



Ouders in Evenwicht
doorgaan als de kinderen voor gaan

Burn-out bij ouders van kinderen met extra zorg of ondersteuning wat kan ik daar als zorgprofessional mee?

Als zorgprofessional voor kinderen kom je automatisch ook in aanraking met ouders (biologische ouders, stiefouders, adoptieouders, pleegouders). De zorg voor hun kind met een langdurige zorgvraag is niet altijd even makkelijk en vraagt veel van de ouders. Dit kan leiden tot klachten van burn-out, angst en depressie bij de ouder. In deze folder geven we vanuit [Ouders in Evenwicht](#) een aantal praktische tips voor zorgprofessionals om deze klachten bij ouders in de praktijk te herkennen, ermee om te gaan en mogelijk te voorkomen.

Algemeen

- hoe het met de ouder gaat heeft veel invloed op het kind, diens zorg en begeleiding, daarom is het van belang ook oog te hebben voor de beleving en ervaringen van de ouder: zorg voor het kind is zorg voor de ouder
- maak gevoelens van overbelasting en burn-out bespreekbaar, ook al werk je hoofdzakelijk met het kind
- wijs ouders op ondersteuningsmogelijkheden voor hen binnen het team of bij hun eigen huisarts
- breng ouders waar mogelijk in contact met andere ouders, dat kan erkenning en herkenning opleveren
- de zorgwereld is een vrij onoverzichtelijke wereld, met een burn-out verliezen ouders nog sneller het overzicht. Zorg daarom voor zoveel mogelijk duidelijkheid naar de ouders toe, zorg dat ouders weten bij wie ze terecht kunnen met vragen, biedt ondersteuning bij regelzaken en denk proactief mee



Praktische ondersteuning voor de ouder

- kijk samen met ouders wat voor hen werkt om ontlast te worden van hun zorgtaak: bijvoorbeeld aan het inzetten van eigen netwerk, professionele ondersteuning voor in huis of een veilige plek voor het kind bij een naschoolse opvang of een logeeraadres
- streef naar zo min mogelijk bureaucratische en organisatorische belasting voor de ouders zodat ze zich kunnen richten op hun ouderschap
- ondersteun ouders eventueel bij bureaucratische zaken
- kijk samen met de ouders wat de momenten zijn waar ze energie uit halen en kijk samen welke (kleine) aanpassingen er gedaan kunnen worden zodat ouders meer rust en ruimte ervaren

Vragen stellen aan en over de ouder

- vraag regelmatig aan ouders hoe het met hen zélf gaat, richt je niet alleen op het welzijn en de behandeling van het kind
- toon begrip en maak duidelijk dat het normaal is dat het soms allemaal teveel is en dat ouders zich er niet voor hoeven te schamen
- stel open vragen, laat ze hun verhaal vertellen en beweeg mee met de antwoorden van de ouders, vraag door
- neem de tijd voor de ouders

