



## Omgaan met

# uitgeputte ouders

*Het ouderschap kan een grote bron van uitputting en stress zijn.*

*Sommige ouders hebben het gevoel dat ze niets meer aankunnen, met als gevolg dat ze niet meer betrokken zijn bij hun kind. Welke factoren zijn van invloed op het ontstaan van een ouderschapsburnout?*

*Ruby Hall, Hedwig van Bakel en Merith Cohen de Lara*

### **Casus**

Birgit, een vrouw van 32 jaar, meldt zich bij Psyche en Zwangerschap aan met stemmingsklachten en slaapproblemen. Birgit heeft een half jaar geleden een tweede kindje gekregen, een dochter. Ze voelde zich in de eerste maanden na haar bevalling erg vermoeid en raakte steeds meer uitgeput. Overdag is ze moe en voelt zij zich schuldig naar haar oudste kind omdat zij niet genoeg tijd en energie aan hem kan besteden. Tijd en energie die zij voor de geboorte van haar tweede kind wel had. Ze heeft het gevoel de zorg voor haar kinderen nu

op de automatische piloot te doen, zonder haar kinderen echt aandacht te kunnen geven. Wanneer ze 's nachts wakker wordt van een van haar kinderen, lukt het haar niet om zelf weer in slaap te vallen en ziet ze op tegen de volgende dag die gaat komen. Zij vraagt zich af waarom de opvoeding bij andere moeders wel zo gemakkelijk gaat. Vriendinnen klagen nooit over hoe druk het is als er een tweede bij komt.

Langdurige stress vanwege het ouderschap kan leiden tot een 'ouderschapsburn-out'. Kenmerken

zijn extreme vermoeidheid in de rol als ouder en het gevoel minder betrokken te (kunnen) zijn bij de kinderen. Hierdoor ziet men zichzelf falen in de rol als ouder, ook omdat men niet goed meer weet om te gaan met de dagelijkse opvoedproblemen. Net als bij een burn-out die door extreme werkstress wordt veroorzaakt, kampen de ouders die dit overkomt vaak met slaapproblemen en extreme vermoeidheid, concludeerden Belgische onderzoekers van de Universiteit van Leuven. Ouderschapsburn-out heeft bovendien een groot effect op de relatie

met de partner en het leidt vaak tot afstandelijk en agressief gedrag in de omgang met de kinderen<sup>1</sup>.

### Factoren

Opvallend is dat het niet uit lijkt te maken of moeders parttime of fulltime werken. Factoren die een ouderschapsburn-out vooral beïnvloeden zijn de persoonlijkheid van ouders (neuroticisme en weinig veerkracht), vermijdende gehechtheid, het gezinsfunctioneren (ontevredenheid over steun van de partner/veel conflicten) en het vertrouwen in het eigen kunnen als ouder<sup>2</sup>.

## '10% van de moeders vindt het samen zijn met de kinderen minstens 1x per week niet leuk'

De perfecte ouder willen zijn en de lat erg hoog leggen vormen eveneens een risico op het ontwikkelen van een ouderschapsburn-out. Veel ouders voelen zich (te) sterk verantwoordelijk voor het welzijn, succes en geluk van hun kinderen, waardoor ze vaak een zeer grote inzet tonen naar hun kind. Onderzoek laat zien dat vooral moeders vrijwel continue bezig zijn met 'emotion work'<sup>3</sup>. Ze denken na over hoe het met hun kinderen en hun partner gaat, krijgen updates via de app over het reilen en zeilen van de kinderen en checken of alles geregeld is in het huishouden. Daarbij komt de druk van sociale media waarop perfecte plaatjes voorbijkomen, waardoor ouders het gevoel kunnen krijgen dat ze de enigen zijn die het niet perfect voor elkaar hebben.

### Nieuwe onderzoeksprojecten

#### Pilotstudie

Een eerste studie<sup>4</sup> toont aan dat ouderschapsburn-out onder werkende moeders en vaders in Nederland bij

ouders met jonge kinderen minder voorkomt (moeders 3% en vaders 8%) dan bij ouders met kinderen boven de 6 jaar (moeders 6% en vaders 11%). Ouders met jonge kinderen rapporteerden wel vaker klachten van emotionele uitputting, terwijl het gevoel van weinig betrokkenheid ervaren vaker voorkwam bij ouders van oudere kinderen (>6 jaar).

Extreme overbelasting in de opvoeding lijkt zich in de eerste jaren dus vooral te uiten in vermoeidheid door het combineren van taken en rollen, kortom door te veel op het bord hebben. Als

kinderen wat ouder worden, komt onzekerheid en falen in het ouderschap meer op de voorgrond. Opvallend is dat in de studie vooral vaders aangeven vaker last te hebben van ouderschapsburnout. Of dit voor alle aspecten van ouderschapsburnout geldt moet nog verder worden onderzocht.

#### Internationaal Consortium

Een internationaal consortium, waar beide auteurs aan deelnemen, onderzoekt momenteel in meer dan dertig landen de factoren die samenhangen met ouderschapsburn-out. Zo wordt onder meer gekeken naar de samenhang tussen klachten, verwachtingen die ouders van zichzelf hebben ten opzichte van de samenleving, eigenschappen en waarden die ouders bij zichzelf en bij hun kinderen belangrijk vinden en rolverdeling tussen vader en moeder in de zorg voor de kinderen.

De eerste resultaten, verzameld via een online vragenlijst op sociale media, laten zien dat in Nederland ongeveer een kwart van de 138

bevroegde moeders aangeeft dat ze minstens eens per week het gevoel hebben niet genoeg te hebben geslapen om de opvoeding overdag voldoende aan te kunnen. Ongeveer 10% van de moeders voelt zich minstens eens per week helemaal uitgeput in de rol als ouder en vindt het eveneens minstens een keer per week niet leuk om samen te zijn met de kinderen. In deze studie rapporteerden moeders met jonge kinderen (0-6 jaar), anders dan in de pilotstudie, meer klachten dan moeders met oudere kinderen. Het verschil tussen ouders met jonge kinderen en ouders met wat oudere kinderen zit hem in de factor uitputting; dit wordt door moeders met jonge kinderen meer gerapporteerd dan door moeders met oudere kinderen. Moeders die aangaven meer klachten te ervaren, vonden zichzelf minder vaak een ideale moeder (zorgzaam, liefdevol, betrokken, betrouw-



baar en consequent zijn). Ook voelden zij zich vaker schuldig dat ze niet aan dit ideaalbeeld konden voldoen.

### Vervolg casus ...

In de eerste behandelsessies wordt heel praktisch met Birgit besproken hoe zij een betere balans kan krijgen tussen draagkracht en draaglast. Ze vraagt bijvoorbeeld haar moeder om één keer per week op haar zoontje te passen zodat zij wat leuks kan doen met haar dochter. Ook bespreekt zij met haar man hoe zwaar zij de nachten vindt. Hij wist wel dat zij het zwaar had, maar dacht dat zij het liever alleen wilde doen. Nu hebben ze afgesproken dat zij eerder naar bed gaat en ze afwisselen wie 's nachts naar de kinderen gaat als ze wakker worden. In het tweede gedeelte van de behandeling wordt onderzocht wat Birgits opvattingen zijn over het moeder-

schap, over de relatie met haar baby, en wordt zij uitgedaagd om te kijken of deze opvattingen wel waar zijn. Ze krijgt de opdracht met een aantal vriendinnen te praten over hoe zij het moederschap ervaren. Uit deze gesprekken blijkt dat haar vriendinnen het ook zwaar vinden en worstelen met vermoeidheid en het verdelen van de aandacht. Maar zij dachten dat juist Birgit het allemaal zo goed kon... Langzamerhand verminderen de klachten. Ze ziet nu in dat haar perfectionisme een eigenschap is die haar vroeger enorm hielp, maar nu tegen haar werkt. De beste moeder bestaat niet, een moeder die goed genoeg is wel.

### Preventie

Ook hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen. Om een ouderschapsburn-out te voorkomen, is het voor ouders van belang na te gaan wat de

eigen verwachtingen als vader of moeder zijn en deze te bespreken met andere ouders. Het helpt indien zij zich hiervan bewust worden en de eisen die zij aan zichzelf als ouder stellen wat naar beneden bijstellen. Daarnaast moet men zich realiseren dat fouten maken mag en dat men daarmee een kind echt niet voor de rest van zijn of haar leven beschadigt. Van belang is ook dat men probeert te verdragen dat het leven met een kind niet meer voor 100% controleerbaar is. Plus dat ouders accepteren dat kinderen tijd en energie kosten. Wijs hen er ook op dat op sociale media vrijwel uitsluitend positieve berichten verschijnen en dat wat daar staat echt niet representatief is. Adviseer verder praktische hulp in te schakelen of zo nu en dan de boel de boel te laten. Voor ouders die allebei werken is het goed om te bespreken hoe zij de zorgtaken verdelen. Tot slot is het aan te raden dat men - ook al is het maar beperkt - activiteiten blijft doen die energie geven.

### Professionele hulp

Voor vaders en moeders die kampen met een ouderschapsburn-out is het van belang dat zij zowel professionele hulp zoeken als praktische hulp inschakelen. Professionals kunnen ouders ondersteunen door de verwachtingen, ideeën en gevoelens over het ouderschap en de relatie met de baby te verkennen en te bespreken. ●

*Bij dit artikel horen vijf referenties; deze zijn op te vragen via [vroeg@dgcommunicatie.nl](mailto:vroeg@dgcommunicatie.nl).*

### auteursinformatie

Ruby Hall en Hedwig van Bakel zijn verbonden aan Universiteit van Tilburg, Merith Cohen de Lara is vrijgevestigd GZ-psycholoog en eigenaar van Psyche en Zwangerschap.

