



INTERVIEW MOÏRA MIKOLAJCZAK EN ISABELLE ROSKAM

Genoeg hebben van je kinderen: het hoort niet, maar gebeurt wel

Het is een lastige logica: door de allerbeste ouder te willen zijn, wordt iemand soms de slechtst denkbare. Want wie lijdt onder een parentale burn-out, kan het moederen of vaders niet meer aan. 'De schaamte daarover is schrijnend', zeggen de psychologen Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam.

Sarah Vankersschaever

Dinsdag 12 oktober 2021 om 3.25 uur



<p>Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam. Kristof Vadino</p>

Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam. © Kristof Vadino

Ze moeten eten, drinken, plassen, ze hebben huilbuien, woede-uitbarstingen of ze willen niet slapen. Soms is er een leerstoornis, een gedragsstoornis, een ziekte. Soms is er gewoon het kind, dag in, dag uit.

Een kind vraagt zo vanzelfsprekend veel – zonder dat het daar zelf doorgaans iets aan kan doen – maar als ouder is het niet altijd vanzelfsprekend om zoveel te kunnen geven. De psychologen Moïra Mikolajczak en Isabelle Roskam (beiden UC Louvain) zetten daarvoor de voorbije jaren een nieuwe term op de radar: parentale burn-out.

Als een ouder, gedreven door de ambitie de ideale moeder of vader te zijn, zichzelf opoffert, gefrustreerd raakt, alle energie voelt wegstromen, uitgeput en overbelast raakt, daarna emotioneel afstand neemt en uiteindelijk elk gevoel van efficiëntie en voldoening verliest, dan wordt het volgens Mikolajczak en Roskam zelfs gevaarlijk. ‘De volgende stap is je kind fysiek of psychisch geweld aandoen, omdat je de emotionele band met je kind en jezelf hebt doorgeknipt.’

Een burn-out, als ouder. Hoe is het zover kunnen komen?

Mikolajczak: ‘Wel, wij, psychologen, zijn ook wel een beetje mee verantwoordelijk voor die evolutie. Ooit werkten kinderen in de mijnen of de fabriek en werden ze zelfs naar het oorlogsfront gestuurd: een kind diende om de ouders te laten overleven. Dat is vandaag ondenkbaar. Gelukkig maar. Toch zit er iets niet juist. De voorbije decennia zijn studies en boeken geschreven over het belang van een goede hechting tussen moeder en kind, over wat een goede opvoeding is en hoe belangrijk die eerste maanden zijn in de ontwikkeling. De druk is geleidelijk aan opgevoerd: een kind is - superieur en als ouder ben je maar zo gelukkig als je minst geslaagde kind, dus je mag geen fouten maken.’

Roskam: ‘De optimalisatie van het kind is haast een cultus. Je moet in alles de perfectie nastreven: hoe je kind slaapt, of je het voldoende stimuleert, of het genoeg eigen keuzes maakt ... Vreselijk. Het zadelt ons met een paradox op: we zijn nog nooit zo bezig geweest met het welzijn van het kind – dit is echt nieuw in de geschiedenis – maar we zijn nog nooit zo onzeker en bang geweest als ouder. Het is ook nooit goed genoeg. Voer je je kind met de wagen naar school omdat dat veiliger is dan het langs een steenweg te laten fietsen, dan voed je je kind niet ecologisch of zelfstandig op. En toch streven ouders verder naar perfectie, willen we een onbereikbaar ideaal bereiken. Daarin schuilt de kiem voor een parentale burn-out.’

De fasen van een parentale burn-out

Fasen van een burn-out

1	Ideale ouders
2	Te veel investeren
3	Jezelf opofferen
4	Frustratie
5	Energieverlies
6	Uitputting
7	Overbelasting
8	Afstand nemen
9	Verlies van efficiëntie en voldoening

Tabel DS • Bron: ‘Ouders zijn ook maar mensen’, door Moira Mikolajczak en Isabelle Roskam, Lannoo, 2021 • Gecreëerd met [Datawrabber](#)

De gedachte ‘ik zou mijn kind achter het behang willen plakken’ is dus normaal en zelfs gezond?

Roskam: ‘Ja, soms is het le bordel en wil je je kinderen ergens op een parking achterlaten. Maar bij sommige ouders slaat die gedachte naar binnen: de moeders en vaders met een burn-out delen een aantal kenmerken. Ze hebben een zeer negatief zelfbeeld als ouder, bijvoorbeeld, ze vinden dat ze tekortschieten. Ze ervaren chronische stress, zijn uitgeput door het géven, géven, géven. Uiteindelijk vinden ze ook geen plezier meer in het ouder-zijn, omdat ze niet meer zijn wie ze hadden willen zijn.’

‘Het is nooit goed genoeg. Voer je je kind met de wagen naar school omdat dat veiliger is, dan voed je het niet ecologisch op’

Isabelle Roskam

Mikolajczak: ‘Dat contrast is belangrijk om het onderscheid te maken met een depressie. Er is een voor en een na. Iemand is een hele tijd de ouder geweest die hij of zij wilde zijn, maar is onderweg opgebrand in de doorgedreven toewijding. Het heeft ook niet te maken met de werkcontext en dus de burn-out in de professionele sfeer.’

Is het verschil tussen die twee vormen van burn-out zo duidelijk? Want je zou je de vraag kunnen stellen of een fulltime job combineren met een fulltime gezin stilaan geen onbereikbaar ideaal is?

Roskam: ‘Bij een “professionele burn-out” ga je andere vragen - stellen: Wil ik dit werk nog doen? Moet ik mij elders of anders ontplooiën? Heb ik voldoende autonomie in mijn job? Een parentale burn-out heeft die marge niet: je kunt je kind niet teruggeven noch je gezin inruilen. De symptomen mogen soms gelijkaardig zijn, er dringen zich andere vragen op.’

Mikolajczak: ‘Meer nog, we vonden dat een job net beter beschermt tegen een parentale burn-out: daar lopen je kinderen normaal gezien niet rond en kun je je concentreren op compleet andere taken. Je hebt er hopelijk contact met collega’s die misschien met dezelfde situaties worstelen.’

Waarom is het voor jullie belangrijk de term bekend te maken?

Mikolajczak: ‘Omdat het een specifiek probleem is waarvoor specifieke oplossingen bestaan. Het is nog niet onderzocht, maar parentale burn-out zal al tot scheidingen geleid hebben. En die konden vermeden worden. Als een partner het ouderschap wil ontvluchten, wil het daarom het gezin nog niet kwijt. Maar de schaamte over dit onderwerp is schrijnend, mensen durven geen hulp te zoeken. Het bevestigt ons in de overtuiging dat het tijd is om het opnieuw over de ouders te hebben.’

Tot slot, durven jullie iemand nog geluk te wensen bij een geboorte?

Roskam: ‘Absoluut. Op mijn kaartjes staat het volgende: “Ik feliciteer je met alle mooie momenten die jullie wachten. Op de momenten dat het niet mooi is, weet dan dat heel veel mensen jullie graag zien. Onder wie ik. Dus als een van jullie een luisterend oor of een helpende hand nodig heeft, ik ben er.’



Ouders ervaren chronische stress, zijn uitgeput door het géven, géven, géven. ‘De optimalisatie van het kind is haast een cultus. Je moet in alles de perfectie nastreven. Vreselijk!’ Fred Debrock

Ouders ervaren chronische stress, zijn uitgeput door het géven, géven, géven. ‘De optimalisatie van het kind is haast een cultus. Je moet in alles de perfectie nastreven. Vreselijk!’ © Fred Debrock

Hoe herken je het en wat kun je doen?

Hoe herkennen?

Je bent uitgeput, prikkelbaar en je kunt je emoties moeilijker beheersen. Verslavingen verergeren, je ervaart meer spanningen in je relatie en meer stress in het dagelijks leven. Je ouderrol valt je zwaar. Parentale burn-out komt iets vaker voor als er meerdere kinderen zijn of kinderen met een hoge zorgnood. Perfectionisme, de band met je eigen ouders en een gebrek aan steun van je partner kunnen een rol spelen.

Mikolajczak: **‘Wie het ouderschap niet meer ziet zitten, voelt zich geïsoleerd. Hen willen we zeggen: schaam je niet, je bent niet - alleen. Er is hoop, het is tijdelijk, vraag hulp.’** Op de website nl.burnoutparental.com vindt u meer info, zoals een vragenlijst die peilt naar uw risicofactoren. (<https://nl.burnoutparental.com/>)

Hoe herstellen?

Roskam: ‘Therapie is maatwerk, maar we merken bijvoorbeeld dat ouders door de focus op mild en positief ouderschap geen grenzen meer durven stellen. Tuurlijk mag je strikt zijn, kinderen hebben net nood aan structuur en daarin heb jij als volwassene ook een plaats.’

Mikolajczak: 'Bedenk wat met een minimum aan energie toch een groot verschil kan maken. Zo was er een moeder die procedeerde tegen de school van haar kind. Ze vond dat die te veel huiswerk en toetsen oplegde, wat een grote impact op het kind en het gezin had. De oplossing lag elders. Ze woonden in een buurt met veel actieve senioren. De moeder is de procedure gestopt en is huiswerkhulp gaan vragen aan twee leerkrachten op rust. Een belangrijke stap naar meer evenwicht.'

Verder lezen?

Het boek *Ouders zijn ook maar mensen* is uitgegeven bij Lannoo.

Verschenen op dinsdag 12 oktober 2021



SARAH VANKERSSCHAEVER

Sarah Vankersschaever is redactrice binnenland bij De Standaard.

Meer artikels van Sarah Vankersschaever >
(<https://www.standaard.be/auteur/sarah-vankersschaever>)

LEES MEER



VANDAAG | Een bescheiden sanering met een groot vraagteken

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20211012_97880852)



VANDAAG | Niet elk afwijkend gedrag is een individueel probleem

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20211012_97876450)

VANDAAG | Het design van Muller Van Severen is oogstrelend elegant

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20211012_97876282)



VANDAAG | Opperste verwarring, pannenkoeken en ‘geen fraai beeld’

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20211012_97874464)



GISTEREN | Hoe komt een van de belangrijkste Mexicaanse actrices terecht in een Vlaamse debuutfilm?

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20211011_97645528)



Lees de volledige
krant

([https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?
utm_campaign=digitalekrant&utm_source=standaard&utm_medium=brooklyn-artikels](https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?utm_campaign=digitalekrant&utm_source=standaard&utm_medium=brooklyn-artikels))