



# Parentale burn-out



Moïra Mikolajczak & Isabelle Roskam

Faculteit Psychologie en onderwijswetenschappen, Onderzoeksinstituut Psychologische wetenschap, UCLouvain

**P**arentale burn-out is een uitputtingssyndroom dat verband houdt met de ouderrol en moet onderscheiden worden van een depressie en algemene burn-out. Uit een recente internationale studie is gebleken dat Frankrijk en België deel uitmaken van de landen met de hoogste prevalentie.

Het ouderschap verzekert sinds het begin der tijden 'van nature' het voortbestaan van onze soort, zonder dat er specifiek aandacht besteed wordt aan ouders of aan het ouderschap. In minder dan twee generaties hebben diverse omwentelingen het 'ouder zijn' en het belang dat er aan het ouderschap gehecht wordt echter diepgaand veranderd: veranderingen in de genderrollen, nieuwe vormen van ouderschap, het idee dat 'het belang van het kind primeert', explosieve toename van de kennis in de geneeskunde, onderwijswetenschappen en de psychologie, toenemende druk vanuit de staat, de school en de professionals op de ouders enz. Op amper 50 jaar tijd is de focus verschoven van *kinderbescherming* naar een *optimale ontwikkeling* voor alle kinderen.

Het concept van 'parentale burn-out' is in de jaren 80 ontstaan, en de voorbije jaren zijn onderzoekers en de media er meer aandacht aan gaan besteden. Door de covid-19-pandemie en de lockdown waardoor ouders samen met hun kinderen thuis kwamen te zitten, is de aandacht voor dit onderwerp letterlijk geëxplodeerd.

## Van gewone stress bij ouders tot parentale burn-out

Ouder zijn op zich stelt je onvermijdelijk bloot aan zowel **acute stress**, bij een medische of andere noodsituatie, als aan **chronische stress**, stress in moeilijke periodes (langdurige ziekte, puberteit, enz.). Hoewel het ouderschap onvermijdelijk stress met zich meebrengt, krijgen niet alle ouders een parentale burn-out. Die treedt pas op als de som van de factoren die parentale stress veroorzaken chronisch groter is dan de som van de hulpbronnen waarover de ouder beschikt.

Het etiologische mechanisme van de parentale burn-out kan weergegeven worden in de vorm van een weegschaal (**Figuur 1**). In de ene schaal liggen de stressfactoren (alles wat bijdraagt tot een verhoging van de parentale stress), en in de andere schaal de hulpbronnen (= alles wat bijdraagt tot een verlaging van de parentale stress). Als er in de weegschaal meer hulpbronnen dan stressfactoren liggen, dan is het ouderschap

bevredigend voor de ouder. Als de weegschaal echter overhelt naar de kant van de stressfactoren en die toestand houdt aan, dan raakt de ouder emotioneel en lichamelijk uitgeput. Op die manier ontstaat de parentale burn-out.

Zoals blijkt uit **figuur 1** zijn de oorzaken van parentale burn-out multifactorieel. De aandoening treedt altijd op na een langdurige verstoring van het evenwicht tussen stressfactoren en hulpbronnen, maar de aard en het gewicht van die stressfactoren en hulpbronnen verschilt van de ene ouder tot de andere. Zo kan de ene ouder een parentale burn-out krijgen als gevolg van de opstapeling van tal van 'kleine' stressfactoren, terwijl die bij de andere ouder het gevolg is van een klein aantal belangrijke stressfactoren. Daarnaast kunnen sommige ouders op een groot aantal kleine hulpbronnen rekenen om hun evenwicht als ouder te bewaren, terwijl bij anderen de bescherming berust op een klein aantal hulpbronnen met een grotere invloed.

Geen enkele factor kan op zichzelf een parentale burn-out veroorzaken. Zo vormt het opvoeden van een kind met speciale behoeften een risicofactor, maar leidt dat niet tot een parentale burn-out als de ouder over hulpmiddelen beschikt of als er geen andere risicofactoren aanwezig zijn.

### Hoofdsymptomen van parentale burn-out

De parentale burn-out wordt gekenmerkt door vier grote symptomen die overeenkomen met evenveel fasen (2, 3). Het eerste symptoom is uitputting: de ouder is emotioneel en/of lichamelijk aan het eind van zijn krachten als ouder. Alleen nog maar denken aan wat hij voor of met zijn kinderen moet doen lijkt onoverkomelijk. De ouder is op. Het tweede symptoom is de emotionele afstand met de kinderen: de uitgeputte ouder kan geen energie meer investeren in de relatie met zijn kinderen. De

ouder staat op automatische piloot en doet wat hij moet doen, maar de emotionele betrokkenheid is verdwenen. Het derde symptoom is verzadiging: de ouder heeft geen plezier meer in het ouderschap en in het samenzijn met de kinderen. De ouder houdt van zijn kinderen, maar verdraagt het ouderschap niet meer. Het laatste symptoom is een pijnlijke tegenstelling: de ouder is niet meer wie hij was, noch wie hij zou willen zijn, en voelt zich daar schuldig over en schaamt zich soms.

Naast die subjectieve symptomen wordt de parentale burn-out lichamelijk gekenmerkt door een geleidelijke en *in fine* belangrijke verstoring van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras (4) (**Figuur 2**), die waarschijnlijk een rol speelt bij de gevolgen van burn-out op de gezondheid, de slaap en de kinderen (cfr. infra).

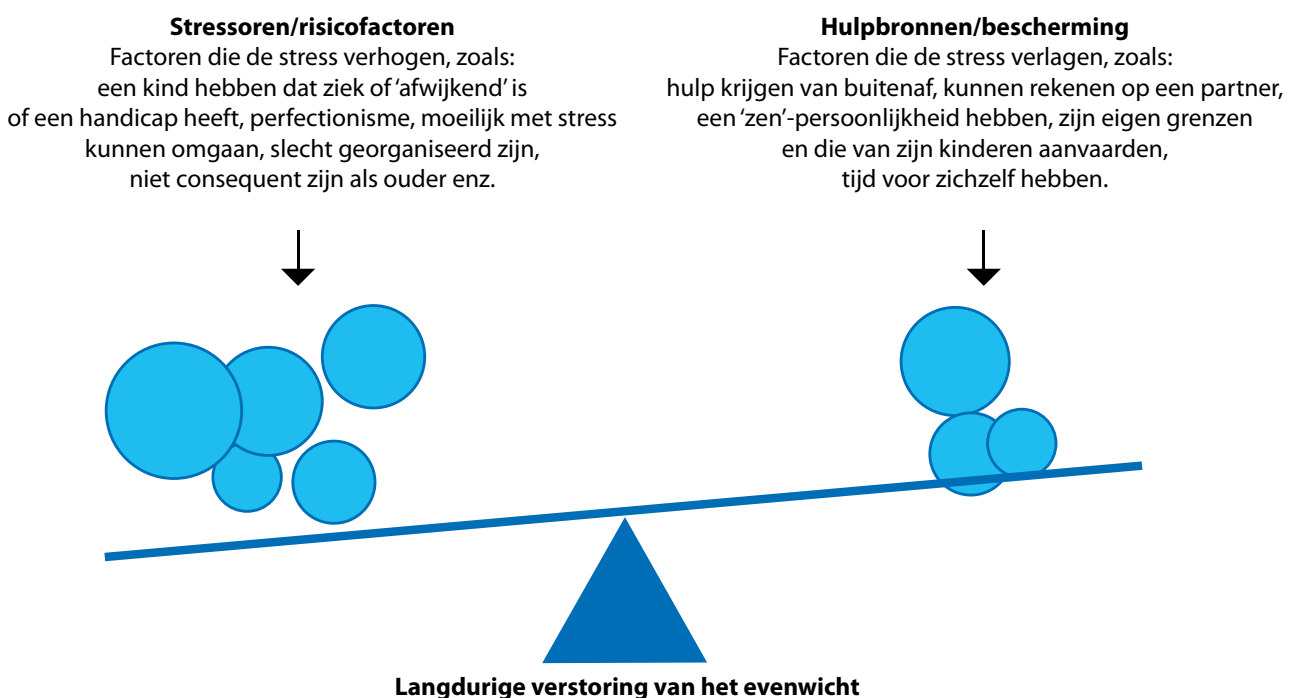
### Ernst en gevolgen van parentale burn-out

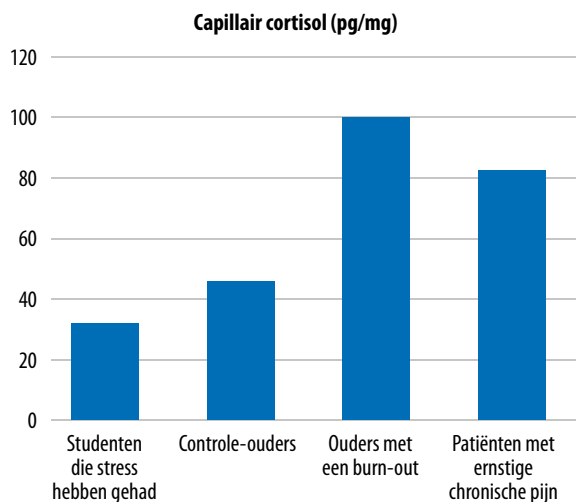
Parentale burn-out is een zware en ernstige stoornis. Dat heeft zowel te maken met de prevalentie (in België wordt elk jaar 8% van de ouders erdoor getroffen, of momenteel 200.000 ouders) als met de gevolgen ervan (5, 6).

Voor de ouder zelf zal de parentale burn-out leiden tot slaapproblemen, een sterke verhoging van de activiteit van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras (**Figuur 2**), gezondheidsproblemen, een drang om het ouderschap te ontvluchten, en naarmate de burn-out verergert, zal de ouder almaar vaker aan zelfdoding gaan denken.

De kinderen blijven helaas zelden gespaard. Terwijl de ouder in een eerste fase de schijn kan ophouden en zijn kinderen kan sparen, zien we op het moment dat de fase van emotionele afstomping aanbreekt vaak parentale verwaarlozing en/of geweld optreden. In het begin worden de emotionele behoeften van het kind verwaarloosd. Naarmate de burn-out

**Figuur 1: Etiologisch proces bij parentale burn-out (1).**



**Figuur 2: Capillair cortisol in verschillende populaties.**

De figuur toont dat het ouderschap weliswaar stress veroorzaakt, maar dat de cortisolconcentratie bij ouders met een burn-out dubbel zo hoog is, zelfs hoger dan de drempel die schadelijk is voor de gezondheid (75) en hoger dan die van patiënten met ernstige chronische pijn.

Bron: Figuur gereproduceerd op basis van gegevens van Brianda et al. 2020, Staufenbiel et al., 2013 en Van Uum et al., 2008.

verergert, worden de educatieve behoeften, en uiteindelijk ook de lichamelijke behoeften, verwaarloosd. Dat geldt ook voor geweld: verbaal geweld treedt het eerst op, en als de burn-out verergert, kan dat gevolgd worden door lichamelijk geweld. Dat geweld kan zich zelfs voordoen bij ouders die aan de basis niet gewelddadig zijn. Mogelijk wordt het veroorzaakt door de ontregeling van de HHB-as die al besproken werd: uit eerder onderzoek is gebleken dat een stijging van de cortisolspiegel gepaard gaat met hardere opvoedingspraktijken. Gelukkig verlaagt de behandeling van de parentale burn-out de cortisolspiegel en de frequentie van verwaarlozing en gewelddadig gedrag. Ouders met een burn-out moeten dus een gepaste behandeling krijgen om de gevolgen voor henzelf en hun kinderen te beperken.

Om parentale burn-out te voorkomen moeten we zowel oog hebben voor de behoeften van het kind als voor die van de ouder. Het is niet langer houdbaar om alleen de behoeften van het kind centraal te stellen.

Het is ook de taak van de gezondheidsprofessionals om de ouders te informeren:

- 1) ouders die geen burn-out hebben erop wijzen dat ze regelmatig moeten controleren of hun balans nog in evenwicht is;
- 2) ouders met een risico op burn-out (die symptomen van uitputting vertonen in hun ouderschap) de raad geven om hun balans in evenwicht te brengen door het effect van stressoren te beperken en de toegang tot hulpbronnen te verhogen;
- 3) ouders met een parentale burn-out de mogelijkheid bieden om over hun problemen te praten en zich te laten

helpen aan de hand van psychologische begeleiding, alleen of in groep.

«We hebben bij ongeveer 150 ouders met een burn-out de werkzaamheid onderzocht van een psychologische begeleiding in groep gedurende 8 weken (2u/week). Na slechts twee maanden – en in tegenstelling tot de controlegroep – bereikten de ouders gemiddeld niet langer de drempel voor burn-out. Bovendien werkte hun hypothalamus-hypofyse-bijnieras weer normaal en daalde de frequentie van verwaarlozing en geweld proportioneel met de afname van de symptomen van burn-out (7). Die resultaten tonen aan dat parentale burn-out op een redelijke tijd en voor een redelijke kostprijs te behandelen is, met belangrijke voordelen voor de ouder en zijn kinderen.» Gezondheidsprofessionals kunnen uitgeputte ouders doorverwijzen naar de website <https://nl.burnoutparental.com/>, waar ze heel wat informatie vinden, evenals een lijst van degelijk opgeleide professionals.

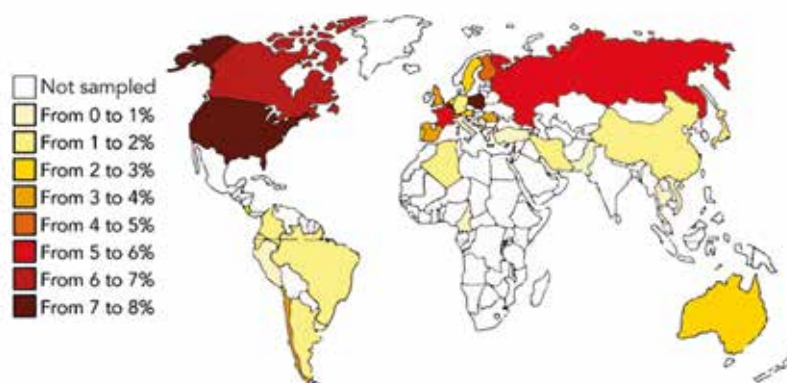
### Meer lezen over burn-out bij ouders

Op de website [nl.burnoutparental.com](https://nl.burnoutparental.com) vindt u gratis diagnostische tests, informatie voor ouders en professionals en de artikels die in dit hoofdstuk besproken werden. ■

#### Referenties

1. Roskam I & Mikolajczak M. La balance des risques et des ressources: un modèle explicatif et clinique du burnout parental, 2018. In Roskam I & Mikolajczak M Le burnout parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge, 2018, DeBoeck, Bruxelles).
2. Roskam I, Aguiar J, Akgun E, Arian G, Artavisa M, Avalosse H & Mikolajczak M, for the International Investigation of Parental Burnout Consortium. Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affect Sci* 2021;1-22 (online ahead of print).
3. Roskam I & Mikolajczak M. The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Stage Model of Parental Burnout. Submitted.
4. Brianda ME, Roskam I & Mikolajczak M. Hair cortisol concentration as biomarker for parental burnout. *Psychoneuroendocrinology* 2020;117:104681.
5. Mikolajczak M, Gross JJ & Roskam I. Parental burnout: What is it and why does it matter? *Clinical Psychological Science* 2019;7:1319-29.
6. Mikolajczak M, Brianda ME, Avalosse H & Roskam I. Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse Negl* 2018;80:134-45.
7. Brianda ME, Roskam I, Gross JJ, Franssen A, Kapala F, Gérard F, Mikolajczak M. Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychother Psychosom* 2020;20:330-2.

### Wereldwijde prevalentie van burn-out bij ouders.



Uit de figuur blijkt dat parentale burn-out vaker voorkomt in sommige delen van de wereld, en vooral in westerse landen, waar de prevalentie tot 8% kan bedragen. Dat wijst erop dat naast persoonsgebonden factoren ook de cultuur een rol speelt in het ontstaan van parentale burn-out.

Bron: Figuur gereproduceerd op basis van gegevens van Roskam et al. 2021 (2).