

Moira Mikolajczak
Isabelle Roskam

Ouders zijn ook maar mensen

Wat is parentale
burn-out en hoe kom
je erbovenop?

Lannoo

Voor onze mama's,

voor onze partners en onze kinderen,

voor alle fantastische moeders en vaders

voor wie het allemaal te veel is.



Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1

Parentale burn-out begrijpen 13

HOOFDSTUK 1

Ouder-zijn in de 21ste eeuw 15

Hoe is het zover gekomen? 16

Wat is dat, een
'heel goede ouder zijn'? 20

En een burn-out? 24

HOOFDSTUK 2

Over de vreugde en de stress
van het ouderschap 27

Over de vreugde van het ouderschap... 27

... en de stress van het ouderschap 29

Voorkomen is beter dan genezen 35

HOOFDSTUK 3

Een parentale burn-out,
wat is dat? 37

Van stress naar burn-out 37

Burn-out, zei je? 38

Parentale burn-out 40

Fysieke en emotionele uitputting 41

Overbelasting en verlies van
plezier in de ouderrol 42

Emotioneel afstand nemen van je kinderen 43

Het contrast 45

De volgorde waarin de symptomen zich voordoen 46

Symptomen die zichtbaar zijn voor mensen in de omgeving	46
Prikkelbaarheid en boosheid	47
De meest gemelde gevolgen van parentale burn-out	49
Verwaarlozing en geweld...	49
Verslavingen: cafeïne, alcohol, gokken...	51
Relatieproblemen...	53
Gezondheidsproblemen...	54
Niet de schuld van een syndroom	57

HOOFDSTUK 4

Gaat dit over mij? 59

Je score is minder dan of gelijk aan 30: geen burn-out	63
Je score ligt tussen 31 en 45: laag risico op een burn-out	63
Je score ligt tussen 46 en 60: matig risico op een burn-out	64
Je score ligt tussen 61 en 75: hoog risico op een burn-out	65
Je score ligt tussen 76 en 84: waarschijnlijk burn-out	66
Je score is 85 of hoger: burn-out	67

HOOFDSTUK 5

Hoe kom je in een burn-out terecht? 69

Fase 1. De ideale ouder, het geïdealiseerde gezin	71
Fase 2. Te veel investeren	74
Fase 3. Jezelf opofferen	76
Fase 4. Frustratie	77
Fase 5. Energie verliezen (terugslag)	80
Fasen 6-7-8-9.	
Burn-out (genadeslag)	81

HOOFDSTUK 6

Waarom kom je in een burn-out terecht? 83

De belangrijkste risicofactoren voor parentale burn-out	85
Sociaal-demografische risico's	85
Situationele risico's	92
Persoonlijke risico's	95
Opvoedkundige risico's	97
Gezinsrisico's	101

HOOFDSTUK 7

Waarom ik (niet)? 107

De gevolgen van risicofactoren ondergaan of compenseren 107

Als de risicofactoren zich opstapelen... 110

DEEL 2

Hoe kom je erbovenop? 113

HOOFDSTUK 8

De balans opmaken 115

Een voorbeeld ter verduidelijking 115

Jouw beurt... 119

Erbovenop komen: waar begin je? 133

HOOFDSTUK 9

Jezelf helpen 139

Goede emotionele vaardigheden verbeteren de weerbaarheid tegen stress 140

Je emoties herkennen 141

Je emoties begrijpen 141

Je emoties gebruiken 142

Je emoties uiten 143

Je emoties beheersen 144

Strategieën om stressvolle situaties te voorkomen 145

Strategieën om stressvolle situaties te veranderen 147

Strategieën om je aandacht in stressvolle situaties te sturen 148

Strategieën om je perceptie van stressvolle situaties te sturen 151

Strategieën om je fysiologische reactie op stressvolle situaties te verminderen 155

HOOFDSTUK 10

Samen aanpakken 159

Over het belang van de partnerrelatie 159

Over het belang van gedeeld ouderschap 162

Het eens zijn over de opvoeding van de kinderen 164

De taakverdeling 165

Tussen steun en vijandigheid 167

Omgaan met interacties binnen het gezin 168

HOOFDSTUK 11

De relatie met je kind verbeteren 171

Je zelfbeeld als ouder versterken 173

De vier bronnen van het zelfbeeld 174

Herinneringen aan positieve ervaringen met je kind 179

Normaliseren 182

Complimenten ontvangen 184

Korte metten maken met negatieve emoties 186

De relatie met je kind versterken 188

Warmte 188

Kwaliteitstijd met je kinderen doorbrengen
en hen complimenten geven 190

Begrip 192

Grenzen 195

Positief straffen 198

CONCLUSIE

Hoop houden... 201

Dank 205

Inleiding

Er waren eens... twee mama's. De ene heeft vijf kinderen tussen de 6 en 20 jaar, de andere een 6-jarige dochter. Behalve dat ze een gezin hebben, dat je in de loop van dit boek leert kennen, werken deze moeders allebei als docent aan de Université Catholique de Louvain en zijn zij collega's binnen de faculteit Psychologie. Isabelle is opvoeddeskundige en gespecialiseerd in de omgang met 'moeilijke' kinderen, Moïra heeft zich gespecialiseerd in emotionele vaardigheden en stressbeheersing. Hun gedeelde interesse in parentale burn-out begon met een informeel gesprek tijdens een evenement op hun faculteit in 2015. Hoewel het onderwerp steeds vaker in de media aan bod kwam, constateerden ze dat er nog maar een handvol wetenschappelijke studies aan dit onderwerp is gewijd. Daarop besloten ze die leemte op te vullen en op pad te gaan om uitgeputte ouders te ontmoeten... en ouders die overeind blijven. Na zes studies en 3000 interviews voelden ze de behoefte om wat ze hadden ontdekt in al dat onderzoek en deze ontmoetingen, te delen. Inmiddels werd hun boek in Frankrijk al herdrukt, namen meer dan 8000 Frans- en Engelstalige ouders deel aan een twaalftal studies en deden bijna 20.000 ouders uit de hele wereld mee aan een groot internationaal onderzoek dat in 45 landen over de hele wereld is uitgevoerd.

Doordat het onderwerp zowel onze persoonlijke ervaring als onze onderzoeksinteresses raakt, konden we twee valkuilen vermijden: ten eerste dat we je uitsluitend vertellen over ons leven als moeder, wat niet representatief genoeg is en ook niet interessant genoeg (hoewel...) als voorbeeld van wat je wel of niet kunt doen om een burn-out te voorkomen, en ten tweede dat we vervallen in een louter academische uiteenzetting die te

ver af staat van jouw concrete zorgen. We probeerden deze twee valstrikken te vermijden door te laveren tussen deze twee uitersten, door onze ervaring niet als de ultieme waarheid te beschouwen en de resultaten van onze studies en werk niet kil en afstandelijk over te brengen.

In dit boek staan zowel theoretische inzichten – die je helpen om een beter inzicht te krijgen in de oorzaken van een burn-out en hoe een burn-out zich ontwikkelt – als praktische tests waarmee je zelf de balans kunt opmaken van je eigen persoonlijke situatie en concreet advies krijgt over hoe je een burn-out kunt voorkomen of erbovenop kunt komen.

Dit boek is bedoeld voor alle uitgeputte ouders die beter willen begrijpen wat een parentale burn-out is, hoe dicht ze erbij in de buurt zijn (of hoe ver ervan verwijderd), hoe het zover kan komen, waarom ‘het’ hun overkomt, hoe ze erbovenop kunnen komen en/of hoe ze kunnen voorkomen dat het hun opnieuw overkomt.

DEEL 1

Parentale burn-out

begrijpen



Ouder-zijn in de 21ste eeuw

Als mijn grootmoeder ziet hoe ik reageer op mijn woedende zoontje, kijkt ze me aan en zucht... Terwijl ik probeer te bedenken hoe ik het geschreeuw van mijn kind kan stoppen, zegt ze: 'In mijn tijd hadden we dat anders aangepakt!' Dat maakt me boos. En eerlijk gezegd heb ik op dit moment helemaal geen behoefte aan zo'n opmerking. Toch houd ik mijn mond, want ik wil niet dat de woede van mijn zoon de familiesfeer verpest. Maar het voorval blijft me bezighouden. Mijn grootmoeder heeft gelijk. Ouder-zijn nu, in de 21ste eeuw, is zeker anders dan in haar tijd. Het lijkt me overduidelijk dat zij niet zoveel tijd zou hebben 'verspild' met bezorgdheid over een boos kind. Ik zocht naar de oorzaken van zijn woede, wilde een goede moeder zijn door woorden te geven aan alle emoties, gaf mijn kind mijn volle aandacht en hielp hem om oplossingen te vinden zodat hij weer kalm kon worden. Aan het eind van dit tamelijk banale voorval was ik uitgeput. Ik keek naar de papa en slaakte een diepe zucht.

Als dit te vaak gebeurt, loop ik dan het risico in een parentale burn-out terecht te komen?

Wat me die dag in elk geval duidelijk werd, is dat mijn grootmoeder zich dit soort vragen nooit stelde... Maar hoe komt dat?

Eigenlijk denk ik niet dat ze zich ooit echt vragen heeft gesteld over 'haar' ouderschap! Dat was gewoonweg geen onderwerp van zorg of gesprek toen zij moeder werd in de jaren 1940.

Pas later, in de jaren 1980, verschenen in kranten en tijdschriften artikelen over het ouder-zijn. Over wat ouders doen, zouden moeten doen en niet zouden moeten doen met hun kinderen. Hetzelfde geldt voor onderzoekers, die zich pas echt met deze vraagstukken gingen bezighouden vanaf de jaren 1990. Sindsdien zijn er ongelooflijk veel artikelen over dit onderwerp verschenen, zowel in bladen voor het grote publiek als in tijdschriften die zich speciaal richten op gezinnen en in gerenommeerde wetenschappelijke publicaties. Tegenwoordig is iedereen geïnteresseerd in ouderschap, in wat er nodig is om een 'goede ouder' te zijn en in wat je moet doen om je kinderen gelukkig te maken. En dan bedoel ik echt 'om je kinderen gelukkig te maken' en niet 'om een gelukkige vader of moeder te zijn'. Want de hele wereld maakt zich niet druk om de ouders, maar wel over hun kinderen. En als we ons al bezighouden met hun ouders, dan is dat omdat we ons vandaag verdiepen in de invloed die zij hebben op de gezonde of ongezonde ontwikkeling van hun kroost!

Hoe is het zover gekomen?

In de oudheid en de middeleeuwen waren kinderen alleen interessant als levensverzekering om te overleven. Voor de rest was niemand in ze geïnteresseerd. Hun ouders stelden ze bloot aan geweld en zelfs mishandeling, en niemand probeerde hen te beschermen. Toen werd geweld als normaal beschouwd, want kinderen moesten gehoorzamen en ze werden als 'zondige' wezens beschouwd. Er werd gewacht tot de kindertijd voorbij was, die werd beschouwd als een slechte tijd of als een periode die op zichzelf oninteressant was.

Pas in de 19de eeuw komt er een eerste keerpunt ten gunste van kinderen: ze mogen niet werken en er komt een voorstel dat ze allemaal onderwijs moeten krijgen. Maar in de 20ste eeuw beginnen de zaken echt te veranderen. Langzaamaan wint het idee terrein dat kinderen beschermd kunnen worden. Dat leidt in 1989 tot het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het

Kind, een cruciaal moment in de geschiedenis! De tekst bevat 54 artikelen die allemaal om een en hetzelfde onderwerp draaien: ‘het belang van het kind’. Na eeuwen van onverschilligheid richt de hele wereld zijn aandacht op het kind, op zijn of haar sociale en intellectuele ontwikkeling, geestelijke en lichamelijke gezondheid, levenskwaliteit en welzijn.

Maar dat is niet het enige waar het verdrag over gaat! Er staat ook in dat ouders verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling, de gezondheid en het geluk van hun kinderen. En de lijst met taken van ouders is uitgebreid, ingewikkeld, zwaar en oneindig lang, met onder meer ‘de zo volledig mogelijke ontplooiing van de persoonlijkheid, talenten en geestelijke en lichamelijke vermogens van het kind [...] het bijbrengen van eerbied voor de ouders van het kind, voor zijn of haar eigen culturele identiteit, taal en waarden [...] de voorbereiding van het kind op een verantwoord leven [...] het bijbrengen van eerbied voor de natuurlijke omgeving’.

De samenleving – in het verdrag ‘De Staten die partij zijn’ genoemd – moet ouders steunen door bijvoorbeeld opvangfaciliteiten voor baby’s te creëren, scholen te bouwen en geboorte- of gezinstoelagen te verstrekken. En wat als ouders, ondanks deze steun, hun taken niet (goed genoeg) uitvoeren? Dan moet de samenleving hen ondersteunen om het beter te doen en gespecialiseerde hulp bieden. Bijvoorbeeld door hen professionele begeleiding aan te bieden en/of op te leggen. En als dat nog niet genoeg is, dan kan de samenleving zover gaan dat het kind wordt weggehaald bij ouders die tegen zijn of haar belangen handelen. Zo is het mogelijk kinderen aan de voogdij te onttrekken van ouders van wie blijkt dat zij hun kinderen mishandelen of niet in staat zijn om de ontwikkeling en opvoeding van hun kind te bevorderen, bijvoorbeeld wegens sociaal-economische problemen¹, gezondheidsproblemen of zelfs vanwege hun leeftijd, zoals onlangs in Italië het geval was bij ouders die te oud werden geacht om voor hun baby te zorgen.

1 De film *Ladybird Ladybird* (1994) van Ken Loach is daarvan een uitstekend voorbeeld.

Toen ik moeder werd, had ik dit verdrag natuurlijk nog niet gelezen. Dat had geen van mijn vriendinnen ooit gedaan. En toch voelen we de druk... Want die komt van alle kanten: van campagnes die borstvoeding promoten omdat dat beter is voor de baby, van reclamespotjes die ons ouders laten zien die gelukkig zijn, ook als ze de luier van hun baby verschonen, van scholen of kinderopvang die ons altijd een beetje veroordelen als we onze kinderen te laat komen ophalen, en zelfs van andere ouders die het beter doen dan wij... Meer dan ooit zijn de ouders van de 21ste eeuw zich bewust van de omvang van hun verantwoordelijkheid ten opzichte van hun kinderen. Meer dan ooit voelen ze dat er over hen wordt geoordeeld... dat ze constant in twijfel worden getrokken. Dus stellen ze zichzelf voortdurend vragen. Zijn we 'goede ouders'? Zijn onze kinderen gelukkig? Doen we daar alles voor wat we kunnen? Nemen we de juiste beslissingen? Reageren we op de juiste manier? Mijn grootmoeder heeft zich ongetwijfeld nooit druk gemaakt over deze vragen.

Wij, psychologen, zijn deels verantwoordelijk voor dit verloop van de geschiedenis... In de loop van de 20ste eeuw schreven wij duizenden bladzijden over de gehechtheid tussen moeders en hun kinderen. We benadrukten hoe belangrijk die hechting is voor een evenwichtig leven, om vrienden te kunnen maken, om te slagen op school en om een 'normaal' volwassen leven te kunnen leiden. We vertelden dat een mislukte hechting een gevaar is voor de ontwikkeling en gezondheid van kinderen. En we vertelden wat je moet doen om een ouder te kunnen zijn aan wie een kind zich kan hechten... Geborgenheid bieden, beschikbaar, gevoelig en aanwezig zijn, luisteren en empathie tonen... de lijst met alles wat nodig is om een 'perfecte ouder' te zijn, is lang.

En verder dachten we veel na over de opvoeding van kinderen. Hoe moeten we kinderen betrekken bij beslissingen die hen aangaan? Moeten we het aan hen overlaten om voor zichzelf te beslissen? Vanaf wanneer? Hoe kunnen we ze laten zien dat we van ze houden zonder ze te verstikken? We beschreven uitvoerig de voorwaarden die nodig zijn voor een gunstige ontwikke-

ling van onze kinderen en, omgekeerd, we beschreven ook welke opvoedkundige gedragingen van ouders schadelijk zijn voor de ontwikkeling en de geestelijke gezondheid van het kind. Zo kwamen we uit bij het veroordelen van lichamelijke straffen en van bevelen die niet aan kinderen worden uitgelegd. Daarnaast toonden we aan dat de opvoeding die kinderen in hun allereerste levensjaren hebben gekregen, bepalend is voor hun toekomst.

Terwijl wij, psychologen, bogen op deze kennis over hechting en opvoeding, stelden we ons tot doel ouders te leren hoe ze 'superouders' kunnen zijn. We namen onze plaats in op het gebied van het onderwijs ('De kwaliteit van de samenwerking tussen ouders en school is erg bepalend voor het schoolleven van uw kind'). We schreven boeken (Mijn kind verzet zich... Wat kan ik zeggen? Wat kan ik doen²?). We voerden postercampagnes en zonden slogans uit op televisie ('Een moeilijk kind heeft ons altijd iets te vertellen³!'). We zetten discussiegroepen op voor bezorgde ouders ('Hoe kunnen we onze opvoedingsvaardigheden ontwikkelen?'), gaven lezingen ('Ouderschap is geen kinderspel'⁴) en leverden commentaar op honderden nieuwsitems op tv ('Hoe kiezen we het speelgoed van onze kinderen met Kerstmis en Sinterklaas?', 'Hoe beantwoorden we de vragen die kinderen stellen over de terroristische aanslagen?'). Zo raakten ouders geleidelijk aan doordrongen van onze ideeën. De centrale boodschap is vrij duidelijk: 'Als jullie willen dat jullie kinderen succesvol en slim zijn, moeten jullie ervoor zorgen dat jullie heel goede ouders zijn. En wij kunnen jullie vertellen hoe jullie dat moeten doen...' Voor veel ouders vertaalde deze boodschap zich als: 'Om mijn kinderen succesvol en slim te laten zijn, moet ik mezelf voorbijstreven en waarschijnlijk lukt me dat niet alleen...'

2 *Mon enfant s'oppose... Que dire? Que faire?*, Gisèle George, Parijs, Odile Jacob, 2006.

3 Onder de slogan 'Un enfant difficile a toujours quelque chose à nous dire!' werd de Campagne Yapaka gevoerd met steun van de Franstalige Gemeenschap in België.

4 Isabelle Filliozat, 'Être parent, c'est pas un jeu d'enfant' (www.youtube.com/watch?v=8dp9MZF9XHA).

Wat is dat, een 'heel goede ouder zijn'?

Psychologen gingen zelfs zover dat ze een definitie van 'goede ouder' voorstelden. In opdracht van de Europese Gemeenschap deed een comité van deskundigen⁵ in het begin van de jaren 2000 een voorstel voor een visie op het zogenoemde positieve ouderschap.

'Positieve ouders' voeden op, begeleiden en helpen hun kinderen zelfstandig te worden. Ze erkennen kinderen als individuen die rechten hebben. Positief ouderschap betekent niet dat alles goed wordt gevonden, maar het biedt aanknopingspunten om kinderen te helpen hun volledige potentieel te ontwikkelen. 'Positieve ouders' respecteren de rechten van kinderen en voeden kinderen op in een geweldloze omgeving. De basisbeginselen zijn als volgt geformuleerd. Ouders moeten ervoor zorgen dat hun kinderen:

1. een opvoeding krijgen die beantwoordt aan hun behoefte om geliefd te zijn, om zich geborgen en veilig te voelen;
2. structuur en aanwijzingen krijgen die hen een gevoel van veiligheid geven en voorspelbare routines en zinvolle grenzen;
3. erkenning krijgen door actief te luisteren en hen te waarderen als mensen met rechten;
4. zelfstandig worden door hun gevoelens van competentie en zelfbeheersingsvermogen te bevorderen;
5. opgroeien in een geweldloze omgeving die lijfstraffen en psychologisch schadelijke straffen uitsluit. Lijfstraffen moeten worden beschouwd als een schending van de rechten van kinderen, van hun lichamelijke integriteit en menselijke waardigheid.

Kortom, volgens dit Europese comité worden kinderen 'beter' of groeien ze goed op als hun ouders hen geborgenheid bieden en

5 http://documentation.reseau-enfance.com/IMG/pdf/2006PositiveParentingMDrep_fr.pdf.

behulpzaam zijn, kwaliteitstijd met hen doorbrengen, proberen hun ervaringen en gedragingen te begrijpen, uitleggen aan welke regels ze zich moeten houden, positief gedrag prijzen en versterken, op negatief gedrag van kinderen reageren met uitleg en zo nodig met niet-gewelddadige straffen zoals een time-out, zakgeld inhouden of ze hun wangedrag te laten goedmaken, maar niet met strenge straffen.

Ik werd voor het eerst moeder in het begin van de jaren 2000. En ik was me er totaal niet van bewust dat ergens in Europa psychologen het kader bepaalden waarbinnen ik mijn kinderen zou moeten opvoeden. Bij de gratis monsters en folders die ze me cadeau deden in de kraamkliniek, kreeg ik geen kopie van hun aanbevelingen, en evenmin van hun bevelen.

Ik heb navraag gedaan, maar niemand die ik ken heeft ooit de officiële definitie van positief ouderschap in welke vorm dan ook ontvangen. Daarentegen kregen veel van mijn vriendinnen tijdens hun zwangerschap van familie of vrienden praktische gidsen voor beginnende moeders of boeken om hen te helpen bij de opvoeding van hun kinderen. Maar zelfs als niemand eraan dacht om je een van deze boeken cadeau te doen, dan nog zijn er nog genoeg gelegenheden om je eraan te herinneren dat je een goede moeder of vader moet zijn.

Op een dag roept de onderwijzer je bij zich omdat hij of zij vindt dat jouw Paultje een beetje teruggetrokken is: 'Gaaf het wel goed met uw man, mevrouw? Het lijkt dat uw kind zich meer terugtrekt sinds uw man vaker op reis is. Ziet hij zijn vader nog wel genoeg?' Weer een ander zegt: 'Ik ben zo vrij geweest u en uw man te vragen om te komen praten over Luc... Mevrouw, we hebben de driftbuien van Luc al verschillende keren met u besproken. De situatie is er niet beter op geworden en het wordt voor mij steeds moeilijker om daar in de klas mee om te gaan. Ik denk dat Luc thuis meer grenzen moet krijgen. Ik ken een uitstekende psycholoog die u hierbij kan helpen. Dit is haar naam, ze is erg goed. U kunt samen met uw man naar haar toe gaan.' Ook op het internet vind je allerlei websites met goedbedoeld advies om je tot superouder op te leiden.