



De ouderlijke verantwoordelijkheid weegt loodzwaar op deze moeder of vader. Hij of zij neemt afstand van de kinderen, bemoeit zich nog nauwelijks met hun opvoeding, vliegt op bij de minste ondeugendheid, is niet langer doeltreffend en beperkt de ouderrol. Nochtans was het ouderschap vroeger een ideaal dat inspireerde tot vriendelijkheid, aandacht, warmte en beschikbaarheid. Toen sloeg de parentale burn-out toe. Wat zijn de kenmerken en de risicofactoren? Wie wordt erdoor getroffen? Wat zijn de gevolgen? Is het cultureel bepaald? Die vragen komen aan bod in de studies van de psychologen Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak van de UCLouvain, en in het werk van de *International Investigation of Parental Burnout*.



© Philippe Lambert

## PARENTALE BURN-OUT: ONTREDDERDE OUDERS



**Philippe Lambert**  
Wetenschappelijk journalist

### Inleiding

Eind jaren 1960 werd het woord 'burn-out' voor het eerst in de psychologie gebruikt, waar het verwees naar de gevolgen van chronische stress op het werk, in dit geval een uitputtingssyndroom. In de loop van de jaren 1970 werd het dankzij de Amerikaanse psychologe Christina Maslach mogelijk het driedimensionale karakter van een (werkgerelateerde) burn-out af te bakenen (1, 2). Aan de fysieke en emotionele uitputting moest de emotionele onthechting van de persoon ten opzichte van zijn klanten of patiënten worden toegevoegd (Christina Maslach had vooral belangstelling voor de wereld van de zorgverleners) en het verlies van doeltreffendheid en voldoening in het beroep.

De professoren Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam hebben het boek *Le burnout parental – L'éviter et s'en sortir* geschreven, dat in 2021 in een Nederlandse vertaling (*Ouders zijn ook maar mensen*) bij Lannoo verscheen. Daarin geven ze aan dat sinds de jaren 1980 sommige auteurs suggereren dat er een vorm van burn-out bestaat die specifiek bij ouders voorkomt (3). "Tot in 2011" schrijven de twee psychologen van de Université catholique de Louvain (UCLouvain), "dachten onderzoekers nochtans dat parentale burn-out uitsluitend voorkwam bij ouders van chronisch zieke kinderen. Dat kwam omdat er alleen studies uitgevoerd waren bij ouders met zieke kinderen, en dus niet in de algemene bevolking."

In 2015 waren Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam de eersten die onderzoek begonnen te doen bij steekproeven van ouders die representatief waren voor de hele bevolking. De eerste conclusie die ze daaruit konden trekken, is dat iedere vader en iedere moeder ten prooi kan vallen aan parentale burn-out, wanneer ze op een bepaald moment verschillende risicofactoren combineren (4).

Bij parentale burn-out lijken de leeftijd van de ouders en van de kinderen geen risicofactor te zijn. Aan de UCLouvain hebben Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak een onderzoek uitgevoerd bij zo'n 2.000 vaders en moeders. Ze hebben kunnen aantonen dat beide geslachten even vaak door een parentale burn-out werden getroffen, en dat – in tegenstelling tot wat men zou denken – een eerste kind, kinderen van jonge leeftijd of pubers geen bijzonder risico vormen, net zomin als de leeftijd van de ouders of het feit dat je ouder bent in een nieuw samengesteld of een eenoudergezin (5).

In tegenstelling tot een depressie, die alle levenssferen treft, komt een parentale

burn-out alleen in een bepaalde context voor. Het is een uitputtingssyndroom dat zich richt op de verplichtingen die het statuut van vader of moeder met zich meebrengt. Maar hoewel burn-out niet altijd met een depressie gepaard gaat, kan die wel tot een depressie leiden. Wanneer de uitputting en de malaise die inherent zijn aan de burn-out niet op een goede manier worden aangepakt, treedt er een soort 'contaminatie' op, breidt het zich uit naar andere gebieden dan het ouderschap, en eindigt het ten slotte in een depressie.

Een parentale burn-out mag niet worden verward met babyblues, die in de eerste dagen na de bevalling bij de moeder kunnen optreden.

Een parentale burn-out mag niet worden verward met babyblues, die in de eerste dagen na de bevalling bij de moeder kunnen optreden. Babyblues hebben hun wortels in de bruuske hormonale veranderingen en uiten zich meestal in droefheid, prikkelbaarheid en de neiging om vaak te huilen. Ook een post-partumdepressie moet onderscheiden worden van een parentale burn-out. Het is het resultaat van een combinatie van factoren (hormoonspiegels, stresserende gebeurtenissen, minder echtelijke voldoening, enz.) en doet zich binnen een jaar na de bevalling voor. Ook vaders kunnen symptomen vertonen van post-partumdepressie.

### Afstandelijkheid

In een studie uit 2017 wezen Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak erop dat parentale burn-out, net als een burn-out in het professionele leven, uit 3 facetten bestaat. Twee daarvan komen voor in

beide syndromen: de fysieke en emotionele uitputting, en het verlies van efficiëntie en ontplooiing. Voor de ene zal het op beroepsvlak zijn, voor de andere als ouder (6, 7).

In de werksfeer gaat de gevoelsmatige afstandelijkheid die iemand met een burn-out betoont voor de personen voor wie hij of zij werkt zover dat die laatsten gedepersonaliseerd worden. Zo kan een arts of een verpleegkundige gevoeleloos of zelfs cynisch worden tegen zijn patiënten. Over het algemeen gaat een

ouder met parentale burn-out niet zover in zijn afstandelijkheid, omdat ouders, ondanks de uitputting en de malaise, toch gehecht blijven aan hun eigen vlees en bloed. Er zijn wel extreme gevallen, waarin afkeer en zelfs mishandeling opduiken. "De ouder is te vermoeid en heeft de energie niet meer om in de relatie te investeren, of toch niet meer zoveel als anders", lezen we in het werk van Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam. "Hij besteedt minder aandacht aan wat zijn kinderen hem vertellen, of luistert niet aandachtig. Hij hecht geen of niet meer zoveel belang aan wat ze meemaken en voelen, bemoeit zich niet of niet meer zoveel met hun opvoeding, en slaagt er niet of niet meer zo goed in om ze te laten zien dat hij van ze houdt. Hij doet datgene wat nodig is (hij brengt ze naar school, maakt hun eten klaar, verzorgt ze en brengt ze naar bed), maar verder gaat het niet."

Van een ouder die het moeilijk heeft kunnen we prikkelbaarheid, agressiviteit, een gebrek aan toezicht op of verwaarlozing van zijn kinderen verwachten. Bovendien zien we geregeld dat ze meer gaan roken en drinken, antidepressiva en slaapmiddelen nemen, zijn er de gevolgen voor de gezondheid die inherent zijn aan de chronische stress – een vermindering van de immuniteit, een verhoging van de bloeddruk, enz. – en is er een toename van echtelijke conflicten (8).

Als we het contrast zien tussen het onwrikbare engagement dat een vader of moeder in het ouderschap heeft geïnvesteerd en de latere afwijzing daarvan, moet dat voor de familie de belangrijkste indicator zijn dat er mogelijk een parentale burn-out in het spel is (9). Dat contrast kan ook de partner van zijn stuk brengen, want die wordt geconfronteerd met iemand die geprikkeld is, zijn kinderen verwaarloost of zelfs mishandelt, en die alle ouderlijke verantwoordelijkheden op zijn partner afschuift. De relatie is dan in gevaar, temeer omdat de

drang om te ontsnappen, inclusief overspelige verlangens, sterk is bij de vader of moeder met een parentale burn-out. *“Er is vaak een afwijzing van het gezin die verder gaat dan de kwestie van het ouderschap alleen”*, merkt Isabelle Roskam op. *“En dan moet je er ook nog rekening mee houden dat de partner, die uitgeput is door de nieuwe taken voor de kinderen die op zijn schouders terechtkomen, het risico loopt op zijn beurt een burn-out te krijgen, alsof hij ook besmet is.”* Isabelle Roskam en Moira Mikolajczak wijzen daarom op het belang van multisystemische interventies waarbij de hele gezinseenheid betrokken wordt wanneer een ouder in nood wordt behandeld.

### Alle uitgangen zitten dicht

In een studie die het team van de UCLouvain heeft uitgevoerd (10), werd een antwoord gezocht op de vraag: leidt parentale burn-out tot specifieke gevolgen die we niet zien bij een werkgerelateerde burn-out of een depressie? Het antwoord daarop is ja. In de eerste

plaats wordt het gekenmerkt door een duizelingwekkende stijging van het aantal zelfmoordgedachten. Als het risico op zelfmoordgedachten al onrustwekkend is bij depressies en werkgerelateerde burn-outs, dan is het dat nog veel meer bij parentale burn-out. Hoe komt dat? Omdat in tegenstelling tot de werkgerelateerde burn-out een parentale burn-out geen ‘uitgangen’ heeft. Bij een werkgerelateerde uitputting kun je je baan opgeven, iets anders gaan doen of je terugplooiën op het gezin of sociale, sportieve of andere activiteiten. Maar bij een parentale burn-out kun je je kinderen niet negeren. Dat is de reden waarom veruit de meeste ouders die psychologische begeleiding zochten voor dergelijke burn-out toegeven dat er momenten waren waarop ze dachten dat zelfmoord plegen of hun gezin in de steek laten zonder een spoor na te laten de enige oplossing was om het probleem dat hen ondermijnt op te lossen en er weer bovenop te komen. Nochtans is het moeilijk om in te schatten hoeveel mensen werkelijk zelfmoord plegen, omdat in veel gevallen van zelfdoding niet bekend is of het het gevolg was van een parentale burn-out, aangezien dat nog een taboe is en vaak wordt verdoezeld door de mensen die eraan lijden. *“Of het nu gaat om zelfmoordpogingen of geweld tegen de kinderen, de voornaamste reden waarom mensen in die situatie hulp zoeken, is dat ze tot de daad zijn overgegaan”*, benadrukt professor Mikolajczak.

De studie van het team van de UCLouvain heeft ook aan het licht gebracht dat parentale burn-out drastisch het risico verhoogt op verwaarlozing van en geweld tegen de kinderen. Over het algemeen gaat het om verbaal geweld, met hysterische uithalen als *“Mijn leven zou zoveel eenvoudiger geweest zijn als ik jou niet had gehad!”* Soms wordt het geweld fysiek, zelfs als



In tegenstelling tot de werkgerelateerde burn-out heeft een parentale burn-out geen ‘uitgangen’.

de ouder met een burn-out nooit gewelddadig zou geweest zijn voor zijn uitputting en malaise.

Het ligt gevoelig om kinderen vragen te stellen over hoe zij de burn-out van hun vader of moeder en de gevolgen daarvan ervaren, omdat dat misschien een psychologische impact zou hebben. In 2018 heeft Laure du Pouget de Nadaillac onder leiding van Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak een kwalitatieve studie uitgevoerd bij kinderen tussen 6 en 12 jaar. Daaruit bleek dat die kinderen er zich perfect bewust van zijn dat hun ouders zich niet meer zoals vroeger gedroegen. Dat is het contrast dat hoger al vermeld werd. Ze beseften ook dat de situatie verband hield met hen, maar als verklaring spraken ze over losstaande gebeurtenissen en niet over het gehele probleem (11). Ze zeiden bijvoorbeeld: *“Mama is anders geworden sinds die dag dat ze boos is geworden omdat ik mijn kamer niet had opgeruimd.”* Als reactie op de gedragsverandering van de ouder met een burn-out ervaart het kind meestal geïnternaliseerde stoornissen (het plooit zich op zichzelf terug, is angstig, heeft nachtmerries, enz.) of geëxternaliseerde stoornissen (woede, conflicten met andere kinderen op school of met broers en zussen, onaanvaardbaar gedrag, enz.) Op die manier wil het kind aandacht krijgen van de ouder die het verwaarloost.

## Risicofactoren

Wat zijn de risicofactoren om een parentale burn-out te krijgen? Volgens het onderzoek van Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak (4, 5) spelen sociaal-demografische factoren (vader of moeder zijn, weinig of veel kinderen hebben, wel of niet hoger opgeleid zijn, enz.) en situationele factoren (een gehandicapt of chronisch ziek kind hebben, rouwen om een geliefde die onlangs gestorven is, enz.) niet zo'n grote rol. Persoonlijke

kenmerken, opvoedingspraktijken, relatiefactoren en culturele variabelen zijn daarentegen wel belangrijke etiologische elementen wanneer er verschillende tegelijkertijd aanwezig zijn (12, 13).

Bij de persoonlijke kenmerken spelen de emotionele competenties van de ouder een wezenlijke rol (14). Je emoties als vader of moeder niet goed herkennen en niet begrijpen, ze niet kunnen uiten en niet in de hand kunnen houden, maakt je vatbaar voor een parentale burn-out. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld als je met je eigen ouders een problematische relatie hebt gehad. Dat kan je zelfbeeld onderuithalen en kun je gaan twifelen of je wel in staat bent om een goede vader of moeder te worden. *“Dat zal bij de betrokken ouder de ontwikkeling van een veilige hechting met zijn kinderen ernstig belemmeren, wat ertoe zal leiden dat hij ‘te veel’ zal doen en zich zal uitputten”*, vertelt Isabelle Roskam. Perfectionisme is ook een grote risicofactor, vooral als onbereikbare normen worden nagestreefd (15).

Hoe zit het met de impact van die andere bepalende factor, de opvoeding? Het blijkt dat de wens om een kind door dwang te beheersen de waarschijnlijkheid van een burn-out vergroot. Daarentegen zal de kans verkleinen als je het kind menselijke warmte betoont. *“Als de vader of moeder een bijna absolute controle wenst, voelt die zich als ouder uitgedaagd wanneer het kind ook maar een beetje afwijkt van de vastgelegde regels. De ouder ervaart deze afwijking van het pad als een gebrek aan respect voor hem of haar. Dat is voor hem of haar een grote bron van stress”*, vertelt Moïra Mikolajczak. De echtelijke risicofactoren ontstaan in essentie wanneer de vader en de moeder geen gedeelde visie op de taak van de ouders hebben en doordat ze elkaar niet voldoende steun verlenen. In het werk van

Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam komt naar voren dat de perceptie of de partner wel of niet een steun is, sterk predictief is voor het risico op een parentale burn-out (5).

## Het gewicht van het individualisme

Tot voor kort werd de rol van de culturele factoren nauwelijks aangesneden in studies over parentale burn-out. Het *International Investigation of Parental Burnout* (IIPB) heeft dit facet van het probleem belicht. Het IIPB is een internationaal consortium waarvan Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak de initiatiefnemers en directrices zijn. Het brengt op dit moment onderzoekers uit een vijftigtal landen samen. In 2019 heeft het een studie uitgevoerd naar de culturele verschillen bij parentale burn-out (16), waaraan onderzoekers uit 42 landen hebben meegewerkt. Ze zijn vertrokken van de hypothese dat de aanbevelingen voor de ouders verschillen naargelang van de cultuur waarin ze leven, in die zin dat een goede vader of moeder zijn in bijvoorbeeld Kameroen, Peru en België waarschijnlijk niet hetzelfde betekent. Daaruit volgt dat de druk op de ouders verschilt naargelang van het land.

De studie werd in 2021 gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Affective Science*. Ze toont aan dat de prevalentie van parentale burn-out erg verschilt van land tot land. In landen zoals Kameroen en Turkije komt het bijna niet voor. In landen als de Verenigde Staten, Canada, Frankrijk of België ligt de prevalentie veel hoger – in België bijvoorbeeld op 8%. Uit de studieresultaten bleek duidelijk dat parentale burn-out het meest verspreid is in de westerse landen. Na analyse van verschillende variabelen (aantal kinderen per gezin, bruto binnenlands product van het land, aard van de sociale hiërarchie, enz.) kwam er één enkele

verklarende factor, van culturele aard, naar voren: het individualisme dat onze maatschappijen kenmerkt.

Maar waarom net het individualisme? Volgens Isabelle Roskam kunnen we verschillende verklaringen aanhalen, die elkaar niet uitsluiten. De eerste verklaring is dat individualisme de ouders voor tegenstrijdige eisen plaatst. Wanneer een individu toegeeft aan zijn individualisme luistert hij in eerste instantie naar zijn eigen wensen, behoeften en ambities, wat haaks staat op het streven om een goede vader of moeder te zijn. Zich in een individualistische maatschappij ontplooiën en tegelijkertijd een goede ouder zijn lijkt moeilijk met elkaar te verenigen. Tweede element: in het individualisme gaat het idee schuil dat je alleen op jezelf moet rekenen, dat hulp vragen een teken van zwakte is. *“In die omstandigheden is het ouderschap een erg solitaire bezigheid, waarbij vermeden wordt om een deel van zijn verantwoordelijkheden aan andere volwassenen te delegeren. Die last kan overweldigend worden. In collectivistische maatschappijen ligt dat anders. Daar speelt de gemeenschap een actieve rol in de opvoeding van het kind”*, legt professor Mikolajczak uit. Een andere belangrijke factor schuilt in de waarden die aan het kind worden meegegeven. Zo wordt in Aziatische maatschappijen waarde gehecht aan een onvoorwaardelijk respect voor de volwassenen – in Azië wordt dat ‘kinderlijke gehoorzaamheid’ genoemd – terwijl in individualistische maatschappijen de ouders ertoe gedreven worden hun kinderen te leren om assertief te zijn. Het gevolg is dat de kinderen niet klakkeloos aanvaarden wat hun ouders hun willen opleggen. Ze gaan erover onderhandelen. En assertiviteit is een goede zaak voor kinderen, maar doordat het emotioneel belastend is, is het voor bepaalde ouders een bron van vermoeidheid en zelfs van afmatting. Bovendien ontsnapt

het ouderschap in individualistische maatschappijen niet aan de logica van het presteren en wordt het daarom gekoppeld aan het perfectionisme, waarvan we weten dat het een belangrijke factor voor parentale burn-out is. Sommigen zullen alles in het werk stellen om te proberen de beste ouders te zijn en om de best presterende kinderen op school te hebben, enz.

Het ouderschap eist gedurende een aantal jaren een hoge mate van zelfopoffering, omdat van ouders wordt verwacht dat ze de behoeften van hun kinderen voor die van zichzelf laten komen. In dat verband deelt Isabelle Roskam een goed geformuleerd advies dat ze op een internetforum heeft ontdekt: een vader die met zijn ex-echtgenote om beurten de voogdij over zijn kinderen uitoefent, schrijft dat deze situatie de beste is, omdat ze dan allebei één week op twee hebben om voor zichzelf te zorgen.

Het ouderschap eist gedurende een aantal jaren een hoge mate van zelfopoffering, omdat van ouders wordt verwacht dat ze de behoeften van hun kinderen voor die van zichzelf laten komen.

### De impact van de lockdown

Een burn-out is een syndroom op het stressspectrum. De verschillende risicofactoren die we hierboven hebben aangehaald komen daar allemaal op neer. Op zich is er echter geen enkele risicofactor die naar een burn-out leidt. Pas als ze samenkomen wordt de chronische stress op een bepaald moment zo hoog dat die niet langer kan worden gecompenseerd door de hulpmiddelen waarover de betrokken ouder beschikt. Tegen deze achtergrond heeft het consortium IIPB in 2020 een onderzoek gevoerd naar de impact van de eerste

lockdown voor de covid-19-pandemie op parentale burn-out. Hier hebben 20 landen aan deelgenomen. Het leek voor de hand te liggen dat in deze uitzonderlijke periode het evenwicht tussen de stress en de beschikbare hulpmiddelen sterk zoek was. Er waren meerdere stressfactoren: de kinderen waren constant thuis, er waren ongewone huishoudelijke eisen, zorgen over de gezondheid, mogelijk ook financiële problemen, enz. Daartegenover stond dat de hulpmiddelen verschaald waren: geen mogelijke hulp meer van de grootouders, oppas of huishoudhulp, geen naschoolse activiteiten meer voor de kinderen, geen hobby's meer buitenshuis die de ouders wat rust verschafften, enz. De onderzoekers vertrokken van de hypothese dat er in de meeste landen een stijging van het aantal parentale burn-outs zou worden waargenomen. En zo was het ook. Gemiddeld steeg de prevalentie met 2%. Met name Burundi

was een uitzonderlijk geval. Het aantal parentale burn-outs was er aanvankelijk erg laag maar ging door het dak. Isabelle Roskam vertelt: *“De Burundese onderzoekers zullen het nog moeten bevestigen, maar je kunt je voorstellen dat hun land zo gebaseerd is op gemeenschapsleven dat een lockdown in een veelal rudimentaire leefomgeving – omdat de mensen arm zijn – tot een explosie van de cijfers heeft geleid.”*

Nochtans was de stijging in bepaalde landen marginaal. Dat was zo in België, waar de prevalentie van parentale burn-out met

8% al erg hoog was. Hoe kunnen we die relatieve 'stagnatie' verklaren? Uit de verzamelde gegevens komt naar voren dat de lockdown bepaalde ouders in nood heeft gebracht, maar dat die voor andere gunstig is geweest. Voor hen is de stress afgenomen en zijn de hulpmiddelen toegevoegd. Isabelle Roskam: *"Er zijn ouders die zich inderdaad bevrijd hebben gevoeld van verschillende bronnen van stress, zoals het woon-werkverkeer en de files, of de verplichting om geregeld hun kinderen naar buitenschoolse activiteiten te brengen. Ze hebben zich teruggeplooid op kwaliteitsmomenten binnen het gezin. Aanvankelijk kon je denken dat er in de lockdown sociaaldemografische factoren aan de basis lagen van de verschillen tussen gezinnen: hebben ze een tuin? Hoeveel kinderen zijn er? Werken ze van thuis? Enzovoort. Maar de invloed van die factoren bleek klein te zijn. De voornaamste verklaring was psychologisch: de manier waarop de ouders dachten dat de lockdown gevolgen zou hebben voor hun ouderschap en hun relatie met hun kinderen."*

## Chronische stress

In 2018 en 2019 hebben de psychologen van de UCLouvain het lijden van personen met een parentale burn-out objectief kunnen meten (17). Ze hebben bij alle deelnemers aan hun experiment een haarmonster van 3cm vanaf de hoofdhuid genomen, met de bedoeling het niveau van het stresshormoon cortisol te meten. Een speekselmonster had ze slechts een momentopname bezorgd, maar met het haarmonster kregen ze een algemeen beeld van de stress die in de laatste 3 maanden was opgebouwd. Bij de vaders en moeders met een burn-out lag het cortisolgehalte gemiddeld 2 keer zo hoog als bij de controlepersonen – ouders die van zichzelf verklaarden dat ze helemaal tevreden waren in hun ouderrol. De cortisolspiegel was ook hoger dan bij patiënten met chronische

pijn en dan bij vrouwen die het slachtoffer waren van huiselijk geweld. Op dit moment zijn er nog geen gelijksoortige cijfers voor werkgerelateerde burn-out.

In het kielzog van de objectieve meting van chronische stress bij vaders en moeders met parentale burn-out is er een gerandomiseerde studie (18) aangevat om de werkzaamheid te testen van een psychotherapie van 8 weken die als doel had het evenwicht tussen stress en hulpmiddelen te herstellen. De behandeling werd gegeven in groepen van 8 tot 12 patiënten die wekelijks samenkwamen. De cortisolspiegel werd voor en na het therapeutische programma gemeten. De onderzoekers stelden op het einde van het programma niet alleen een vermindering van de symptomen vast, maar ook een daling van 52% van de gemeten cortisolspiegels, waardoor die op het niveau van de controleouders kwamen.

Op maatschappelijk niveau zou het interessant zijn om vast te stellen hoe de cultus van het perfecte ouderschap zich in de westerse wereld heeft ontwikkeld. Dat doel heeft de Belgische professor Aurore François, historica van de Université libre de Bruxelles, zich gesteld. Waarom is ouderschap uitgerekend nu een probleem voor vaders en moeders, terwijl het ouderschap per definitie teruggaat tot het begin van de tijden?

## Het evenwicht herstellen

In het Westen leven we in maatschappijen waar steeds meer eisen worden gesteld aan mensen die een 'goede vader' of een 'goede moeder' willen zijn. Tegelijkertijd hebben ouders veel minder tijd dan in zelfs het recente verleden om dat ideaal te bereiken. De meeste vrouwen werken tegenwoordig, nieuw samengestelde gezinnen zijn schering en inslag, enz. Bijgevolg komt het steeds vaker voor dat ouders niet voldoende hulpmiddelen hebben om de druk te weerstaan die op hen wordt

uitgevoerd (19, 20). De therapeutische aanpak van parentale burn-out is er dan ook op gericht de impact van stressfactoren te beperken en de middelen waarop de ouder een beroep kan doen te vermeerderen. Stress verminderen komt er over het algemeen op neer dat bepaalde taken worden gedelegeerd (bijvoorbeeld de hulp bij het huiswerk), waardoor de perfectionistische neigingen afnemen. Daarnaast kunnen de hulpmiddelen verhoogd worden door hulp te aanvaarden van anderen of bepaalde persoonlijke werkwijzen aan te passen. *"Cognitieve gedragstherapie lijkt het werkzaamst te zijn,"* vertelt Isabelle Roskam. *"Maar ook gespreksgroepen en multisystemische interventies kunnen nuttig zijn. Aan de andere kant moeten we met mindfulness voorzichtig omspringen. Als men zich concentreert op zichzelf en aan introspectie doet, kan men trauma's oprakelen waarmee de ouder in de loop van zijn persoonlijke leven te maken heeft gehad, met name in zijn relaties met zijn ouders, en die hij zich heeft voorgenomen zijn kinderen te besparen."*

Alle gevallen van burn-out zijn uniek, en de therapie zal soms gericht zijn op de risicofactoren, de hulpmiddelen of beide.

### Referenties

1. Maslach C. Burnout. Hum Behav 1976;5(9):16-22.
2. Maslach C, Pines A. Child Care Quarterly 1977;6(2):100-13.
3. Procaccini J, Kieffaver MW. Parent burnout, 1983, New York: Double day.
4. Mikolajczak M, Roskam I. Front Psychol 2018;9:886.
5. Mikolajczak M. et al. Journal of Child and Family Studies 2018;27(2):602-14.
6. Roskam I, Raes M-E, Mikolajczak M. Front Psychol 2017;8:163.
7. Van Bakel HJA, Van Engen ML, Peters P. Front Psychol 2018:9.
8. Mikolajczak M, et al. Child Abuse and Neglect 2018;80:134-45.
9. Hubert S, Aujoulat I. When exhausted mothers open up. Frontiers in Psychology 2018. Research Topic "When the great adventure of parenting turns to disaster: Regrets and burnout".
10. Mikolajczak M, et al. Clinical Psychological Science 2020;8(4):673-89.
11. du Pouget de Nadaillac, L. Les effets du burnout parental sur les enfants: Recherche qualitative auprès d'enfants de 6 à 12 ans, 2018. Université catholique de Louvain: Louvain-la-Neuve.
12. Lebert-Charron A, et al. Front Psychol 2018;9(885).
13. Vigouroux SL, Scola C. Front Psychol 2018;9:887.
14. Bayot M. et al. 0(0):1-8.
15. Sorkkila M, Aunola K. Journal of Child and Family Studies 2020;29(3):648-59.
16. Roskam I, et al. Affective Science 2021.
17. Brianda ME, Roskam I, Mikolajczak M. Psychoneuroendocrinology 2020;117:104681.
18. Brianda ME, et al. Psychotherapy and Psychosomatics 2020.
19. Meeussen L, Van Laar C. Front Psychol 2018;9:2113.
20. Lin G.-X, et al. PsyArXiv, Permalien, 2020.