

BAAN BABY BURN-OUT

Werken, opvoeden en de perfecte vader of moeder uithangen – voor veel ouders is het te veel, en ze raken opgebrand. Waarom komt een burn-out bij ouders zo vaak voor? En hoe kun je het voorkomen?

TEXT OTIE VAN DER LINDEN STOCK



burn-out schamen zich vaak voor de ouder die ze zijn geworden, waardoor ze zichzelf nog meer uitputten.'

EERLIJK DELEN Volgens Mikolajczak kunnen vaders net zo goed een parental burn-out krijgen. Toch treft het vaker – in twee derde van de gevallen – moeders. Nederlandse vrouwen spenderen dagelijks vier uur en veertien minuten aan onbetaalde taken, zoals het huishouden en zorgen voor de kinderen. Mannen zijn daar twee uur en vijftig minuten mee bezig, blijkt uit cijfers van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO). Malou herkent zich volledig in die cijfers. 'Mijn man heeft een papadag, waar hij heel trots op is. Maar de rest van de dagen draai ik voor bijna alles op. Wie staat er om elf uur 's avonds traktaties te knutselen? Wie pakt de dweil als er een bord pap over de grond gaat? En wie maakt elke week een voorraad groentehapjes klaar? Mijn vriend staat daar gewoon niet bij stil.' Toch kunnen vaders ook opgebrand raken, zegt Mikolajczak. 'Veel vaders hebben geen rolmodel gehad. Hun vader deed vroeger waarschijnlijk niks in het huishouden of met de kinderen. Daardoor gaat het ze zelf ook minder natuurlijk af.' Daarnaast staan vaders natuurlijk ook voor dezelfde uitdagingen als moeders: ze moeten hun gezin combineren met een drukke baan, en ze willen ook nog sporten en een biertje drinken met vrienden. Ook als een moeder begint te wiebelen en vader de klappen moet opvangen, kan het te veel worden. Mikolajczak: 'Het is niet ongebruikelijk dat de burn-out van de ene ouder leidt tot het omvallen van de andere.'

TEAM NO SLEEP Een burn-out krijg je als je meer energie verbruikt dan opbouwt. Maar wat iemands accu leegslurpt is voor iedereen anders. 'Elke burn-out heeft zijn eigen verhaal,' zegt coach Jolien Fiegel van Burnout Mommy Coaching. 'De ene ouder probeert zesendertig uur in vierentwintig uur te →

Vroeger droomde Malou van het leven dat ze nu heeft: moeder van twee dochters, samen met een knappe vent en een succesvolle carrière. 'Ik had het plaatje helemaal uitgetekend in mijn hoofd. Maar toen mijn tweede dochter werd geboren en het plaatje daarmee compleet was, ging het niet goed met me. Ik had gebroken nachten en voelde me in de steek gelaten door mijn man die thuis heel passief was. Op mijn werk zat ik versuft achter mijn computer. Ik voelde me leeg, inspiratieloos en kon me nergens op concentreren. Thuis was ik ook geen klap waard. Ik genoot niet van mijn kinderen en voelde me daar vreselijk schuldig over. Als ik in de spiegel keek, zag ik een uitgezakt nijlpaard met bril en joggingbroek. Wie was die vrouw? De combinatie baby, kleuter en baan slurpte me leeg. Toen mijn moeder op een dag mopperde dat mijn huis zo rommelig was, begon ik te huilen. De dag erna kon ik niet werken en heel veel dagen daarna ook niet. Ik was opgebrand.'

ALLES IS TE VEEL Hoogleraar psychologie Moina Mikolajczak doet aan de universiteit van Leuven onderzoek naar het fenomeen. 'Vijf tot zeven procent van de ouders heeft op een bepaald moment een parental burn-out, oftewel een ouderschapsburn-out,' vertelt ze. De oorzaak: te veel stress en te weinig ontspanning. Een parental burn-out lijkt op een werkgerelateerde burn-out, die jaarlijks zo'n veertien procent van de werknemers treft. Alleen is bij een parental burn-out vooral het ouderschap de oorzaak van uitputting. De symptomen die het meest op de voorgrond staan, zijn vermoeidheid, labiliteit en vergeetachtigheid. Daarnaast beleven ouders weinig plezier aan hun kinderen en zijn kleine zorgtaken al snel te veel. Mikolajczak: 'Vaak voelen ouders ook emotionele afstand tot hun kinderen. Ze doen wat ze moeten doen (koken, naar de crèche brengen), maar hebben geen energie om met hun kind te spelen of knuffelen. Ouders met een parental

'HET PERFECTE PLAATJE WAS COMPLEET, MAAR OPEENS GING HET NIET GOED MET ME'

peoppen. De ander legt de lat te hoog. En weer een ander voelt zich niet gesteund door zijn of haar partner. Vaak spelen er ook grote levensgebeurtenissen mee: een miskraam, moeilijke bevalling of het overlijden van een dierbare. Het kan van alles zijn wat iemand over de rand richting burn-out duwt. Wat we volgens Fiegel vooral niet moeten onderschatten, is de invloed van gebroken nachten. Als ouders een gebroken nacht achter de rug hebben, melden ze zich niet ziek. Ze gaan gewoon aan het werk, doodop. Dat is voor een keer niet erg, maar als het je vaker overkomt en je moet overdag gewoon functioneren op je werk én thuis, put je jezelf langzaam uit.

Wat ook niet meehelpt is onze kijk-mij-eens-perfect-zijn-cultuur. Fiegel: 'We zijn geneigd onszelf met anderen te vergelijken. Als je overal vrouwen ziet die een drukke baan moeiteloos lijken te combineren met een gezin en er ook nog goed uitzien, kun je je slecht gaan voelen over jezelf.' Ook Instagram delen vooral de perfecte plaatjes: knuffelkiesjes met baby en nog altijd verliefde partner, borstvoedingssessies in een prachtige jurk en met perfect gekamd haar, een afgetraind lichaam zes weken na de bevalling. Ook al weet je dat de Instagramwereld niet de echte wereld is en dat die perfecte vrouwen ook heus wel worstelen met dingen, toch kun je het gevoel krijgen dat je faalt als jij met dikke wallen en een shirt vol zure melkvetten op je werk verschijnt. Of als een zombie aan de ontbijtstafel zit. Het gevoel dat je tekortschiet kan een (sluimerende) burn-out versterken.

OP WEG NAAR HERSTEL Vaak wuiven ouders hun klachten weg met: 'Ach, het zijn de tropenaren.' Toch is het volgens Fiegel belangrijk om op tijd aan de bel te trekken. 'De eerste stap is voor sommigen de moeilijkste: naar je huisarts gaan en vertellen waar je last van hebt. Veel ouders zijn bang voor een oordeel: wat zal de huisarts wel niet van me

denken als ik vertel dat ik het ouderschap zwaar vind?' Vervolgens kun je samen met een psycholoog, coach of de praktijkondersteuner van de huisarts op zoek of de praktijkondersteuner voor je burn-out. Hier is volgaan naar de oplossing voor je burn-out. Hier is volgens Fiegel geen standaardoplossing voor. Je zult aan zelfonderzoek moeten doen: wat kost mij zo veel energie? Leg ik de lat te hoog als ouder? Ben ik niet gelukkig in mijn relatie?' Vervolgens kun je in kleine stapjes toewerken naar een nieuw-normaal: een gezonder, menselijker en vriendelijker normaal. Fiegel: 'Als je kinderen hebt én een burn-out, is dat een geluk en ongeluk tegelijk. Je hebt immers een prachtig doel om er sterker uit te komen als gezin. Maar herstellen met kinderen op de achtergrond is ook ontzettend moeilijk. Je moet rust pakken, maar hoe?' Een ding is zeker: je redt het niet alleen. Fiegel: 'Je zult hulp moeten inschakelen, hoe moeilijk dat ook is als je altijd alles zelf wilt oplossen. Breng je kinderen een weekend naar familie, zodat jij kunt opladen. Om hulp durven vragen is een stukje acceptatie, net als je verhaal vertellen. Als je dat niet kunt, kun je niet herstellen van een burn-out.'

DROMEN MOET Als je een burn-out hebt (of wilt voorkomen) is het ook zaak om aandacht te besteden aan je relatie. In de hectiek van een gezin kun je elkaar een beetje kwijtraken. En als je dan een keer samen weggaat, gaat het – heel cliché – alleen maar over de kinderen. Fiegel: 'Een goede manier om verbinding te houden, is om een gezamenlijk doel te hebben. Ga op zoek naar iets waarover je beiden gepassioneerd bent en wat niks met de kinderen te maken heeft. Er is dan ook iets anders wat jullie bindt.' Zo'n gezamenlijke passie hoeft niet heel groot te zijn, vindt Fiegel. 'Je kunt ook samen dromen over wat je in de toekomst graag zou willen. Een cliënt van mij ging samen met haar man dromen over een huisje in de natuur, en hoe ze dat voor elkaar konden

MEER WETEN?

• Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? Clinical Psychological Science, 2020
• Burnoutmummy.nl

krijgen. Daardoor veranderden hun gesprekken. Het ging niet meer alleen over de burn-out en het ouderschap en dat gaf energie.'

NEE IS OOK OKÉ Volgens Fiegel ben je pas echt hersteld van een (parental) burn-out als je je genzen herkent en durft aan te geven. 'Herstel zit 'm niet alleen in klachtenvrij zijn. Vermoeidheid en stress zullen altijd op de loer blijven liggen. Het gaat erom dat je leert aanvoelen wanneer het te veel voor je is en daar ook naar handelt. Kortom: dat je een afspraak aflegt als je moe bent, 'nee' zegt tegen je baas als je een deadline niet realistisch vindt en ook leuke dingen voor jezelf doet.'

Malou stapte uiteindelijk ook naar een coach. 'Ik vond het heel fijn om met iemand te praten die écht luisterde en die nergens naar van opkeek. Ook niet als ik vertelde dat ik om vier uur 's middags de wijn had ontkurkt en zin had om met de noorderzon te vertrekken. Dankzij mijn coach leerde ik mijn grenzen beter aangeven. Ik ben opgevoed met het idee dat je hard moet werken en onafhankelijk moet zijn als vrouw. Als mijn man roerloos naar zijn iPad bleef staren als mijn dochter huilend wakker werd, dacht ik al snel: laat maar weer, ik doe het wel. Maar daardoor ging ik hem steeds stommer vinden. Ik heb geleerd om dit gewoon uit te spreken en nu hebben we een duidelijke taakverdeling. Ook ben ik minder gaan luisteren naar de perfectionistische stemmen in mijn hoofd. Het is niet realistisch om fulltime te werken, altijd voor iedereen klaar te staan en ook nog mee te helpen op de kleuterschool. In plaats daarvan kies ik nu vaker voor mezelf en ga ik lekker sporten of lunchen met vrienden. En mijn man blijkt zich dus prima te kunnen redden met de kinderen. Mijn burn-out heeft me uiteindelijk veel gebracht: zelfkennis, meer balans en een betere relatie.' ♦

Oplaaadtips

- ✦ Maak de energiebalans op: wat kost je energie en wat geeft energie? Kun je een paar energievreters uit je leven bannen? Of ze draaglijker maken door erover te praten met iemand die onbevooroordeeld naar je luistert?
- Zorg ook voor genoeg energiegevers: dingen waarvan je oplaadt.
- ✦ Het hoeft niet perfect: je gezin draait ook wel door als jij een keer uitsloopt of op stap gaat. En je kinderen continu entertainen en stimuleren? Niet doen, het is juist goed als ze ook zichzelf leren vermaken.
- ✦ Ga de natuur in: maak een boswandeling met de kinderwagen. De natuur opzoeken heeft een helende werking.
- ✦ Lach om je blunders: deel je worstelingen en imperfecties, dat werkt verbindend. Andere moeders zullen het een verademing vinden dat ze zich bij jou niet perfect voor hoeven te doen.

**'SOMS LEIDT DE
BURN-OUT VAN
DE ENE OUDER
TOT HET
OMVALLLEN VAN
DE ANDERE'**