

Nederlandse samenvatting van het onderzoek

'Risk and Protective Factors for Burnout Among Parents of Children With Complex Care Needs: Parents' Perspectives'

Achtergrond

Ouderlijke burn-out ontstaat wanneer er structureel meer van je gevraagd wordt dan je kunt geven. Ouders van kinderen met extra zorgbehoeften ervaren dat ongelijke evenwicht vaker dan andere ouders. Zij hebben vaak te maken met meer stressverhogende factoren (zoals zorgdruk of zorgen) en minder mogelijkheden om die stress te verlichten (zoals steun of herstelmomenten).

In dit onderzoek is gekeken naar wat die ouders zélf zien als risico's voor burn-out en wat hen juist helpt om overeind te blijven. We spraken 38 ouders. Hun inzichten kunnen hulpverleners en beleidsmakers helpen om gericht en mensgericht te ondersteunen. Dat is niet alleen goed voor de ouder, maar ook voor het kind.

Wat kwam eruit?

Ouders noemden verschillende factoren die kunnen bijdragen aan burn-out. Deze zijn te verdelen in drie hoofdthema's:

1. **De ouder zelf** – Bijvoorbeeld: emoties, overtuigingen, lichamelijke klachten, perfectionisme of het gevoel er alleen voor te staan.
2. **De omgeving van de ouder** – Denk aan hoe zorg geregeld is, hoeveel steun er is, financiële situatie, of conflicten.
3. **Het geheel van alles samen** – De optelsom. Zoals het gevoel dat je altijd dóór moet, omdat je kind niet zonder je kan.

Opvallend: veel factoren werken dubbel. Wat de een helpt, breekt de ander op. Burn-out blijkt geen vaste toestand, maar iets dynamisch: het wiebelt mee met wat er speelt in en rond de ouder.

Een treffend beeld hiervoor is dat van een **tuimelaar**. Ouders blijven wiebelen onder druk van alles wat op hen afkomt (van binnen en van buiten) maar komen toch steeds weer overeind. Ook als ze zich vanbinnen opgebrand voelen. Dat voortdurende 'door moeten' laat zien hoe diep de zorg verankerd zit in wie ze zijn, en hoe weinig ruimte er soms is om zelf even stil te vallen.



Wat betekent dit voor de praktijk?

- **Burn-out is niet alleen iets in de ouder zelf.** Ook de omgeving en systemen waarin ouders functioneren spelen een rol. Daarom is een brede aanpak nodig, die verder kijkt dan alleen veerkracht of zelfzorg.
- **Ouders van kinderen met extra zorgbehoeften hebben te maken met unieke omstandigheden.** Denk aan het organiseren van passende zorg, bureaucratie, onvoorspelbaarheid, of voortdurende waakzaamheid.
- **Er zijn veel aanknopingspunten om burn-out te voorkomen of te verlichten.** Zoals: steun van naasten en professionals, passende zorg, begrip, rustmomenten, grenzen kunnen stellen, en het gevoel hebben dat je niet alles alleen hoeft te dragen.
- **Burn-out ontstaat vaak niet ineens, maar geleidelijk.** Het is een glijdende schaal. Door al in een vroeg stadium te kijken naar risico- en beschermende factoren kun je erger voorkomen.
- **Herkenning helpt.** In een eerder artikel (<https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2024.100325>) beschreven we het fenomeen *burn-on*: doorgaan terwijl je al lang over je grenzen heen bent. Van buiten lijkt het nog te gaan. Van binnen ben je op. Ouders herkennen zich hier vaak in. De tuimelaar komt dan niet meer vanzelf terug in balans. De kunst is om dat vroeg te herkennen, samen met je omgeving.

➡ Een hulpmiddel hierbij is de burn-on-tool: www.schouders.nl/burn-on

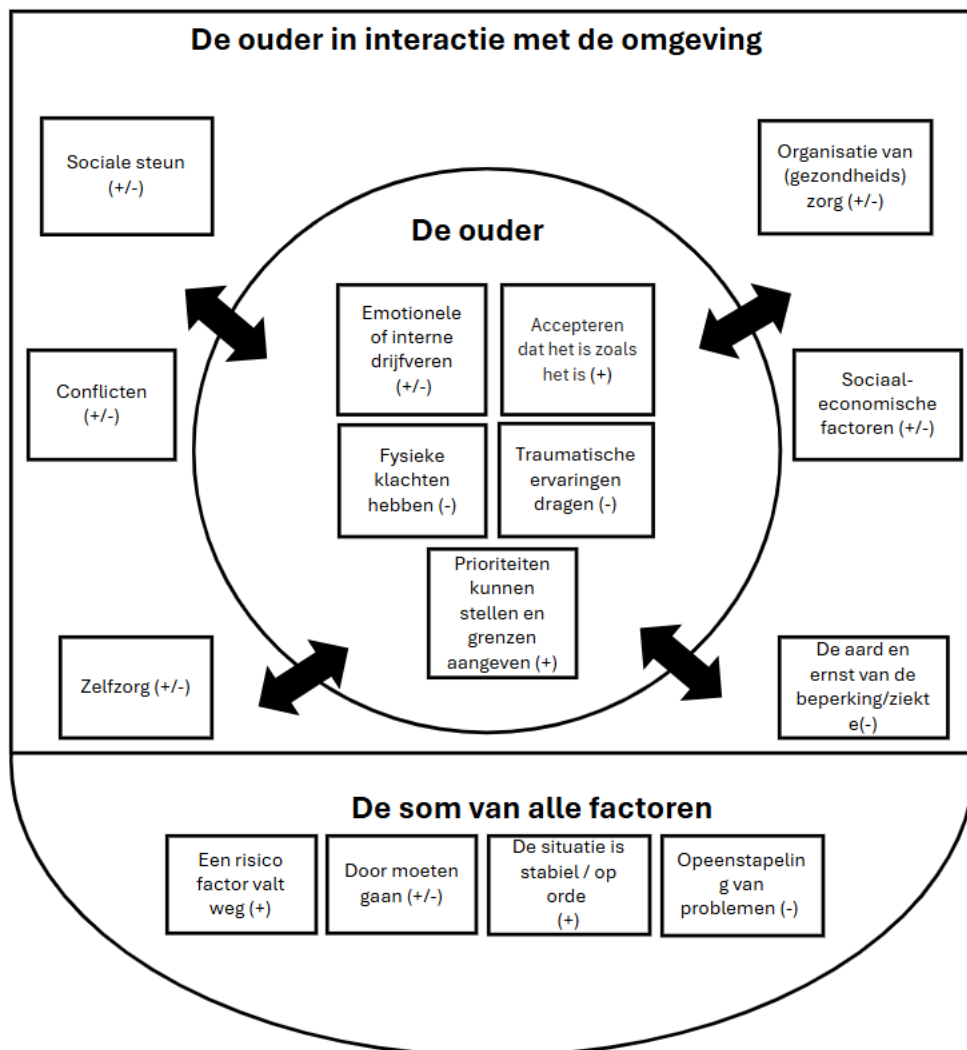
Over het onderzoek

Dit onderzoek werd uitgevoerd binnen het project *Ouders in Evenwicht – doorgaan als kinderen voorgaan*. Het team bestond uit onderzoekers, ouders en zorgprofessionals.

Het hele artikel lezen? Dat kan via: <https://doi-org.vu-nl.idm.oclc.org/10.1111/cch.70143>

Visualisatie

In deze afbeelding zie je alle factoren die ouders noemden als risico- of helpende factoren. De pijlen laten zien dat de categorieën en thema's met elkaar verbonden zijn. De grenzen daartussen zijn niet altijd duidelijk. Elk thema heeft een '+' gekregen voor helpende factoren en een '-' voor risicofactoren.



Meer toelichting bij de thema's vind je op schouders.nl.