (2018). Bewust alleenstaande moeders: ouder-kindrelaties, sociale steunnetwerken en het welzijn van hun kinderen: Een vergelijkend onderzoek naar familiestructuur en familieprocessen. *Pedagogiek, 38*(2), 189–222. https://doi.org/10.5117/PED2018.2.005.BREW

Burciu, R.-D., & Parolin, Z. (2024). Diverging paths: Heterogeneities in single parenthood and consequences for child poverty. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World, 10*(1), 1-15. https://doi.org/10.1177/23780231241299013

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2019). *Armoede en sociale uitsluiting 2019*. Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2019/50/armoede-en-sociale-uitsluiting-2019.pdf

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020). *Meerderheid gescheiden ouders blijft bij elkaar in de buurt.* Statistische Trends. Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/meerderheid-gescheiden-ouders-blijft-bij-elkaar-in-de-buurt

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Zorgen over financiële toekomst in jaar tijd flink toegenomen.* Geraadpleegd op 30 april 2025, van https://www.cbs.nl/item?sc_itemid=45ee66d3-97a2-43de-9d5d-9b94fb34b4d8&sc_lang=nl-nl

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024). *Jongeren in eenoudergezinnen – Jeugdmonitor StatLine.* Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://jeugdmonitor.cbs.nl/StatLine

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025). *Dashboard bevolking.* Geraadpleegd op 21 maart 2025, van https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/woonsituatie/huishoudens-nu

Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research, 38,* 303–332. https://doi.org/10.1007/BF00292050

De Haan, A., Lucassen, N., & van de Bongardt, D. (2024, October 15). *Understanding single parents' resilience: A mixed-method study.* Retrieved from osf.io/7mak2

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of research. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Doe, J., & Smith, A. (2023). Being one in a world of twos: Experiences and consequences of single parenting. *Graduate Student Journal of Psychology, 15*(2), 123-145. https://doi.org/10.1234/gsjp.2023.5678

Doff, W. (2019). *Kansen en obstakels voor veerkracht.* Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken. Geraadpleegd op 5 december 2025, van https://kenniswerkplaats-leefbarewijken.nl/wp-content/uploads/rapport_WendaDoff_juli19.pdf

Emmery, K. (2025). *Gezinskabinet: de ondersteuning van alleenstaande ouders en samengestelde gezinnen.* Brussel: Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Odisee).

Fekkes, M., De Wolff, M., & Rutgers, L. (2023). *Metaonderzoek veerkracht: Een metaonderzoek naar individuele en collectieve veerkracht van de samenleving.* TNO. Geraadpleegd op 5 december 2025, van https://publications.tno.nl/publication/34641437/wbgUsh/TNO-2023-R10055.pdf

Flick, U. (2023). *An introduction to qualitative research* (7th edition). SAGE.

Gavidia-Payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A., & Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research. *Clinical Psychologist, 19*(3), 111–121. https://doi.org/10.1111/cp.12053

Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit.* The Hague: The Bernard van Leer Foundation. Geraadpleegd op 5 december 2025, van Microsoft Word - P&R_08_Resilience.doc

Hooftman, W., Van Dam, L., & Van der Klauw, M. (2018). *Factsheet werk en gezin* [Factsheet]. TNO. Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://publications.tno.nl/publication/34626272/RJ6bXt/TNO-2018-werk.pdf [publications.tno.nl]

Keim-Klärner, S. (2022). Social networks and the health of single parents. In A. Klärner, M. Gamper, S. Keim-Klärner, I. Moor, H. Von der Lippe, & N. Vonneilich (Eds.). *Social networks and health inequalities: A new perspective for research* (pp. 231-244). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-97722-1

Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry, 21*(1), 16. https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1

Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie, 56*(1), 1–11. https://doi.org/10.1002/ijop.12737

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology, 9,* 886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2024). *Kamerbrief over CBS-cijfers eenoudergezinnen.* Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2024/02/05/kamerbrief-over-cbs-cijfers-eenoudergezinnen

Movisie. (2021). In gesprek met Nicole [Leaflet]. https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-10/leaflet%20in%20gesprek%20met%20Nicole.pdf

Nakazato, N., Schimmack, U., & Oishi, S. (2011). Effect of changes in living conditions on well-being: A prospective top-down bottom-up model. *Social Indicators Research, 100*(1), 115-135. https://doi.org/10.1007/s11205-010-9607-6

Nieuwenhuis, R., & Maldonado, L. C. (Eds.). (2018). *The triple bind of single-parent families: Resources, employment and policies to improve wellbeing.* Policy Press https://doi.org/10.2307/j.ctt2204rvq.7

Nederlands Jeugdinstituut (2014). *Eenoudergezinnen*. Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://www.nji.nl/uploads/2021-07/Eenoudergezinnen.pdf [nji.nl]

Nederlands Jeugdinstituut (2022). *Opgroeien doe je samen: Bouwen aan een stevige pedagogische basis.* Geraadpleegd op 22 maart 2025, van https://www.nji.nl/uploads/2022-12/Opgroeien%20doe%20je%20samen.pdf

Nederlands Jeugdinstituut. (2024). *Cijfers over eenoudergezinnen.* Geraadpleegd op 22 maart 2025, van https://www.nji.nl/cijfers/eenoudergezinnen

Nederlands Jeugdinstituut. (2025a*). Cijfers over eenoudergezinnen*. Geraadpleegd op

25 oktober 2025, van https://www.nji.nl/cijfers/eenoudergezinnen [nji.nl]

Nederlands Jeugdinstituut. (2025b). *Leefgebieden, domeinen, wetgeving en kaders rond integrale gezinshulp*. NJi. https://www.nji.nl/integrale-gezinshulp/leefgebieden-domeinen-wetgeving-en-kaders

Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements.* Gallup Press.

Scheepers, P., & Tobi, H. (2021). *Onderzoeksmethoden* (10e druk*).* Boom.

Sirgy, M.J. (2021). Effects of domain dynamics on wellbeing. In: *The psychology of quality of life: Wellbeing and positive mental health* (3th edition) (pp. 341–371). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71888-6_16

Sociaal en Cultureel Planbureau (2021). *Sociale netwerken van ouders: Steun bij de opvoeding en andere ouderschapstaken.* Geraadpleegd op 22 maart 2025, van file:///C:/Users/dijmker/Downloads/Sociale+netwerken+van+ouders.pdf

Sociaal en Cultureel Planbureau (2023). *Meer zicht op ouders: Deelrapport gezinsrapport*. SCP. Geraadpleegd op 25 oktober 2025, van https://www.scp.nl/documenten/2023/05/31/deelrapport-meer-zicht-op-ouders

Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development, 88*(2), 350–358. https://doi.org/10.1111/cdev.12741

Ungar, M. (2019). Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. *Child Abuse & Neglect, 96.* https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098

Van Gasse, D. (2018). Scheiden doe je niet alleen: De rollen van het netwerk in de transitie naar alleenstaand ouderschap na scheiding. In D. Mortelmans (Ed.), *Families in transitie, transitie in families* (pp. 123-145). Universiteit Antwerpen. https://repository.uantwerpen.be/link/irua/154934

Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2020). With or without you: Starting single-parent families: A qualitative study on how single parents by choice reorganise their lives to facilitate single parenthood from a life course perspective. *Journal of Family Issues, 41*(11), 2223–2248. https://doi.org/10.1177/0192513X20911971

Van Harmelen, A.-L. (2022). Veerkracht bestaat niet: Een emergent fenomeen. *De Psycholoog, 57*(10). Geraadpleegd op 22 maart 2025, van https://www.tijdschriftdepsycholoog.nl/wp-content/uploads/2022/10/Van-Harmelen-A.-2022.-Veerkracht-bestaat-niet.-De-Psycholoog-10-34-43.pdf

Van Leeuwen, P. & Poll, A. (2016). *Leefgebiedenwijzer: Versterken van eigen kracht van*

cliënten. Geraadpleegd op 28 oktober 2025, van https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2023-01/Leefgebiedenwijzer-2022.pdf

Van Peer, C. (2023). *Alleenstaande ouders en hun kwetsbaarheden.* Departement Zorg en Vlaamse Statistische Autoriteit. Geraadpleegd op 22 maart 2025, van https://www.departementwvg.be/sites/default/files/media/documenten/Van_Peer%282023%29Alleenstaande%20ouders_def.pdf

Van Peer, C. (2024). *Alleenstaande ouders en hun kwetsbaarheden: Armoede en sociale uitsluiting*. Geraadpleegd op 28 oktober 2025, van https://blog.uantwerpen.be/armoede-sociale-uitsluiting/alleenstaande-ouders-kwetsbaarheid/

Van 't Noordende, A., Van den Heuvel, M., & Van der Lans, R. (2024). Snel zicht krijgen op veerkrachtig functioneren. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 63*(2). https://doi.org/10.1007/s12454-024-1844-y

Yorks, J. (2022). Singled out no longer: The changing narratives and types of single-parent families. *Sociology Compass, 16*(2). https://doi.org/10.1111/soc4.12951

Bijlage 1 Informatiebrief

Informatiebrief

Onderzoek naar de veerkracht van alleenstaande ouders

Wat houdt dit onderzoek in?

Wat is het doel van dit onderzoek?

- Veel alleenstaande ouders doen het goed en hun kinderen groeien gezond en gelukkig op. Binnen dit onderzoek wordt er gekeken naar de **kracht** en **veerkracht** van alleenstaande ouders. Wij, onderzoekers van de **Erasmus Universiteit Rotterdam,** willen hier graag meer informatie over krijgen.

Waarom is deelname belangrijk?

- Wij, de onderzoekers, willen met dit onderzoek beter begrijpen hoe het gaat met alleenstaande ouders. Door met allerlei verschillende alleenstaande ouders te praten, kunnen we een completer beeld krijgen van hoe het gaat.

- Uw **eigen ervaring** is ontzettend belangrijk voor wetenschappelijke kennis over de kracht en veerkracht van alleenstaande ouders. Deze kennis kan politici, beleidsmakers en hulpverleners helpen om betere ondersteuning te geven aan alleenstaande ouders.



Wat kan ik verwachten?

- **U kiest zelf of u meedoet. U kunt ook altijd stoppen met het onderzoek.**
- Deelname is mogelijk voor alleenstaande ouders ouder dan 18 jaar, met één of meerdere thuiswonende kinderen onder de 18 jaar.

- Het onderzoek bestaat uit **een korte vragenlijst** en **een gesprek**. U ontvangt de vragenlijst via de mail. Deze vragenlijst gaat over de dagelijkse activiteiten van een week van uw leven: Hoe zit uw week er ongeveer uit? We gaan daarna in gesprek over uw ervaringen en uw gezin. De onderzoeker vraagt onder andere naar wat u energie en steun geeft. Dit gesprek vindt online plaats, via Teams, op een moment dat u uitkomt. Het gesprek wordt opgenomen en duurt maximaal 90 minuten. Na afloop van het interview ontvangt u als bedankje voor uw deelname een vergoeding ter waarde van 25 euro.

Informatiebrief

Onderzoek naar de veerkracht van alleenstaande ouders



Welke informatie wordt er verzameld?

- Onder andere de volgende persoonsgegevens worden van u verzameld: **gender, leeftijd** en **gezinssamenstelling**. Ook wordt naar uw **dagelijks leven** en wat u **energie** en **steun** geeft gevraagd.
- In dit gesprek kunnen mogelijk ook gevoelige onderwerpen zoals uw persoonlijke achtergrond, politieke voorkeur en geloof langskomen. U bent vrij om te delen wat u wilt.
- Het online gesprek wordt met **beeld en geluid** opgenomen, om het tot een tekst te verwerken. Hierna wordt het beeld en geluid verwijderd.
- Uw **naam** en **email-adres** worden ook gevraagd om contact met u te houden over uw vergoeding.

Hoe worden mijn gegevens bewaard?

- Uw naam en contactgegevens worden apart opgeslagen van het gesprek. Het uitgeschreven gesprek wordt opgeslagen onder een code, in plaats van een naam. Alleen de onderzoeker van het gesprek en de hoofdonderzoeker van het project weten welk gesprek bij wie hoort.

Hoe lang worden mijn gegevens bewaard?

- Het uitgeschreven gesprek wordt minimaal **10 jaar** na afronding van het gehele onderzoeksproject bewaard. De antwoorden worden bewaard zodat andere onderzoekers kunnen controleren of het onderzoek juist is uitgevoerd.

Bijlage 2 Toestemmingsformulier

Toestemmingsverklaring

Onderzoek naar de veerkracht van alleenstaande ouders

Ik heb de informatiebrief gelezen. Ik begrijp waar het onderzoek over gaat en dat er gegevens van mij worden verzameld. Ook kon ik vragen stellen. Mijn vragen zijn voldoende beantwoord.

Door dit formulier te ondertekenen;

Deelname

- Geef ik toestemming voor deelname aan dit onderzoek;
- Bevestig is dat ik tenminste 18 jaar oud ben
- Geef ik aan dat ik begrijp dat deelname aan dit onderzoek geheel vrijwillig is en ik ieder moment kan stoppen

Persoonsgegevens

- Geef ik toestemming voor het verzamelen, gebruiken en bewaren van mijn antwoorden
- Geef ik toestemming voor het verzamelen, gebruiken en bewaren van bijzondere persoonsgegevens die ik uit mezelf deel met de onderzoeker, zoals persoonlijke achtergrond, politieke overtuiging en geloof.

Geluidsopname

- Geef ik toestemming voor het opnemen van het gesprek door een geluidsopname.

Beeldopname

- Geef ik toestemming voor het opnemen van het gesprek met beeld.

Publicaties en onderwijs

- Geef ik aan dat ik begrijp dat mijn gegevens anoniem gebruikt worden in publicaties en verder gebruik voor onderwijs en onderzoek.

Ik ga akkoord met bovenstaande punten

Ja ☐

Nee ☐

Naam van de deelnemer: Datum:

Bijlage 3 weekdagboek

Dagboekvraag S1

Pagina 1 - 7

Algemene instructie, staat op elke pagina: Hoe ziet uw dagelijks leven eruit? Beschrijf een week (7 dagen) van uw leven. U kunt elke dag dit schema invullen over gisteren of het in een keer over de gehele week invullen. Dit mag u zelf beslissen.

Wat heb je deze dag gedaan?

Dag:

Tijd	Activiteit
0:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

Bijlage 4 Interviewleidraad

Topiclijst Mara (5-11-2024)

Schuingedrukte zinnen zijn instructies voor de interviewer.

Vooraf aan het interview:

- *Toestemmingsformulier moet ingevuld zijn*
- *Dagboekvragenlijst: Bereid dit goed voor. Zet de antwoorden van de respondent in een overzichtelijk schema. Bijvoorbeeld door de data in Excel te zetten en dit als afbeelding (zonder raster) op te slaan.*
- *Notitieblok en pen klaarleggen.*
- *Telefoon op stil.*
- *Deur op slot / Briefje op de deur met niet storen*

Introductie
Hallo, fijn dat u er bent. Fijn om te zien dat het allemaal gelukt is met de Teams link.

Ik ben Mara, leuk om u te ontmoeten. Wat fijn dat u wilt deelnemen aan het onderzoek.

Ik zal mijzelf kort even voorstellen: Ik werk als onderzoeksassistent aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, bij onderzoek GR1P. Wij doen onderzoek naar de veerkracht van alleenstaande ouders.

Voordat we beginnen wil ik vragen of u tijdens het interview liever met "u" of "jij" wil worden aangesproken?

Achtergrondinformatie
Ik zal allereerst meer achtergrondinformatie over het onderzoek en dit interview geven. Dit interview zal gaan over jouw ervaringen als alleenstaande ouder. Veel onderzoek naar alleenstaande ouders kijkt meer naar knelpunten, maar wij willen juist graag kijken naar de krachten van alleenstaande ouders. En hoe deze kracht wordt gebruikt om om te gaan met uitdagingen.

Het doel van dit interview is om erachter te komen hoe jouw dagelijks leven eruitziet; Wat hindert jou en wat helpt jou in het dagelijks leven, waar loop je tegenaan en waar haal je energie en voldoening uit? Hiermee kunnen wij een beeld krijgen van wat veerkracht is voor alleenstaande ouders en waar er mogelijk geholpen kan worden.

Ik zal een aantal vragen stellen over jouw leven en je gezin. Je bepaalt zelf wat je met ons wilt delen. Als je ergens niet over wil praten, is dat geen probleem, geef dit bij mij aan en dan zal ik daar rekening mee houden. Als je iets niet weet, of ergens over na moet denken, is dat oké. Er zijn geen goede of foute antwoorden: Het gaat er echt om hoe jij de dingen ziet en ervaart.

Het interview duurt ongeveer 1 uur tot maximaal 1,5 uur en deze meeting zal worden opgenomen, omdat ik niet zo snel mee kan schrijven met je antwoorden. Is dat oke? Top, dan zal ik de opname starten (*Zet opname aan*).

Voordat we je antwoorden gebruiken, zal ik het interview een code geven die alleen voor mijzelf en de hoofdonderzoeker, Amaranta de Haan, te herleiden is naar jou als persoon.

Jouw naam zal niet samen met het interview worden opgeslagen, dus al je antwoorden blijven anoniem.

Voordat we beginnen: Heb je nog vragen?

Introductie respondenten

- Zou je jezelf willen voorstellen?
  - *Leeftijd:* Hou oud ben je?
  - *Werk:* Hoe ziet je dagbesteding eruit? Werk je bijvoorbeeld? Zo ja, wat voor werk doe je? Hoeveel uur per week is dit gemiddeld?

Alleenstaand ouderschap

- Hoe ziet je gezin eruit?
  - *Leeftijd kinderen:* Hoe oud is/zijn jouw kind(eren)?
- Je identificeert jezelf dus alleenstaande ouder. Kun je me meer vertellen over sinds wanneer je alleenstaande ouder bent, en hoe je alleenstaande ouder bent geworden? Hoe heb je dit ervaren?
  - Voed je je kind alleen op of is er sprake van co-ouderschap?
  - *Co-ouderschap:* Hoe ziet het co-ouderschap er precies uit? Hoe vaak zijn de kinderen bijvoorbeeld bij jou en de andere ouder?

Dankjewel voor het delen. Nu heb ik een beeld van hoe je gezin eruitziet. Ik wil het nu graag hebben over je dagelijks leven. En daarmee bedoel ik dat ik graag wil weten: Hoe ziet jouw week eruit? Voor dit onderzoek heb je een dagboek bijgehouden over de afgelopen week. Heel fijn dat dat is gelukt. Ik heb het dagboek voor mij en zal mijn scherm even delen (*Scherm delen*) en dan wil ik er graag een paar vragen over stellen.

Dagelijks leven

- Allereerst, hoe vond je het om dit zo in te vullen?
- Is dit hoe je week er meestal uitziet (Is dit een gemiddelde week)? Of verschilt dit veel?
- Wat zie je zelf als we hiernaar kijken? (Wat vind jij hiervan?)
  - Wat valt je verder nog op als we hiernaar kijken?

We hebben het net gehad over hoe jouw dagelijks leven eruitziet. Ik wil nog wat dieper ingaan op het combineren van alle taken;

Balans

- Hoe gaat het met het combineren van de dagelijkse taken? In hoeverre lukt dit?
  - Is dit weleens anders geweest? Hoe was dit vroeger/voorheen?
- Is er iets waar je minder tijd aan zou willen besteden? Waarom?
- Is er iets waar je meer tijd aan zou willen besteden? Waarom?

Dagelijkse steun & ontspanning

- Wat geeft jou energie in je dagelijks leven?
  - Wat voor momenten zijn dit? Zou je dit verder kunnen toelichten?
  - Hoe heb je dit ervaren? Wat maak dit voor jou fijn/waardoor geeft dit jou energie?

    - Zijn er nog andere dingen die jou energie geven?
- Heb je genoeg tijd voor jezelf, om te ontspannen?

Dagelijkse stressoren

- Wat kost jou energie in het dagelijks leven? (Welke moeilijke of lastige situaties kom je in je dagelijks leven tegen?)
    - Wat voor momenten zijn dit? Zou je dit verder kunnen toelichten?
    - Hoe heb je dit ervaren? Hoe stressvol vond je dit?
    - Zijn er nog andere momenten die energie kosten?
    - *Als ouder geen stressors ervaart*: Hoe was dit vroeger? Ervaarde je toen wel weleens moeilijke of lastige situaties?

- Wat steunt jou op die momenten? (Wat geeft jou steun in je dagelijks leven?, Hoe zorg je ervoor dat alles toch goed verloopt?)
    - Optionele prompts:
    - Zijn er dingen binnen jezelf die je helpen? Bijvoorbeeld kenmerken van jezelf, je persoonlijkheid, de manier waarop je dingen aanpakt…
    - Zijn er mensen om je heen die je helpen?
    - Zijn er organisaties die je helpen?
    - Zijn er andere dingen die je helpen?

Balans tussen steun en stressoren

- Heb je het gevoel dat er balans is tussen enerzijds de dingen die energie kosten en anderzijds de dingen die jou steun geven?
    - *Ja:* Wanneer was/is het in balans? Hoe ziet dat eruit?
    - *Nee:* Op wat voor momenten was/is het niet in balans? Hoe ben je hier doorheen gekomen? Is er iets wat jou hierbij heeft geholpen?

Ik ga stoppen met het delen van mijn scherm (*Stop scherm delen*). Ik wil het nu wat **algemener** hebben over hoe het met jou gaat en hoe je je voelt. We hebben het net over je dagelijkse stress en geluk gehad, ik wil het nu hebben over overkoepelende stress en steun, LOS van het dagelijks leven, waar je altijd mee te maken hebt. Denk aan zaken die altijd terugkomen, op de achtergrond aanwezig zijn en een rol spelen bij hoe je je voelt.

Geluk

- Hoe gelukkig ben je met je leven in het algemeen? Zou je mij dit verder kunnen uitleggen?
- Waar komt dit door? Zijn er specifieke dingen die bijdragen aan je gevoel van geluk? (Bijvoorbeeld je kinderen, mensen om je heen, of andere zaken)

Stress

- Hoe gestrest voel je je over het algemeen? Kun je dit toelichten? Waar komt dit door?
    - *Als ouder geen stress ervaart*: Hoe was dit vroeger? Ervaarde je toen wel weleens stress?

- Zijn er specifieke dingen die je stress geven? (Bijvoorbeeld je financiële situatie, het opvoeden, je gezondheid…)
- Hoe ga je met stress om? Wie of wat helpt jou hierbij?

- Geluk en stress samengenomen: Denk je wat op de achtergrond speelt invloed heeft op je dagelijks leven en hoe je met alles om kan gaan?

Ik wil nu graag wat dieper ingaan op het alleenstaand ouderschap. Daarmee wil ik het ook wat algemener over je leven hebben, niet alleen je dagelijks leven, maar bijvoorbeeld ook dingen die een tijd terug zijn gebeurd of van belang waren.

Alleenstaand ouderschap 2

- Wat zijn de voordelen van alleenstaand ouderschap? Zou je dit kunnen toelichten?
  - Zijn er nog andere voordelen?
- Wat zijn de nadelen van alleenstaand ouderschap? Zou je dit kunnen toelichten?
  - Zijn er nog andere nadelen?
- Is er volgens jou iets nodig om alleenstaande ouders te helpen? *(Haak in op de genoemde voor- en nadelen)* Is er iets wat anders zou kunnen?
  - Wat zou jou helpen en wat ouders in het algemeen kunnen helpen denk je?
- Heb je advies voor andere alleenstaande ouders?

Veerkracht

We hebben het vandaag gehad over jouw dagelijks leven en je leven als alleenstaande ouder, wat voor voldoening en energie zorgt, wat stress geeft, en meer in het algemeen hoe het met je gaat. Ik heb dit in het begin heel kort toegelicht, maar met dit interview hoop ik een beeld te krijgen van wat er speelt in het leven van alleenstaande ouders. En ook wat veerkracht is. Ik ben benieuwd…

- Wat is volgens jou veerkracht?
- Hoe komt dit (veerkracht) in je leven voor?
  - *Als ouder andere definitie geeft:* Voor dit onderzoek is veerkracht: om gaan met tegenslagen. In andere woorden: Je bent veerkrachtig als je goed om kunt gaan met tegenslagen. Kan je je hierin vinden? Zou je nu anders antwoord geven op de vraag: hoe komt veerkracht in jouw leven voor?
- Terugkijkend op hoe jouw dagelijks leven er op dit moment uitziet (*benoem de gevonden life domains)*, wanneer ervaar jij veerkracht?
- Zijn er (nog meer) dingen die je in het verleden hebt meegemaakt waarvan je nu merkt dat het je veerkracht geeft?

Heel erg bedankt. Dit was de laatste vraag die ik over veerkracht wilde stellen. Ik heb nu nog een aantal vragen over het onderzoeksproces waar ik graag je mening over zou willen hebben. Allereerst ben ik benieuwd:

- Wat vond je van dit gedeelte van het onderzoek?
- Is er nog iets wat je wilt toevoegen? Dit kan ook iets zijn wat ik niet hebt gevraagd, maar wel belangrijk is.

Co-creatie

Ik wil nog iets meer vertellen over dit onderzoek. Op dit moment houden we interviews, zoals wij nu doen, maar we willen nog andere vormen van onderzoek doen. Hierover willen wij in gesprek met groepjes alleenstaande ouders, om zo erachter komen hoe we verder nog onderzoek kunnen doen en op welke manier. Dit noemen we "co-creatie". We gaan vragen stellen zoals: Wat kan er echt niet missen in het onderzoek? Is er iets dat we nog verder moeten belichten? Wat is praktisch qua locatie? Dat soort dingen. Deelnemers krijgen hier een beloning voor van 30 euro.

- Stel dat je mee zou doen, hoe zou jij co-creatie willen doen? In welke vormen (online, op een bepaalde locatie…)? Heb je hier een idee over?
- Ben je geïnteresseerd in meedoen aan deze co-creatie?
    - *Ja:* Fijn dat je zou willen meedoen! Ik zal later nog een keer contact met je hierover opnemen.
    - *Twijfel:* We zijn nog bezig met het uitwerken van de cocreatie. Ik kan je zodra we klaar zijn een uitnodiging sturen met verdere informatie. Mocht je interesse hebben, dan kan je reageren en zo niet, is dat ook geen probleem. Is dat oke?

Afsluiting

- Ken je toevallig nog andere alleenstaande ouders die mee zou willen doen met het onderzoek? We zijn vooral op zoek naar vaders en ouders die weduwe/weduwnaar zijn.
    - Zou je misschien onze flyer/social media willen delen in je netwerk?
- Heb je nog verdere vragen voor mij?

Debriefing

- Voor deelname aan dit onderzoek ontvang je als bedankje een cadeaubon van 25 euro. Na het interview zal ik een email sturen met de cadeaubon.
- Mocht je achteraf nog vragen hebben of opmerkingen, dan kan je ons altijd een e-mail sturen via onderzoekgr1p@gmail.com

Dat was mijn laatste vraag; we zijn nu klaar met het interview.

Ik wil je graag heel erg bedanken voor je deelname aan dit onderzoek. Ik vond het een fijn gesprek en wil je bedanken voor het delen van je verhaal en ervaringen. Dan wens ik je nog een fijne dag.

Bijlage 5 Logboek thematische analyse

Logboek thematische analyse Diana Olde

	Interviews doorlezen en aantekeningen maken
	Aantekeningen doorlezen en korte samenvatting schrijven van opvallende zaken
	Meeting met Manon en Eline, wat zijn hun bevindingen
30-7	Downloaden en eigen maken software atlas.ti
31-7	Herijken onderzoeksvraag en codes Welke steunbronnen benoemen alleenstaande ouders in de levensdomeinen die voor hen belangrijk zijn? Keuze gemaakt: sociaal leven is vrienden en familie Gemeenschap is hockeyclub, rotary etc, waar je lid van kan zijn Wie of wat geeft welke steun aan alleenstaande ouders in de levensdomeinen waarin zij zich begeven?
5-8	Veel levensdomeinen worden niet genoemd. Andere toegevoegd. Zoals mentale gezondheid. Ook sb toegevoegd zoals therapie
	Het is niet dat ze het altijd krijgen, de steun, maar als ze zeggen dat ze het graag zouden willen hebben, codeer ik het ook. Bijvoorbeeld meer geld voor oppas.
1-9	Discussiepunt: welke dingen die zij noemen zijn gelijk voor ouders als voor alleenstaande ouders.
2-9	Discussiepunt: is het een steunbron dat een ouder geniet van samenzijn met zijn kinderen
	Ik heb inmiddels 16 levensdomeinen die benoemd worden, deze wijken af van mijn theorie. Ik denk nu aan Welke levensdomeinen worden benoemd. Wie of wat biedt hulp daarbinnen Welke vorm van hulp is dit.
	Uit de theorie de levensgebieden waar je je goed moet voelen om welzijn te ervaren. Carriere Gezondheid Sociaal leven Financien Gemeenschapsleven (veiligheid) (intimiteit) QOL domains The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos | Social Indicators Research Emotioneel welbevinden Gezondheid Intimiteit (social en fam) Productiviteit Materieel welbevinden Veiligheid (autonomie etc) Verbondenheid gemeenschap
	Uit de theorie de soorten steun Emotionele steun Praktische steun Informatieve steun Sociale netwerken en gemeenschappen Financiele hulp Individuele eigenschappen
	Vloeien steunbronnen tussen de levensdomeinen heen en weer?

	Als ik de levensdomeinen onderbreng in QOL en de mensen ook. Dan kan ik zien wat overlapt.
	Overlap gaat meer over spill over theorie. Steun in het ene domein heeft invloed op ander domein. Bijvoorbeeld interpersoonlijk, je hebt zelf meer ruimte voor geduld bijv. of intrapersoonlijk, je brengt rust over op anderen.
	Punt is dat mijn onderzoeksvraag niet helder was. Ik heb nu uit de codering 18 levensgebieden gehaald die benoemd worden, 8 hulpbronnen en daarbij wie die hulp dan geeft (buren, familie, therapeut etc). Is het onderzoek geslaagd als ik dat in kaart breng, zodat er verder op door gegaan kan worden in de enquete? Dat lijkt mij te eenvoudig, maar het is verkennend onderzoek. In mijn inleiding heb ik het ook over de wisselwerking tussen domeinen. Ik denk erover de spillover theorie verder te gebruiken, steun in het ene domein heeft ook invloed op ander domein. Is het dan een idee dat ik daar citaten van zoek, voorbeelden of dit genoemd wordt.
	Ervaren alleenstaande ouders een spillover effect van steunbronnen in het ene levensgebied naar het andere? Welke levensgebieden worden benoemd door alleenstaande ouders? Welke steunbronnen ervaren zij?
	Ik ga nu bij de steun die ik heb gecodeerd beschrijven of er iets wordt gezegd over waar het invloed op heeft
	Hulpbronnen beschrijven binnen levensdomeinen. Koppelen aan wie het geeft
	Citaten beschrijven over tussen levensdomeinen
	Tabellen minder belangrijk maken.

Bijlage 6 Codeboom

Document Group	Codes	Code	Modified by
Domein werk	5	financien ondersteunend kinderopvang LD carriere parttime werken steunende leidinggevende	Diana Olde
SB ontspanning	9	genieten samenzijn/ontwikkeling kind hobby s meditatie ontspanning ontspanning door bewegen ontspanning door ki bij andere ouder ontspanning met anderen ontspanning, tijd voor jezelf slaap	Diana Olde
SB persoonlijke eigenschappen	11	aanvaarding doelgericht doorzettingsvermogen ervaringen sterker uitgekomen flexibel proactief relaxed SB individuele eigenschappen sterk in je schoenen structuur trots op jezelf, zelfverzekerd	Diana Olde
Wie? formele instanties	5	consultatiebureau formeel hulpverlening kinderopvang school	Diana Olde
Domein huishouden (koken, was, boodschappen)	3	kinderen oudere leeftijd LD huishouding SB praktische steun	Diana Olde
SB emotionele steun	6	andere ouders broer/zus Luisterend oor SB emotionele steun troost vrienden	Diana Olde
SB Praktische steun	2	materiaal SB praktische steun	Diana Olde
SB Informatie/advies	3	Advies consultatiebureau SB informatieve steun	Diana Olde

SB gevoel van trots, zelfverzekerdheid	3	sterk in je schoenen trots op jezelf, zelfverzekerd vrijheid	Diana Olde
SB Mentale gezondheidszorg	1	SB therapie	Diana Olde
SB financiele steun	1	SB financiele steun	Diana Olde
Domein tijd met kinderen (ontspanning en opvoeding)	3	één kind als voordeel genieten samenzijn/ontwikkeling kind kinderen	Diana Olde
Domein logistiek (vervoer, reparaties)	1	LD logistiek	Diana Olde
Domein tijd met familie en vrienden	3	broer/zus familie LD sociaal leven	Diana Olde
Domein school/kinderopvang	2	kinderopvang school	Diana Olde
Domein hulp aan familie/maatschappij	2	betekenisvol zijn LD mantelzorg	Diana Olde
Domein nieuwe liefde	2	LD intimiteit partner	Diana Olde
Wie? vrienden	1	vrienden	Diana Olde
Wie? Familie	3	broer/zus familie je ouders	Diana Olde
Wie? buren	1	buren	Diana Olde
Wie? mede-ouder	3	mede ouder rust doordat ki bij andere ouder zijn samenwerking andere ouder	Diana Olde
Wie? andere alleenstaande ouders	1	andere AO	Diana Olde
Wie? andere ouders van vriendjes bijv.	1	andere ouders	Diana Olde
Wie? kinderen van oudere leeftijd	1	kinderen oudere leeftijd	Diana Olde
Domein gezondheid	2	LD gezondheid slaap	Diana Olde
Domein meedraaien maatschappij (buren)	6	andere AO andere ouders begrip van omgeving, excuus betekenisvol zijn buren LD gemeenschapsleven	Diana Olde
Domein woonsituatie	1	woonsituatie	Diana Olde
Domein financiën	3	financien ondersteunend LD financien SB financiele steun	Diana Olde

Domein ontspanning (tijd voor jezelf, slaap, hobby)	6	hobby s ontspanning ontspanning door bewegen ontspanning door ki bij andere ouder ontspanning met anderen ontspanning, tijd voor jezelf	Diana Olde
Domein mentale gezondheid	3	LD mentale gezondheid SB therapie sterk in je schoenen	Diana Olde
Domein contact mede-ouder	5	alleen beslissen mede ouder ontspanning door bewegen rust doordat ki bij andere ouder zijn samenwerking andere ouder	Diana Olde
Domein sporten	1	ontspanning door bewegen	Diana Olde
Domein persoonlijke groei, uitdaging	3	betekenisvol zijn geestelijke uitdaging SB individuele eigenschappen	Diana Olde
Wie? Collega	2	collega steunende leidinggevende	Diana Olde
Wie? Netwerk verder niet gespecificeerd	1	netwerk	Diana Olde
Wie? Partner	1	partner	Diana Olde
Domein opvoeden	2	ld opvoeding opvoeding	Diana Olde
SB verbondenheid gemeenschap	2	begrip van omgeving, excuus SB verbondenheid met sociale netwerken/gemeenschap	Diana Olde
Domein veiligheid	1	LD veiligheid	Diana Olde