

# Prevalentie van parentale burn-out

Resultaten uit een internationale studie in 42 landen samengevat

Hervé Avalosse – Studiedienst

## Samenvatting

Ouder zijn is geen gemakkelijke opdracht. Druk en stress zijn het dagelijkse lot van veel ouders, die vooral 'goede' ouders willen zijn, soms tot het punt van uitputting. De term 'parentale burn-out' wordt gebruikt om aan te geven dat dit syndroom betrekking heeft op de gezins sfeer en specifiek de rol van de ouder. Dit moet niet verward worden met een depressie of een professionele burn-out.

Isabelle Roskam en Moira Mikolajczak, psychologen en onderzoekers aan de UCLouvain, hebben onlangs een internationale studie gecoördineerd, waarbij gegevens werden verzameld van bijna 17.400 ouders uit 42 landen verspreid over de vijf continenten. Deze studie liet toe om de prevalentie van parentale burn-out te meten en te vergelijken in landen die in economisch en cultureel opzicht sterk van elkaar verschillen.

De prevalentie van parentale burn-out varieert enorm tussen deze 42 landen: gaande van bijna 0% in bepaalde landen tot bijna 8%. **Het slechte nieuws is dat België tot de landen met de hoogste prevalentie behoort.** Een ander opmerkelijk resultaat is het belang van culturele factoren. Deze studie toont inderdaad ook aan dat de prevalentie van parentale burn-out gecorreleerd is met individualisme. Het is dan ook geen toeval dat de prevalentie hoger is in Europese en Noord-Amerikaanse landen.

Sleutelwoorden: Parentale burn-out, prevalentie, individualisme, voor u gelezen

## 1. Inleiding

Kinderen krijgen is een bron van vreugde, geluk en voldoening. Maar het is ook een bron van stress omdat de eisen van het ouderschap zo hoog zijn in een maatschappij als de onze. Soms bereikt deze stress zo'n niveau dat ouders uitgeput geraken. Dit staat bekend als 'parentale burn-out'. Dit syndroom heeft verschillende facetten: fysieke en emotionele uitputting, emotionele afstand tot het (de) kind(eren), gebrek aan of verlies van voldoening in de rol van ouder, contrast met de vroegere situatie (de ouder herkent zichzelf niet meer, men is niet meer de vader of moeder die men vroeger was). Dit uitputtingssyndroom is niet zonder gevaar, zowel voor de gezondheid van de ouders als voor die van de kinderen: het kan ertoe leiden dat ouders hun kind(eren) verwaarlozen of, erger, tot geweld overgaan.

Parentale burn-out bij ouders mag niet verward worden met een professionele burn-out. Dit laatste manifesteert zich in de professionele context, in relatie tot het werk. Parentale burn-out is heel specifiek voor de gezinssfeer, in relatie tot de rol als ouder. Het feit dat parentale burn-out deel uitmaakt van deze specifieke context maakt het anders dan een depressie, die in verband kan worden gebracht met verschillende levenscontexten (gezin, werk, enz.).

Isabelle Roskam en Moira Mikolajczak, psychologen en onderzoekers aan de UCLouvain, hebben onlangs een grote internationale studie gecoördineerd. Het doel van deze stu-

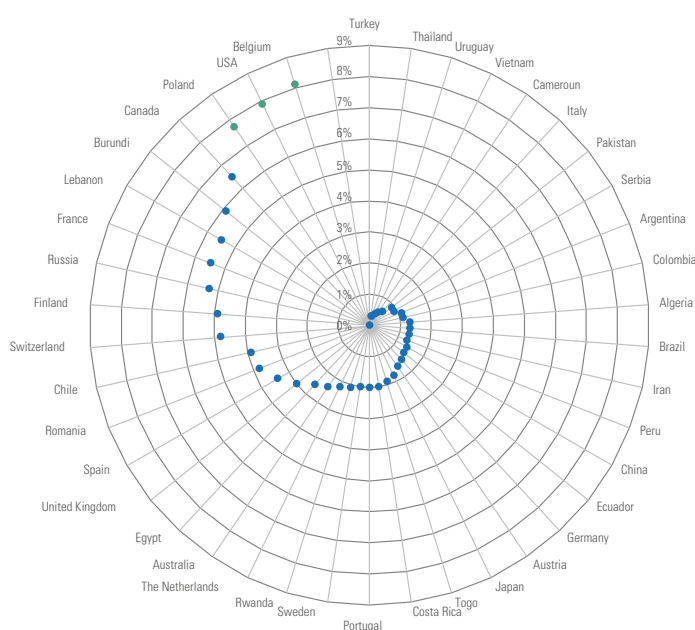
die is het meten en vergelijken van de prevalentie van parentale burn-out in 42 landen. CM heeft meegewerkt aan het Belgische gedeelte van deze studie. CM vroeg haar leden om deel te nemen aan de online vragenlijsten die door UCLouvain zijn ontwikkeld. Hierna volgen enkele resultaten van deze studie.

## 2. Prevalentie van parentale burn-out

Tot nu toe werd de prevalentie van parentale burn-out ingeschat in Westerse landen. Deze internationale studie is dan ook uniek omdat zij gegevens verzamelt uit 42 landen (met een totaal van 17.409 ouders), verspreid over de vijf continenten. Al deze landen hebben (zeer) verschillende economische niveaus en culturen. Hoewel de methoden voor de verspreiding van de vragenlijsten en de verzameling van de gegevens van land tot land kunnen verschillen (bijvoorbeeld online-vragenlijst versus papieren vragenlijst), zijn de meetinstrumenten vrij identiek, waardoor de resultaten kunnen worden vergeleken. We merken ook op dat de gegevensverzameling plaatsvond in een vrij korte periode: van januari 2018 tot november 2019 (dus vóór de COVID-19-pandemie).

Zoals blijkt uit figuur 1 varieert de prevalentie enorm van land tot land. En er is slecht nieuws voor België: het staat in

Figuur 1: Prevalentie van parentale burn-out (Bron: Roskam, et al., 2021)



de top drie van landen met de hoogste prevalentie (ongeveer 8%, dit zijn de drie groene stippen in Figuur 1). Onze buurlanden doen het beter dan ons: Frankrijk heeft een prevalentie van iets meer dan 5%, Nederland zit net boven de 2%, terwijl Duitsland op 1,5% zit. Een andere bevinding is dat de hoogste prevalenties vaak in westerse landen worden aangetroffen.

### 3. Hebben culturele waarden een invloed?

Bovenstaande resultaten suggereren dat ouders in westerse landen een groter risico lopen op een parentale burn-out. Maar kan dit in verband worden gebracht met culturele factoren? In de studie werd deze vraag dieper onderzocht. Dankzij het model van culturele waarden, ontwikkeld door Geert Hofstede, een Nederlands psycholoog en antropoloog, beschikken wij over een evaluatie<sup>1</sup> voor elk land op zes dimensies: 1) Machtsafstand (Power Distance), 2) Individualisme vs. Collectivisme, 3) Mannelijkheid vs. Vrouwelijkheid, 4) Vermijden van onzekerheid (*Uncertainty Avoidance*), 5) Lange-termijn- vs. Korte-termijnoriëntatie, 6) Terughoudendheid (*Indulgence*).

Wat opvalt bij de statistische analyses is dat de dimensie 'Individualisme' significant geassocieerd is met de prevalentie van parentale burn-out. Let wel, individualisme betekent niet dat je een politiek standpunt inneemt. Het gaat eerder over het feit of men zich in groepen geïntegreerd voelt. In die zin is een individualistische samenleving een samenleving waarin mensen hun persoonlijke doelen en eigen beslissingen van groot belang zijn ('ik'). Een collectivistische samenleving daarentegen is een samenleving waarin individuen zich geïntegreerd voelen in groepen en waarbij dit gemeenschapsleven, deze integratie in een dicht sociaal weefsel, van groot belang is in hun ogen ('wij').

## Bibliografie

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan & Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58-79.

1 Elke culturele dimensie wordt door Hofstede beoordeeld op een schaal van 0 tot 100. De scores van elk land, verkregen voor deze zes dimensies, zijn beschikbaar via: <https://www.hofstede-insights.com/>, waarmee landen met elkaar kunnen worden vergeleken. Voor meer informatie over dit model van culturele waarden, zie: <https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/>.

Culturele waarden spelen dus zeker een invloed: hoe individualistischer een samenleving is, zoals in Europa en Noord-Amerika het geval is, hoe groter de kans dat ouders een parentale burn-out krijgen. Het is waar dat in onze samenlevingen het welzijn van kinderen een prioriteit is, waardoor de verwachtingen tegenover ouders hoog zijn. En in een individualistische samenleving, waarin van iedereen wordt verwacht dat men met zijn eigen problemen kan omgaan, voelen ouders zich soms helemaal alleen om met deze druk om te gaan.

### 4. Conclusie

Met een prevalentie van ongeveer 8% blijken ouders in ons land extra blootgesteld te zijn aan het risico op een parentale burn-out. Maar hoe kunnen we ouders helpen? Vanuit een preventief oogpunt kunnen we de bevolking informeren en sensibiliseren (dit is wat CM onder meer doet via haar publicaties en de activiteiten georganiseerd in het kader van preventie en gezondheidsbevordering). Er zijn daarnaast ook mogelijkheden voor interventie en psychologische ondersteuning. In de verplichte ziekteverzekering zijn er mogelijkheden voor terugbetaling van eerstelijns psychologische zorg. Dit is een eerste stap om de toegankelijkheid van dit soort zorg te bevorderen. Men hoopt dat de verplichte ziekteverzekering haar interventies op dit vlak zal blijven verbeteren en uitbreiden. We herinneren er ook aan dat in aanvulling op de verplichte ziekteverzekering CM via haar aanvullende verzekering voorziet in de terugbetaling van sessies bij de psycholoog.

Maar dat is niet alles. Moeten we niet denken aan een meer globale, maatschappelijke actie? Want de resultaten van deze studie tonen ook aan dat individualisme, als culturele waarde, niet zonder invloed is op de prevalentie van parentale burn-out. Daarom kan het bevorderen van waarden als wederzijdse hulp en solidariteit, en het opbouwen en versterken van sociale banden, ook helpen om een parentale burn-out te voorkomen.

