

PARENTALE BURN-OUT VANUIT EEN SOCIAAL WERK PERSPECTIEF

**KWALITATIEF ONDERZOEK NAAR DE BETEKENISGEVING VAN
HET BEGRIP IN PRAKTIJKEN VOOR OPVOEDINGS- EN/ OF
GEZINSONDERSTEUNING**

Aantal woorden: 23.373

Yasmine Espeel

Studentennummer: 02107500

Promotor: Prof. dr. Sarah De Pauw

Begeleidster: Eline Desimpelaere

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in het Sociaal Werk

Academiejaar: 2022 – 2023



Voorwoord

Deze masterproef betekent het sluitstuk van mijn opleiding master in het Sociaal Werk. Met een onzeker hartje begon ik na mijn bacheloropleiding Orthopedagogie aan een nieuwe uitdaging, naar de universiteit gaan. Ik ben dan ook trots op mezelf dat ik dit avontuur tot een goed einde heb kunnen brengen, waarbij deze masterproef de kers op de taart is. Ik heb enorm veel geleerd de afgelopen twee jaar. Waar ik in mijn bacheloropleiding vooral veel aanknopingspunten geleerd had voor in het werkveld, leerde deze masteropleiding mij het belang van reflecteren over je handelingen en je visie, en hoe je kritisch vanzelfsprekendheden in vraag kan stellen. In deze masterproef heb ik dan ook geprobeerd om deze kritische blik binnen te brengen en ruimte te laten voor de verschillende interpretaties van mijn gekozen onderwerp.

Over dit onderwerp gesproken... Toen ik 'parentale burn-out' in de onderwerpenlijst zag staan, werd ik meteen getriggerd door dit concept. Opvoedings- en gezinsondersteuning voor ouders is altijd al een werkveld geweest die mij interesseert, alsook had ik vanuit mijn stage-ervaring in een voorziening voor kinderen met een beperking gemerkt dat het ouderschap niet altijd rozengeur en maneschijn is. Ik wil dan ook in de eerste plaats mijn promotor dr. Sarah de Pauw bedanken. Bedankt dat u mij de kans hebt gegeven om mij te verdiepen in het recente onderzoeksveld van parentale burn-out en er mijn steentje aan te laten bijdragen vanuit een sociaal werk perspectief. Ook wil ik u bedanken voor het begrip en de tijd die u mij gaf tijdens de moeilijke momenten, en voor de constructieve feedback bij belangrijke beslissingen.

Daarnaast wil ik mijn begeleidster Eline Desimpelaere bedanken. Ik kon altijd bij u terecht als ik advies nodig had en u hebt mij enorm leerrijke en kritische feedback gegeven om deze masterproef tot een hoger niveau te tillen. Bovendien gaf u mij de motivatie om door te zetten tijdens dit intensieve proces via uw aanmoedigende woorden.

Natuurlijk ging ik deze masterproef niet kunnen gemaakt hebben zonder mijn participanten. Ik wil alle medewerkers dan ook bedanken om mij te laten binnenkijken in jullie ervaringen, meningen en zeer noodzakelijke werkveld. Jullie oprechte interesse in mijn onderwerp gaven mij motivatie en jullie wakkerden mijn goesting voor het werkveld nog meer aan.

Tot slot wil ik nog mijn ouders bedanken om mij de kans te geven om nog een extra diploma te behalen. In het bijzonder wil ik mijn mama in de kijker zetten, om alles na te lezen op spellingsfouten. Ook mijn vriend Dries wil ik bedanken om mij telkens te ondersteunen tijdens de momenten waarop ik panikeerde en niet geloofde in mezelf. En last but not least, bedankt aan mijn vriendinnen Maure en Jolien voor de vele leuke, creatieve en lekkere pauzes in Gent.

Abstract

In de huidige wetenschappelijke literatuur neemt de aandacht voor het fenomeen 'parentale burn-out' sterk toe. Hierbij werd recent aangetoond dat België wereldwijd tot de koplopers met de hoogste prevalentiecijfers zou behoren. Om het ontstaan van een parentale burn-out te verklaren, wordt in onderzoek voornamelijk op het individuele niveau van de ouder gefocust. Wanneer dit echter vanuit een ruimer perspectief wordt bekeken, roept het fenomeen en zijn hoge prevalentie enkele bedenkingen op. Het benaderen van dit concept vanuit een sociaal werk perspectief, waar dit onderzoek op inzet, kan hierbij een meerwaarde bieden door zijn open en kritische benadering. Het doel is om de huidige ouderlijke verantwoordelijkheden, zorgen en noden, alsook de maatschappelijke tendensen die een invloed uitoefenen op het ouderlijk welbevinden, in kaart te brengen en kritisch te bekijken. Hiervoor werden 21 semi-structureerde interviews afgenomen bij medewerkers uit organisaties voor gezins- en opvoedingsondersteuning. Uit de resultaten blijkt dat de organisaties het begrip niet voldoende kennen en vooral nadelen zien in de term, waardoor het voorlopig niet gebruikt wordt. Daarnaast wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out weldegelijk opgemerkt in de praktijk en vermoedt men dat er een stijging heeft plaatsgevonden de laatste jaren. Verschillende tendensen uit de ruimere maatschappij zouden aan de oorzaak liggen hiervan. De organisaties proberen hierop een antwoord te bieden door te focussen op het ondersteuningsnetwerk van ouders en op zelfzorg. Tot slot werden enkele knelpunten van het beleid aangegeven. Deze resultaten vormen aanknopingspunten voor de hulpverlening aan ouders en kunnen inspiratie bieden om beleidsmaatregelen en -initiatieven te herdenken.

Inhoudstafel

Voorwoord.....	
Abstract.....	
Inhoudstafel.....	
Inleiding.....	1
1 Literatuurstudie.....	2
1.1 Parentale burn-out	2
1.1.1 ... in een notendop	2
1.1.2 Gevolgen voor drie groepen	2
1.1.3 Wanneer lopen ouders een risico?	3
1.1.4 Kan het voorkomen worden? Enkele beschermingsfactoren in beeld	6
1.1.5 Prevalentie van parentale burn-out...België als trieste koploper	7
1.2 Het begrijpen van de hoge prevalentie van parentale burn-out	8
1.2.1 ...vanuit een sociaal werk perspectief	8
1.2.2 Een burn-out epidemie of het gevolg van labeling?	8
1.2.3 Opvoedingsondersteuning...genealogie.....	10
1.2.4 Maatschappelijke tendensen	13
2 Probleemstelling en onderzoeksvragen	18
3 Methodologie.....	20
3.1 De onderzoekscontext	20
3.1.1 Medewerkers uit instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning	20
3.1.2 Instituties voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning	20
3.1.3 Participantenverwerving	21
3.1.4 Achtergrondinfo van de deelnemende participanten.....	21
3.2 Onderzoeksmethode.....	22
3.2.1 Kwalitatief onderzoek.....	22
3.2.2 Semigestructureerde interviews.....	22
3.2.3 Duur van de interviews	23
3.2.4 Informed consent	23
3.2.5 Transcriptie en pseudonimiseren van de interviews	23
3.3 Analyse van de onderzoeksresultaten.....	24
3.3.1 Keuze voor thematische analyse	24
3.3.2 Verschillende fases.....	24
3.4 Kwaliteitscriteria	25
4 Resultaten en bevindingen	26
4.1 Familiariteit met het begrip 'parentale burn-out'	26
4.1.1 Is parentale burn-out een gekend begrip die gehanteerd wordt?	26
4.1.2 Erkenning en begrip voor ouders versus stigmatiserend en misbruik.....	26
4.1.3 Een multiprobleem van individuele draagkracht	27
4.1.4 Gebruik van het begrip door en voor ouders	28

4.2 Ondersteuningsaanbod.....	29
4.2.1 Hulp zoeken voor opvoedingsproblemen...niet zo vanzelfsprekend	29
4.2.2 Wat in het geval van parentale burn-out?	30
4.2.3 Bekendheid van het aanbod...een blijvend aandachtspunt	32
4.3 Het beleid; investeren in het bestaande versus nieuwe initiatieven	32
4.4 Meer dan enkel de 'typische' opvoedingsvragen en -noden?	33
4.4.1 Evolutie in de vragen en noden van ouders...door de randfactoren	33
4.4.2 Vernieuwende organisaties: inzetten op veranderende vragen en noden	35
4.5 Een maatschappij die druk en stress produceert	35
4.5.1 Geen gouden jaren meer: crisis in de kinderopvang, beide ouders fulltime aan het werk, financiële problemen en druk op relaties	35
4.4.2 De digitale wereld	36
4.4.3 Prestatiemaatschappij: perfecte kinderen en ouders	38
4.4.4 It takes a village to raise a child	40
4.4.5 COVID-19: zowel een vloek als een zegen	41
4.4.6 Constant keuzes maken in de risicomaatschappij	42
4.5 Prevalentie parentale burn-out; een vertekend beeld?.....	43
5 Discussie en conclusie	44
5.1 Bespreking van de resultaten	44
5.1.1 Vormgeving van het concept 'parentale burn-out' in de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning.....	44
5.1.2 Ervaring en omgang met de prevalentie van parentale burn-out	45
5.1.3 Tendensen binnen de praktijk van opvoedings- en gezinsondersteuning.....	48
5.2 Implicaties voor praktijk en beleid	51
5.3 Bependingen eigen onderzoek en aanbevelingen voor vervolgonderzoek.....	52
5.4 Conclusie	53
6 Referentielijst.....	54
7 Bijlagen	63
7.1 Informatie over de bevroagde organisaties	63
7.2 Mails participanten	65
7.2.1 Mail één	65
7.2.2 Mail twee	66
7.3 Interviewleidraad	67
7.4 Informed Consent	70
7.5 Tabel met achtergrondgegevens participanten	76
7.6 Stappen thematische analyse.....	77

Inleiding

Het stereotype beeld rond ouderschap is vaak dat dit een roze wolk met zich meebrengt. Het ervaren van gelukzalige emoties of een toename van betekenis in het leven zijn slechts twee van de vele positieve gevolgen die men koppelt aan het ouderschap (Nelson et al., 2013). Voor veel ouders is opvoeden echter geen gemakkelijke opdracht en is deze roze wolk zelden een weerspiegeling van de realiteit (Hansen, 2012). Sterker nog, ouderschap is een belastende job die veel stressoren met zich mee kan brengen (Mikolajczak et al., 2019). Hoewel vele ouders relatief succesvol met deze stressoren omgaan, krijgen sommige ouders te maken met chronisch overweldigende stress, wat tot een parentale burn-out kan leiden (Mikolajczak, Brianda et al., 2018).

Huidig onderzoek naar parentale burn-out vertrekt voornamelijk vanuit een (ontwikkelings)psychologische invalshoek. Parentale burn-out is echter nog niet onderzocht geweest vanuit een sociaal werk perspectief, die de focus ruimer dan het individu legt en ook naar het maatschappelijk niveau kijkt. Het sociaal werk bekijkt het concept bovendien vanuit een kritisch oogpunt, wat deze masterproef ook zal doen. In plaats van ouders te bevragen, stelt dit onderzoek de ervaringen van praktijkmedewerkers centraal. Via kwalitatief onderzoek worden medewerkers uit instituties voor gezins- en opvoedingsondersteuning bevroegd, omdat deze personen rechtstreeks in contact komen met de doelgroep ouders. Deze kritische en maatschappelijke blik biedt relevante perspectieven voor de huidige praktijk en beleidsvorming van de gezins- en opvoedingsondersteuning en doet bovendien een interessante toevoeging aan het onderzoeksveld van parentale burn-out.

In wat volgt wordt een inleidende literatuurstudie weergegeven, bestaande uit twee delen. Het eerste deel legt de focus op het concept parentale burn-out. Hierin wordt ingegaan op wat parentale burn-out inhoudt, welke gevolgen, risicofactoren en beschermingsfactoren hier aan verbonden zijn en de prevalentie ervan. Nadien, in het tweede deel, wordt ingegaan op de hoge prevalentie van parentale burn-out. De volgende thema's worden hierin besproken: het belang van het sociaal werk perspectief, de invloed van labeling, opvoedingsondersteuning en enkele maatschappelijke tendensen in het opvoeden. Afsluitend worden de probleemstelling en de onderzoeksvragen toegelicht.

1 Literatuurstudie

1.1 Parentale burn-out

1.1.1 ... in een notendop

Niet alle stressoren die het ouderschap met zich mee kan brengen, leiden noodzakelijk tot parentale burn-out. Stressoren op het werk leiden immers ook niet noodzakelijk tot job burn-out. Slechts wanneer ouders niet in staat zijn om met deze stressoren om te gaan vanwege het tekort aan hulpbronnen, lopen zij het risico op een parentale burn-out (Mikolajczak, Brianda et al., 2018). Bovendien is parentale burn-out een langdurige reactie op het chronisch en overweldigend ervaren van ouderlijke stress. Het is met andere woorden geen doorsnee ouderlijke stress. Recent werd ook aangetoond dat de stoornis empirisch te onderscheiden is van job-burn-out en depressie (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Parentale burn-out omvat, net zoals burn-out op het werk, drie dimensies van gevoelens (Mikolajczak & Roskam, 2018). Deze gevoelens zijn erg dynamisch. Ze kunnen met andere woorden, afhankelijk van de dag, meer of minder intens zijn. De eerste en belangrijkste dimensie betreft een **intense uitputting** gerelateerd aan het ouderschap. Ouders hebben de indruk dat hun ouderlijke rol veel betrokkenheid vereist. Ze zijn volledig leeggezogen, zowel fysiek als emotioneel, en weten zich geen raad meer. De tweede dimensie, **emotionele afstand tot de kinderen**, uit zich in de louter instrumentele of functionele interacties die de ouders voeren met hun kind. Emotionele interacties met hun kind gebeuren zelden nog, waardoor ze minder betrokken zijn in de relatie met hun kind. De laatste dimensie is het **verliezen van voldoening** in hun rol als ouder. Ouders ervaren geen plezier en efficiëntie meer in het ouderschap en genieten bijgevolg niet van het spenderen van tijd met hun kind(eren). Deze drie dimensies staan in schril contrast met hoe de ouders zich vroeger, voor de burn-out, voelden over hun ouderlijke rol (Mikolajczak & Roskam, 2018).

1.1.2 Gevolgen voor drie groepen

Gevolgen voor de ouders

Uit recent onderzoek van Mikolajczak, Brianda et al. (2018) blijkt dat parentale burn-out ernstige gevolgen kan hebben voor de ouders. Allereerst kan parentale burn-out leiden tot zelfmoord- en vluchtgedachten. Deze gedachten komen minder vaak voor bij job burn-out en depressie. Dit is te verklaren omwille van het grote verschil tussen de ouderlijke rol en de professionele rol (hun job). Ouders kunnen niet wegvlugten van het ouderschap. De ouderlijke rol is m.a.w. geen rol waarvoor je ontslag of verlof kan aanvragen, in tegenstelling tot de professionele rol. Naast dit verlangen om fysiek de opvoedingssituatie te ontlopen, kunnen ouders hier ook psychologisch aan ontsnappen. Dit uit zich vaak in een buitensporige betrokkenheid in (of verslaving aan) bepaalde gedragingen, zoals bijvoorbeeld alcoholgebruik,

roken, binge eating, sporten, winkelen ... Ouders gebruiken deze gedragingen om zichzelf af te leiden van de opvoedingssituatie en om beter om te gaan met hun negatieve gevoelens. Tot slot kan parentale burn-out een invloed hebben op de slaap van ouders. Meerdere onderzoeken toonden een circulair verband aan tussen slaap en stress-spectrum-stoornissen (zoals burn-out). Enerzijds zorgt stress voor een mindere kwaliteit en hoeveelheid aan slaap. Anderzijds zorgt een slaapgebrek voor een daling van de hulpbronnen die men nodig heeft om stress te reguleren (Mikolajczak, Brianda et al., 2018).

Gevolgen voor de kinderen

Naast de gevolgen voor de ouders, heeft parentale burn-out ook gevolgen voor de kinderen. Zo is er aangetoond dat er een sterke toename is van gewelddadig gedrag van de ouders tegenover de kinderen. Er is vooral sprake van verbale agressie (Mikolajczak, Brianda et al., 2018). Pas wanneer de parentale burn-out zeer ernstig is, wordt de verbale agressie vervangen door fysieke agressie. Bovendien is er ook sprake van een toename van verwaarlozing (Mikolajczak et al., 2019).

Gevolgen voor de partnerrelatie

Tenslotte heeft parentale burn-out een impact op de partnerrelatie (Mikolajczak, Brianda et al., 2018). Ten eerste kan de ene ouder door de andere beschouwd worden als verantwoordelijke voor de situatie, omdat hij/ zij bijvoorbeeld onvoldoende steun zou bieden. Daarnaast worden frustraties die ouders hebben tegenover de kinderen vaak uitgewerkt op de partner. De partner wordt vervolgens de dupe van de situatie, want door de intense uitputting die ouders kunnen ervaren, worden ze sneller kwaad op hun partner (en soms voor slechts kleine zaken). Deze gedragingen zijn niet vreemd, want uit onderzoek blijkt dat de woede-gerelateerde emoties en prikkelbaarheid toeneemt bij ouders die een burn-out hebben (Mikolajczak, Brianda et al., 2018). Parentale burn-out kan zo de afstand tussen het koppel vergroten, alsook zorgen voor het vaker voorkomen van conflicten tussen hen (Mikolajczak et al., 2019).

1.1.3 Wanneer lopen ouders een risico?

Ouder factoren

Een eerste risicofactor betreft specifieke ouder-kenmerken, ook wel 'stabiele eigenschappen van de ouder' genoemd. Uit onderzoek blijkt dat ouders het risico lopen op een parentale burn-out wanneer zij perfectie in hun ouderlijke rol nastreven (Lin et al., 2021). Hoewel ouderlijk perfectionisme meerdere positieve gevolgen met zich meebrengt, zoals bijvoorbeeld een stijging van de betrokkenheid, verhoogt het de ouderlijke stress aanzienlijk. Bijgevolg kan ouderlijk perfectionisme het risico op een parentale burn-out verhogen (Sorkkila & Aunola, 2020; Szczygieł et al., 2020). Dit is een gemeenschappelijke risicofactor voor zowel Westerse als Oosterse culturen (Lin et al., 2021). Daarnaast lopen ouders een groter risico op parentale

burn-out wanneer ze neurotisch zijn (= emotionele instabiliteit, moeite hebben met het aangaan en onderhouden van positieve affectieve relaties). Uit eerder onderzoek blijkt namelijk dat neuroticisme een sterke voorspeller is van opvoedingsstress (Vermaes et al. 2008) en daarbovenop ook een voorspeller is van minder efficiënte opvoedingspraktijken (Prinzie et al. 2009). In het nieuwe onderzoek werden deze kenmerken bevestigd (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Een gebrek aan emotionele controle (geen emotiemanagement) is een derde persoonlijkheidskenmerk van de ouder die het gerelateerd is aan het ontwikkelen van parentale burn-out (Le Vigouroux & Scola, 2018). Tot slot kan de gehechtheid van de ouder een risicofactor vormen. In het bijzonder hebben ouders die vermijding gehecht zijn (bij verdriet, angst of pijn zich niet naar de ouders richten, maar vooral innerlijk), een grotere kans op parentale burn-out. Ook dit kenmerk werd gesuggereerd in ouder onderzoek en werd bevestigd door het recente onderzoek (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Gezinsfactoren

De tweede groep risicofactoren kan geplaatst worden onder de noemer 'gezinsfactoren'. Uit recent onderzoek van Mikolajczak, Raes et al. (2018) blijkt ten eerste dat een lage tevredenheid over het huwelijk de kans op parentale burn-out kan verhogen. Wanneer de ouder geen affectievolle relatie met de echtgenoot ervaart, er geen goede communicatie is tussen het echtpaar en er geen geluk wordt ervaren uit het huwelijk, is de kans op een parentale burn-out hoger (Mikolajczak, Raes et al., 2018). De ouder moet voldoende steun van zijn of haar partner ervaren. Het gaat daarbij om zowel praktische steun als emotionele steun. Wanneer hier niet aan voldaan wordt door de partner, wordt het risico groter. Dit geldt overigens niet enkel voor de steun die de ouder van de partner ervaart, maar ook over de steun van het sociale netwerk in het algemeen. Een kleiner sociaal netwerk of een oppervlakkig sociaal netwerk waarbij men niet terecht kan voor emotionele of praktische steun, vergroot dus ook het risico (Mikolajczak et al., 2019). Daarnaast is het voor ouders belangrijk om de partner als co-ouder te kunnen beschouwen. Dit betekent dat ze de partner zien als iemand die op gelijke hoogte staat betreffende de opvoedingsdoelen- en praktijken, iemand die beslissingen durft nemen en iemand waarvan men zijn/ haar ouderlijke rol kan waarderen. Wanneer dit niet het geval is en er dus sprake is van een slecht co-ouderschap, is er een groter risico op het krijgen van een parentale burn-out. Ten laatste is een desorganisatie in het gezin, wat gekenmerkt wordt door onrust, lawaai, chaos, gebrek aan routines..., gerelateerd aan meer parentale burn-out (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Opvoedingsfactoren

Rolbeperking en zelf-effectiviteit zijn twee opvoedingsfactoren die het risico op parentale burn-out kunnen vergroten (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Rolbeperking gaat over het ervaren van

een verlies van vrijheid door de ouderlijke rol. Wanneer ouders minder vrij tijd voor zichzelf of voor de partner waarnemen, kan dit het risico op parentale burn-out verhogen. Zelf-effectiviteit gaat over het vertrouwen van de ouder in zijn/ haar bekwaamheid om een invloed uit te oefenen op de kinderen. Dit heeft dus een invloed op de wijze waarop de kinderen zich gedragen en gehoorzamen aan de ouder. Wanneer de zelf-effectiviteit laag is, is de kans op een parentale burn-out groter (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Kind factoren

Uit onderzoek blijkt dat er enkele kind factoren zijn die het risico op een parentale burn-out kunnen vergroten. Deze kind-factoren spelen een veel kleinere rol dan de drie bovenstaande factoren in het voorkomen van parentale burn-out. Dit betekent echter niet dat ze niet in acht dienen genomen te worden of niet kunnen fungeren als versterker van andere risicofactoren. Om deze reden worden ze dan ook opgenomen in deze literatuurstudie (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Allereerst kan het hebben van een kind met een beperking of chronische ziekte het risico op parentale burn-out vergroten. Dit kan verklaard worden vanwege de dure en tijdrovende behandelingen die het kind moet ondergaan enerzijds. Kinderen met een beperking of chronisch zieke kinderen vragen anderzijds extra aandacht, geduld en zorg van de ouders (Lindahl Norberg et al., 2014; Lindström et al., 2011; Lindahl Norberg, 2007, 2010). Het vragen van extra aandacht, geduld en zorg is bovendien iets dat ouders ook ervaren bij het opvoeden van een kind met een gedragsstoornis, emotionele stoornis of leerstoornis. Bijgevolg kunnen deze kind-kenmerken een risicofactor zijn voor burn-out (Blanchard et al. 2006). Een laatste risicofactor binnen de kind factoren is het hebben van een adoptiekind of pleegkind. Adoptie en het zijn van een adoptieouder brengen een stigma met zich mee (Miall, 1987; Wegar, 2004). Bij pleegkinderen kan er mogelijks sprake zijn van een conflictueuze, dubbelzinnige en stressvolle relatie met de biologische ouders en sociaal werkers of van het vroegtijdig vertonen van seksueel vroegrijp en gewelddadig gedrag (Denby et al., 1999).

Sociaal-demografische factoren

Tot slot zijn er heel wat sociaal-demografische factoren die als risicofactor voor parentale burn-out kunnen fungeren. Deze factoren wegen, net zoals de kind factoren, het minst zwaar door in vergelijking met de eerste drie categorieën. Een eerste factor betreft het geslacht van de ouder. Vrouwen zouden namelijk een groter risico hebben op een parentale burn-out, omdat zij over het algemeen een grotere betrokkenheid hebben in de opvoeding van de kinderen dan mannen (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Daarnaast hebben jonge ouders een grotere kans, omdat het zijn van een jonge ouder een risicofactor is voor emotionele uitputting en het verliezen van voldoening in de ouderlijke rol. Dit zijn twee van de drie dimensies van parentale burn-out (Le Vigouroux & Scola, 2018).

Ten derde zouden ouders die meerdere kinderen of zeer jonge kinderen hebben een groter risico lopen. Hoe meer kinderen er namelijk zijn, hoe meer werk er is voor de ouders en hoe jonger het kind, hoe groter de zorg die geëist wordt van de ouders (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Het hebben van jonge kinderen is ook een risicofactor voor één van de drie dimensies van parentale burn-out, namelijk emotionele afstand tot de kinderen. Dit is ook het geval bij het hebben van meerdere kinderen, maar hierbij kunnen de andere twee dimensies ook benoemd worden (Le Vigouroux & Scola, 2018). Alleenstaande ouder zijn of het hebben van een gemengd gezin zijn ook risicofactoren voor het krijgen van een parentale burn-out. Alleenstaande ouders moeten immers de opvoedings- en zorgtaken helemaal alleen doen en in gemengde gezinnen kunnen er gezag- of relatieproblemen ontstaan tussen de ouder en de stiefkinderen (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Bovendien kan de woonruimte (kleine woning met onvoldoende mogelijkheid om even te ontsnappen aan de kinderen) en het inkomen van de ouder (onvoldoende inkomen hebben om bijvoorbeeld in opvang of vrijetijdsactiviteiten voor de kinderen te voorzien) het risico op burn-out vergroten (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Tot slot speelt de werksituatie van de ouder ook een rol in het lopen van een risico op parentale burn-out. Ouders die werkloos zijn, hebben extra bezorgdheden waar ze mee moeten omgaan. Ouders die deeltijds werken, zijn vaker thuis dan ouders die voltijds werken. Bijgevolg kunnen zij meer tijd besteden met de kinderen of meer aandacht besteden aan de zorg van de kinderen, wat niet noodzakelijk een positief gevolg met zich meebrengt. Het geven van zorg en aandacht aan de kinderen vraagt namelijk ook veel inspanning van de ouder en kan als zeer belastend ervaren worden. Daarentegen kunnen ouders die meer dan negen uur per dag werken, zichzelf overwerken waardoor ze een gebrek aan emotionele middelen om met de kinderen om te gaan kunnen ervaren (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

1.1.4 Kan het voorkomen worden? Enkele beschermingsfactoren in beeld

Uiteraard zijn er naast de risicofactoren ook heel wat beschermingsfactoren. Parentale burn-out komt immers tot uiting wanneer de ouder o.a. een tekort aan hulpbronnen heeft om met ouderlijke stress om te gaan (Mikolajczak, Brianda et al., 2018). Onderzoek naar de risico- en beschermingsfactoren van parentale burn-out focust zich echter vooral op de risicofactoren, waardoor er bijgevolg weinig te vinden is over de beschermingsfactoren (Mikolajczak & Roskam, 2018). Er wordt wel aangegeven dat hulpbronnen niet de afwezigheid van risico's inhouden, maar wel het tegenovergestelde ervan. Een voorbeeld om dit te illustreren is dat het niet noodzakelijk betekent dat je gewaardeerd wordt door je partner door het loutere feit dat hij of zij jou niet denigreert in de ouderlijke rol (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Een eerste beschermingsfactor voor parentale burn-out is emotionele competentie of intelligentie (Lin et al., 2021). Deze factor kan specifiek compenseren voor de risicofactor 'ouderlijk perfectionisme' (ouder factoren). Emotionele intelligentie is de mate waarin ouders in staat zijn om zowel de eigen emoties als die van anderen te herkennen, begrijpen, uiten, reguleren en gebruiken. Emotionele intelligentie blijkt bovendien, naast een goede evenwichtsbewaarder voor ouderlijk perfectionisme, een goede weerstandsbieder te zijn tegen tal van opvoedingsstressoren. Hierdoor is het uiteraard ook een goede beschermer tegen parentale burn-out (Lin et al., 2021). Daarnaast blijkt uit onderzoek dat eensgezindheid en emotionele stabiliteit (tegenovergestelde van neuroticisme) beschermen tegen parentale burn-out (Le Vigouroux & Scola, 2018). Het tegenovergestelde van een ouder met een lage zelf-effectiviteit, namelijk een ouder die volhardend is, blijkt er ook voor te zorgen dat ouders minder parentale burn-out ervaren. Bovendien zijn ouders die een goed aanpassingsvermogen (m.a.w. flexibel, inschikkelijk) en doorzettingsvermogen hebben, beter beschermd tegen parentale burn-out (Le Vigouroux & Scola, 2018). Andere voorbeelden van beschermingsfactoren zijn: tijd voor vrije tijd, positief co-ouderschap, externe steun, goede opvoedingspraktijken... (Mikolajczak & Roskam, 2018).

1.1.5 Prevalentie van parentale burn-out...België als trieste koploper

Recent onderzoek naar de prevalentie van parentale burn-out in 42 landen toonde aan dat het voorkomen van deze stoornis erg varieert tussen verschillende landen. Individualistische culturen vertoonden merkwaardig een hogere prevalentie en gemiddeld niveau van parentale burn-out (Roskam et al., 2021). Dit is te verklaren omwille van het feit dat individualistisch geïnspireerde landen prestatie en perfectionisme nastreven (Verhaeghe, 2021). Ouderschap is in deze landen voornamelijk iets dat de ouders alleen doen, een persoonlijke taak. Hulp vragen aan anderen omtrent de opvoeding wordt gezien als een teken van zwakheid of falen. Dit staat in schril contrast met collectivistischere landen, zoals Afrikaanse landen, waar de hele gemeenschap zich betrokken voelt bij de opvoeding en waar er sterkere sociale relaties zijn tussen mensen (Verhaeghe, 2021). Daarnaast bleek uit deze studie dat vijf procent van de ouders aan parentale burn-out lijden. In Westerse landen kan dit zelfs oplopen tot acht procent (Lin et al., 2021). Zo is België bijvoorbeeld trieste koploper hierin. Parentale burn-out blijft hier een taboe. Alles 'moet' goed gaan in de opvoeding en ouders 'moeten' zich gelukkig voelen bij het ouderschap (Verhaeghe, 2021). Deze cijfers zijn zorgwekkend, zeker omwille van de gevolgen die de stoornis met zich mee kan brengen (Lin et al., 2021). Om die reden is het van belang om sneller te reageren. Hoe sneller iemand namelijk de diagnose krijgt, hoe sneller en beter men met het probleem aan de slag kan gaan. Momenteel zijn er in België ongeveer 600 gespecialiseerde therapeuten voor parentale burn-out (Verhaeghe, 2021).

Aangezien het opvallend is dat de prevalentie in België zo hoog ligt en onderzoek naar de verklaringen hiervoor miniem is, zal in het volgende deel dieper ingegaan worden hierop.

1.2 Het begrijpen van de hoge prevalentie van parentale burn-out

1.2.1 ...vanuit een sociaal werk perspectief

Parentale burn-out is een thema die voornamelijk vanuit een psychologische invalshoek bestudeerd wordt. Momenteel is onderzoek dat het concept belicht en evalueert vanuit een sociaal werk perspectief echter schaars. De International Federation of Social Workers (IFSW) en de International Association of Schools of Social Work (IASSW) stelden in 2014 een globale definitie op van sociaal werk. Die definitie luidt als volgt:

"Sociaal werk is een op de praktijk gebaseerd beroep en een academische discipline die sociale verandering en ontwikkeling, sociale cohesie, empowerment en bevrijding van mensen bevordert. Principes van sociale rechtvaardigheid, mensenrechten, collectieve sociale verantwoordelijkheid en respect voor vormen van diversiteit staan centraal in het sociaal werk. Onderbouwd door sociaalwerktheorieën, sociale- en menswetenschappen, en inheemse of lokale vormen van kennis, engageert sociaal werk mensen en structuren om problemen aan te pakken en het welzijn te verbeteren." (IFSW & IASSW, 2014, p. 1).

Sociaal werk zal dus zaken vanuit een breder perspectief gaan bekijken. Er wordt niet enkel gekeken naar de doelgroep en het probleem dat zich voordoet, maar ook de maatschappelijke context en het pedagogisch handelen worden bekeken en in vraag gesteld. Het sociaal werk hanteert een open benadering. Dit betekent dat men het brede perspectief zal bekijken, met inbegrip van alle dingen die ontsnappen of niet werken (Roose, 2022). Daarnaast bevinden sociaal werkers zich in de "discretionaire ruimte" en kunnen ze gezien worden als "street level bureaucrats" (of "frontliniewerkers"). Dit zijn twee begrippen die in Lipsky (1980) zijn werk naar voren werden geschoven en die verwijzen naar het feit dat sociaal werkers niet louter uitvoerders van het beleid zijn. Sociaal werkers kunnen zelf het beleid mee bepalen, via hun kritische, open blik. In wat volgt komt deze kritische en maatschappelijke blik naar voren.

1.2.2 Een burn-out epidemie of het gevolg van labeling?

De laatste jaren is er wereldwijd duidelijk sprake van een 'burn-out epidemie'. Iedereen kent wel iemand in zijn omgeving die burn-out heeft. Het is bij uitstek de 'ziekte van deze tijd' (Everard, 2018). Dit blijkt bijvoorbeeld uit de cijfers van het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering). Het aantal mensen dat thuiszit met een depressie of langdurige job-burn-out is op vier jaar tijd namelijk met bijna 40 procent gestegen. Het grootste deel van deze mensen lijdt aan een depressie. Hun aandeel stijgt ook het snelst (+ 42 procent, terwijl

dit bij burn-out + 33 procent is) (Heymans, 2021). Daarnaast duiken er de laatste jaren steeds andere/ nieuwere concepten met betrekking tot burn-out op in onderzoek. Zo is er o.a. sprake van 'autistic burn-out', wat beschreven wordt als de negatieve gevolgen van het leven in een overwegend niet-autistische wereld (Higgins et al., 2021; Mantzalas et al., 2021; Raymaker et al., 2020). Een ander voorbeeld van een nieuwe term die opduikt in onderzoek is 'informal caregiver burn-out'. Dit betreft burn-out bij mantelzorgers omwille van de verzorgingscontext (Gérain & Zech, 2019). Ook 'parentale' burn-out is een term die pas recent naar voor treedt in wetenschappelijk onderzoek. Er is bijvoorbeeld maar één onderzoek gebeurd naar parentale burn-out voor 2007 (zie Pelsma, 1989). Dit is overigens ook het geval in de populaire media. Zo verscheen in de Belgische populaire media pas in 2016 een eerste artikel over parentale burn-out in krant 'De Morgen' en pas in 2018 voor het eerst cijfergegevens in krant 'De Standaard' (Monteyne et al., 2020). Ouders met een parentale burn-out zijn echter geen nieuw fenomeen (Casters, 2016). Het is belangrijk om de vraag te stellen of het toekennen van een label dan wel zo relevant is. Een voordeel hiervan is dat het probleem wordt aangekaart en er zo misschien meer onderzoek naar zal gebeuren. Een nadeel is dat de stoornis bekeken zal worden als louter een individueel probleem: de ouder kan het niet meer aan. Onderzoek zou daarentegen ook moeten kijken naar de context van de samenleving (Casters, 2016).

Daarnaast is er een spanning merkbaar wat betreft de prevalentie van parentale burn-out. Enerzijds kan de vraag gesteld worden of de hoge prevalentie van parentale burn-out in België geen gevolg zou kunnen zijn van een groter publiek bewustzijn (Neggers, 2014). Parentale burn-out komt immers, zoals eerder vermeld, sinds 2016 voor in de populaire media (Monteyne et al., 2020). Sindsdien zijn er steeds meer artikelen die verschijnen in de kranten omtrent parentale burn-out (bijvoorbeeld Van Melckebeke, 2022). Dit zou het publieke bewustzijn kunnen vergroten, waardoor de prevalentie van parentale burn-out mogelijks zou kunnen 'stijgen'. Steeds meer mensen kunnen zichzelf immers herkennen in de stoornis, waardoor ze deze aan zichzelf zouden kunnen toeschrijven (Casters, 2016). Onderzoek van Chan & Sireling (2018) omtrent de bipolaire stoornis toonde dit fenomeen bijvoorbeeld aan. Hieruit bleek dat het publieke bewustzijn omtrent de bipolaire stoornis de laatste tijd verhoogd is via het internet, radio, televisieprogramma's of beroemdheden die spreken over hun persoonlijke ervaringen in de media. Vooral dit laatste zorgt ervoor dat de stoornis als minder stigmatiserend wordt ervaren en meer aanvaard wordt bij het publiek. Deze media aandacht kan er bijgevolg voor zorgen dat er een toenemende populariteit is van de stoornis als zelfdiagnose (Chan & Sireling, 2018).

Anderzijds kan vermoed worden dat gevoelens van parentale burn-out de afgelopen decennia frequenter de kop zouden opsteken bij ouders (Roskam et al., 2017). Er is immers sprake van een toegenomen druk op ouders onder invloed van verschillende factoren. Zo legde de Raad

van Europa bijvoorbeeld de verwachting op van 'positief ouderschap', wat verwijst naar niet-gewelddadig, warm, ondersteunend en gevoelig ouderschap met waardering voor kinderen als mensen in hun eigen rechten. Dit ideaalbeeld is echter onmogelijk te bereiken in de praktijk (Daly, 2007). Een ander voorbeeld is de gestegen focus op de kinderrechten, wat resulteert in een verzwakt gezag van ouders en minder respect van kinderen t.a.v. hun ouders (Richards, 2010). Deze toegenomen druk op ouders, in combinatie met het gebrek aan tijd door de sterke afname van het aantal thuisblijvende moeders, heeft het ouderschap steeds uitdagender gemaakt (Roskam et al., 2017).

Ouders hebben er vervolgens alle belang bij om goede ondersteuning te krijgen. Opvoedingsondersteuning wordt vaak als een antwoord gezien op een vermeende behoefte aan steun vanuit de steeds complexere, postmoderne en pluralistische samenleving (Colpin, 2001; Hermanns, 1992). In deze samenleving worden de traditionele waarden en normen vervangen door een veelheid aan waardepatronen en levensstijlen. Autonomie en een 'do-it-yourself' cultuur staan hierin centraal (Parton, 2006; Ramaekers & Suissa, 2010; Beck in: Hooghe et al., 2005; Vandenbroeck, 2011). Opvoedingsondersteuning is goed voor alle ouders, ook wanneer ze nog geen problemen ervaren (Vandemeulenbroecke & De Munter, 2004). Het is dus niet per definitie een antwoord op negatieve interacties binnen het gezin. Zo kan het enerzijds wijzen op ouders die betrokken en geëngageerd zijn en kan het ruimte bieden voor interactie tussen ouder en kind (Van Gils, 2004). Anderzijds kan het ook gezien worden als een manier om het gedrag van ouders te reguleren en controleren conform het Westerse waarden- en normenkader en om hun onzekerheid te managen (Edwards & Gillies, 2004; Vandenbroeck et al., 2009).

1.2.3 Opvoedingsondersteuning...genealogie

Tegenwoordig zijn er heel wat ondersteuningsvormen voor ouders. Hier gaat echter een hele geschiedenis aan vooraf (Vandenbroeck, 2018). Via de genealogie, een term die afkomstig is van de Franse filosoof Michel Foucault, wordt de geschiedenis opnieuw geconstrueerd. Genealogie is een manier om kritisch naar de hedendaagse ontwikkelingen te kijken. Via een blik op het verleden kan men niet enkel het heden beter begrijpen, maar wordt het ook duidelijk dat de geschiedenis zeer fragiel is. De dingen hadden immers ook anders kunnen zijn, via andere keuzes of mogelijkheden die men had (Foucault, 1984). Daarnaast hebben sommige beslissingen van vroeger nog steeds een impact op hoe er vandaag gekeken wordt naar bijvoorbeeld ouders en opvoeding. De maatschappelijke context speelt altijd een rol in de geschiedenis (Vandenbroeck, 2018). Het is de taak van sociaal werkers om de actuele adviezen over opvoeding te zien en te begrijpen als samenhangend met de culturele, sociale, historische en politieke context waarin ze geconstrueerd werden (Vandenbroeck, 2009).

In wat volgt wordt dan ook ingegaan op de genealogie van opvoedingsondersteuning in Vlaanderen specifiek. Dit is geen volledig overzicht, maar een beknopte synthese waarin de belangrijkste en meest relevante evoluties worden weergegeven. Daarna wordt er kort ingegaan op de opvoedingsbeleving van ouders en hoe deze veranderd is doorheen de tijd.

Genealogie Vlaanderen

In het decreet van 1997 was er nog geen sprake van de term ‘opvoedingsondersteuning’. Men sprak toen namelijk over ‘gezinsvorming’, wat *“gezinsleden zou toelaten de kennis en de vaardigheden op te doen om op een constructieve manier om te gaan met maatschappelijke veranderingen die de interacties binnen het gezin of het sociaal functioneren van het gezin beïnvloeden”*. Opvoeden wordt hier eigenlijk gedefinieerd als kennis en vaardigheden, iets dat je als ouder moet kunnen. Het gaat hier ook over gezinsleden en niet over de individuele ouder. Bovendien spreekt men over maatschappelijke veranderingen. De term ‘opvoedingsondersteuning’ werd pas voor het eerst benoemd in 2001. Er was toen een beperkte herwerking van het decreet van ’97 waarin opvoeding gezien werd als een vaardigheid die aangeleerd kan worden (Vandenbroeck, 2022).

In 2007 was er een nieuw decreet in voege waarin sprake was van ‘opvoedingsondersteuning’. Zij namen de beschrijving van dit begrip uit 2001 niet mee, maar gaven er een andere invulling aan. Opvoedingsondersteuning werd toen gezien als *“laagdrempelige en gelaagde ondersteuning van opvoedingsverantwoordelijken bij de opvoeding van kinderen en jongeren”* (Decreet houdende de organisatie van opvoedingsondersteuning, 2007, § 1, art. 2). Die gelaagde ondersteuning wijst op een onderscheid die men maakte binnen dat decreet tussen opvoedingsondersteuning en opvoedingshulp. Dit laatste richtte zich op ouders met vragen die een specifieke en intensieve aanpak vergden (zoals middelenmisbruik of spijbelen) en werd in gespecialiseerde voorzieningen aangeboden. Dit gaat dus over het aanbod dat zich achter de toegangspoort van de integrale jeugdhulp bevindt. Opvoedingsondersteuning daarentegen stond open voor alle ouders die vragen hadden met betrekking tot het dagelijks opvoeden (zoals zindelijkheid of slaapproblemen). Dit werd in algemene voorzieningen aangeboden. Tussen beide vormen, bevond zich een ‘tussenzone’ (Vandemeulebroecke & De Munter, 2004). Deze tussenzone verwijst naar de beleving van ouders. Het is namelijk niet omdat zindelijkheid bijvoorbeeld niet gezien wordt als een acuut probleem volgens de regelgeving op papier, dat dit in de praktijk niet door ouders zo ervaren kan worden (Vandenbroeck, 2022).

Op 29 november 2013 kwam dan, onder minister Vandeuren, het Decreet Preventieve Gezinsondersteuning (Vandenbroeck, 2022). Er is dus niet enkel een verandering van opvoedingsondersteuning naar gezinsondersteuning, want ook het woord ‘preventief’ komt erbij. Dit verwijst naar het feit dat er niet noodzakelijk al een probleem moet zijn voor ouders

vooraleer ze terecht kunnen bij de gezinsondersteuning en bij de Huizen van het Kind (samenwerkingsverband met organisaties die ze onder deze naam plaatsten). Dit decreet is vandaag de dag nog steeds hoe de gezinsondersteuning georganiseerd is en brengt heel wat vernieuwingen met zich mee. Een eerste en hele belangrijke vernieuwing is een regelluw kader. Dit betekent niet alleen dat het decreet minimale vereisten bevat, maar dat er vooral veel autonomie is op lokaal niveau om de Huizen van het Kind vorm te geven. Hierdoor ligt er wel een grote verantwoordelijkheid bij de lokale besturen en de partners in het samenwerkingsverband om dat vorm te gaan geven. Daarnaast is er sprake van gebruikersparticipatie. Dit verwijst naar het feit dat ze niet enkel aanbodgericht willen zijn, maar ook willen luisteren naar de ouders. De ouders moeten een partner worden in Huis van het Kind. Als laatste zet men in op sociale steun en sociale cohesie. Dit is zeer nieuw, want daarvoor werd het niet erkend als een belangrijke vorm van opvoedingsondersteuning. Nu wordt het letterlijk opgeschreven als doel. Men moet er bijgevolg op de één of andere manier mee aan de slag gaan, want het is niet meer zo vrijblijvend (Vandenbroeck, 2022). Gezinsondersteuning wordt beschreven als *“het geheel van maatregelen en aanbod dat gericht is op het bevorderen van het welbevinden van alle gezinnen met kinderen en jongeren, en aanstaande ouders met inbegrip van ondersteuning op het vlak van opvoeding en preventieve gezondheidszorg”* (Decreet houdende de organisatie van preventieve gezinsondersteuning, 2013, § 1, art. 2).

Hedendaagse opvoedingsvragen van ouders

Het is een natuurlijke reactie van ouders om bezorgd te zijn over het welzijn van hun kind(eren). Dit is ook niet nieuws. Zo was er bijvoorbeeld in het tijdschrift ‘The Nursery World’ uit het interbellum al te lezen dat de ouders van toen met vragen zaten zoals: ‘Ontwikkelt mijn kind zich normaal?’ (Furedi, 2001). Opvoedingsvragen- en zorgen zijn dus van alle tijden. Uit de gezinsenquête van 2021 blijkt dat drie op de tien ouders dat jaar (helemaal) geen vragen of zorgen over de opvoeding hebben gehad. Meer dan één op vier ouders hadden echter minstens ‘tamelijk veel’ vragen. Ouders die veel vragen en zorgen ervaren, rapporteerden ook een grotere opvoedingsbelasting dan ouders die (helemaal) geen vragen hebben. Ook de mate van tevredenheid varieert naargelang het aantal vragen en zorgen dat ouders hebben. Indien ze veel vragen en zorgen hebben, betekent dit niet per definitie dat ze als ouder minder tevreden zijn over de opvoeding. Het aandeel ouders dat ‘noch tevreden, noch ontevreden’ of ‘niet tevreden’ is, ligt echter wel hoger bij hen (Vancoppenolle et al., 2023).

In de gezinsenquête konden ouders ook aanduiden over welke onderwerpen ze vragen of zorgen hadden (Vancoppenolle et al., 2023). Meer dan negen op tien ouders hadden vragen over meerdere onderwerpen. De onderwerpen waar ouders vragen over hebben, verschillen significant naargelang de leeftijdsklasse van het jongste of oudste kind binnen het gezin.

Algemeen zouden ouders het vaakst zorgen hebben over de 'school of studieprestaties' van hun kinderen. Emoties (zoals hevige emoties, driftbuien of een laag zelfbeeld) bevinden zich op de tweede plaats en het gebruik van sociale media bevindt zich op de derde plaats. Verder worden er nog vragen gesteld over voeding, slapen en ongehoorzaamheid/ opstandig gedrag. De gezinsenquête werd in 2016 voor de eerste keer afgenomen, maar er zijn geen frappante verschillen tussen de vragen en zorgen die ouders hadden in 2016 en 2021. Wel hadden tien procent meer ouders vragen of zorgen over de opvoeding in 2021. Het aantal ouders dat ooit gebruik heeft gemaakt van hulp, steun en advies door een professional met betrekking tot de opvoeding is hetzelfde gebleven tussen 2016 en 2021. Bijna vier op de tien ouders hebben hier al eens gebruik van gemaakt (Vancoppenolle et al., 2016, 2021).

Als de vergelijking gemaakt wordt met heel vroeger (het interbellum), hebben de meeste ouders de touwtjes veel minder in handen tegenwoordig en worden er meer zaken in vraag gesteld (Furedi, 2001). Ouders lijken in het algemeen te kampen met een gebrek aan zelfvertrouwen in plaats van te kampen met een specifiek probleem. Tegenwoordig lijkt het alsof elke kleine vraag (bijvoorbeeld wanneer je je kind alleen thuis mag laten of wanneer je kind zindelijk moet zijn) wordt opgeblazen tot een grotere kwestie vanwege het gebrek aan moed van ouders (Furedi, 2001). Peter Adriaenssens benoemt dat er nu meer twijfels zijn, omdat de voorspelbaarheid van de opvoeding verdwenen is. Ouders moesten er vroeger enkel voor zorgen dat hun kind goed studeerde en vervolgens een diploma behaalde. De rest ging vanzelf. Tegenwoordig zijn sociale vaardigheden, communicatie en flexibiliteit echter belangrijker geworden. Kinderen, maar ook ouders, moeten zich aanpassen aan de hedendaagse samenleving (EXPOO, 2015). Hier wordt in wat volgt op ingegaan.

1.2.4 Maatschappelijke tendensen

Het ecologisch model van Bronfenbrenner maakt duidelijk dat het welbevinden van ouders onlosmakelijk verbonden is met de maatschappelijke omstandigheden waarin het ouderschap ontwikkeld wordt (Bronfenbrenner, 1979). De pedagogische basis en maatschappelijke keuzes zoals de gezinsvriendelijkheid van allerlei maatregelen (bijvoorbeeld in het onderwijs, op het werk en in de leefomgeving) hebben een invloed op het welbevinden van ouders. Ouders leven niet in een vacuüm (Speetjens et al., 2021). Ook Belsky (1984) schuift in zijn sociaal-contextueel procesmodel naar voren dat het ouderlijk functioneren wordt beïnvloed door verschillende factoren. Hij praat over een samenspel van factoren eigen aan de ouder zelf, het kind en de sociale omgeving van het gezin. Vooral de invloed van de sociale omgeving is van belang voor dit verhaal. Stressfactoren en ondersteuningsbronnen uit de omgeving kunnen immers direct of indirect een invloed uitoefenen op het psychologisch welbevinden van ouders (Belsky, 1994).

In wat volgt worden enkele maatschappelijke tendensen beschreven die een invloed kunnen uitoefenen op het welbevinden en de opvoedings- of ouderschapsbeleving van ouders.

Mijn kind is niet perfect...ben ik nu gefaald als ouder?

Het opvoedingsgedrag in de hedendaagse samenleving wordt steeds meer gezien als een 'koud buffet-cultuur' (Kerkhofs et al., 1992). Hiermee wordt bedoeld dat ouders hun eigen keuzes moeten maken om een pakket op maat samen te stellen, maar de keuzes die ze maken wel voorgeschoteld worden. Zo krijgen ze advies en informatie vanuit allerlei richtingen. Dit zijn zowel formele als informele contacten, zoals bijvoorbeeld de huisarts, leerkracht, onthaalmoeder, buurvrouw...(Kerkhofs et al., 1992). Bovendien worden ouders ook overladen aan adviezen, informatie, tips.. via het wereldwijde web. Al deze informatie zou ertoe moeten leiden dat ouders het perfecte kind kunnen 'maken'. Dit geloof in de maakbaarheid van het kind is zeker niet nieuw, want het kan in verband gebracht worden met het verlichtingsdenken van Jean-Jacques Rousseau. In de hedendaagse postmoderne samenleving is het streven van ouders naar de optimale opvoeding echter nog altijd aanwezig (Berting, 2006). Steeds meer staan ouders onder druk om hun kind te laten presteren. "*Eeuwig cirkelend boven de hoofden van hun kinderen, verstoppen ze [ouders] de frustraties over hun eigen leven achter hun nieuwe project: mijn kind, trofeekind*" (Schaubroeck, 2010, p.102). Kaat Schaubroeck schrijft in haar boek 'Een verpletterend gevoel van verantwoordelijkheid' over hoe moeilijk het opvoeden van kinderen voor ouders is in de hedendaagse maatschappij. Onze maatschappij wordt immers gekenmerkt door het streven naar succesvolle, slimme, ambitieuze, sportieve, knappe en veerkrachtige mensen. Hierdoor is er sprake van een steeds toenemende druk op ouders om het perfecte kind te hebben. Als ouders hier niet in slagen, wordt dit gezien als een persoonlijk falen (Schaubroeck, 2010).

Dit gevoel van falen kan enerzijds verklaard worden door de evaluatietendens in de huidige samenleving. Kinderen worden immers al van jongs af aan geëvalueerd. Prestaties en gedragingen worden vergeleken met de maatschappelijke norm. Zo wordt er bijvoorbeeld verwacht dat baby's rond de leeftijd van één jaar al kunnen lopen. Doorheen de verschillende ontwikkelingsdomeinen worden er verwachtingen gecreëerd ten aanzien van kinderen. Deze verwachtingen worden eerst geëvalueerd door de ouders, maar later ook door de school, leeftijdsgenoten en partners (Grolnick et al., 2002; Pelletier et al., 2002). Het zijn echter niet enkel kinderen die onder de loep genomen worden, want ook ouders worden geëvalueerd op hun opvoedingskwaliteiten (Schaubroeck, 2010). Deze evaluatie is op verscheidene plekken of kanalen te zien in de samenleving. Zo heb je bijvoorbeeld op televisie een verscheidenheid aan opvoedingsprogramma's waarin falende ouders te zien zijn die geholpen en/ of terecht gewezen worden, maar ook in de boekhandel zijn er tal van boeken over opvoeding te vinden. Ouders worden op school, op het werk, in winkels, in crèches, in het park ... voortdurend in de

gaten gehouden door anderen. Er is de laatste jaren dan ook sprake van een tendens waarbij de opvoedingscapaciteiten van ouders steeds meer in vraag worden gesteld. Kunnen ouders nog wel alleen tot een goede opvoeding komen (Schaubroeck, 2010)?

Anderzijds kan het gevoel van falen verklaard worden door de sociale druk die ouders kunnen ervaren. Sociale druk ontstaat wanneer mensen waarde hechten aan het oordeel van anderen over hen (Rind & Benjamin, 1994). Zowel opvoeden als ouderschap worden bijgevolg vaak ervaren als een competitie. Wie heeft het sportiefste, slimste, mooiste, muzikaalste...kind? Maar ook wie is de beste ouder (Speetjens et al., 2021)? Volgens van der Pas (2006) doen ouders zich, onder invloed van deze druk, vaak beter voor wanneer ze gezien kunnen worden door anderen. Zo zijn ze bijvoorbeeld geduldiger en liever tegenover hun kinderen als er publiek aanwezig is. Daarnaast stelt Bornstein (2002) dat ouders hun gezinsleven constant vergelijken met dat van anderen. Sociale druk maakt hen echter onzeker (Hoek, 2010). Ze hebben het gevoel dat andere ouders het beter doen dan hen. Hierdoor worden professionals, vrienden en familie vaak als meer vaardig gezien betreffende de opvoeding (Wilkins, 2006).

De nieuwe media en technologieën...enkel maar nadelen?

Onze samenleving is volgens Vansteenkiste & Soenens (2015) in toenemende mate complexer en veeleisender geworden. Ouders staan voor vele uitdagingen en er worden grote verwachtingen gesteld tegenover hen. Zo wordt er bijvoorbeeld verwacht dat ouders grenzen stellen aan hun kinderen. Dit is echter moeilijker dan ooit, want ouders moeten immers ook toezicht houden en regels stellen in een extra wereld: de virtuele wereld (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Hoewel het internet vele educatieve mogelijkheden heeft en verrijkend kan zijn voor kinderen/ jongeren, wordt het veelal beschouwd als een gevaar voor hen (Furedi, 2001). We moeten kinderen/ jongeren beschermen tegen de risico's die verbonden zijn aan het internet. Aangezien kinderen echter vaak sneller/ beter kunnen werken met internet of andere nieuwe media/ technologieën, is dit voor ouders een lastige uitdaging (Furedi, 2001). Recent onderzoek van Medianest naar het mediagebruik en de mediawijsheid bij min-achtienjarigen bevestigt dit. Uit dit onderzoek blijkt immers dat amper dertien procent van de ouders zich geen vragen stelt over het media-gebruik van hun hun kinderen. Bijna alle ouders (97%) gaven ook aan een oogje in het zeil te houden wanneer hun kinderen gebruik maken van (sociale) media (Maerevoet, 2021; Medianest, 2021).

Vroeger, voor en tijdens het interbellum, was het enige kanaal waar ouders hun aandacht op focussten de televisie. Dit oudere medium werd vaak verweten dat het een negatief effect op kinderen zou hebben. Programma's, films of videogames die op de televisie (af)gespeeld kunnen worden, zouden kinderen 'gewelddadig' of 'koopverslaafd' maken. Bovendien zou het hun aandacht van fietsen, buitenspelen, lezen ... afleiden (Furedi, 2001). Deze zorgen over

de televisie en andere schermen zijn tegenwoordig nog steeds aanwezig. Sterker nog, ouders hebben nog andere zorgen over het gebruik van digitale media. Uit recent onderzoek blijkt immers dat de helft van de ouders zich afvraagt of hun kind te veel naar het scherm kijkt. Deze vraag duidt vaak op schrik voor een verslaving, alsook op bezorgdheden omwille van de fysieke (bijvoorbeeld slecht voor de ogen of verkeerde houding) of mentale (bijvoorbeeld overprikkeling of angstig worden) gevolgen voor hun kind. Bezorgdheden over de inhoud of de content van het mediaplatform scoren ook hoog, net zoals bezorgdheden omtrent de privacy van hun kind (Medianest, 2021).

Ondanks dat ouders zich zorgen maken omtrent de schermtijd van hun kind(eren), blijkt uit onderzoek dat maar liefst 85% van de ouders toegeeft dat ze de digitale middelen een handig 'zoethoudertje' vinden tijdens drukke momenten. Een scherm gebruiken als 'zoethoudertje' is echter niet hetzelfde als een scherm gebruiken als beloning, wat de helft van de ouders maar oké vindt (Medianest, 2021). Ouders voelen zich echter vaak schuldig als ze tactisch gebruik maken van de 'digitale oppas'. Dergelijke ideeën/gedachten van ouders worden aangemoedigd/bevestigd door deskundigen. Ouders worden aangemoedigd om, in een wereld waarin ze zich al zo machteloos voelen, de televisie de schuld te geven van alles. Het is namelijk een zoveelste externe bedreiging voor hun kinderen waar ouders zich onzeker over voelen (Furedi, 2001). Deze nieuwe media zorgen echter niet enkel voor een angstig gevoel bij ouders omwille van het effect op hun kind(eren). Zoals eerder vermeld, vergelijken ouders zich immers vaak met andere ouders, wat ook online kan gebeuren via de online sociale netwerken (Sheldon, 2002). Zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek dat moeders het gevoel hebben dat andere moeders veel gelukkiger zijn dan hen of dat moederschap makkelijk lijkt als ze kijken op sociale media (Watson, 2019). Sociale media kunnen natuurlijk ook positieve gevolgen met zich meebrengen. Zo kunnen ouders hun online interacties met andere ouders als een 'opvoedingsinstrument' ervaren. Ze kunnen bijvoorbeeld zaken bijleren van andere ouders en zien hun berichtgeving als een informatiebron. Niet alle ouders delen ook enkel de leuke berichten, want soms worden zorgen ook gedeeld met het online sociale netwerk. Hierdoor kan men adviezen delen met elkaar en zien ouders een realistisch beeld (Zaman, 2014).

Druk op relaties...steeds minder ondersteuning?

De voorbije decennia is de socio-demografische structuur van de Belgische huishoudens enorm gewijzigd. Tussen het begin van de jaren '70 en het einde van de jaren '90 vond er een stijging plaats van het aantal particuliere huishoudens, terwijl de gemiddelde gezinsgrootte geleidelijk aan afnam. Deze evolutie is onder meer te verklaren door het feit dat er steeds meer alleenstaande volwassenen zijn (zowel eenoudergezinnen als alleenwonenden) (Cantillon et al., 2003). Als er ingezoomd wordt op de eenoudergezinnen, zien we in 2019 dat ze ongeveer

tien procent van de Belgische huishoudens vertegenwoordigden (Joosen, 2020). Deze gezinnen moeten regelmatig het hoofd bieden aan een opeenstapeling van moeilijkheden die zich voordoen in de verschillende domeinen van het leven. Zo beschikken eenoudergezinnen per definitie slechts over één inkomen. Dit beïnvloedt bijgevolg hun financiële positie (lager dan twee-inkomensgezinnen) en het risico op armoede (hoger risico) (Cantillon et al., 2003).

In 1998 gaven Van den Bergh en Van Dongen reeds aan dat er weinig/ geen specifieke beleidsinstrumenten in België zijn voor eenoudergezinnen. De benadering van deze doelgroep zit volgens hen immers vervat in het algemene gezinsbeleid (Van den Bergh & Van Dongen, 1998). Tegenwoordig gaat het beleid daarentegen nog steeds uit van het 'standaardgezin'. Eenoudergezinnen worden echter vaker en op verschillende plaatsen geconfronteerd met zaken waarop andere gezinsvormen veel minder of zelfs niet op botsen. Zo brengen eenoudergezinnen bijvoorbeeld meer dan anderen hun kinderen naar de crèche, ervaren ze meer problemen in de combinatie werk-gezin, lopen ze meer risico op armoede ... Het beleid speelt dus zeker ook een rol in het welzijn van ouders (Vlaams ABVV, 2018).

Tot slot staan ouders er meer dan ooit alleen voor (Furedi, 2001). De manier waarop ouders hun opvoedingstaak volbrengen wordt echter sterk beïnvloed door het gebrek aan een ondersteunend netwerk. De versplintering van familierelaties en een samenhangsgevoel tussen vrienden en burens maakt het alsmaar moeilijker voor ouders. Ouders weten namelijk niet op wie ze kunnen terugvallen in noodsituaties. Hierdoor voelen ze zich erg kwetsbaar en ervaren ze het ouderschap als een eenzame aangelegenheid (Furedi, 2001).

2 Probleemstelling en onderzoeksvragen

Het is duidelijk dat parentale burn-out diverse gevolgen heeft, zowel voor de ouders zelf, voor hun kinderen als voor de partnerrelatie. Ouders lopen, afhankelijk van het evenwicht tussen hun risico- en beschermingsfactoren, meer of minder risico op parentale burn-out. Ondanks de pas recente aandacht in de wetenschappelijke literatuur voor het concept, is verder onderzoek naar het concept uiterst noodzakelijk, zeker als we kijken naar de hoge prevalentie in België in vergelijking met andere landen. Tegelijk roept het concept en zijn hoge prevalentiecijfers ook vragen op wanneer dit vanuit een ruimer perspectief (en niet enkel op ouderlijk niveau) wordt bekeken. Het benaderen van dit concept vanuit een sociaal werk perspectief kan hierbij een meerwaarde bieden door zijn open en kritische benadering, waarbij de bredere maatschappij ook in beeld wordt gebracht.

Vertrekkende vanuit dit perspectief werd duidelijk dat er sprake is van een 'burn-out epidemie', maar dat deze in vraag gesteld kan worden. Zo kan labeling bijvoorbeeld mogelijks een invloed uitoefenen op hoe de stoornis bekeken wordt en kan het de prevalentie ervan doen 'stijgen'. Er kan echter ook vermoed worden dat de prevalentie gestegen is door de verhoogde druk op ouders. Daarnaast benadrukt de literatuur dat er een positieve evolutie heeft plaatsgevonden wat betreft het decretaal kader van opvoedingsondersteuning. Ook hier kunnen echter enkele kritische vragen bij gesteld worden. Als het aanbod namelijk positief veranderd is, is het vreemd dat de prevalentie van parentale burn-out in België toch vrij hoog ligt in vergelijking met andere landen. Hoe komt het dat ouders toch te veel stressbronnen hebben die leiden tot een parentale burn-out, als de opvoedingsondersteuning inzet op het welbevinden en de stem van ouders? Bereiken ze wel ouders die nog geen problemen ervaren? En kennen alle ouders het aanbod wel? Dit zijn slechts enkele vragen die vanuit een sociaal werk perspectief gesteld kunnen worden. Tot slot zijn er diverse maatschappelijke tendensen die een invloed kunnen uitoefenen op de opvoedingsbeleving van ouders en er mogelijks voor zouden zorgen dat ze meer bezorgdheden hebben of meer druk ervaren. Het bestaande onderzoek over parentale burn-out focust echter voornamelijk op het ouderlijk niveau, waarbij een ruimere, maatschappelijke blik vaak ontbreekt.

Dit onderzoek wil het concept 'parentale burn-out' dan ook vanuit een sociaal werk perspectief bevragen. Eerst en vooral zal worden nagegaan hoe het concept betekenis krijgt binnen de praktijk van de gezins- en opvoedingsondersteuning, die als een sociaal werk praktijk kan worden omschreven. De hoofdonderzoeksvraag van dit onderzoek is dan ook: "Wat betekent parentale burn-out in de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning?". Medewerkers uit deze voorzieningen zullen via kwalitatief onderzoek bevroegd worden omtrent hun kijk op en ervaring met parentale burn-out en de prevalentie ervan. Zij staan

immers rechtstreeks in contact met ouders en hebben mogelijks zicht op de spanningen die in de literatuur werden aangetoond, alsook op de invloed van de ruimere maatschappij op ouders.

Deze kritische en maatschappelijke blik biedt relevante perspectieven voor de huidige praktijk en beleidsvorming van gezins- en opvoedingsondersteuning. Dit onderzoek heeft als doel om de huidige ouderlijke verantwoordelijkheden, zorgen en noden, alsook de maatschappelijke tendensen, in kaart te brengen en te bevragen. Dit kan voor de huidige praktijk als 'eyeopener' dienen. Het kan tevens inspiratie bieden om ondersteuningsprogramma's, effectieve interventies en beleidsmaatregelen kritisch te benaderen en eventueel te herdenken.

De hoofdonderzoeksvraag van dit onderzoek wordt opgesplitst in drie deelvragen;

- Hoe krijgt het concept 'parentale burn-out' vorm in de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning?
- Hoe wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out in de hedendaagse instituties ervaren en hoe wordt ermee omgegaan?
- Vanuit welke maatschappelijke tendensen binnen de praktijk van opvoedings- en gezinsondersteuning wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out verklaard?

3 Methodologie

3.1 De onderzoekscontext

3.1.1 Medewerkers uit instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning

Er werd gekozen om medewerkers van instituties voor opvoedings- en/of gezinsondersteuning te bevragen omwille van twee redenen. Enerzijds gaan zij aan de slag met de doelgroep ouders (met een parentale burn-out), waarbij de focus ligt op hoe ze hun ouderlijke rol uitvoeren en hoe de relatie met hun kinderen is. Anderzijds ligt de nadruk op het vergroten van de hulpbronnen van de ouders en hun opvoedingscompetenties (Daly, 2013). Het uiteindelijke doel is om het opvoedingsmilieu te verbeteren en de risicofactoren en beschermingsfactoren in balans te brengen. Hierbij wordt rekening gehouden met drie actoren, namelijk het kind, de ouders en de context (Hermanns, 1992). Deze medewerkers zijn dus duidelijk werkzaam in een sociaalwerkpraktijk, waarbij de focus ruimer ligt dan enkel het individuele niveau.

Bij voorkeur hebben de medewerkers minimum vijf jaar werkervaring. Het is immers van belang dat ze al enkele jaren werken met de doelgroep ouders in instituties voor gezins- en opvoedingsondersteuning, omdat zij dan inzicht hebben in de ondersteuningsvragen- en noden van vroeger. Ook de mogelijke invloed van de media en de maatschappij op de prevalentie van parentale burn-out en het ouderschap kunnen zij bespreken.

3.1.2 Instituties voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning

Het is essentieel om nauwkeurig te zijn bij het definiëren van instituties voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning. Niet alle terreinen/ instituties die werken met kinderen of in contact komen met ouders vallen immers onder deze term. Daly (2013, p. 9) definieert het als “georganiseerde diensten en/ of voorzieningen die gericht zijn op de manier waarop ouders hun rol als ouders vervullen door hen toegang te geven tot een reeks middelen die dienen om hun competentie in het opvoeden van kinderen te vergroten”. Rekening houdend met deze vereisten, koos deze masterproef er uiteindelijk voor om de volgende organisaties te contacteren, gesitueerd in Vlaanderen en Brussel;

- Opvoedingswinkels
- Huizen van het Kind
- CKG: centrum voor kindercare en gezinsondersteuning
- Eén gezin één plan
- Andere organisaties, al dan niet voor een specifieke doelgroep (bijvoorbeeld voor ouders in armoede of voor ouders met een kindje met een beperking)

Meer uitleg over deze organisaties is te vinden in bijlage 1.

3.1.3 Participantenverwerving

De participantenwerving gebeurde in de periode tussen 14/02/2023 en 21/03/2023. Om participanten te rekruteren, werden oorspronkelijk e-mails verstuurd naar twee organisaties, namelijk 'Opvoedingswinkels' en 'Huizen van het Kind'. Dit zijn immers beide zeer laagdrempelige organisaties. Via de website van 'De Sociale Kaart' en de Vlaamse Overheid was het mogelijk om de nodige contactgegevens te vinden. Er werden een 50-tal algemene e-mails verstuurd met informatie betreffende het onderzoek en de vraag of er medewerkers bereid waren om een interview af te nemen (bijlage 2). Vaak dachten medewerkers echter dat ze onvoldoende zouden kunnen bijdragen aan het onderzoek, omdat ze het begrip 'parentale burn-out' niet kenden of gebruikten. Door uit te leggen dat dit geen probleem was, wilden enkele medewerkers toch nog deelnemen.

Dit bleek echter nog onvoldoende te zijn, dus werd er besloten om de organisaties uit te breiden. Organisaties uit de eerste rekruteringsronde verwezen vaak door naar andere organisaties of partners. Op basis hiervan werd beslist om ook een e-mail te sturen naar: CKG, Eén gezin één plan en enkele specifieke andere organisaties. Tijdens deze rekruteringsronde, waarbij opnieuw een 50-tal e-mails verstuurd werden, werd er gebruik gemaakt van een andere e-mail (bijlage 2). De bezorgdheid die in de eerste ronde aan bod kwam, werd hierin direct aan banden gelegd. Door deze veranderingen kwam er veel meer respons. De deelnemers kregen in een volgende e-mail meer informatie over het onderzoek. Er werd hen ook op het hart gedrukt dat ze altijd terecht konden bij de onderzoekster als ze nog vragen hadden. Tot slot werd met elke participant, telefonisch of via e-mail, een datum en plaats voor het interview vastgelegd.

3.1.4 Achtergrondinfo van de deelnemende participanten

Aan het onderzoek namen 21 participanten deel. Het betrof een diversiteit aan medewerkers op verschillende gebieden. Zo waren zes participanten werkzaam in een opvoedingswinkel en werkten er vier participanten in de Huizen van het Kind. Op hun beurt waren vijf participanten werkzaam in Eén Gezin Eén Plan, vijf participanten in een CKG en zes participanten in een andere specifieke organisatie. Er waren vier participanten die hun werk in twee van bovengenoemde organisaties combineerden.

Er namen twee mannen deel aan het onderzoek en negentien vrouwen. De gemiddelde leeftijd bedroeg 42 jaar, waarbij de jongste participant 24 jaar was en de oudste participant 65 jaar. Daarnaast was er een kleine diversiteit merkbaar in de functies van de participanten. Er waren acht participanten die de functie van teamcoach of -coördinator beoefenden. Alle acht oefenden echter eerst een andere functie uit waarbij ze rechtstreekse contacten met gezinnen

hadden, al dan niet binnen dezelfde organisatie. Bovenop deze functie voeren vier van hen nog een andere functie uit, waarbij ze deze contacten nog steeds hebben. De andere dertien participanten zijn werkzaam als gezins- of opvoedingscoach, contextbegeleider of pedagogisch consulent. Eén participant doet dit als vrijwilliger. Ondanks deze verschillen in functies, zijn alle medewerkers gericht op het verbeteren van het welzijn van het gezin en hebben ze zicht op hun ondersteuningsvragen en -noden. Logischerwijze differentieerde het aantal jaren werkervaring in hun huidige functie ook sterk. Op het moment van de interviewafname werkte de meest ervaren participant ongeveer 25 jaar binnen de setting opvoedings- en gezinsondersteuning. De minst ervaren participant werkte echter nog maar één jaar. Van de 21 participanten hadden 17 participanten wel al vijf jaar of langer ervaring opgebouwd in de sector, waarvan tien al meer dan tien jaar. Er waren vier participanten die zelfs achttien jaar of meer ervaring hadden opgedaan.

3.2 Onderzoeksmethode

3.2.1 Kwalitatief onderzoek

Het kiezen van de juiste onderzoeksmethode is van belang om de onderzoeksvragen correct te kunnen beantwoorden. Deze masterproef wou inzicht krijgen in hoe medewerkers van instituties voor gezins- en opvoedingsondersteuning het begrip 'parentale burn-out' en de prevalentie ervan ervaren. De focus lag hierbij op de betekenisgeving en ervaringen van de participanten, waardoor er gekozen werd voor kwalitatief onderzoek. Het was dus niet de bedoeling om te zoeken naar harde bewijzen of verklaringen van een bestaand fenomeen, zoals bij kwantitatief onderzoek het geval is (Roets & Van Hove, 2014). Volgens Marecek (2003) is de wens om de werkelijke beleving te kunnen vatten het hart van kwalitatief onderzoek, die de ervaringen van de participanten wil beschrijven en interpreteren in een specifieke context. Participanten krijgen de mogelijkheid om hun ervaringen en inzichten te delen in hun eigen woorden, waarbij taal de sleutel is tot hun subjectieve wereld.

3.2.2 Semigestructureerde interviews

Specifiek werd er gewerkt aan de hand van semi-gestructureerde interviews. Hierbij wordt de participant aangemoedigd om vrijuit te spreken. Via een aantal vooropgestelde vragen, waar van afgeweken kan worden, wordt een gesprek gevoerd. De vragen die gesteld worden zijn afhankelijk van de richting die de participant uitgaat. Het interviewschema is dus niet vast, maar kan variabel gehanteerd worden naargelang de accenten die de participant legt (Roets & Van Hove, 2014; Cambré & Waeye, 2001). Bovendien kan er losgekomen worden van een sterk gestandaardiseerd gesprek. Het resultaat is een relatief open gesprek wat, gezien het exploratief karakter van dit onderzoek, een geschikte onderzoeksmethode is (Howitt, 2010).

Er werd gebruik gemaakt van een interviewleidraad (bijlage 3), bestaande uit thema's die aansluiten bij de probleemstelling en de vooropgestelde onderzoeksvragen. Een eerste versie van de interviewleidraad werd voorgelegd aan begeleidster Eline Desimpelaere en voorzien van feedback. Op basis van deze feedback werd vervolgens de definitieve interviewleidraad opgesteld. De interviews werden afgenomen in de periode van 24 februari 2023 tot en met 12 april 2023. Deze gingen door op een locatie naar keuze van de participanten, waarbij ook de optie werd gegeven om deze online te laten doorgaan. Uiteindelijk werden vijf interviews fysiek afgenomen. De overige interviews werden online afgenomen via MS-Teams.

3.2.3 Duur van de interviews

Hoewel er slechts twintig interviews afgenomen werden, namen er 21 participanten deel aan het onderzoek. Naast negentien individuele interviews vond er immers ook één duo-interview plaats. De gemiddelde duur van de interviews bedroeg 1 uur en 4 minuten. Het kortste interview duurde 40 minuten, terwijl het langste interview 1 uur en 45 minuten in beslag nam.

3.2.4 Informed consent

Voor het interview van start ging, werd er telkens een schriftelijke informed consent voorgelegd aan de participant (zie bijlage 4). Via dit formulier werd eerst informatie gegeven over het onderzoek, zoals de opzet, het doel, de ethische vereisten en informatie met betrekking tot hun deelname. Bovendien werd er benadrukt dat de privacy van de participanten gegarandeerd zou worden, alsook dat het onderzoek vrijwillig diende te gebeuren. Tenslotte werd er toestemming gevraagd om het interview op te nemen via een audio-recorder, zodat het getranscribeerd kon worden. De informed consent werd, zowel bij een fysiek interview als online interview, via e-mail doorgestuurd naar alle participanten voor het interview plaatsvond. Er werd benadrukt dat alle participanten dit document goed moesten doornemen. Vragen konden vooraf via e-mail of telefonisch gesteld worden, ofwel voor de start van het interview.

3.2.5 Transcriptie en pseudonimiseren van de interviews

Alle interviews werden opgenomen via een audio-recorder. Dit bracht immers veel voordelen met zich mee. Zo kon er een actieve luisterhouding aangenomen worden tijdens het interview, waardoor er meer gefocust kon worden op wat de participant vertelde en er hierop ingespeeld kon worden (Maso & Smaling, 1998). Bovendien vergemakkelijkte dit het transcriberen en analyseren van de interviews (Cambré & Waeye, 2001). Nadat alle interviews letterlijk getranscribeerd waren, werden de audio-opnames verwijderd. Daarna werden de transcripties nog eens herlezen, zodat de onderzoekster voor de start van de analyse al wat meer vertrouwd kon raken met de data (Braun & Clarke, 2006). Vervolgens werden alle persoonsgegevens

van de participanten uit de transcripties gehaald en vervangen door pseudoniemen. De persoonsgegevens werden in een apart sleutelbestand bewaard waar enkel de onderzoekster en promotor toegang tot hebben. Op deze manier kon de privacy van de participanten gewaarborgd worden en kon de onderzoekster nog steeds traceren welke participant wat had verteld. In het sleutelbestand kreeg elke participant willekeurig een nummer toegedeeld tussen één en twintig. In de tabel werden de volgende gegevens samengebracht; voor- en achternaam, leeftijd, geslacht, opleiding, naam van de organisatie, functie en aantal jaren werkervaring. Een vereenvoudigde versie van deze tabel die de privacy van de deelnemers niet in het gedrang brengt, wordt in bijlage 5 weergegeven.

3.3 Analyse van de onderzoeksresultaten

3.3.1 Keuze voor thematische analyse

De verkregen data uit de semigestructureerde interviews werd via een thematische analyse verwerkt. Dit is een relatief eenvoudige en vaak gehanteerde methode binnen het kwalitatieve onderzoeksveld. Er wordt vertrokken vanuit de uitgetypte transcripties van de interviews, waarbij enkele vaak voorkomende thema's worden onderscheiden (Roets & Van Hove, 2014). Daarnaast is dit een goede methode om grote hoeveelheden data te reduceren tot enkele thema's, waarin gelijkenissen en verschillen in de data in kaart gebracht kunnen worden. Bovendien wordt een thematische analyse gekenmerkt door een enorme flexibiliteit, waardoor de methode niet gebonden is aan een bepaald theoretisch kader (Braun & Clarke, 2006).

Vooraleer er gestart werd met de analyse, dienden er keuzes gemaakt te worden betreffende de te doorlopen procedure. Zo moest er beslist worden hoe de thema's geïdentificeerd gingen worden in de data, namelijk op een deductieve of inductieve manier. Deze masterproef heeft onderzoeksvragen met een open, beschrijvend karakter. Hierdoor werd er gekozen voor een inductieve benadering. De data werd hierbij gecodeerd, waarbij het niet de bedoeling was om deze in een vooropgestelde theorie te laten passen of hypothesen te bevestigen. De geïdentificeerde thema's waren sterk verbonden aan de data zelf (Braun & Clarke, 2006).

3.3.2 Verschillende fases

De beschrijving van de doorlopen stappen in de thematische analyse is een vaak vergeten onderdeel in onderzoek (Attride-Stirling, 2001). Deze masterproef baseerde zich hiervoor op de richtlijnen van Braun & Clarke (2006) en Mortelmans (2013). De verschillende fases zijn geen strikte regels, maar moeten flexibel gehanteerd worden. In bijlage 6 is het volledige proces terug te vinden.

3.4 Kwaliteitscriteria

De kwaliteit van onderzoek wordt vaak gewaarborgd via twee criteria, namelijk betrouwbaarheid en validiteit (Baarda et al. 2013). Binnen kwalitatief onderzoek worden deze criteria echter op een andere manier gehanteerd, omwille van de directe tussenkomst van de onderzoeker. Hierdoor schuift Meyrick (2006) ten eerste het criterium '**transparantie**' naar voren, wat verwijst naar het bekend maken van alle relevante onderzoeksprocessen op een overzichtelijke gedetailleerde wijze. Het is belangrijk dat de lezer duidelijk kan volgen hoe het onderzoeksproces verlopen is en waarom bepaalde keuzes gemaakt werden (Roets & Van Hove, 2014). Alsook moeten de gebruikte methodes in het onderzoek, de positie die de onderzoeker inneemt en de concrete context van het onderzoek expliciet toegelicht worden (Meyrick, 2006). Om hiermee rekening te houden, werd de opzet en het verloop van het onderzoeksproces zo transparant mogelijk weergegeven. Zo werd er bijvoorbeeld informatie gegeven over de manier waarop de dataverzameling- en analyse verlopen is, waarbij de interviewleidraad en de stappen van de thematische analyse werden opgenomen in bijlage. Als tweede criterium verwijst Meyrick (2006) naar '**systematiek**'. Dit betreft de systematische en consequente aanpak van het volledige onderzoeksproces, waarbij eventuele aanpassingen of afwijkingen gemotiveerd moeten worden. Hier werd rekening mee gehouden door de volgende keuzes te motiveren; onderzoeksmethode, dataverzamelingsmethode en methode van analyse (Meyrick, 2006). Via deze twee criteria, werd tegemoet gekomen aan de **betrouwbaarheid** van het onderzoek, wat verwijst naar de mate waarin de resultaten onafhankelijk zijn van toeval (Baarda et al., 2013).

Daarnaast spreken zowel Meyrick (2006) als Stiles (1993) over '**reflexiviteit**'. Dit verwijst naar de persoonlijke oriëntatie, context en interne beleving van de onderzoeker. Volgens Stiles (1993) is het niet de bedoeling om de rol van de onderzoeker uit te schakelen om zo de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten. Het is juist van belang om deze rol zo zichtbaar mogelijk te maken, zodat deze in acht genomen kan worden. Zo hebben bijvoorbeeld de opleiding van de onderzoekster en de geraadpleegde literatuur voor dit onderzoek ongetwijfeld een invloed op de visie en waarden van de onderzoekster (Stiles, 1993). Bovendien werden de bijvragen uit het semi-gestructureerde interview hier ook door beïnvloed. Bijgevolg blijft het mogelijk dat er een licht verschil is in de resultaten van een andere onderzoeker die dit onderzoek zou reproduceren of repliceren (Braun & Clarke, 2006). Om hieraan tegemoet te komen, werd er onder andere gebruik gemaakt van citaten om bepaalde interpretaties te staven. Dit zou bijdragen aan de **validiteit** van het onderzoek, wat verwijst naar de mate waarin de resultaten correct zijn en in overeenstemming met de werkelijkheid (Baarda et al., 2013).

4 Resultaten en bevindingen

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken a.d.h.v. zes thema's, waarbij er gebruik wordt gemaakt van letterlijke citaten uit de interviews.



4.1 Familiariteit met het begrip 'parentale burn-out'

4.1.1 Is parentale burn-out een gekend begrip die gehanteerd wordt?

Van de 21 participanten, hadden 17 medewerkers als eens iets gehoord of gelezen over het begrip 'parentale burn-out'. Ze wisten echter niet hoe het begrip exact gedefinieerd werd. De media werd door de meerderheid aangehaald als medium, maar enkelen kwamen ook via onderzoek of binnen de organisatie (dossier of een vorming) in aanraking met het begrip. Door deze beperkte kennis wordt binnen geen enkele organisatie actief gebruik gemaakt van het concept. Enkele participanten gaven wel aan dat ze, indien ze meer kennis over het begrip zouden hebben en men het correct zou kunnen toepassen, de term meer zouden gebruiken. Anderen gaven aan dat het woord 'burn-out' wel benoemd wordt, omdat dit woord al meer ingeburgerd is en men dit ook een beter woord vindt. Op het 'parentale' heerst er echter een taboe volgens hen. Daarnaast wil men de situatie ruim bekijken door een maatschappelijke bril eerder dan een individuele. Bijgevolg bespreken ze op teamvergaderingen en bij doorverwijzingen de situatie en de signalen met elkaar in plaats van de term te gebruiken. Een specifieke reden om het niet te gebruiken tijdens doorverwijzingen, was omdat men zich niet bevoegd voelt om het begrip te gebruiken als preventieve organisatie.

4.1.2 Erkenning en begrip voor ouders versus stigmatiserend en misbruik

De meningen over het begrip 'parentale burn-out' waren erg verdeeld. Zo sprak de meerderheid over de nadelen die (het gebruiken van) het begrip met zich mee kan brengen. Bijna de helft van deze participanten benoemden echter ook wel enkele voordelen van het (gebruik/ bestaan van het) begrip. De overige participanten erkenden uitsluitend voordelen en vonden het goed of nodig dat er zo'n begrip bestaat. Wat betreft deze voordelen, werd als rode draad vaak het begrip of de erkenning voor ouders benoemd. De medewerkers beschreven dat er vaak nog een taboe heerst op de moeilijkheden die het ouderschap met zich mee kan

brengen. Het gebruik van een term of het geven van een naam aan deze gevoelens, zorgt ervoor dat het bespreekbaar gemaakt wordt en er meer begrip ontstaat vanuit de buitenwereld. Ouders kunnen zich er ook in herkennen, wat er voor zorgt dat ze zich niet alleen voelen. Tenslotte werd aangegeven dat het begrip rust of hoop kan bieden aan ouders. Ouders kunnen horen dat het niet hun schuld is en het iets is waar ze uit kunnen geraken mits begeleiding.

Wat betreft de nadelen, werd aangegeven dat het een moeilijk en zwaar begrip is. Enkelens gaven aan dat het ook niet altijd duidelijk is of het echt het 'parentale' is die voor problemen zorgt. Volgens hen kunnen depressie, job-burn-out of andere diagnoses zich namelijk ook uiten in de opvoedingssituatie. Het onderscheid tussen de verschillende termen is voor hen niet altijd even duidelijk, waardoor 'parentale burn-out' als een troebel begrip gezien wordt. Daarnaast vroegen enkelen zich af of het wel een meerwaarde is om een label toe te kennen aan deze gevoelens van ouders. Het is immers weer een nieuw label, terwijl er al heel wat labels bestaan. Ook de verschillende interpretaties en gevolgen die het begrip kan hebben, ziet men als een nadeel. Zo kan het begrip bijvoorbeeld te veel de focus leggen op het individu, wat schuld inducerend kan zijn. Daarnaast merkten sommigen op dat ouders er mogelijk misbruik van kunnen maken indien er zo'n term bestaat;

“Als er zo'n term komt, gaat het dan ook niet gemakkelijk zijn om te zeggen ik heb echt een parentale burn-out, het gaat niet meer? Het is een hele dunne grens. Gaat het een stukje erkenning zijn van oké ouderschap is moeilijk, er wordt heel veel van ons verwacht? Of gaat het een stukje profiteren worden van het is te lastig, we geven het even op op vlak van werk, maar het sociale blijft wel actief?” - (Participant 10).

4.1.3 Een multiprobleem van individuele draagkracht

Allereerst kon er een gemeenschappelijke noemer gevonden worden wat betreft de betekenis die medewerkers geven aan parentale burn-out. Bijna alle participanten linken de term namelijk aan fysiek en/ of psychisch uitgeput zijn. De druk van het ouderschap weegt zodanig zwaar door, wat ertoe leidt dat ouders fysieke of psychische klachten kunnen ervaren. Zo kunnen ze bijvoorbeeld geen energie meer hebben om met de kinderen of andere activiteiten losstaand van de opvoeding bezig te zijn. Ondanks dat dit hen vroeger wel energie gaf, is het nu eerder zo dat het energie van hen vraagt. Enkele andere voorbeelden van fysieke klachten die werden aangegeven, zijn rugpijn, hoofdpijn, spierpijn, geen kracht meer hebben of slecht slapen. De psychische klachten die het meest benoemd werden, zijn zaken zoals piekeren, geen oplossing meer zien en/ of er niet mee aan de slag kunnen gaan, zich vervreemd voelen van wie ze vroeger waren als ouder en de lat te hoog leggen voor zichzelf. Daarnaast verwezen zeven participanten naar de relatie van de ouder met het kind. Hierbij werden de

volgende zaken het meest benoemd; niet meer graag tijd spenderen met hun kind, moeite hebben om positieve zaken te benoemen van hun kind, geen verbinding meer voelen met hun kind, het kind vooral als een last of zorg zien en minder nabijheid bieden aan hun kind.

Bijna de helft van de participanten sprak bovendien over het onevenwicht tussen draagkracht en draaglast en het te veel aan stressoren. Bijgevolg zagen zij parentale burn-out als iets dat individueel verschillend is per ouder, waarbij het afhankelijk is van drie factoren of de ouder het risico loopt op parentale burn-out. Factoren bij de ouder zelf spelen allereerst een grote rol. Dit betreft de eigen rugzak van de ouders, zoals de werk- en woonsituatie, de partnerrelatie, de eigen opvoedingsgeschiedenis, hun mentale weerbaarheid, de grootte van hun netwerk... Een tweede factor betreft de kind-factoren. Hierbij werd regelmatig verwezen naar eventuele diagnoses van het kind, maar ook het karakter van het kind speelt bijvoorbeeld een rol. Een laatste factor betreft de omgevingsfactoren en gaat over de druk vanuit de ruimere maatschappij. Tot slot maakten zes participanten de vergelijking met een job burn-out. Ze gaven aan dat parentale burn-out wellicht dezelfde kenmerken heeft, maar zich afspeelt in een andere context, namelijk de opvoedingscontext. Enkelen maakten echter de bedenking of parentale burn-out zich wel echt onderscheidt van 'gewone' burn-out. Mensen met een job-burn-out kunnen immers zowel problemen ervaren binnen de opvoedingssituatie als op het werk volgens hen. Wie bepaalt er echter wat de oorzaak precies is? Bij een job-burn-out is het ook makkelijker om te ontsnappen aan de situatie, namelijk door niet te gaan werken. Een ouder blijf je echter, dus aan de opvoedingssituatie ontsnappen gaat moeilijker.

4.1.4 Gebruik van het begrip door en voor ouders

Door ouders... geen gekend begrip, stigma en de rol van de media

Van de 21 participanten gaf slechts één medewerker aan dat parentale burn-out letterlijk benoemd is geweest door een ouder, die de term kende via de psycholoog. Ouders gebruiken het begrip dus niet, waar verschillende redenen voor zijn. Zo gaven de meesten aan dat de term te moeilijk is en niet tot het woordjargon van ouders behoort. Burn-out daarentegen wordt vaker in de volksmond genomen, net zoals woorden die gerelateerd zijn hieraan (zoals uitgebrand of uitgeblust zijn). De eerder omschreven signalen worden ook benoemd. Daarnaast kennen ouders, net zoals de medewerkers zelf, de term waarschijnlijk niet (goed). Medewerkers kwamen er vooral mee in aanraking via de media, wat mogelijks gestuurd wordt door hun eigen interesses: *“Ik denk dat vooral hulpverleners daarin getriggerd of geprikkeld worden om zo een artikel te lezen en daarover na te denken.”* – (Participant 3).

Bovendien werd aangegeven dat ouders het woord misschien niet gebruiken omwille van het taboe die er heerst om over problemen te praten. Ouders kunnen een soort schaamtegevoel

ervaren om met hun problemen naar buiten te treden, waarbij het gebruik van een term nog een stap te ver zijn kan zijn voor hen. De media kan hier volgens de participanten verandering in brengen. Bijna alle participanten gaven immers aan dat ouders wel eens gebruik maken van termen die ‘hot-item’ worden in de media, zoals ‘mild ouderschap’. Als maatschappij moeten we daarom via de media de boodschap uitdragen dat de opvoeding soms zwaar is en er een enorme druk heerst op ouders. Invloedrijke personen zoals bekende Vlamingen of experts in de opvoeding (zoals Nina Mouton of Binu Singh) zouden hier een voorbeeldrol in spelen. Er werd ook aangegeven dat dit op een correcte en begrijpbare manier moet gebeuren. Er wordt vaak nog te veel vakjargon gebruikt die ouders niet begrijpen of kunnen nuanceren. Bovendien maakten enkelen de bedenking dat ouders zich misschien te snel of foutief gaan herkennen in het onderwerp, waardoor de prevalentie zou stijgen; *“Ik denk niet omdat ze de term meer gebruiken dat er dan meer situaties zijn daardoor. Er wordt gewoon een naam aan gegeven dan hè.”* – (Participant 5). Bijgevolg gebruiken ze de exacte term liever niet in de media.

Voor ouders... wat is de meerwaarde ervan voor de specifieke ouder?

Zouden de participanten, indien ze voldoende bekend zijn met het begrip en de signalen herkennen bij ouders, deze term letterlijk benoemen aan ouders? Het antwoord hierop was in de meerderheid van de gevallen negatief. De participanten gaven immers aan dat de term, zoals eerder vermeld, verschillend geïnterpreteerd kan worden. Bij de ene ouder zal het zorgen voor erkenning, bij de andere ouder zal het als stigmatiserend ervaren worden. Hierdoor werd aangegeven dat het altijd afhangt van de ouder die ze voor zich hebben. Zou het helpen voor die specifieke ouder als het benoemd wordt? Indien ja, pakken ze het voorzichtig aan;

“Als je dan ziet dat ouders zeggen van: ‘oh ja, ik herken mij volledig in hetgeen jij hier brengt’, dan zou je die naam wel kunnen zeggen, van eigenlijk spreken we dan van een parentale burn-out. Ik zou dus niet direct de term plakken, maar eerst zien of dat ze zich in de beschrijving herkennen en dan het woord toepassen.” – (Participant 21).

Daarnaast is het voor de medewerkers veel belangrijker om effectieve hulpverlening en steun te bieden in plaats van te labelen. Dit is bijgevolg ook de reden waarom men er eerder voor opteert om de kenmerken te benoemen aan ouders of te spreken in termen van ‘draaglast en draagkracht’ of ‘stressoren en hulpbronnen’ in plaats van het specifieke begrip te gebruiken.

4.2 Ondersteuningsaanbod

4.2.1 Hulp zoeken voor opvoedingsproblemen...niet zo vanzelfsprekend

Door alle participanten werd aangegeven dat ouders een taboe ervaren om te spreken over opvoedingsproblemen. Er wordt een soort schaamte en onzekerheid ervaren als het gaat over moeilijkheden in de ouderrol. Medewerkers wijten dit voornamelijk aan de gesloten mentaliteit

van de hedendaagse samenleving. Mensen treden niet snel met hun problemen naar buiten, zeker niet als het gaat over de opvoeding. Bijgevolg zullen ze eerst zelf allerlei zaken uitproberen die ze bijvoorbeeld op het internet hebben gevonden. Pas wanneer het echt niet meer lukt, proberen ze hun trots opzij te zetten en de stap naar de hulpverlening te zetten, maar dat is vaak niet zonder gevolgen volgens de participanten. De situatie wordt immers veel complexer hierdoor, wat niet zo simpel is voor de hulpverleners. Opvallend is dat zes participanten aangaven dat er de laatste jaren een shift aan het gebeuren is en de drempel toch wel al iets verlaagd is. Dit zou onder meer te wijten zijn volgens hen aan het feit dat de weg om hulp te zoeken korter, dichterbij en toegankelijker is geworden. Zo is er bijvoorbeeld in elke gemeente een Huis van het Kind aanwezig.

4.2.2 Wat in het geval van parentale burn-out?

Doorverwijzing...grenzen aan de ondersteuning

Eerst en vooral is het belangrijk om te vermelden dat geen enkele participant aangaf dat zijn/haar organisatie een specifiek aanbod heeft voor ouders met een parentale burn-out. Hun ondersteuningsaanbod is immers vooral gericht op het preventieve aspect, waarbij ze willen voorkomen dat ouders door het ouderschap opgebrand raken. Daarnaast kunnen ze vaak slechts kortdurend aan de slag gaan met gezinnen en kan er geen langdurige intensieve begeleiding geboden worden. Wanneer men echter toch dergelijke signalen opmerkt tijdens een gesprek en de eigen ondersteuning niet toereikend genoeg is, zouden alle participanten doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg, de huisarts of het CKG. Het CKG werkt immers het nauwst samen met eerstelijnspsychologen en hun ondersteuning gaat ook verder dan puur het preventieve luik. Ondanks hun extra expertise moeten ook zij soms doorverwijzen naar de GGZ. Dit gebeurt altijd in samenspraak met de ouders en zo afgestemd mogelijk op hun noden en vragen. De meerderheid van de ouders zet uiteindelijk wel de stap naar de andere organisaties, mits een goede uitleg en motivering door de medewerkers. Jammer genoeg zijn er overal wachtlijsten op vlak van GGZ en diepgaandere ondersteuning. Eén gezin één plan werd door de participanten wel naar voren geschoven als tussenoplossing hiervoor, want zij kunnen heel snel opstarten. Maar ook Eén gezin één plan stoot hierbij op grenzen.

“In het CKG bijvoorbeeld hebben we altijd een bedje dat we proberen vrij te houden voor ouders die het eventjes moeilijk hebben hé. Ik denk, moesten we dat in alle voorzieningen kunnen, dat het wel een ondersteuning zou zijn. Maar binnen Eén gezin één plan is dat natuurlijk moeilijker, omdat we geen fysiek gebouw hebben waar dat de leefgroepen zijn. Nee, dus we moeten het vooral hebben van het netwerk en van de diensten die er bestaan. Ik denk dat we wel doorverwijzen maar dat we vaak op de beperkingen van het aanbod stuiten.” – (Participant 20).

Binnen de eigen mogelijkheden

Ondanks deze beperkingen en het feit dat men geen specifiek aanbod heeft voor parentale burn-out, proberen de medewerkers ouders zo optimaal mogelijk te ondersteunen binnen hun eigen mogelijkheden en expertise. Meer dan de helft van de participanten gaf aan eerst goed te luisteren naar de ouder. Zo wordt de vraag verhelderd en wordt er samen met de ouder op zoek gegaan naar wat er precies aan de hand is. Men zoekt onder andere naar wat het probleem is, wat eronder zit, hoe de ouder zich voelt en wat de redenen hiervan zijn en welke verwachtingen de ouder eventueel heeft. Eens dit uitgeklaard is, betreft de volgende stap het geven van erkenning aan de gevoelens van de ouder. De beleving van de ouder wordt centraal gezet, gevoelens worden niet geminimaliseerd. Ze willen ouders het gevoel geven dat ze eerlijk mogen zijn en begrepen worden. Enkele participanten zouden hierbij ook, afhankelijk van de ouder die voor hen zit, benoemen dat opvoeden een heel zware taak is en er nog ouders zijn die dezelfde moeilijkheden ervaren. Binnen Eén gezin één plan kan men hier ook beroep doen op een ervaringsdeskundige. Ouders kunnen zich immers sneller begrepen voelen door iemand die zelf kinderen heeft en moeilijkheden heeft ervaren in het leven.

Hierna wordt gekeken wat de ouder als eerste wil aanpakken. Soms maakt men hierbij gebruik van schaalvragen. Men polst dan op welke plaats de ouder zich momenteel bevindt tussen één en tien en waar hij/ zij graag naar toe wil. Op basis hiervan bekijkt men via welke tools men aan de slag kan gaan om de draagkracht van de ouder te vergroten. Twee tools komen hierbij sterk naar voren, namelijk zelfzorg en netwerkgericht werken. Wat betreft zelfzorg, wordt er vaak eerst aan ouders benoemd dat ze niet optimaal voor hun kind kunnen zorgen als ze zich zelf niet goed voelen. Er wordt hierbij soms verwezen naar de metafoor van het zuurstofmasker. Ouders moeten leren om eerst zelf hun zuurstofmasker aan te doen vooraleer ze hun kind helpen. Samen met de ouder wordt er nagedacht over de zaken waar ze vroeger energie van kregen en wat de mogelijkheden zijn om dit nog steeds te doen. Veel ouders hebben bijvoorbeeld geen vrije tijd meer voor zichzelf en zijn fulltime met en voor de kinderen bezig. Een medewerker benadrukte hierbij: *“De vrije tijd van de kinderen moet niet de sociale agenda van de ouder gaan bepalen.”* – (Participant 7).

Hiermee samenhangend kijkt men naar de netwerk- of opvangmogelijkheden. De participanten merkten hierbij op dat ouders vaak geen hulp durven vragen aan hun netwerk, terwijl het achteraf gezien bijna nooit een probleem is voor het netwerk. Naast het formele netwerk, worden informele netwerken ook in rekening genomen. Dit zijn bijvoorbeeld mensen die hen al professioneel begeleiden, maar ook vrijwilligers of brugfiguren die thuis komen helpen, worden soms ingeschakeld. Bovendien wordt ingezet op ontmoetingsmomenten, zodat ouders in contact kunnen komen met andere ouders en zo hun netwerk kunnen uitbreiden. Tenslotte

organiseren ze soms ouder-kind activiteiten of worden activiteiten/ opvang voor het kind gezocht en georganiseerd (zoals een vakantiewerking) om de ouders zo wat te ontlasten.

4.2.3 Bekendheid van het aanbod...een blijvend aandachtspunt

De meerderheid van de participanten gaf aan dat de bekendmaking van hun aanbod een blijvend aandachtspunt is. Het kan immers altijd beter en men moet levenslang proberen om (nieuwe) drempels en taboes te overwinnen. Er zullen altijd ouders zijn die men niet bereikt en die het aanbod niet kennen. Er werd wel door bijna de helft van de participanten aangegeven dat men hier wel een tendens in merkt, want de laatste jaren vinden steeds meer ouders de weg naar hun aanbod. Vooral de Huizen van het Kind werden door de participanten naar voren geschoven als een sterke organisatie hierin vanwege hun herkenbare beeldvorming. Het CKG of de specifieke organisaties gaven aan iets minder in te zetten op hun bekendmaking, voornamelijk omwille van de wachtlijsten. Zij willen dit eerder bekendmaken aan het beleid.

“Ik denk dat het voor mij eerder naar de overheid toe is van: kijk wat er gebeurt in Vlaanderen. Want daar is er heel weinig aandacht voor. Kijk hoeveel mensen dat het moeilijk hebben, doe daar iets mee.” – (Participant 5).

4.3 Het beleid; investeren in het bestaande versus nieuwe initiatieven

De meerderheid van de participanten vond dat het beleid nog veel groeikansen heeft wat betreft de ondersteuning voor ouders. Er werd vaak aangegeven dat het aanbod nog te versplinterd is, door het continu realiseren van nieuwe initiatieven. De basisvoorzieningen en de preventieve organisaties staan hierdoor onder druk, omdat ze niet extra ondersteund worden. Volgens de participanten ziet men heel veel vragen en noden die men op dit moment niet kan ondersteunen hierdoor. Hetzelfde geldt voor de GGZ. Steeds meer mensen (ook ouders) krijgen te kampen met ernstige problemen, maar lopen aan tegen de grote wachtlijsten. De versnippering van het aanbod zorgt er bovendien voor dat zowel hulpverleners als ouders niet meer weten wat er allemaal bestaat en waar ze beroep op kunnen doen. Investeren in de brede basis van de zorgpiramide en de bestaande initiatieven is daarom belangrijker volgens de participanten. Dit is een betere ‘oplossing’ dan de nieuwe initiatieven.

Daarnaast werd aangegeven dat het beleid nog veel kan leren van de Scandinavische landen. Er is een gigantisch tekort aan plaatsen in de kinderopvang, waar men bijvoorbeeld op zou kunnen inzetten door ouders meer mogelijkheden te geven om langer thuis te blijven. Het vaderschapsverlof is wel al uitgebreid geweest, wat positief is, maar in vergelijking met de Scandinavische landen kan dit nog meer, ook voor moeders. Ouders krijgen momenteel ook veel minder betaald als ze ouderschapsverlof opnemen, alsook staan hun werkgevers er niet

altijd voor open, waardoor het voor veel ouders ook niet mogelijk is om thuis te blijven. De overheid brengt nochtans wel het belang van de eerste duizend dagen naar voor. Bovendien moet de overheid volgens de participanten inzetten op het tekort aan plaatsen in de kinderopvang en de negatieve berichtgeving in de media. Een oplossing voor het tekort aan plaatsen die door enkelen naar voor werd geschoven, is het geven van een uitkering aan grootouders als zij op de kleinkinderen passen. Wat betreft de negatieve berichtgeving, werd naar voren geschoven dat het Agentschap Opgroeien hier een belangrijke rol in speelt en ook moet zorgen dat de positieve zaken getoond worden. Tot slot zou de kinderopvang minder duur moeten worden, zodat alle ouders er beroep op kunnen doen. Er zouden ook nog meer mediacampagnes gevoerd kunnen worden om de drempel tot hulp vragen te verlagen.

4.4 Meer dan enkel de 'typische' opvoedingsvragen en -noden?

4.4.1 Evolutie in de vragen en noden van ouders...door de randfactoren

Eerst en vooral is het belangrijk om te weten dat er gewerkt wordt met de veranderingswens van de ouders zelf. Hierbij staat de ouderbeleving centraal, want elke ouders gaat bepaald gedrag van de kinderen anders interpreteren en ervaren. Voor de ene ouder is een driftbui bijvoorbeeld een enorme stressor, terwijl dit voor de ander maar een kleine veranderingswens is. Organisaties gaan niet kijken hoe ze het gedrag van de kinderen kunnen veranderen, maar wel hoe de ouders beter met het gedrag kunnen omgaan en zo het welzijn van het kind kunnen verbeteren. Bijgevolg zijn de vragen vaak in functie van de kinderen. Ondanks dat men wel luistert naar hoe ouders het probleem ervaren, kan men toch in een valkuil trappen;

“Een stukje van het probleem is dat de focus initieel op het kind ligt. We zijn er voor het kind waardoor de focus voor de ouders soms zo wat meer naar de achtergrond verdwijnt. We willen alles in het werk stellen om dat welzijn van dat kind te verbeteren waardoor er vaak wat te weinig wordt stilgestaan bij de ouders. Hoe voelt die ouder zich nu? En hoe komt dat nu dat een ouder zich zo voelt?” – (Participant 6).

Daarnaast stappen de ouders, in de meerderheid van de gevallen, enkel naar de organisaties indien ze daadwerkelijk een bezorgdheid hebben over hun kind of een probleem ervaren in de opvoeding. Ouders komen dus amper preventief informeren over hoe ze moeten omgaan met bepaald gedrag van de kinderen, als het gedrag zich nog niet heeft voorgedaan. Nochtans is dit wel wat de Opvoedingswinkels en de Huizen van het Kind beogen. Wat betreft de specifieke vragen en noden die ouders hebben, gaf de meerderheid van de participanten aan dat de aanvangsvragen vaak gaan over het stellen van grenzen of het doen luisteren van de kinderen. Ouders ervaren steeds meer problemen hiermee, wat volgens de participanten te wijten is aan de assertievere kinderen van tegenwoordig. Kinderen/ jongeren puberen op steeds jongere

leeftijd en laten via hun gedrag en taal meer zien in vergelijking met vroeger. Dit wordt volgens de participanten in de hand gewerkt door het feit dat veel ouders de opvoeding anders willen aanpakken dan hun eigen opvoeding. De dominante opvoedingsstijl van vroeger was echter vaak de autoritaire stijl, maar hier willen veel ouders van afwijken. Ze willen dat hun kind zijn/haar mening durft en kan uiten, zichzelf kan zijn, vertelt hoe hij/ zij zich voelt... Kinderen worden hier logischerwijs veel assertiever door dan vroeger. Dat ouders moeilijk een middenweg kunnen vinden tussen autoritair (weinig betrokkenheid en veel controle) en permissief opvoeden (veel betrokkenheid en weinig controle), wordt bovendien beïnvloed door de tegenstrijdige informatie en adviezen die ze overal kunnen vinden. Hierdoor weten ze soms niet meer hoe ze het moeten aanpakken, waardoor er ook wel meer en meer onduidelijkheden naar voor komen omtrent het straffen en belonen van de kinderen. Hiermee samenhangend stellen ouders ook vaak vragen omtrent het gebruik van elektronica en sociale media volgens de participanten. Ook hier is er immers onduidelijkheid over het stellen van grenzen. Hoeveel schermtijd mogen ze bijvoorbeeld toelaten, hoeveel en hoe kunnen ze controle uitoefenen, vanaf welke leeftijd mogen ze wat toelaten... Deze vragen zouden beduidend meer voorkomen dan vroeger, omdat er steeds meer digitale mogelijkheden en kanalen ontstaan.

Een derde vraag die vaak (en altijd al) terugkomt volgens de participanten, betreft de emotieregulatie van de kinderen. Dit kan gaan over de signaalherkenning, maar ook over het omgaan met (heftige) emoties. Ook psychische problemen komen hierbij naar voren. Vooral bij jongeren merken de participanten op dat zij het, zeker na corona, opmerkelijk moeilijker hebben gekregen en slecht in hun vel zitten. Hier worden bijgevolg veel meer vragen over gesteld. Daarnaast worden er evenveel ‘typische’ opvoedingsvragen gesteld in vergelijking met vroeger. Dit zijn vragen rond voeding, slapen, huiswerk, ontwikkelingsdoelen (zoals zindelijkheid), hobby’s, zakgeld.... Tegenwoordig zijn er echter wel meer vragen omtrent (mogelijke) diagnoses van het kind. Volgens de participanten wordt er immers heel snel een label aan kinderen toegekend, terwijl het gedrag van de kinderen eigenlijk hetzelfde is gebleven. Daarnaast weten ouders waarvan hun kind effectief een diagnose heeft gekregen vaak niet wat de volgende stap is. Ze hebben het vaak ook moeilijk om hiermee om te gaan, uit angst voor de toekomstmogelijkheden van hun kind.

“... Vijf à tien jaar geleden gingen we zeggen dat het een jongen is die veel nood heeft aan beweging. Geef hem een sport, voetbal, ga eens ermee wandelen, daag hem uit. Maar nu is het al dat ze eens moeten gaan kijken of hij geen ADHD heeft. Relatine kan dan wel helpen. Het gaat meer de medische weg op, maar het gedrag blijft wel hetzelfde, het kind heeft te weinig aandacht. Procentueel hebben er meer kinderen de diagnose nu dan vijf à tien jaar geleden.” – (Participant 10).

Tot slot merkten de medewerkers op dat er tegenwoordig meer vragen zijn omtrent nieuwe gezinssituaties en scheidingen. Ook de combinatie tussen het werkleven en het gezinsleven komt meer aan bod volgens de participanten in vergelijking met vroeger. Medewerkers wijten dit aan de stijging in het aantal tweeverdienersgezinnen waarbij beide ouders fulltime moeten werken om rond te komen. Kinderen hebben daarbovenop meer hobby's waar ouders hen naartoe moeten brengen, maar ook ouders hebben een drukkere sociale agenda. Alles combineren is dan ook alles behalve evident. De verschillen in ondersteuningsvragen tussen vroeger en nu en de frequentie ervan, zouden volgens de meerderheid van de participanten te verklaren zijn door de toegenomen druk en stress in de maatschappij.

4.4.2 Vernieuwende organisaties: inzetten op veranderende vragen en noden

De meerderheid gaf aan dat ze proberen in te spelen op vaak voorkomende nieuwe vragen en noden van ouders. Hierbij houden ze rekening met de middelen die ze ter beschikking hebben en de ruimte die ze krijgen van de overheid. Bijgevolg is het vooral via individuele gesprekken, het groepsaanbod of het bijscholen van de medewerkers dat ze hierop inzetten. Er wordt ook rekening gehouden met nieuwe termen uit de media die hot-topic zijn bij ouders. Er wordt dan wel eerst gepolst naar wat de ouders zelf begrijpen onder deze termen. Indien men beslist iets te organiseren voor ouders hierrond, zorgt men ervoor dat het toegankelijk en begrijpbaar is voor iedereen. In geval van 'parentale burn-out' zou men vervolgens eerder spreken over 'veerkracht', 'draagkracht' of 'zelfzorg' vergroten. De exacte term zou men wel durven gebruiken tijdens de gegeven uitleg. De participanten die dit als eens gedaan hadden, gaven aan dat er veel ouders op af gekomen waren. Het is dus wel een thema dat leeft onder ouders. Tot slot gaf de meerderheid aan dat de overheid hen bepaalde verwachtingen oplegt die gekoppeld zijn aan maatschappelijke tendensen of dat ze hierover moeten rapporteren.

4.5 Een maatschappij die druk en stress produceert

4.5.1 Geen gouden jaren meer: crisis in de kinderopvang, beide ouders fulltime aan het werk, financiële problemen en druk op relaties

Anno 2022-2023 krijgt de kinderopvang regelmatig te maken met negatieve berichtgeving in de media gaven de participanten aan. Deze berichtgeving is enerzijds positief volgens hen, omdat de overheid dan hopelijk zal inzien dat het zo niet verder kan. Anderzijds vinden ze het negatief, omdat ouders het vertrouwen verliezen in de kinderopvang. Er zijn nochtans heel wat goede initiatieven, maar deze komen minder naar voor in de media. Heel wat ouders maken zich hierdoor zorgen en twijfelen of ze hun kind wel naar de opvang willen brengen. Deze twijfels worden volgens de participanten extra in de hand gewerkt door de media-aandacht voor het belang van de eerste duizend dagen. Vaak hebben ouders echter geen andere keuze om gebruik te maken van de kinderopvang, want in de huidige maatschappij zijn vaak beide

ouders fulltime aan het werk. Bijgevolg is er een paradox merkbaar. Ondanks dat ouders zich namelijk zorgen maken over kinderopvang en twijfelen of het wel bevorderlijk is voor hun kind, is er wel een tekort aan plaatsen binnen de opvanginitiatieven. Enkele participanten gaven aan dat het tekort nog meer zal stijgen door de negatieve berichtgeving en inspecties. Medewerkers uit de kinderopvang ervaren immers ook angst en stress door de berichtgeving en inspecties, waardoor sommigen op voorhand hun deuren al willen sluiten.

Daarnaast maken ouders zich ook zorgen over zichzelf, ze weten niet hoe ze het gaan redden zonder kinderopvang volgens de participanten. Beide ouders moeten tegenwoordig namelijk fulltime werken om alles te kunnen betalen. De kinderopvang is echter enorm duur en is zeker geen vanzelfsprekendheid voor elke ouder om te betalen. Enkele gaven ook aan dat veel ouders zich tegenwoordig al zodanig financieel vast hebben gezet door bijvoorbeeld de lening van hun huis, waardoor ze weinig financiële overschot hebben om de kinderopvang te kunnen betalen. Het leven is volgens de participanten ook veel duurder geworden tegenwoordig, want voor dezelfde boodschappen betaal je nu veel meer dan enkele jaren geleden. Dit is een groot verschil met vroeger, waarbij er minder tweeverdienersgezinnen waren. Nu is dit niet meer haalbaar volgens de participanten. Mensen moeten steeds meer geld verdienen om dezelfde levensstijl te kunnen behouden. De middenklasse is volgens enkelen aan het verschuiven, want steeds meer mensen komen financieel in de problemen.

Een fulltime-job uitoefenen en zich zorgen maken rond de financiële situatie zorgt tot slot voor druk op de ouder-kindrelatie en de partnerrelatie. Zo hebben kinderen tegenwoordig veel meer hobby's in vergelijking met vroeger, wat ook verwacht wordt vanuit de omgeving. Ouders met financiële problemen kunnen dit soms moeilijk betalen. Bovendien moeten ouders die beiden fulltime werken constant de kinderen overal naar toe brengen, waardoor ze mogelijks nog meer vermoeid en gestresseerd raken. Volgens enkele participanten zijn deze ouders dan op vrije momenten wel fysiek aanwezig bij hun kind, maar mentaal eigenlijk vaak niet meer. De relatie met het kind kan hier gevolgen van ondervinden, maar ook de partnerrelatie kan onder druk komen te staan. Zo gaven enkele participanten aan dat ouders soms meer naast elkaar leven dan met elkaar. Nochtans is partnerschap naast ouderschap ook nog steeds belangrijk. Er wordt echter opgemerkt dat er steeds meer (v)echtscheidingen zijn en alleenstaande ouders.

4.4.2 De digitale wereld

Toename van elektronische apparaten

Alle participanten gaven aan dat ouders tegenwoordig, en dat is een verschil met vroeger, steeds meer moeten opvoeden in een extra wereld: de digitale wereld. Deze digitale wereld kenmerkt zich door twee zaken; de toename van elektronische apparaten en de

alomtegenwoordigheid van sociale media. Op vlak van elektronische apparaten gaven de participanten ten eerste aan dat kinderen steeds vroeger een gsm, laptop of tablet gebruiken. Deze tendens werd volgens sommigen in de hand gewerkt door COVID-19. Als de kinderen immers voor school wilden werken, gebeurde dit vaak via het internet. Hier hadden ze dus een laptop of tablet voor nodig. Maar ook zonder COVID-19 oefent de school een grote invloed uit. Steeds meer scholen verwachten namelijk dat kinderen vanaf een bepaalde leeftijd een laptop gebruiken. Bovendien gebeurt hun de communicatie vrijwel uitsluitend via Smartschool. Niet alle ouders weten echter hoe ze dit moeten gebruiken, wat zorgt voor stress. Kinderen hebben daarentegen het gevoel dat hun ouders alles kunnen controleren hierdoor en zij zelf niet eerst de kans krijgen om iets te vertellen. Dit kan dan weer de ouder-kind relatie onder druk zetten. Algemeen kunnen kinderen ook beter en sneller werken met allerlei elektronische apparaten volgens de participanten. Dit zou voor wantrouwen zorgen bij ouders, omdat ze dan minder controle kunnen uitoefenen, waar ze wel behoefte aan hebben. Bijgevolg gebruiken ze hier soms beveiligingsapps voor, maar hoe ouder de kinderen worden, hoe moeilijker dit wordt. Daarnaast werd aangegeven dat ouders stress ervaren omtrent deze elektronische apparaten omwille van de kostprijs. Ze kunnen hun kind niet altijd geven wat ze willen en zien bij anderen.

Enkele participanten verwezen bovendien naar de veranderingen op vlak van de televisie. Vroegen konden ouders de televisie opzetten voor hun kind en waren er slechts een paar zenders beschikbaar. Na een bepaald uur was er ook geen aanbod meer voor kinderen. Hierdoor werden kinderen vroeger weinig tot niet geconfronteerd met informatie of beelden die ze beter niet zouden zien. Programma's konden niet wisselen uit zichzelf en de bediening kon uitsluitend door de ouders gebeuren indien gewenst (bijvoorbeeld televisiebakje wegleggen). Dit is tegenwoordig anders. Kinderen kijken immers steeds minder naar de televisie, maar verkiezen eerder de tablet (en specifiek YouTube). Het gevaar hiervan is dat ouders de besturing hiervan niet meer uitsluitend in handen hebben, waardoor ze meer moeten opletten;

“Ja Peppa Pig is het beste voorbeeld denk ik bij kleuters. Ze starten met een filmpje van Peppa Pig en uiteindelijk komen ze terecht bij een satirisch programma. Peppa Pig speelt daar dan bijvoorbeeld wel de hoofdrol in, maar in dat filmpje wordt er ook gevloekt, lelijke woorden gebruikt, geslagen, dingen worden doodgestoken. ... Maar ja, dan moet je eigenlijk nog heel de tijd luisteren en kijken van wat krijgen we hier nu?” – (Participant 8).

Als laatste gaven de participanten aan enkele paradoxen op te merken omtrent de schermtijd van de kinderen. Enerzijds zouden steeds meer ouders zich zorgen maken omtrent verslaving of ontwenning bij hun kinderen, aangezien kinderen steeds minder buiten spelen en soms uitsluitend op hun digitale apparaten bezig zijn. Bijgevolg worden heel veel vragen gesteld

over het begrenzen in schermtijd. Anderzijds gaven de participanten aan dat ouders vaak hun kinderen gebruik laten maken van de digitale apparaten als afleiding, om de kinderen weer even rustig te krijgen. Soms gebruikt men schermtijd ook als een beloning om zo goed gedrag te stimuleren. Ze willen dus wel begrenzen, maar op de momenten dat het hen goed uitkomt, stimuleren ze het gebruik ervan. Een tweede paradox die opgemerkt werd, is het feit dat ouders hun kinderen willen begrenzen, maar zelf het goede voorbeeld dikwijls niet geven aan hun kind: *“Ouders controleren hun kinderen veel meer, maar even goed zijn ze ook wel heel afgeleid van hun kinderen door het sociale gebeuren op hun gsm.”* – (Participant 14).

De alomtegenwoordigheid van sociale media

Wat betreft de invloed van sociale media, werd vaak aangegeven dat alles veel zichtbaarder is geworden. Rapporten van de kinderen worden online gedeeld, foto's van daguitstappen of reizen worden gedeeld... Hierbij is het opvallend dat het vaak enkel de perfecte positieve momenten zijn die gedeeld worden volgens de participanten. Vroeger konden ouders zich minder vergelijken met anderen, maar tegenwoordig merken de medewerkers op dat steeds meer ouders het gevoel hebben dat het bij hen moeilijker loopt dan bij anderen. Ouders worden vaak blootgesteld aan een ideaalbeeld en beseffen dit niet. Ze zouden ook een druk ervaren om zelf leuke beelden te delen, maar kunnen dit niet altijd. Hun kinderen poseren bijvoorbeeld niet altijd zo netjes voor een foto of wenen tijdens een uitstap, maar deze beelden zien ze niet bij anderen. Niets posten geeft hen echter ook een slecht gevoel; *“Als je het daar niet kan opzetten dat het goed gaat, gaat het precies niet goed.”* – (Participant 20).

Enkele participanten gaven echter aan dat ze hier wel een kentering in merken. Zo geven experts of bekende mensen steeds vaker aan dat perfectie niet bestaat en dat de media een vertekend beeld geeft. Bovendien doen steeds meer alternatieve kanalen hun intrede die de negatieve kant delen. Hier halen ouders steun uit volgens de participanten, omdat ze dan beseffen dat ze niet de enigen zijn. Er werd ook aangegeven dat er via deze kanalen ook soms virtuele netwerken ontstaan waar ouders beroep op doen, bijvoorbeeld 'MamaBaas'. Samen met andere ouders worden er dan tips en verhalen uitgewisseld en geven ouders toe dat niet alles altijd perfect verloopt. Het is echter nog een uitdaging volgens de participanten om alle ouders deze kanalen te leren kennen, want voorlopig is dit nog niet het geval.

4.4.3 Prestatiemaatschappij: perfecte kinderen en ouders

Het perfecte kind

De meerderheid van de participanten gaf aan dat de druk op ouders om het perfect kind op te voeden tegenwoordig hoger ligt. Deze druk zou volgens hen voortvloeien uit de veelheid aan evaluaties waaraan kinderen onderworpen worden. De school neemt hier de grootste rol in op,

want op school ontvangen kinderen een rapport. Ouders willen dat hun kind het zeer goed doet, omdat ze gaan vergelijken met andere ouders en alles ook gedeeld 'moet' worden online. Ouders waarvan de kinderen het iets minder goed gedaan hebben, maar die wel nog altijd fier zijn, worden hierdoor geremd om met hun fierheid naar buiten te treden. Ondanks dat kinderen vooral op school geëvalueerd worden, werd aangegeven dat deze evaluatie soms al begint nog voor de kinderen naar school gaan. In bepaalde crèches worden bijvoorbeeld al rapporten gegeven, maar ook in Kind & Gezin worden ouders geconfronteerd met evaluaties. Daarnaast werd naar voren geschoven dat er een nieuwe tendens merkbaar is op vlak van de hobby's van kinderen. Kinderen moeten tegenwoordig precies allemaal sportief en gezond zijn, alsook creatief of kunstzinnig. Ouders verwachten vaak dat hun kind uitblinkt in één van deze hobby's. Door meerdere participanten werd opgemerkt dat er specifiek een verandering heeft plaatsgevonden op vlak van één sport, namelijk zwemmen. Vroeger leerden kinderen immers gezamenlijk zwemmen op school, maar nu moeten kinderen dit al kunnen nog voor ze naar school gaan, wat zorgt voor druk. De vrijetijdsorganisaties zouden hier ook een rol in spelen;

“Als je naar de sportclub gaat en geen drie keer komt trainen, dan mag je niet in dat team. Terwijl als je denkt van mijn kind heeft nu maar zin om twee keer te komen en het is ook genoeg, maar dat mag dan niet van de trainer. Die druk wordt dan soms ook opgelegd door de buitenwereld.” – (Participant 11).

Ouders willen volgens de participanten ook allemaal het beste voor hun kind en ervaren het hierdoor vaak als een falen indien hun kind niet voldoet aan het opgelegde ideaalbeeld van de maatschappij. Ouders voelen zich hier verantwoordelijk voor en halen alles uit de kast om 'het perfecte kind' te creëren, vanuit goede bedoelingen. Wanneer het kind echter een diagnose krijgt, merken de participanten een spanning op. Ouders komen na een doorverwijzing voor buitengewoon onderwijs immers vaak langs bij de participanten om het 'ongedaan' te kunnen maken. Ze hebben het er enerzijds dus moeilijk mee dat hun kind niet 'perfect' is. Het besef komt binnen dat hun kind niet zal kunnen wat een ander kind kan. Anderzijds kan de diagnosestelling een verademing zijn voor ouders. Ze kunnen dan immers een verklaring geven aan anderen over waarom hun kind 'niet perfect' is, waardoor de druk deels wegvalt.

De perfecte ouders...een te veel aan opvoedingsadvies

Naast de druk op ouders om het perfecte kind te hebben, werd aangegeven dat ouders ook een druk ervaren om zelf de perfecte ouder te zijn. Vaak zou de link gelegd worden tussen beide; als je kind namelijk perfect is en zich goed gedraagt, ben je ook een goede ouder. Ouders beseffen volgens de participanten vaak niet dat het gedrag van hun kinderen niet volledig hun verantwoordelijkheid is. De ouders kunnen nog zo perfect zijn, maar als hun kind beslist om niet naar hen te luisteren, kunnen de ouders daar niet altijd iets aan doen. Ouders

moeten dus leren om beide los te koppelen van elkaar, maar dit lukt moeilijk. De participanten wijten dit aan het feit dat ouders vaak het gevoel hebben dat de buitenwereld hen nauwlettend en kritisch in de gaten houdt. Er wordt snel ongewenst commentaar of 'advies' gegeven door anderen die getuige zijn van de situatie. Sociale media oefent hier nog een extra invloed op uit, omdat omstaanders ook soms hun gsm bovenhalen en filmen. Ouders ervaren hierdoor een druk om zich te profileren als een goede ouder die bijvoorbeeld nooit eens zijn geduld verliest. Bovendien hebben opvoedingscoaches en andere experts een grote invloed volgens de participanten. De samenleving wordt immers overspoeld met opvoedingsadvies in allerlei vormen en maten (boeken, tijdschriften, website, coaches...). Ouders kunnen hierdoor stress ervaren, omdat er zoveel invalshoeken zijn. Ouders zien hierdoor soms het bos niet meer door de bomen. Ook het eigen netwerk wil vaak goed bedoeld, maar vaak onnodig, advies geven. Overal zijn er ogen die meekijken en het beter weten. Nochtans kennen de ouders hun kind het best volgens de participanten. Dit heeft een invloed op het welbevinden van ouders;

“Ik denk dat dit een heel groot facet is van die parentale burn-out. Hoe weerbaar je daar ook in staat, hoe gemakkelijk je kunt zeggen van ik laat dat los, dat boeit mij niet. Maar als je daar wel gevoelig voor bent, je zit zelf in een onzekere fase, je hebt wat stress, kan ik me goed voorstellen dat dit echt een doodsteek is.” – (Participant 15).

Daarnaast nemen veel ouders hun eigen ouders als maatstaf. Ofwel willen ze het even goed doen als hen, ofwel willen ze het volledig anders en beter aanpakken. Hierdoor leggen ze de lat voor zichzelf erg hoog om aan dit ideaalbeeld te kunnen voldoen. De samenleving heeft vaak ook weinig begrip voor ouders die moeilijkheden ervaren om de verschillende rollen te combineren (zoals werk, partner, ouder, huisvrouw...). Volgens de participanten heerst het idee in de samenleving dat ouders zelf voor hun kinderen gekozen hebben, dus ze moeten zich ook maar zien te redden wanneer het niet goed gaat. Hierdoor zou er onder andere ook meer begrip zijn voor job burn-out dan voor parentale burn-out volgens enkelen.

4.4.4 It takes a village to raise a child

“Ik vergelijk dat altijd een beetje met Afrika waar ze een dorp hebben om een kind op te voeden. Hier heb je dat niet hé. Hier is het binnen de vier muren. Hier is het vooral van oei en mijn kind doet nu dit en wat gaat die andere daarvan zeggen? Ik vind dat heel individualistisch. Ik vind ook dat mensen heel weinig begrip hebben voor elkaar. Mensen zijn ook niet geneigd, en zeker niet in een stad, om hulp bij elkaar te gaan zoeken, terwijl dat dan in een Afrikaanse gemeenschap wel anders is hé.” – (Participant 18).

Dit citaat geeft zeer duidelijk weer wat de meerderheid van de participanten aangaf. De opvoeding van de kinderen wordt vaak heel individualistisch bekeken en blijft binnen de vier

muren van het gezin. Hulp vragen aan het netwerk wordt minder gedaan in vergelijking met vroeger en de netwerken zijn ook beduidend kleiner geworden volgens de participanten. Ouders denken wel vaak dat ze heel veel vrienden hebben en hebben er misschien wel meer in vergelijking met vroeger, maar deze vriendschappen zijn veel oppervlakkiger geworden, werd aangegeven. In dit opzicht hebben ze dus een kleiner netwerk waar ze echt op kunnen vertrouwen en steunen m.b.t. problemen of ondersteuning bij de opvoeding. Bovendien werd opgemerkt dat ouders steeds vaker ver weg wonen van hun eigen ouders, waardoor het moeilijker is om beroep te doen op de grootouders. Indien ze toch dichtbij wonen, is het nog steeds niet evident om hun steun te gebruiken. Door het optrekken van de pensioensleeftijd zijn grootouders vaak nog voltijds aan het werk en kunnen ze minder praktische ondersteuning bieden, zoals het oppassen op de kleinkinderen. Daarnaast zijn de contacten met en de steun van de burens ook verwaterd in vergelijking met vroeger volgens de participanten. Ouders blijven dikwijls niet op dezelfde plek wonen en kennen de burens niet goed, wat vroeger eerder een vanzelfsprekendheid was. De burens konden, durfden en mochten vroeger ook een oogje in het zeil houden en hulp bieden, wat nu vaak niet meer het geval is door de individualistische cultuur. Tot slot werd aangegeven dat de contacten met andere ouders aan de schoolpoort sterk verminderd zijn in vergelijking met vroeger. Nochtans kunnen deze sociale contacten een belangrijke hulpbron zijn voor ouders volgens de participanten. De organisaties zetten hier specifiek op in door het organiseren van ontmoetingsmomenten met andere ouders.

Het feit dat ouders vaak ook niet spreken over hun problemen of hulp durven vragen aan anderen, is volgens de participanten ook te wijten aan de individualistische cultuur. Heel wat ouders ervaren een schaamtegevoel als de opvoeding niet altijd rozengeur en maneschijn is. Vanuit de maatschappij heerst immers de gedachte dat het kind puur de verantwoordelijkheid is van de ouders, hun eigen 'projectje'. Enkele participanten merken echter wel op dat het taboe steeds minder en minder wordt. Alhoewel de meerderheid van de ouders geen hulp durft vragen aan hun netwerk, is er hier toch een kentering aan het gebeuren, waarbij problemen al iets bespreekbaarder zijn geworden. Heel veel hangt natuurlijk af van de persoonlijkheid van de ouders zelf, maar steeds meer ouders durven zowel hun formele als informele kennissen aanspreken volgens de participanten. Hierbij werd aangegeven dat ze dan wel vertrouwen moeten hebben in de andere persoon. Ouders doen ook al vaker beroep op hun virtuele netwerk om over hun moeilijkheden in het opvoeden te praten. De participanten denken dat dit voor hen iets toegankelijker is dan fysiek (face to face) met anderen te praten.

4.4.5 COVID-19: zowel een vloek als een zegen

Corona heeft volgens de participanten zowel voor- als nadelen met zich meegebracht. Wat betreft de voordelen, zouden gezinnen soms meer tot rust gekomen zijn. Het was soms een

verademing voor hen dat er geen sociale verplichtingen meer waren en hun weekends niet meer overvol stonden. Er werd genoten van andere zaken, zoals wandelingen maken met het gezin, en men kon even de pauzeknop induwen. Deze positieve tendens heeft echter niet lang geduurd. De participanten hebben immers het gevoel dat de race die er voor corona al was ondertussen volledig terug is. Sterker nog, ze zou zelfs verdubbeld zijn in snelheid.

Wat betreft de nadelen, waren er gezinnen die de bovengenoemde rust niet hebben ervaren. Er werd immers hyperflexibiliteit verwacht, waarbij ouders moeilijkheden konden ervaren om alles te combineren. Ouders moesten soms thuis blijven van het werk, terwijl de kinderen ook thuis waren omdat ze niet naar school of naar de crèche konden. Zeker voor gezinnen die dicht op elkaar moesten leven in een kleine woning was dit geen evidentie. Dit zorgde voor druk en frustraties, waardoor situaties die al langer leefden sneller geëscaleerd zijn. Er kwam bovendien een extra rol/ taak bij voor ouders omwille van de sluiting van de scholen, namelijk die van 'leerkracht'. Kinderen moesten immers thuis hun lessen volgen of individueel voorbereiden/ verwerken. Daarnaast maken ouders die tijdens de corona-periode een kindje hebben gekregen of een peuter/ kleuter in huis hadden, zich vaker zorgen omtrent de sociale ontwikkeling van hun kind. Ouders zijn bang dat hun kinderen meer verlegen zijn, te weinig zelfvertrouwen hebben, niet weten hoe ze met andere kinderen moeten samen spelen... Het was ook moeilijker voor ouders om grenzen te stellen aan hun kinderen. Als ouders bijvoorbeeld van thuis uit moesten werken, moesten ze soms meer toegevingen doen aan hun kinderen om hen rustig te houden. Het terug opnemen van de grenzen na corona verloopt vervolgens moeilijker. De koppigheidsfase van kinderen duurt precies ook langer volgens de participanten hierdoor, omdat de ouders vaak geen energie genoeg hadden om stabiliteit, structuur en grenzen te bieden aan hun kinderen. Tot slot zorgde corona ervoor dat het op psychisch vlak erg zwaar is geweest voor mensen. Sociale contacten onderhouden, ging bijvoorbeeld veel moeilijker. Dit zorgt nochtans vaak voor energie en draagkracht.

4.4.6 Constant keuzes maken in de risicomaatschappij

De laatste maatschappelijke tendens die door de participanten werd aangegeven betreft enerzijds de veelheid aan keuzes die we moeten maken in de samenleving. Er is tegenwoordig veel meer keuzevrijheid, wat ervoor zorgt dat de zaken minder voorspelbaar zijn geworden. Er wordt verwacht dat ouders de juiste keuzes maken, want indien ze foute keuzes maken, is dit hun eigen schuld. Keuzes moeten maken zorgt echter voor onzekerheid en onzekerheid leidt tot meer stress volgens de participanten. De keuzes hebben ten eerste betrekking op de kinderen zelf, want ouders moeten bijvoorbeeld een hobby kiezen voor hun kind in het uitgebreide vrijetijdsaanbod. Via deze keuze willen ze hun kind optimale kansen bieden om zich te ontplooiën. Ten tweede moeten ouders ook constant zelf keuzes maken. Dit is moeilijk,

want vaak willen ouders alles kunnen volgens de participanten. Ouders hebben soms last van 'FOMO' (fear of missing out) en willen bijvoorbeeld met vrienden kunnen weggaan, zelf hobby's uitoefenen ...terwijl hier niet altijd ruimte voor is. Nochtans is zelfzorg volgens de participanten een belangrijke bron van draagkracht voor ouders, maar dit is niet evident.

“Ouders zeggen soms: ‘ik hoor dat ik voor mezelf moeten kiezen en aan zelfzorg moet doen, maar eigenlijk is dat een extra taak’. Want naast dat je voor de kinderen zorgt en werkt, moet je ook nog yoga gaan doen. En als ik dat niet doe, kies ik niet voor mezelf. Maar hoe doe ik dat als er niets weggaat uit mijn takenpakket?” – (Participant 12).

Anderzijds is er volgens enkele participanten sprake van een 'risicomaatschappij'. Nochtans zijn er niet meer risico's in vergelijking met vroeger volgens hen, maar door de zichtbaarheid van alles in de media lijkt dit wel zo. Tegenwoordig is het bijvoorbeeld moeilijker voor ouders om anderen te vertrouwen, zelfs de hulpverlening. Kinderen mochten vroeger ook buiten gaan spelen op een pleintje zonder toezicht of mochten alleen naar school wandelen of fietsen. Tegenwoordig is dit bijna niet meer te denken, want ouders zijn veel angstiger geworden.

4.5 Prevalentie parentale burn-out; een vertekend beeld?

Eerst en vooral is het belangrijk om mee te geven dat meer dan de helft van de participanten aangaf dat ze vroeger ook signalen opmerkten van ouders die aansloten bij parentale burn-out of dat men er van overtuigd is dat het vroeger ook al bestond, ondanks dat er toen geen term voor was. Daarnaast dacht de meerderheid van de participanten dat er meer sprake is van parentale burn-out in vergelijking met vroeger. De reden hiervoor zou volgens hen zijn dat ouders tegenwoordig veel meer druk en stress ervaren door de complexere maatschappij. De bovengenoemde maatschappelijke tendensen spelen dus zeker een rol. Er worden steeds meer verwachtingen gecreëerd tegenover ouders, waardoor het moeilijker is om alle ballen in de lucht te houden. Opvoeden is ook lastiger geworden hierdoor volgens hen.

Enkele van deze participanten maakten echter wel de kanttekening dat de stijging misschien ook te maken kan hebben met het feit dat er nu een term voor bestaat en er nu misschien ook al opener over gesproken wordt. Bovendien zullen ouders misschien sneller dan vroeger toegeven, in hun beperkte vertrouwde netwerken, dat ze opgebrand of uitgeblust zijn. Ook in de media worden de taboes steeds vaker doorbroken, wat een aanzet kan geven volgens de participanten om sneller te benoemen dat het niet meer lukt in vergelijking met vroeger. Tot slot zijn er ook meer initiatieven/ meer hulpverlening waar ouders bij terecht kunnen in vergelijking met vroeger, wat kan zorgen voor meer erkenning. Dit zijn dezelfde redenen die door de overige participanten werden aangegeven. Zij dachten eerder dat de prevalentie gelijk gebleven was, maar dat deze redenen voor een vertekend beeld ('stijging') konden zorgen.

5 Discussie en conclusie

5.1 Bespreking van de resultaten

Deze masterproef wou het concept 'parentale burn-out vanuit een kritisch sociaal werk perspectief belichten. De hoofdonderzoeksvraag hierbij was: "Wat betekent parentale burn-out voor de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning?". Deze vraag werd opgesplitst in drie deelvragen, die in wat volgt grondig worden besproken.

5.1.1 Vormgeving van het concept 'parentale burn-out' in de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning

Uit de resultaten bleek dat de meerderheid van de participanten al eens iets gehoord of gelezen had over parentale burn-out, maar de exacte betekenis ervan niet kende. Daarnaast werden er voornamelijk nadelen aangehaald wanneer gepolst werd naar hun mening over het begrip, zoals de geladenheid van het begrip, het feit dat het wederom een nieuw label is of de verschillende interpretaties die het kan hebben. Dit komt overeen met wat Everard (2018) en Casters (2016) aangaven. Er is tegenwoordig sprake van een 'burn-out epidemie', want er duiken voortdurend nieuwe concepten op met betrekking tot burn-out (zie bijvoorbeeld Gérain & Zech, 2019). Enkele participanten vonden het ook niet altijd duidelijk of het effectief het 'parentale' is die aan de oorzaak ligt van het probleem. Volgens hen kan er immers ook sprake zijn van depressie of job burn-out die zich uit in de opvoedingssituatie. Dit staat in contrast met hetgeen dat in recent onderzoek wordt aangetoond, namelijk dat parentale burn-out empirisch te onderscheiden is van deze diagnoses (Mikolajczak, Raes et al., 2018). In de praktijk blijkt dit onderscheid dus niet zo duidelijk te zijn. De voornaamste vraag blijft echter of zo'n label wel een meerwaarde is voor ouders (Casters, 2016). Hoewel de meesten vonden van niet, waren er ook participanten die voordelen zagen in het gebruik van de term. Zij spraken vooral over de erkenning, bespreekbaarheid of hoop die het kan bieden.

Wat betreft de invulling van het begrip, verwezen bijna alle participanten naar de fysieke en psychische klachten die ouders met een parentale burn-out kunnen ervaren. Dit komt overeen met   n van de dimensies van gevoelens van Mikolajczak & Roskam (2018), namelijk de intense uitputting gerelateerd aan het ouderschap. Daarnaast werd de negatieve impact op de ouder-kind relatie benoemd, wat overeenkomt met de tweede dimensie, de emotionele afstand tegenover de kinderen. De derde dimensie, geen voldoening meer halen uit de ouderlijke rol, werd zo goed als niet benoemd met deze woorden. Men verwees echter wel naar het niet meer genieten van het spenderen van tijd met de kinderen, wat hier wel een onderdeel van is (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ook het contrast met hoe de ouders zich vroeger voelden en het onevenwicht tussen draaglast en draagkracht werden benoemd, wat belangrijke aspecten zijn van parentale burn-out (Mikolajczak & Roskam, 2018). Er kan bijgevolg gesteld worden

dat de medewerkers, ondanks hun beperkte kennis over het begrip, grotendeels dezelfde invulling hebben van parentale burn-out als hetgeen dat door onderzoek wordt aangegeven. Dit zou betekenen dat de ondersteuning die ze aangaven te bieden aan ouders met een parentale burn-out, wel degelijk afgestemd is op ouders met dergelijke signalen. Bijgevolg kunnen de organisaties hieruit leren of kunnen ze er inspiratie uit opdoen voor in de toekomst.

Tot slot is het sterk afhankelijk van ouder tot ouder of de medewerkers het specifieke begrip zouden benoemen indien ze de signalen opmerken. Momenteel kiezen ze ervoor om eerder te spreken in termen van 'draaglast en draagkracht' of 'stressoren en hulpbronnen'. Ook binnen de organisaties en tijdens doorverwijzingen bespreekt men liever de situatie en de signalen. Moesten ze echter meer weten over het begrip en het correct kunnen toepassen, zouden ze het mogelijks wel meer gebruiken. De medewerkers blijven echter wel kritisch kijken naar de meerwaarde ervan, wat wellicht gevoed wordt door hun tewerkstelling in een sociaal werk praktijk die zaken in vraag durft stellen.

5.1.2 Ervaring en omgang met de prevalentie van parentale burn-out

Bijna alle medewerkers gaven aan dat ouders het begrip niet gebruiken. 'Burn-out' of hieraan gerelateerde termen gebruiken ze echter wel, alsook de eerder omschreven kenmerken. Dit impliceert dat de meerderheid van de medewerkers wel al in aanraking is gekomen met ouders met een parentale burn-out. Dit kon voorspeld worden, aangezien er in België een hoge prevalentie (8%) heerst van parentale burn-out (Lin et al., 2021; Roskam et al., 2021). In Vlaanderen liggen deze cijfers zelfs nog hoger, want uit onderzoek van de Universiteit Gent bij 550 ouders blijkt dat 30% van de Vlaamse ouders af en toe gevoelens van parentale burn-out ervaren (Belga, 2018). Deze gevoelens zouden door 5% zelfs wekelijks ervaren worden en door 4% dagelijks. De participanten komen dagelijks in contact met ouders, waardoor het dus niet verwonderlijk is dat ze dergelijke signalen opmerken. Dit toont overigens ook aan dat de prevalentie daadwerkelijk opgemerkt wordt in de praktijk.

Daarnaast kan de media volgens de participanten een rol spelen in het doorbreken van het taboe dat ouders ervaren, door het naar buiten dragen van de boodschap dat het ouderschap zwaar kan zijn. Het gebruik van de specifieke term hierbij is echter niet zonder risico volgens hen. Ouders kunnen zich immers te snel en/ of foutief herkennen in het begrip. Deze kritische bedenking is in lijn met wat Casters (2016) en Chan & Sireling (2018) aangaven, namelijk dat het aantal zelfdiagnoses mogelijks kan stijgen onder invloed van de media. De vraag is echter of dit momenteel al het geval is? De meerderheid van de participanten veronderstelde dat er tegenwoordig meer ouders zijn met een parentale burn-out in vergelijking met vroeger. In de praktijk wordt het woord nog niet benoemd, maar de signalen ervan wel. Enkele participanten

gaven aan dat dit mogelijks verklaard kan worden door de kentering die ze opmerken, namelijk dat opvoedingsproblemen bespreekbaarder worden gemaakt in de media. De meerderheid van de participanten verwees echter naar de maatschappij die druk en stress produceert als oorzaak van de stijging. Dit is in lijn met het onderzoek van Roskam et al. (2017), die aangaf dat gevoelens van parentale burn-out de afgelopen decennia kunnen stijgen, omwille van de toegenomen druk op ouders vanuit de maatschappij. Bijgevolg kan gesteld worden dat de maatschappij zeker een rol speelt in de hoge prevalentie van parentale burn-out. De rol van de media dient wel nog steeds kritisch in acht genomen te worden, maar zou voorlopig slechts een beperkte invloed uitoefenen volgens de participanten.

Verder werd in de resultaten duidelijk dat de meeste aanvangsvragen van ouders gaan over het stellen van grenzen, het gebruik van sociale media en/ of elektronische middelen (zoals een gsm), emotieregulatie en de typische opvoedingsvragen (bijvoorbeeld over zindelijkheid, slapen of voeding). Dit komt overeen met wat de gezinsenquête (Vancoppenolle et al., 2023) naar voren schuift als de gangbare vragen en zorgen die ouders tegenwoordig hebben. De top drie van onderwerpen waar ouders het meest vragen en zorgen over hebben, komt grotendeels overeen met de resultaten van de medewerkers. Bovendien bleek uit de gezinsenquête dat ouders meer vragen en zorgen hadden in 2021 in vergelijking met 2016. Het aantal ouders dat gebruik zou maken van hulp, steun en advies door een professional met betrekking tot de opvoeding zou wel hetzelfde gebleven zijn (Vandecoppenolle et al., 2016, 2021). Dit contrasteert met wat de participanten aangaven, want zij schoven naar voren dat er de laatste jaren een shift aan het gebeuren is en ze meer ouders bereiken. Dit verschil zou te wijten kunnen zijn aan de steekproefgroottes, aangezien dit onderzoek 21 medewerkers bevroeg en de gezinsenquête bij 3323 gezinnen werd afgenomen. Ook de datum van afname kan mogelijks een rol spelen. Deze masterproef werd namelijk afgenomen in 2023, terwijl de gezinsenquête werd afgenomen in 2021, toen COVID-19 nog een grote invloed uitoefende op het leven van mensen en er misschien minder snel beroep werd gedaan op de hulpverlening. De participanten verklaarden de stijging als het gevolg van verschillende redenen, zoals de randfactoren uit de ruimere maatschappij die voor een grotere druk en stress zorgen. Ouders zouden vervolgens sneller de stap naar de hulpverlening zetten. Dit komt overeen met wat Furedi (2001) en Adriaenssens (EXPOO, 2015) aangaven. Tegenwoordig zouden ouders volgens hen de touwtjes minder in handen hebben en meer zaken in vraag stellen door de complexere en minder voorspelbare samenleving. De participanten spelen daarom vaak in op de nieuwe vragen en noden, door hun aanbod op kleinschalige manier te vernieuwen, rekening houdend met de maatschappelijke tendensen en wat ouders aangeven.

Daarnaast gaven Vandemeulenbroecke & De Munter (2004) aan dat alle ouders voordelen kunnen halen uit de opvoedingsondersteuning, ook als ze nog geen problemen ervaren. Het wijst immers niet persé op negatieve interacties binnen het gezin, maar kan ook wijzen op betrokken ouders. Via het huidige Decreet Preventieve Gezinsondersteuning zet men hier dan ook op in, waarbij men een grote verantwoordelijkheid legt bij de lokale initiatieven, waaronder zeker de Huizen van het Kind (Decreet houdende de organisatie van preventieve gezinsondersteuning, 2013, § 1, art. 2). In de praktijk wordt echter iets anders opgemerkt. Uit de resultaten blijkt namelijk dat veel ouders enkel naar de organisaties stappen indien ze daadwerkelijk bezorgd zijn of een probleem ervaren. Ouders komen dus amper tot nooit preventief informeren, wat nochtans wel is wat men beoogt te realiseren. De participanten gaven bovendien aan dat het beleid liever investeert in het opstarten van nieuwe initiatieven in plaats van bestaande initiatieven, zoals onder andere de bevraagde organisaties van dit onderzoek. Hierdoor worden veel vragen en noden gezien waar ze niet op kunnen inzetten, wegens een tekort aan middelen. Ouders moeten bijgevolg soms lang wachten op ondersteuning, waardoor de situatie kan escaleren, terwijl er volgens de participanten vaak al (te) lang gewacht wordt om hulp te zoeken. Eén gezin één plan wordt wel gezien als een goede tussenoplossing vanuit het beleid, maar ook voor meer intensieve ondersteuningsvormen lopen ouders nog steeds tegen wachtlijsten aan. Dit kan echter deels voorkomen worden door in te zetten op het preventieve aspect. De participanten gaven dit ook aan, want ze zijn gericht op het voorkomen van de parentale burn-out. Dit legt dus een belangrijk knelpunt bloot van het beleid.

Tot slot bleek uit de resultaten dat geen enkele organisatie een specifiek aanbod heeft voor ouders met een parentale burn-out. Vaak wordt doorverwezen naar andere organisaties indien signalen opgemerkt worden, maar probeert men wel om binnen de eigen mogelijkheden en expertise de ouder te ondersteunen, gezien de lange wachtlijsten. Men zal vooral eerst luisteren naar de ouder om de vraag te verhelderen en erkenning geven. Daarna wordt er gekeken naar wat de ouder wil aanpakken en welke methode het meest geschikt is. Zelfzorg en inzetten op het ondersteuningsnetwerk worden hierbij het vaakst gebruikt. Vooral dit laatste is zeer belangrijk voor de organisaties om op in te zetten, want uit onderzoek blijkt dat steun vanuit sociale netwerken een sterke invloed heeft op het welbevinden van ouders, het welzijn van hun kinderen en de opvoedingskwaliteit (Ince et al. 2018; Kesselring et al. 2012). Bovendien blijkt uit onderzoek dat het bieden van een omgeving aan ouders met een parentale burn-out waarin ze andere ouders die lijden in hun ouderlijke rol kunnen ontmoeten, kan helpen om hun gevoelens te normaliseren. Deze ouders leven namelijk vaak in schaamte of met schuldgevoelens over wat ze voelen, denken of al dan niet hebben gedaan met betrekking tot hun kinderen. In groep praten over gevoelens, gedachten, verlangens... tegen anderen die

actief, empathisch en authentiek luisteren, kan therapeutisch zijn voor ouders met een parentale burn-out. Alles kunnen delen in een context waarin ze niet beoordeeld worden en zich gehoord voelen, kan hen de nodige ondersteuning en het begrip bieden die nodig zijn om zaken uit te spreken die ze normaal niet zouden durven zeggen. Uiteindelijk zou deze interventie effectief zijn in het verminderen van gevoelens van parentale burn-out en kan het positieve en blijvende effecten hebben op hun welzijn (Brianda et al., 2020). Het organiseren van praatgroepen om zo in te zetten op het ondersteuningsnetwerk van ouders, zou bijgevolg ook aan te raden zijn om op in te zetten in de organisaties.

5.1.3 Tendensen binnen de praktijk van opvoedings- en gezinsondersteuning

Een eerste tendens die benoemd werd in de resultaten, betreft de crisis in de kinderopvang. De kinderopvang is een belangrijke voorziening om ouders te ondersteunen met de combinatie tussen het werk- en gezinsleven, waar steeds meer vragen rond komen. Onderzoek uit 2018 bevestigt dit, want daaruit blijkt dat 33% van de 18-64 jarigen hiermee moeilijkheden ervaart. Bijna 15% van de ondervraagden met jonge kinderen heeft het aantal werkuren ook verlaagd om de combinatie draagbaarder te maken (Belga, 2019). Ouders moeten echter steeds vaker beide fulltime werken om financieel rond te komen volgens de participanten, dus dit is niet evident. Het speelt ouders dus wel parten dat de kinderopvang heel duur is, maar ook de negatieve berichtgeving in de media maakt hen bang. Desondanks zijn er toch enorme wachtlijsten voor de kinderopvang. Volgens Vrints (2021) is er bijgevolg nood aan een uitbreiding van het ouderschapsverlof, alsook voor het financieel haalbaar maken van dit verlof voor iedere ouder, wat ook door de participanten aangegeven werd. De toegenomen financiële stress en het feit dat beide ouders fulltime werken zorgt bovendien voor zowel druk op de relatie met het kind als voor druk op de partnerrelatie volgens de participanten. Omdat deze druk al van kort na de geboorte van het eerste kind aanwezig is, zou dit voor sommige ouders kunnen zorgen voor een moeilijke start van het ouderschap.

Ook wanneer hun kinderen ouder worden, blijkt dat de toename van elektronische middelen en sociale media voor druk op ouders zorgt. Participanten merken gevoelens van angst en wantrouwen bij ouders op doordat hun kinderen beter overweg kunnen met de digitale opties, maar ook omdat controle behouden steeds moeilijker wordt. Onderzoek van Medianest (2021) bevestigt deze tendens. Bovendien is er een paradox merkbaar wat betreft de schermtijd volgens de participanten. Ouders willen hun kinderen begrenzen in het gebruik van de digitale middelen, maar kunnen enerzijds zelf moeilijk het goede voorbeeld tonen en maken er anderzijds graag gebruik van als beloning of afleiding. Deze paradox komt ook overeen met de Medianest cijfers, waaruit onder andere blijkt dat slechts 28% van de ouders denkt zelf het goede voorbeeld te tonen. Medianest toont bovendien nog een extra paradox aan die niet

benoemd werd door de participanten, namelijk omtrent de privacy van de kinderen. Ongeveer de helft van de ouders vraagt zich namelijk af hoe ze de privacy van hun kind kunnen bewaken, maar 64% van de ouders delen wel foto's van hun kinderen online, waarvan 45% dit zonder toestemming doet (Medianest, 2021). Verder gaven de participanten aan dat ook sociale media een druk uitoefent op ouders. Ouders vergelijken zich sterk met andere ouders via dit kanaal en ervaren een druk om zelf ook de 'perfecte' beelden te posten. Dit is in lijn met het onderzoek van Watson (2019), waaruit blijkt dat moeders hierdoor het gevoel hebben dat andere moeders gelukkiger zijn dan hen. Volgens Zaman (2014) kan sociale media echter ook de druk op ouders verlagen, door bijvoorbeeld de virtuele netwerken waaruit men kan leren van elkaar en waarbij zorgen ook gedeeld worden. Deze keerzijde werd door de participanten ook benoemd, maar zij denken dat deze alternatieve kanalen nog onvoldoende gekend zijn.

Vervolgens werd aangegeven dat er sprake is van een 'prestatimaatschappij', waarbij ouders een druk ervaren om zowel het perfecte kind te hebben als om zelf de perfecte ouder te zijn. Volgens Grolnick et al. (2022), Pelletier et al. (2022) en Schaubroeck (2010) komt dit voort uit de evaluatiedrang in onze maatschappij, waarbij zowel ouders als kinderen voortdurend onder de loep genomen worden. Dit komt overeen met wat de participanten aangaven. Ouders zouden het volgens hen als een falen ervaren indien hun kind niet voldoet aan het ideaalbeeld. Indien het kind een diagnose krijgt, is er echter een spanning merkbaar, waarbij ouders ook een gevoel van opluchting kunnen ervaren. Dit wordt ook door onderzoek bevestigd, waarin ouders aangaven dat het label van hun kind onder andere zorgt voor meer begrip, meer aanvaarding van de buitenwereld en het wegnemen van hun schuldgevoelens over het afwijkende gedrag van hun kind (Gezinsbond, 2001). Als laatste gaven de participanten aan dat ouders overspoeld worden door opvoedingsadviezen in allerlei vormen en maten en vanuit allerlei hoeken. Ouders zouden een sociale druk ervaren en kunnen op weinig begrip rekenen vanuit de samenleving indien ze er niet in slagen hun ouderlijke rol te combineren met andere rollen. Volgens Wilkins (2006) zien ze hierdoor anderen als meer vaardig betreffende de opvoeding, wat de participanten ook aangaven.

Als vierde tendens werd in de resultaten gesproken over de individualistische samenleving. De opvoeding van de kinderen is vaak iets dat binnen de vier muren van het gezin blijft en er wordt hiervoor veel minder hulp gevraagd van naasten in vergelijking met vroeger. Ouders zouden op papier misschien wel een groter netwerk hebben dan vroeger, maar in de praktijk zijn hun contacten oppervlakkiger volgens de participanten en zou bijvoorbeeld minder beroep worden gedaan op grootouders. Dit is enerzijds overeenstemmend met wat Furedi (2001) aangeeft, namelijk dat ouders er meer dan ooit alleen voor staan door het gebrek aan een ondersteunend netwerk. Ook Bartelink & Verheijden (2015) geven aan dat de informele steun

die ouders aan elkaar bieden doorheen de tijd steeds meer verdwenen is. Anderzijds toont recenter onderzoek (de Roos et al, 2021) een keerzijde aan. Twee derde van de ouders zou immers in het half jaar voorafgaand aan het onderzoek beroep hebben kunnen doen op ondersteuning bij het ouderschap bij hun informele netwerk. Deze ondersteuning betreft een luisterend oor, oppashulp, advies over de verzorging en opvoeding van het kind en praktische hulp zoals vervoer. Bijna vier op de vijf ouders denkt ook in de toekomst beroep te kunnen doen op hun netwerk indien er zich problemen of vragen voordoen. Eigen (schoon)ouders zouden de belangrijkste steunpilaar vormen, waarbij de helft van de ouders aangaf ondersteuning van hen te krijgen. Dit is echter ook de hulp die ouders het vaakst zouden missen (de Roos et al., 2021). Deze keerzijde zou kunnen worden verklaard door de verandering die de participanten de laatste jaren opmerkten, waarbij het taboe op het vragen van hulp aan het netwerk sterk verminderd zou zijn. Ouders moeten echter wel vertrouwen hebben in de ander hiervoor of zouden sneller beroep op het virtuele netwerk. Daarnaast zou de mate van ondersteuning sterk afhankelijk zijn van ouder tot ouder volgens de participanten, wat ook door onderzoek wordt bevestigd (Bartelink & Verheijden; 2015; de Roos et al., 2021).

Tot slot gaven de resultaten aan dat COVID-19 een invloed uitoefenende op de druk en stress van ouders. Zo zorgde het voornamelijk voor psychische moeilijkheden, snellere escalaties en meer zorgen. Recent onderzoek die de invloed van COVID-19 onderzocht op de prevalentie van parentale burn-out in 26 landen, bevestigt dit. Er werd aangetoond dat er in de meeste landen een significante toename was van de prevalentie tijdens de coronapandemie in vergelijking met de metingen ervoor (van Bakel, 2022). De draaglast voor ouders is tijdens corona veel zwaarder geworden, doordat ouders en kinderen onder andere noodgedwongen meer tijd samen moesten doorbrengen en er minder sociale contacten waren (de Roos et al., 2021). Ook de veelheid aan keuzes die ouders moeten maken, werd aangegeven door participanten als een bron van stress en druk. Ouders moeten namelijk zowel voor hun kind als voor zichzelf de juiste keuzes maken om een goed leven te hebben. Daarnaast moeten ze tijd vrijmaken voor zelfzorg, wat niet evident is volgens de participanten. Dit is in lijn met ander onderzoek die aantoont dat 80% van de moeders in België geen tijd heeft voor zichzelf (Sitly Group, 2019). Als laatste blijkt uit de resultaten dat ouders tegenwoordig denken dat er meer risico's zijn dan vroeger, door de zichtbaarheid van alles (vooral in de media). Dit werd ook naar voren geschoven door Giddens, 1999). De moderne samenleving is volgens hem steeds meer gericht op controle over de toekomst en veiligheid, waardoor de term 'risico' meer naar voren treedt. Nochtans is de wereld niet noodzakelijk risicovoller geworden dan vroeger.

5.2 Implicaties voor praktijk en beleid

Dit onderzoek schuift enkele relevante implicaties voor de hedendaagse praktijk naar voren. Gezien de lange wachtlijsten, de hoge prevalentie die opgemerkt wordt in de praktijk en het feit dat de preventieve organisaties gericht zijn op het voorkomen van parentale burn-out, is het ten eerste belangrijk voor de organisaties om met hun ervaringen en bedenkingen naar buiten te treden. Zeker de spanningen die men opmerkt in het werkveld en de stijging van het aantal ouders met moeilijkheden moeten het beleid bereiken, zodat er gehoor aan kan gegeven worden. Dit kan via de media gebeuren indien dit mogelijk is, maar vooral de medewerkers die een rol opnemen in de beleidsvorming of in een bestuursorgaan, kunnen hier een verschil in maken. Dit zullen voornamelijk de teamcoaches of coördinatoren zijn, maar de contextbegeleiders hebben ook een belangrijke taak in het doorgeven van hun praktijkervaringen aan hen. Daarnaast is het zeker waardevol om te blijven inzetten op zelfzorg en het ondersteuningsnetwerk van ouders indien signalen worden opgemerkt. Zeker dit laatste is belangrijk, waarbij men specifiek zou kunnen inzetten op praatgroepen voor ouders die lijden in hun ouderschapsrol. Tot slot moeten de medewerkers blijven hun maatschappelijke en kritische bril gebruiken als ze kijken naar problemen en dit ook naar buiten dragen. Zo kan de visie van de ruimere maatschappij ook veranderen en wordt het niet meer gezien als de schuld van de individuele ouder indien het ouderschap niet vlot verloopt.

Daarnaast kunnen ook belangrijke implicaties voor het beleid worden gedestilleerd. Zo werd in de resultaten duidelijk dat het aanbod vanuit de overheid te versplinterd is. In plaats van telkens nieuwe initiatieven op te starten, zou men daarom beter investeren in het bestaande aanbod. Er worden namelijk heel veel vragen en noden gezien die de organisaties op dit moment niet kunnen ondersteunen, omwille van de wachtlijsten door het tekort aan middelen en/ of personeel. Ook is het hierdoor, zowel voor hulpverleners als voor ouders, niet altijd duidelijk welke hulpverlening er al dan niet al bestaat. Bovendien kan er volgens de participanten veel geleerd worden uit de Scandinavische landen. Zo zou het vaderschapsverlof uitgebreid kunnen worden of zouden de verlof-uitkeringen hoger mogen liggen zodat meer ouders dit kunnen opnemen. Als de overheid het belang van de eerste duizend dagen naar voren schuift, moet het ook wel mogelijk zijn voor ouders om zelf zo lang mogelijk voor hun kind te kunnen zorgen indien ze dit wensen. Bovendien moet de overheid investeren in de kinderopvang. Er is een gigantisch tekort aan plaatsen, de kind-begeleiderratio is te hoog en de opvang is vaak onbetaalbaar voor ouders. De negatieve berichtgeving in de media doet hier bovenop geen goed aan. Een mogelijke oplossing voor het tekort aan plaatsen is het geven van een uitkering aan grootouders als zij op de kleinkinderen passen. Wat betreft de negatieve berichtgeving zou het Agentschap Opgroeien ook de positieve zaken meer kunnen belichten in de media.

5.3 Beperkingen eigen onderzoek en aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Hoewel dit onderzoek de betekenis van parentale burn-out binnen de hedendaagse instituties voor opvoedings- en gezinsondersteuning heeft verduidelijkt, is het belangrijk om enkele beperkingen ervan te bespreken. Ten eerste werd er, gezien de beperkte tijd om dit onderzoek uit te voeren en het kwalitatieve karakter ervan, gewerkt met een relatief kleine steekproef van 21 personen. Dit beïnvloedt de representativiteit van het onderzoek, waardoor de resultaten niet gegeneraliseerd mogen worden naar de volledige onderzoekspopulatie. Uiteraard biedt het wel een eerste inzicht in hoe de instituties kijken naar en omgaan met parentale burn-out. Daarnaast koos dit onderzoek ervoor om vijf soorten organisaties te contacteren, waarbij de laatste categorie verwees naar 'andere specifieke organisaties'. Bijgevolg namen er in totaal tien verschillende organisaties deel aan het onderzoek. Dit zorgde voor een ruimere kijk, want elke organisatie verschilt in opzet, visie en aanpak, wat een veelheid aan perspectieven met zich meebracht. Echter bracht dit ongetwijfeld ook beperkingen met zich mee. Er namen immers niet evenveel medewerkers uit elke organisatie deel, waardoor de organisaties niet gelijk of evenredig vertegenwoordigd waren. Bijgevolg kunnen de verschillen of gelijkenissen die opgemerkt werden een vertekend beeld geven. Vervolgonderzoek omtrent dit thema zou dan ook gericht de participanten kunnen rekruteren zodat alle organisaties evenredig vertegenwoordigd zijn, of zich enkel focussen op één organisatie om zo de focus te vernauwen. Zo kan de representativiteit verhoogd worden, kunnen verschillen en gelijkenissen beter worden opgemerkt of kan er in de diepte ingezoomd worden op één organisatie.

Vervolgens kan er ook bias optreden door de manier van dataverzameling. Participanten kunnen immers de vragen van het interview op een andere manier geïnterpreteerd hebben dan de onderzoekers hadden vooropgesteld. Hoewel de masterproef naar alle participanten werd doorgestuurd, vond er na het interview geen overlegmoment meer plaats met de participanten. Dit had echter wel een meerwaarde kunnen zijn, omdat er zo kon nagegaan worden of hun mening al dan niet correct werd geïnterpreteerd en weergegeven. De kans op enige subjectiviteit van de onderzoekers binnen deze masterproef is bijgevolg aanwezig, aangezien hun denkkader mogelijks een invloed kan hebben op de vraagstelling, het onderscheiden van de thema's en het interpreteren van de resultaten. Vervolgonderzoek zou dan ook een kwantitatieve bevraging kunnen doen, om zo deze bias te verminderen en tegelijk ook een grote steekproef te kunnen trekken.

Tot slot werd in de resultaten aangegeven dat er vanuit de organisaties geen specifiek aanbod is voor ouders met een parentale burn-out. Bijgevolg zou men de ouders, mits hen zelf eerst zo goed mogelijk te begeleiden binnen hun eigen mogelijkheden, doorverwijzen naar andere instanties. Uit de literatuurstudie bleek bovendien dat er in België specifieke therapeuten zijn

die aan de slag gaan met parentale burn-out. Het zou interessant zijn moest vervolgonderzoek deze therapeuten of de andere instanties kunnen bevragen omtrent hun ervaringen en expertise met de doelgroep. Zo kan er inzicht verworven worden in de ondersteuningsvormen waar ouders met een parentale burn-out beroep op kunnen doen/ kunnen door geholpen worden. Ook omgekeerd zou het interessant kunnen zijn om ouders met een parentale burn-out te bevragen m.b.t. de ondersteuning die ze wensen te krijgen/ nodig hebben.

5.4 Conclusie

Dit kwalitatief onderzoek biedt vanuit een sociaal werk perspectief een inzicht in de betekenisgeving van parentale burn-out door medewerkers van instituties voor gezins- en opvoedingsondersteuning. Parentale burn-out is momenteel geen gebruikt begrip binnen de organisaties, omwille van het gebrek aan kennis erover en de nadelen die men erin ziet vanuit kritisch oogpunt. Er wordt eerder geopteerd om te praten in termen van draagkracht, draaglast of stressoren, of men bespreekt de ernst van de situatie. Daarnaast komt de invulling van parentale burn-out door de medewerkers grotendeels overeen met de dimensies die vanuit onderzoek werden toegekend aan de stoornis, waarbij de signalen en dus ook de hoge prevalentie ervan effectief worden opgemerkt in de praktijk. De prevalentie zou volgens de medewerkers voornamelijk gestegen zijn de afgelopen jaren, onder invloed van de ruimere maatschappelijke tendensen die druk en stress produceren. Enkele van deze tendensen zijn; de crisis in de kinderopvang, de gestegen financiële moeilijkheden, de digitale wereld, COVID-19, de prestatimaatschappij en het gebrek aan een ondersteuningsnetwerk.

Ondanks dat geen enkele organisatie een specifiek aanbod heeft voor parentale burn-out, proberen ze toch binnen de eigen mogelijkheden en expertise aan de slag te gaan met ouders die dergelijke signalen hebben. Dit doen ze door te luisteren, erkenning te geven en het probleem voornamelijk op te lossen via zelfzorg en het inzetten op het ondersteuningsnetwerk van de ouder. Er wordt ook doorverwezen naar andere organisaties, maar ouders lopen vaak tegen wachtlijsten aan. Het beleid zou meer moeten inzetten op de bestaande initiatieven, zodat de preventieve organisaties meer ouders kunnen begeleiden en diepgaandere ondersteuning vermeden kan worden, wat ook de wachtlijsten zou doen afnemen.

6 Referentielijst

- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385–405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Baarda, B., Bakker, E., & Fischer, T. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. (3^e ed.). Noordhoff.
- Bartelink, C. & Verheijden, E. (2015). *Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen?* Opgroeien EXPOO. Geraadpleegd op 10 mei 2023, van https://www.expoo.be/sites/default/files/2022-06/Watwerkt_Sociaalnetwerkversterken.pdf
- Belga (2018, 30 augustus). Voor het eerst cijfers over 'parentale burn-out': ook Vlaamse ouders ervaren uitputting. *De Standaard*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van http://www.standaard.be/cnt/dmf20180830_03690759
- Belga (2019, 9 oktober). 1 op de 3 kan werk en gezin moeilijk combineren: dit zijn de grootste obstakels. *Het laatste nieuws*. Geraadpleegd op 10 mei 2023, van <https://www.hln.be/geld/1-op-de-3-kan-werk-en-gezin-moeilijk-combineren-dit-zijn-de-grootste-obstakels~a8cb85c1/>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child Developments*, 55(1), 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Berting, J. (2006). *De versplinterde samenleving: de gevolgen van moderniteit en modernisering in de 21e eeuw*. Delft: Eburon.
- Blanchard, L. T., Gurka, M. J., & Blackman, J. A. (2006). Emotional, developmental, and behavioral health of American children and their families: A report from the 2003 national survey of children's health. *Pediatrics*, 117, e1202–e1212. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2606>
- Bornstein, M. H. (2002). *Handbook of parenting: Volume 4 social conditions and applied parenting (2nd ed)*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychother Psychosom*, 89 (5), 330-332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cambré, B., & Waege, H. (2001). Kwalitatief onderzoek en dataverzameling door open interviews. *Een samenleving onderzocht: methoden van sociaal-wetenschappelijk onderzoek* (pp. 315–342). Standaard Uitgeverij.

- Cameron, S. J., Dobson, L. A., & Day, D. M. (1991). Stress in parents of developmentally delayed and non-delayed preschool children. *Canada's Mental Health*, 39(1), 13–17.
- Cantillon, B., Verbist, G., De Maesschalck, V. (2003). *Sociaal-economische levensomstandigheden van eenoudergezinnen in België*. Onderzoeksrapport, Centrum voor Sociaal Beleid.
https://www.steunpuntwerk.be/files/publications/OW/OW_2004_12/overwerk_2004_1-2_29.pdf
- Casters, J. (2016, november 18). Parentale burn-out: nieuwe hype of echt probleem?. *De Morgen*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://www.demorgen.be/tech-wetenschap/parentale-burn-out-nieuwe-hype-of-echt-probleem~bc282795/>
- Chan, D., & Sireling, L. (2018). 'I want to be bipolar'...a new phenomenon. *The Psychiatrist*, 34 (3), 103-105. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.108.022129>
- Colpin, H. (2001). Opvoeding en preventie: een „ecologische” visie. *Alert*, 27 (1), 50- 60.
- Daly, M. (2007). *Parenting in Contemporary Europe. A Positive Approach*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Daly, M. (2013). Parenting support policies in Europe. *Families Relationships and Societies*, 2 (2), 159-174. <http://dx.doi.org/10.1332/204674313X666886>
- De Clercq, L.E., Prinzie, P., Warreyn, P., Soenens, B., Dieleman, L. M., & De Pauw, S. S. W. (2022). Expressed Emotion in Families of Children With and Without Autism Spectrum Disorder, Cerebral Palsy and Down Syndrome: Relations with Parenting Stress and Parenting Behaviors. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 52, 1789–1806. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05075-9>
- De Roos, S., Bucx, F. & van den Berg, E. (2021). *Sociale netwerken van ouders: steun bij de opvoeding en andere ouderschapstaken*. Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd op 10 mei 2023, van <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2021/03/09/sociale-netwerken-van-ouders/Sociale+netwerken+van+ouders.pdf>
- Decreet houdende de organisatie van opvoedingsondersteuning. (2007). Geraadpleegd op 7 april 2022, van https://www.expoo.be/sites/default/files/atoms/files/decreet_opvoedingsondersteuning_13_07_07_0.pdf
- Decreet houdende de organisatie van preventieve gezinsondersteuning. (2013). Geraadpleegd op 7 april 2022, van <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1023668.html>
- Denby, R., Rindfleisch, N., & Bean, G. (1999). Predictors of foster parents' satisfaction and intent to continue to foster. *Child Abuse & Neglect*, 23, 287–303.

- Edwards, R., & Gillies, V. (2004). Support in parenting: values and consensus concerning who to turn to. *Journal of social policy*, 33 (4), 627-647. <https://doi.org/10.1017/S0047279404008037>
- Everard, A. (2018). *50 lepeltjes energie per dag: Je praktische gids om een burn-out te voorkomen en te genezen*. Lannoo Meulenhoff-Belgium.
- Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning [EXPOO]. (2015). Ondersteuning aan ouders van jongeren. *Opgroeien EXPOO*. Geraadpleegd op 10 mei 2023, van https://www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/expoo-magazine_ondersteuning-aan-ouders-van-jongeren.pdf
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Foucault, M. (1984). Le souci de la vérité. Propos recueillis par Françoise Ewald. *Magazine Littéraire*, 207, 18-23.
- Furedi, F. (2001). *Bange ouders. Opvoeden zonder zorgen* (M. Brutsaert, Vert.). Leuven: Van Halewyck.
- Gérain, P., & Zech, E. (2019). Informal Caregiver Burnout? Development of a Theoretical Framework to Understand the Impact of Caregiving. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01748>
- Giddens, A. (1999). Risk and Responsibility. *The Modern Law Review*, 62(1), 1–10. Geraadpleegd op 15 mei 2023, van https://courses.washington.edu/sales09/Handouts/Giddens_Risk_Responsibility.pdf
- Grolnick, W. S., Gurland, T.S., DeCoursey, W., Jacob, K. (2002). Antecedents and Consequences of Mother's Autonomy Support: an Experimental Investigation. *Developmental Psychology*, 38, 143-155. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.1.143>
- Hansen, T. (2012). Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence. *Social Indicators Research* 108, 29–64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: a meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43, 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hermanns, J. (1992). *Het sociale kapitaal van jonge kinderen*. Utrecht: SWP.
- Heymans, P. (2021, mei 17). Aantal langdurige burn-outs en depressies blijft stijgen tot meer dan 100.000: "Ons brein kent geen rust meer". *VRT NWS*. Geraadpleegd op 30 april 2022, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/05/17/aantal-burn-outs-en-depressies-blijft-stijgen/>

- Higgins, J. M., Arnold, S. R. C., Weise, J., Smith, P., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2021). Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. *Autism*, 1-14, 2356–2369. <https://doi.org/10.1177/13623613211019858>
- Hoek, M. (2010). Ouderschapsgroei van beginnende ouders. Van besef van verantwoordelijk-zijn tot 'goede ouder'-ervaring. *Ouderschap & Ouderbegeleiding*, 13(1), 27–38. Geraadpleegd van <https://fiom.nl/sites/default/files/ouderschapsgroei-vanbeginnende-Ouders-hoek-2010.pdf>
- Hooghe, M., Grommen, R., Van Crombrugge, H. (2005). *Waaanzin van het gezin. Duurzame relaties en opvoeden in de 21ste eeuw*. Tiel: Lannoo. Geraadpleegd op 5 april 2022, van <https://lib.ugent.be/catalog/rug01:001399649>
- Howitt, D. & Cramer, D. (2008). *Introduction to research methods in psychology*. 2nd ed. Harlow: Prentice Hall.
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Harlow: Prentice Hall.
- IFSW & IASSW (2014). *Globale definitie van het sociaal werk*. Geraadpleegd op 5 april 2022, van <https://www.ifsw.org/wp-content/uploads/2019/08/Global-Definitie-Social-Work-2014-Dutch-.pdf>
- Joosen, G. (2020, februari 14). Bijna helft van huishoudens in ons land bestaat uit alleenwonenden of alleenstaande ouders. *VRT NWS*. Geraadpleegd op 8 april 2022, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/02/13/bijna-helft-van-gezinnen-in-ons-land-zijn-alleenwonenden-of-alle/>
- Kerkhofs, J., Dobbelaere, K., & Voyé, L. (1992). *De versnelde ommekeer: de waarden van Vlamingen, Walen en Brusselaars in de jaren negentig*. Tiel: Lannoo.
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Lin, G. -X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18, 302–309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011-1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>

- Lipsky, M. (1980). *Street-level Bureaucracy: Dilemmas of the Individual in Public Services*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lleshi, B. (2019, december 5). De burn-outsamenleving lossen we niet op door onszelf de schuld te geven. *VRT NWS*. Geraadpleegd op 30 april 2022, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/12/04/de-burn-out-samenleving>
- Maerevoet, E. (2021, maart 26). Bijna helft van ouders gebruikt apps om schermgebruik van kinderen te controleren. *VRT NWS*. Geraadpleegd op 15 april 2023, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/03/26/bijna-helft-van-de-ouders-gebruikt-apps-om-schermgebruik-van-kin/>
- Mantzas, J., Richdale, A. L., Adikari, A., Lowe, J., & Dissanayake, C. (2021). What is autistic burnout? A thematic analysis of posts on two online platforms. *Autism in Adulthood*, 41(1), 52–65. <https://doi.org/10.1089/aut.2021.0021>
- Marecek, J. (2003). Dancing through minefields: Toward a qualitative stance in psychology. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 49–69). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10595-004>
- Maso, I., & Smaling, A. (1998). *Kwalitatief onderzoek : praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Medianest. (2021). *Onderzoek in Vlaanderen naar het mediagebruik en de mediawijsheid van 0- tot 18-jarigen en hun ouders*. Geraadpleegd op 20 april 2023, van https://assets.medianest.be/2021-03/medianest_cijfers_2021.pdf
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 799-808. <https://doi.org/10.1177/1359105306066643>
- Miall, C. E. (1987). The stigma of adoptive parent status: Perceptions of community attitudes toward adoption and the experience of informal social sanctioning. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 36(1), 34–39. <https://doi.org/10.2307/584644>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(886). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: A preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

- Mikolajczak, M., Raes, M.E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child Family Studies* 27, 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Monteyne, B., Brenning, K., Lietaert, I., & Vlerick, P. (2020). *Als ouders uitgeput zijn. Een onderzoek naar de link tussen parentale burn-out en opvoeding bij moeders en vaders van adolescenten*. Geraadpleegd op 5 april 2022, van https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/838/966/RUG01-002838966_2020_0001_AC.pdf
- Mortelmans, D. (2013). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden*. Leuven: Acco.
- Neggers, Y. H. (2014). Increasing Prevalence, Changes in Diagnostic Criteria, and Nutritional Risk Factors for Autism Spectrum Disorders. *International Scholarly Research Notices*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/514026>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24, 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14, 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Norberg, A. L. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: Burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32, e285–e289. <https://doi.org/10.1097/MPH.0b013e3181e7dda6>
- Parton, N. (2006). Every Child Matters: the shift to prevention whilst strengthening protection in children's services in England. *Children and Youth Services Review*, 28 (8), 796–992. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2005.10.002>
- Pelletier, L. G., Levesque, C. S., & Legault L. (2002). Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behavior. *Journal of Educational Psychology*, 94, 186–196. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.1.186>
- Pelsma, D. M. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22, 81–87.
- Prinzle, P., Stams, G. J. J., Deković, M., Reijntjes, A. H., & Belsky, J. (2009). The relations between parents' big five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 351–362. <https://doi.org/10.1037/a0015823>
- Ramaekers, S., & Suissa, J. (2011). Wanneer is „goed“, ook „goed genoeg“? Enkele kanttekeningen bij de verwetenschappelijking van de ouder-kindrelatie. *Signaal*, 72, 4–21.

- Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). "Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew": Defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079>
- Richards, N. (2010). *The Ethics of Parenthood*. New York, NY: Oxford University Press.
- Rind, B., & Benjamin, D. (1994). Effects of public image concerns and self-image on compliance. *The Journal of Social Psychology*, 134, 19–25. <http://doi.org/10.1080/00224545.1994.9710878>
- Roets, G., & Van Hove, G. (2014). *Qualitative research for educational sciences* (2e ed.). Pearson.
- Roose, R. (2022). *Sociaal Werktheorieën* [powerpoint]. Gent: UGent, Faculteit psychologische en pedagogische wetenschappen.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M.E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: a 42-country study. *Affective science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Schaubroeck, K. (2010). *Een verpletterend gevoel van verantwoordelijkheid. Waarom ouders zich altijd schuldig voelen* (1^{ste} ed.). Breda: De Geus.
- Sheldon, S. B. (2002). Parents' social networks and beliefs as predictors of parent involvement. *The Elementary School Journal*, 102, 301-316. <http://doi.org/10.1086/499705>
- Sitly Group (2019, maart 6). Combinatie werk en gezin te zwaar: ruim driekwart moeders vindt het moeilijk tot onmogelijk. *Sitly*. Geraadpleegd op 15 mei 2023, van <https://www.sitly.nl/blog/76-moeders-vindt-combinatie-werk-en-gezin-moeilijk-tot-onmogelijk/>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Speetjens, P., Nilsen, Y. & Vink, C. (2021). *Welbevinden van ouders. Evenwichtige ouders, blije kinderen?* Nederlands Jeugdinstituut. Geraadpleegd op 20 april 2023, van <https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-10/Welbevinden-van-ouders.pdf>
- Stiles, W. B. (1993). Quality control in Qualitative Research. *Clinical Psychology Review*, 13, 593- 618. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90048-Q](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90048-Q)

- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions in Child and Adolescent Development*, 174, 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory Among Dutch Employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>
- Van den Bergh, B. & Van Dongen, W. (1998). *De positie van eenoudergezinnen in Vlaanderen: probleemstellingen en kanttekeningen van het beleid*. [CBGS Document 1998/4] Brussel: Centrum voor Bevolkings- en Gezinsstudies.
- Van der Pas, A. (2006). Het toneelstuk dat 'Goede Ouder'-heet. *Ouderschap & Ouderbegeleiding*, 9, 258-265.
- Van Gils, J. (2004). Maak er geen drama van. *Alert*, 30 (2), 10-14.
- Van Melckebeke, M. (2022, november 5). Waarom ouderschap op onze zenuwen werkt. *De Standaard*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van https://www.standaard.be/cnt/dmf20221104_96564144
- Vancoppenolle, D. & Dupont, G. (2018). *Gezinsenquête 2016: Opvoeding en opvoedingsondersteuning. Wat vinden gezinnen belangrijk in de opvoeding van hun kinderen, hoe beleven ze het opvoeden, welke vragen en zorgen hebben ze en maken ze gebruik van opvoedingsondersteuning?* Vlaamse overheid. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Geraadpleegd op 12 mei 2023 van <https://www.departementwvg.be/gezinsenquete>
- Vancoppenolle, D., Dupont, G. & Nys, K. (2023). *Gezinnen in Vlaanderen over opvoedingsbeleving, opvoedingsvragen en -zorgen en het gebruik van opvoedingsondersteuning* (Gezinsenquête 2021: Opvoeding). Vlaamse overheid. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Geraadpleegd op 12 mei 2023, van <https://departementwvg.be/gezinsenquete21/home>
- Vandemeulebroecke, L. & De Munter, A. (2004). *Opvoedingsondersteuning: visie en kwaliteit*. Leuven: Universitaire pers Leuven.
- Vandenbroeck, M. (2008). Opvoedingsondersteuning is meer dan risicomanagement. *Alert*, 34(2), 54-65.
- Vandenbroeck, M. (2009). *Sociaal Werk en Professionalisering*. Ongepubliceerde cursus van universiteit Gent: Faculteit Psychologie en Pedagogische wetenschappen.
- Vandenbroeck, M. (2011). *Gezinspedagogiek*. Gent: Academia Press.
- Vandenbroeck, M. (2018). *De staat van het kind, het kind van de staat* [naar een pedagogiek van de voorschoolse voorzieningen]. Oud-Turnhout: Gompels&Svacina.

- Vandenbroeck, M. (2022). *Gezinspedagogiek* [powerpoint]. Gent: Ugent, Faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen.
- Vandenbroeck, M., Boonaert, T., Van der Mespel, S., & De Brabandere, K. (2009). Dialogical spaces to reconceptualize parent support in the social investment state. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 10 (1), 66-77. <http://doi.org/10.2304/ciec.2009.10.1.66>
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven: Acco.
- Verhaeghe, L. (2021, maart 18). Belgische ouders zijn uitgeput: 1 op de 12 lijdt aan een "ouderlijke burn-out". *VRT NWS*. Geraadpleegd op 29 maart 2022, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/03/18/1-op-de-12-ouders-lijdt-aan-een-ouderlijke-burn-out/>
- Vermaes, I. P. R., Janssens, J. M. A. M., Mullaart, R. A., Vinck, A., & Gerris, J. R. M. (2008). Parents' personality and parenting stress in families of children with spina bifida. *Child: Care, Health and Development*, 34, 665–674. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00868.x>
- Vlaams ABVV. (2018). *Wetgever denkt nog te vaak dat gezin twee ouders telt - Dossier eenoudergezinnen*. Geraadpleegd op 8 april 2022, van <https://www.vlaamsabvv.be/art/pid/31292/Wetgever-denkt-nog-te-vaak-dat-gezin-twee-ouders-telt---Dossier-eenoudergezinnen.htm#para30867>
- Watson, J. (2019). *Mom Shaming Is Alive and Well—Social Media Makes It Both Worse, and Better*. Parents Together. Geraadpleegd op 23 april 2022, van <https://parents-together.org/mom-shaming-is-alive-and-well-social-media-makes-it-both-worse-and-better/#:~:text=When%20asked%20how%20social%20media,insecurities%20about%20their%20own%20mothering>
- Wegar, K. (2004). Adoption, family ideology, and social stigma: Bias in community attitudes, adoption research, and practice. *Family Relations*, 49, 363–369. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00363.x>
- Wilkins, C. (2006). A qualitative study exploring the support needs of first-time mothers on their journey towards intuitive parenting. *Midwifery*, 22, 169-180. <http://doi.org/10.1016/j.midw.2005.07.001>
- Zaman, B. (2014). *Waarom delen ouders graag foto's en video's van hun jonge kinderen op sociale media?* KU Leuven blogt. Geraadpleegd op 23 april 2022, van <https://kuleuvenblogt.be/2014/06/12/het-mysterie-achter-sharenting-waarom-ouders-graag-fotos-en-videos-van-hun-jonge-kinderen-delen-op-sociale-media/>

7 Bijlagen

7.1 Informatie over de bevraagde organisaties



Opvoedingswinkels

Dit is een laagdrempelige voorziening voor zwangere vrouwen en opvoedingsverantwoordelijken, al dan niet vergezeld van hun kind(eren). Gezinnen kunnen er terecht tot de kinderen de leeftijd van 24 jaar bereikt hebben. Het vrijwillige karakter en de maximale toegankelijkheid staan centraal. Ouders kunnen er gratis en anoniem terecht voor opvoedingsondersteuning en raad. Ze worden geïnformeerd, krijgen een luisterend oor en worden geadviseerd in hun zoektocht naar advies of antwoorden rond opvoeding. Daarnaast worden er ook regelmatig initiatieven georganiseerd zoals informatie- en vormingsavonden, oefenscholen en oudergroepen. Er is zowel een individueel aanbod als een groepsaanbod. Het werkingsgebied is gemeentelijk of intergemeentelijk (De Vlaamse Overheid, z.d. (a)).



Huizen van het Kind

Dit is een verzamelnaam voor organisaties die samenwerken aan een ruim aanbod voor ouders rond opgroeien en opvoeden. In (bijna) elke gemeente is een Huis van het kind te vinden met een specifiek aanbod, afhankelijk van de betrokken organisaties in het lokale samenwerkingsverband. Ouders kunnen er minimaal terecht voor preventieve gezondheidszorg, opvoedingsondersteuning en ontmoeting. Ze hanteren verschillende manieren van ondersteuning, gaande van laagdrempelige individuele begeleiding tot informatiesessies en vormingsavonden, ontmoetings- en spelinitiatieven... Huis van het Kind werkt soms samen met opvoedingswinkels rond het opvoedingsondersteuningsaanbod (De Vlaamse Overheid, z.d. (b)).



- De Vlaamse Overheid. (z.d. (a)). *Opvoedingswinkel*. Kind & Gezin. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://www.kindengezin.be/nl/professionelen/sector/huis-van-het-kind-en-aanbod/opvoedingswinkel>
- De Vlaamse Overheid. (z.d. (b)). *Huis van het Kind en aanbod*. Kind & Gezin. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://www.kindengezin.be/nl/professionelen/sector/huis-van-het-kind-en-aanbod>

Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning

CKG's bieden pedagogische begeleiding aan gezinnen met gezins- en opvoedingsproblemen die op korte termijn verbeterd of opgelost kunnen worden. Specifiek richten CKG's zich op gezinnen van nul tot en met twaalf jaar, met bijzondere aandacht voor nul tot zesjarigen. Het betreft vooral situaties waarbij het gezin een hulpvraag stelt m.b.t. het opvoedingsgebeuren die vast loopt of dreigt vast te lopen. Het hulpverleningsaanbod van een CKG is heel breed. Het betreft rechtstreeks toegankelijke hulp waar ouders zelf naartoe kunnen stappen als het gaat over thuisbegeleiding, ambulante trainingen of ambulante en korte opvang. Echter moeten ouders, in het geval van langdurige residentiële opvang, langs de intersectorale toegangspoort passeren. Deze ondersteuningsvorm is immers intensief en ingrijpend, waardoor het noodzakelijk is dat de toegangspoort onderzoekt of de vraag wenselijk en nodig is. In dit geval is er dus sprake van niet-rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp (Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning, 2023; De Vlaamse Overheid, z.d. (c)).

Eén gezin één plan

Eén gezin één plan bestaat uit zestien regionale samenwerkingsverbanden die heel Vlaanderen en Brussel dekken. Deze samenwerkingsverbanden bestaan uit verschillende diensten en organisaties uit onderwijs en welzijn. Het betreft rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp, als antwoord op de grote wachtlijsten in de (crisis)jeugdhulp. Eén gezin één plan beweegt zich tussen de gespecialiseerde hulpverlening en de basisvoorzieningen (zoals het CLB of Huizen van het kind). Door in te zetten op een gedeelde verantwoordelijkheid tussen deze betrokken diensten, kan er snel een afgestemd antwoord geboden worden op hulpvragen van ouders. Binnen de maand na aanmelding gaat Eén gezin één plan aan de slag met het gezin via een perspectiefbiedend gesprek. De organisatie stelt het gezin centraal. Het gezin bepaalt dan ook zelf het verdere verloop van de hulpverlening. Elk gezin krijgt bovendien een vaste begeleider die het volledige traject als een constante aanwezig blijft. Samen met die begeleider wordt een gezinsplan opgemaakt, waarbij vertrokken wordt vanuit hun noden en krachten (De Vlaamse Overheid, z.d. (d)).



- Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning. (2023). *Opvoeden is niet altijd even gemakkelijk, wij kunnen u daarbij helpen*. CKG. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://www.ckg.be/>
- De Vlaamse Overheid. (z.d. (c)). *Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (CKG)*. Jeugdhulp. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://www.jeugdhulp.be/organisaties/centrum-kinderzorg-en-gezinsondersteuning-ckg>
- De Vlaamse Overheid. (z.d. (d)). *Eén gezin één plan (1G1P)*. Jeugdhulp. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://www.jeugdhulp.be/netwerken/een-gezin-eeen-plan-1g1p>

7.2 Mails participanten

7.2.1 Mail één

Geachte,

Ik ben Yasmine, een masterstudent Sociaal Werk aan de Universiteit van Gent. Ik ben op zoek naar medewerkers uit een organisatie voor gezins- en opvoedingsondersteuning voor mijn masterproef over de hoge prevalentie van parentale burn-out in België. Ik zoek medewerkers met minimaal 5 jaar ervaring in deze sector.

Voor meer informatie verwijst ik naar mijn hoofdonderzoeksvraag en deelvragen; Wat betekent parentale burn-out voor de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning?

- Hoe krijgt het concept parentale burn-out vorm in de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning?
- Tweede deelvraag: Hoe wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out in de hedendaagse instituties ervaren en hoe wordt er mee omgegaan?
- Derde deelvraag: Vanuit welke tendensen binnen de praktijk van opvoedingsondersteuning wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out verklaard?

Ik zou uiterst dankbaar zijn als er één of meerdere medewerkers bereid zijn om een interview van ongeveer 1 uur af te nemen.

Laat het me gerust weten als u nog vragen hebt of geïnteresseerd bent om deel te nemen.

Met vriendelijke groeten

Yasmine Espeel

7.2.2 Mail twee

Geachte,

Ik ben Yasmine, een masterstudent Sociaal Werk aan de Universiteit van Gent. Ik ben op zoek naar medewerkers uit een organisatie voor gezins- en opvoedingsondersteuning voor mijn masterproef over de hoge prevalentie van parentale burn-out in België. Ik zoek medewerkers met minimaal 5 jaar ervaring in deze sector.

Voor meer informatie verwijst ik naar mijn hoofdonderzoeksvraag en deelvragen; Wat betekent parentale burn-out voor de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning?

- Hoe krijgt het concept parentale burn-out vorm in de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning?
- Tweede deelvraag: Hoe wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out in de hedendaagse instituties ervaren en hoe wordt er mee omgegaan?
- Derde deelvraag: Vanuit welke tendensen binnen de praktijk van opvoedingsondersteuning wordt de hoge prevalentie van parentale burn-out verklaard?

Ik wil voornamelijk polsen naar de noden en vragen van ouders tegenwoordig en hoe dit al dan niet verschillend is in vergelijking met vroeger. Ook zal ik polsen of de term parentale burn-out gekend is binnen de organisatie, of ouders deze al dan niet gebruiken, hoe de term eventueel in het aanbod wordt vormgegeven.... De ervaring en beleving van medewerkers staan centraal en er zijn geen juiste of foute antwoorden. Het is geen vereiste dat u het woord parentale burn-out dus kent of gebruikt binnen de organisaties.

Ik zou uiterst dankbaar zijn als er één of meerdere medewerkers bereid zijn om een interview van ongeveer 1 uur af te nemen.

Laat het me gerust weten als u nog vragen hebt of geïnteresseerd bent om deel te nemen.

Met vriendelijke groeten

Yasmine Espeel

7.3 Interviewleidraad

1 Introductie van mezelf, het onderzoek (waarover de vragen gaan) en overlopen van de informed consent (toestemming voor geluidsopname vragen).

2 Inleiding/ ijsbrekers

- Stel uzelf kort voor (leeftijd, welke institutie, diploma('s), jaren werkervaring, welke positie binnen de voorziening ...)
- Hoe ziet jullie ondersteuningsaanbod eruit? Welke ondersteuning biedt de voorziening aan?
- Hoe/ op welke manier bent u betrokken bij het ondersteunen van ouders (ouderschapsondersteuning)?
 - Wat is uw rol hierin

3 Parentale burn-out

- Bent u familiair met het concept 'parentale burn-out'?
 - Indien ja, waar kwam u al met dit concept in aanraking?
 - Heeft u een mening rond dit concept? Zo ja, kan u hier wat meer over vertellen? Bv. Vindt u dat zo'n concept nodig is?
 - ✓ Vindt u dat dit concept eerder een positieve of negatieve connotatie heeft?
 - Is dit een gekend concept binnen uw organisatie?
 - ✓ Indien ja, waarom en wanneer spreken jullie hierover?
 - ✓ Indien nee, is er een bepaalde reden waarom dit concept niet gehanteerd wordt binnen uw organisatie?
 - ✓ Vindt u het goed of niet goed dat uw organisatie wel of niet vanuit dit concept werkt/ denkt?
- Wat betekent het concept 'parentale burn-out' voor u?
 - Kan u hier een aantal kenmerken aan koppelen?
 - Vanaf wanneer zou u spreken over een 'parentale burn-out'?
 - Zijn er een aantal situaties die u kan benoemen waarin u zou spreken over een 'parentale burn-out'?
- Wordt de term 'parentale burn-out' tegenwoordig soms vermeld/ gebruikt door de ouders zelf?
 - Kwamen jullie al ouders tegen in jullie organisatie die zichzelf het label 'parentale burn-out' toeschreven of toegeschreven hebben kregen van een externe?
 - In welke situaties was dit het geval?
 - Indien nee, hoe zou dit komen volgens u?
- Merkt u op dat ouders steeds vaker deze term toeschrijven aan zichzelf of toegeschreven kregen, of deze term veel vaker uitspreken?
 - Indien ja, wordt deze trend besproken met de leidinggevende van de organisatie? En hoe gaat de leidinggevende hiermee om?
 - Wordt er in overleg met andere medewerkers/ organisaties besproken over hoe het aanbod afgestemd kan worden op de nieuwe ondersteuningsnoden en vragen van ouders?

3 Parentale burn-out

- Hanteren jullie 'parentale burn-out' soms als een label in het spreken over ouders met collega's of andere praktijkwerkers (bv in vergaderingen)?
 - Indien ja, wanneer? En op welke manier?
 - Indien nee, is hier een reden voor volgens u?
- Hanteren jullie 'parentale burn-out' soms als een label bij het spreken met ouders (bv in de geboden ondersteuning)?
 - Indien ja, wanneer? En op welke manier?
 - Indien nee, is hier een reden voor volgens u?
- Werd de term 'parentale burn-out' een vijftal jaar geleden al gebruikt door ouders?
 - Zo ja, wanneer? En op welke manier?
 - Indien nee, is hier een reden voor volgens u?
- Merkt u op dat de term parentale burn-out meer aandacht krijgt in de media en in onderzoek?
 - Indien ja, denk je dat deze aandacht ervoor zou kunnen zorgen dat meer ouders naar uw organisatie komen?
 - Ziet u hier voor- of nadelen in? Leg uit waarom.

4 Aanbod voor ouders

- Welke ondersteuning wordt er specifiek geboden indien jullie merken dat een ouder erdoor zit en het ouderschap niet meer aan lijkt te kunnen? Is er een specifiek aanbod voor ouders met een 'parentale burn-out'?
 - Indien ja, welk? En hoe lang is dit aanbod er al?
 - ✓ Is dit aanbod ook verder uitgebreid doorheen de jaren, omdat jullie merkten dat hier nood aan was?
 - Indien nee, zal dit er nog komen?
 - ✓ Zijn jullie hierover aan het nadenken om een aanbod uit te werken? Hoe zal dit aanbod er uit zien?
 - ✓ Indien dit er niet komt, is hier een specifieke reden voor?
- Op welke manier wordt er in het aanbod rekening gehouden met de aanwezigheid van nieuwe termen die in onderzoek of in de media naar voren komen omtrent ouders en hun welzijn?
 - Zullen bepaalde zaken in het aanbod hernoemd worden naar de nieuwe labels die ontstaan?
 - Ontstaat er een nieuw aanbod naargelang de nieuwe labels?
- Hebt u het gevoel dat ouders het aanbod voldoende kennen?
 - Weten ouders waar ze terecht kunnen met hun vragen?
 - Hoe komen ouders terecht bij uw organisatie?
 - Wat doet de organisatie om het aanbod bekend te maken?

5 Ondersteuningsvragen en -noden van ouders nu en vroeger

- Met welke ondersteuningsvragen of -noden komen ouders tegenwoordig aankloppen?
 - ✓ Welke zaken of tips omtrent opvoeding vragen ouders?
 - ✓ Van welke zaken in de opvoeding ervaren ouders stress?

- 5 Ondersteuningsvragen en -noden van ouders nu en vroeger
 - Is er een verschil met de opvoedings-vragen en noden van ongeveer vijf jaar geleden?
 - ✓ Welke andere zaken of tips omtrent opvoeding vroegen ouders een vijftal jaar geleden?
 - Merkt u ook gelijkenissen op tussen de ondersteuningsvragen en noden van vroeger en nu?
 - ✓ Hebt u het gevoel dat ouders nu meer stress in de opvoeding ervaren?
 - Zo ja, hoe zou u dit verklaren?
 - Zo nee, hoe komt dit volgens u?
 - Welke veranderingen in de maatschappij zouden volgens u een invloed kunnen spelen op de verschillen?
 - ✓ Wat is uw mening omtrent de sociale druk die ouders ervaren om de juiste keuzes te maken voor hun kind/ hun kind perfect op te voeden?
 - Hebt u het gevoel dat er meer of minder sprake is van een prestatimaatschappij?
 - ✓ Speelt de nieuwe media een rol volgens u?
 - Hebt u het gevoel dat de ontwikkeling van nieuwe technische en media-mogelijkheden (een virtuele wereld) zorgt voor moeilijkheden/ onzekerheden bij het opvoeden?
 - Wat is uw mening omtrent de invloed van beelden rond ouderschap/ opvoeden die gedeeld worden op sociale media?
 - ✓ Hebt u het gevoel dat er meer of minder sprake is van een prestatimaatschappij?
 - Wat is uw mening over de tendens om zowel kinderen (ontwikkelingsdomeinen) als ouders (opvoedingskwaliteiten) continu te evalueren?
 - ✓ Wat is uw mening omtrent de beleidsinstrumenten/ overheidsmaatregelen en -initiatieven die genomen worden voor ouders te ondersteunen?
 - Komen deze al dan niet tegemoet aan de heersende noden?
 - ✓ Hebt u de indruk dat ouders tegenwoordig een kleiner of groter sociaal netwerk hebben waar ze op kunnen steunen, ook omtrent opvoedingszaken?
 - Zou er tegenwoordig volgens u, op basis van bovenstaande verschillen/ gelijkenissen en maatschappelijke invloeden, meer of minder sprake zijn van parentale burn-out in vergelijking met vroeger?
 - ✓ Leg uit waarom u dit denkt.

6 Slot

- Zijn er nog aanvullingen/ vragen die u wil doen of wil stellen?
- Bedanking

INFORMATIE- EN TOESTEMMINGSFORMULIER

LUIK 1 – INFORMATIEBRIEF DEELNEMERS ONDERZOEK

Titel van de studie: "Parentale burn-out vanuit een sociaal werk perspectief: kwalitatief onderzoek naar de betekenisgeving van het begrip in praktijken voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning"

Dit is een onderzoek dat wordt uitgevoerd door de Universiteit Gent in het kader van een masterproef tot behalen van het diploma: Master of Science in het Sociaal Werk. De verantwoordelijke onderzoekers zijn:

Student: Yasmine Espeel
Masterstudent Sociaal Werk
Universiteit Gent
Yasmine.Espeel@ugent.be

Promotor: professor Sarah De Pauw
Vakgroep Orthopedagogiek
Universiteit Gent
Sarah.Depauw@ugent.be

A. Informatie over de studie

Beste,

U wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek omtrent de hoge prevalentie van parentale burn-out. Neem voldoende tijd om deze informatiebrief aandachtig te lezen voor u beslist deel te nemen aan dit onderzoek. Aarzel niet om vragen te stellen aan de onderzoekers als er onduidelijkheden zijn of indien u bijkomende informatie wenst. De contactgegevens van de verantwoordelijke onderzoekers vindt u bovenaan deze brief. Zorg ervoor dat u alles begrijpt. Eens u beslist heeft om deel te nemen aan het onderzoek, mag u het toestemmingsformulier achteraan deze bundel ondertekenen.

Doel van het onderzoek

Het onderzoek vertrekt vanuit de vaststelling dat er in België een hoge prevalentie heerst van parentale burn-out in vergelijking met andere landen. Er is een leemte in het huidige onderzoek omtrent parentale burn-out betreffende de invloed van de maatschappelijke context/ tendensen op de opvoedingsbeleving van ouders. Bovendien is er een paradox merkbaar tussen de hoge prevalentie van parentale burn-out enerzijds en de positieve evolutie die de

opvoedingsondersteuning in Vlaanderen doormaakte anderzijds. Ouders zouden in theorie goed ondersteund worden, maar in de praktijk lijkt dit minder vanzelfsprekend gezien de hoge prevalentie.

Het onderzoek wil daarom inzicht krijgen in hoe instituties voor opvoedingsondersteuning de hoge prevalentie van parentale burn-out ervaren. Het onderzoek heeft bijgevolg drie doelstellingen, namelijk inzicht krijgen in:

- Hoe het concept 'parentale burn-out' vorm krijgt in de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning.
- Hoe de hoge prevalentie van parentale burn-out in de hedendaagse instituties voor opvoedingsondersteuning wordt ervaren en hoe men ermee omgaat.
- De verschillen en gelijkenissen in ondersteuningsnoden van ouders tussen vroeger en nu, waarbij zowel de hedendaagse praktijk van opvoedingsondersteuning als de maatschappelijke tendensen in rekening worden gebracht.

Ethische vereisten

Dit onderzoek wordt uitgevoerd volgens de richtlijnen uit het Algemeen Ethisch Protocol van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen (Universiteit Gent)¹. De onderzoekers voeren dit onderzoek uit in overeenstemming met de geaccepteerde maatstaven voor wetenschappelijk en ethisch gedrag. Hierbij worden goede onderzoekspraktijken gehanteerd en worden de principes van onderzoeksethiek nagevolgd zoals beschreven in "Ethics in Social Science and Humanities" (EU, 2018)².

B. Informatie m.b.t. deelname

Wat houdt deelnemen aan dit onderzoek in?

De deelname aan deze studie betreft een interview dat plaatsvindt op een locatie naar keuze. Tijdens het interview zal naar uw mening en ervaringen omtrent de hoge prevalentie van parentale burn-out worden gevraagd. Het gesprek zal ongeveer één tot anderhalf uur in beslag nemen en wordt, mits uw toestemming, opgenomen om een correcte verwerking ervan te garanderen.

De deelname aan deze studie is volledig vrijwillig en er kan op geen enkele manier sprake zijn van dwang. U kunt weigeren om deel te nemen aan de studie en u kunt zich op elk ogenblik terugtrekken uit de studie zonder dat u hiervoor een reden moet opgeven.

¹ <https://www.ugent.be/pp/nl/onderzoek/ec#Regelsenprotocollen>

² https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/hi/h2020_ethics-soc-science-humanities_en.pdf

Als u dit wenst, kan u een samenvatting van de onderzoeksbevindingen krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn. Om een samenvatting te krijgen, kan u dit aanvragen bij de onderzoeker waarmee u contact hebt.

Wat zijn de risico's en voordelen bij deelname aan dit onderzoek?

Aan dit onderzoek is geen enkel bekend blijvend risico verbonden.

C. Informatie m.b.t. Privacy en Persoonsgegevens

Het wettelijk kader voor de verwerking van persoonsgegevens en vertrouwelijke informatie in het kader van dit onderzoek wordt bepaald door:

- De Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming 2016/679 van 27 april 2016, die van kracht is sinds 25 mei 2018 (dit is de AVG of GDPR);
- De Belgische Wet betreffende de bescherming van natuurlijke personen met betrekking tot de verwerking van persoonsgegevens van 30 juli 2018

De onderzoekers dienen zich te houden aan de generieke gedragscode voor de verwerking van persoonsgegevens van de UGent³.

Welke persoonsgegevens worden verzameld?

De volgende persoonsgegevens zullen worden verwerkt:

- Naam en voornaam, beroep, opleiding, jaren werkervaring, positie binnen de voorziening, naam voorziening

De volgende *bijzondere categorieën* van persoonsgegevens zullen worden verwerkt:

- Stemopnames van de deelnemer

De persoonsgegevens zullen verzameld worden met behulp van audioregistratie van interviews. Deze zullen onmiddellijk verwijderd worden na het verwerken van alle data.

Waarom worden deze persoonsgegevens verzameld?

Deze persoonsgegevens worden verzameld om gelijkenissen en verschillen in meningen en ervaringen te kunnen vergelijken tussen medewerkers uit een bepaalde institutie voor opvoedingsondersteuning.

³ <https://www.ugent.be/nl/univgent/privacy/gedragscode-persoonsgegevens.htm>

Op basis van welke rechtsgrond worden de gegevens verwerkt?

Voor het verwerken van uw persoonsgegevens zal uw expliciete toestemming gevraagd worden. Dit gebeurt via het ondertekenen van een 'toestemmingsformulier'. Deze toestemming kan ten alle tijden worden ingetrokken door dit te melden aan de hoofdonderzoeker.

Wie heeft toegang tot mijn (persoons)gegevens?

Alle informatie die tijdens deze studie verzameld wordt, zal vertrouwelijk behandeld worden. Om uw privacy te waarborgen, zullen de gegevens enkel toegankelijk zijn voor de onderzoeker en de hoofdonderzoeker.

De audio-opname van het interview zal enkel tijdelijk worden opgeslagen op een audiorecorder van de betrokken onderzoeker voor het verwerken van deze gegevens. Deze audio-opname zal getranscribeerd worden en wordt verwerkt a.d.h.v. pseudoniemen. De persoonlijke gegevens van de deelnemer worden uit de transcripties gehaald en opgeslagen in een apart sleutelbestand waar enkel de hoofdonderzoeker toegang toe heeft. Na het transcriberen van de audio-opname, wordt deze audio-opname verwijderd. Enkel de gepseudonimiseerde transcripties en het sleutelbestand blijven over.

Bij documentatie, rapporten of publicaties (in tijdschriften of congressen) over de studie worden enkel gepseudonimiseerde gegevens gebruikt. Vertrouwelijkheid van de gegevens wordt dus steeds gegarandeerd waardoor uw identiteit nooit achterhaald kan worden door derden.

Welke rechten heeft u als deelnemer met betrekking tot uw persoonsgegevens?

In overeenstemming met de Europese en Belgische privacywetgeving⁴ wordt uw persoonlijke levenssfeer gerespecteerd. Zoals reeds aangegeven, kan u op elk gegeven moment uw toestemming intrekken en dit zonder opgave van reden. Dit betekent dat uw gegevens niet verder verwerkt zullen worden vanaf het moment van intrekking.

U heeft het recht op inzage van de gegevens die over u verzameld werden en u kan eveneens een kopie vragen, voor zover dit geen afbreuk doet aan de rechten en vrijheden van anderen, waaronder die van de Universiteit Gent. Elk onjuist gegeven over u kan op uw verzoek verbeterd worden. Bovendien heeft u recht op vergetelheid: dit betekent dat u, na het intrekken van uw toestemming, kan vragen om uw persoonsgegevens te laten verwijderen.

Om een van bovenstaande rechten uit te oefenen, kan u contact opnemen met één van de betrokken onderzoekers.

⁴ Dit zijn: de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming 2016/679 van 27 april 2016, die van kracht is sinds 25 mei 2018 (dit is de AVG of GDPR); de Belgische Wet betreffende de bescherming van natuurlijke personen met betrekking tot de verwerking van persoonsgegevens van 30 juli 2018; de Belgische wet van 22 augustus 2002 betreffende de rechten van de patiënt.

Heeft u een klacht?

Als u een klacht wil indienen over de manier waarop uw persoonsgegevens worden behandeld of als u vragen heeft met betrekking tot uw persoonsgegevens in het kader van dit onderzoek, dan kan u contact opnemen met de functionaris voor gegevensbescherming van de Universiteit Gent via privacy@ugent.be of T 09 264 95 17.

U kan ook een klacht indienen bij de Gegevensbeschermingsautoriteit, Drukpersstraat 35, 1000 Brussel (e-mail: contact@apd-gba.be) en/of de Vlaamse Toezichtcommissie (e-mail: contact@toezichtscommissie.be)

LUIK 2 – TOESTEMMINGSFORMULIER

A. Toestemming m.b.t. deelname aan de studie

Gelieve het juiste bolletje aan te kruisen	Ja	Nee
Ik neem vrijwillig deel aan deze wetenschappelijke studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb het informatieformulier gelezen en heb voldoende uitleg gekregen over de aard, het doel, de duur, en de voorziene effecten van de studie. Ik kreeg de gelegenheid om vragen te stellen en ik heb op al mijn vragen een bevredigend antwoord gekregen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet dat ik me op elk ogenblik uit de studie mag terugtrekken zonder een reden voor deze beslissing op te geven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef toestemming aan onderzoekers van de onderzoeksgroep om mijn gegevens te hergebruiken voor verder gelijkaardig wetenschappelijk onderzoek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef toestemming aan de onderzoekers om mijn deelname aan het onderzoek op te nemen via een audiorecorder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef de toestemming aan de onderzoekers om mijn resultaten op vertrouwelijke wijze te bewaren en te verwerken en via pseudoniemen te rapporteren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

B. Toestemming m.b.t. de verwerking van persoonsgegevens

Gelieve het juiste vakje aan te kruisen	Ja	Nee
Ik geef toestemming aan de onderzoekers om voor de doelstellingen van deze studie (persoons)gegevens van mij te verzamelen, verwerken, bewaren, analyseren en erover te rapporteren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet dat ik rechten heb om mijn privacy te vrijwaren (o.a. inzage, verbetering, verwijdering) en tot wie ik me moet richten om deze rechten uit te oefenen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Naam deelnemer	Naam onderzoeker
Datum:	Datum:
Handtekening	Handtekening

7.5 Tabel met achtergrondgegevens participanten

Nummer participant	Soort organisatie	Functie binnen de organisatie
1	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning	Pedagogisch medewerker en teamcoach
2	Huis van het Kind	Overlegcoördinator
3	Opvoedingswinkel	Opvoedingsconsulent
4	Eén gezin één plan	Gezinscoach
5	Centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG)	Gezinsbegeleider (residentieel en mobiel team)
6	Huis van het Kind	Pedagogisch coach
7	Huis van het Kind	Coördinator
8	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning, specifiek voor ouders met een kind met (een vermoeden van) autisme	Thuisbegeleider
9	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning	Opvoedingscoach
10	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning + (vroeger in één gezin één plan)	Contextbegeleider
11	Huis van het Kind	Coördinator + onthaalmedewerker
12	Opvoedingswinkel	Sociaal consulent
13	Centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG) + opvoedingswinkel	Coördinator en gezinsbegeleider
14	Opvoedingswinkel + één gezin één plan	Procesbegeleider en gezinsbegeleider
15	Opvoedingswinkel	Projectmedewerker en gezinsbegeleider
16	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning, specifiek bij kwetsbare gezinnen	Vrijwilliger (contextbegeleider)
17	Andere organisatie voor opvoedings- en/ of gezinsondersteuning, specifiek bij kwetsbare gezinnen	Coördinator + intakegesprekken
18	Centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG)	Contextbegeleider en teamcoach
19	Opvoedingswinkel	Teamcoördinator
20	Centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG) + één gezin één plan	Gezinsbegeleider
21	Centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG) + één gezin één plan	Contextbegeleider

7.6 Stappen thematische analyse

Fase één: het familiair worden met de data

Naast het afnemen van de interviews, werden de interviews letterlijk getranscribeerd. Er werd hierbij ook aandacht besteed aan aspecten zoals versprekingen, stiltes, aarzelingen... (Howitt & Cramer, 2008). Wanneer de transcripties volledig waren, werden deze afgeprint en grondig doorgelezen om een overzicht te krijgen van de volledige dataset (Braun & Clarke, 2006).

Fase twee: het genereren van de initiële codes

Tijdens het 'open coderen' (Mortelmans, 2013), werden er labels gegeven aan stukken tekst in de data. Dit gebeurde door aantekeningen te maken in de transcripties en de verschillende thema's via een kleurencode aan te duiden. Daarna werd een code gekoppeld aan elk relevant stukje tekst. Hierbij bleef er een duidelijke link bestaan tussen hetgeen de respondent verteld had en de code (Braun & Clarke, 2006). Daarna werden de codes geordend volgens thema.

Fase drie: het zoeken van thema's

De initiële codes werden hier in potentiële overkoepelende kandidaat thema's gesorteerd (Braun & Clarke, 2006). Losse codes werden hier, tijdens het 'axiaal coderen' tot een geheel verbonden. Daarnaast werden codes hier samengevoegd, of gereduceerd, wegens bijvoorbeeld irrelevant voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen (Mortelmans, 2013).

Fase vier: het herzien van deze thema's

Tijdens het 'selectief coderen' werden de voorlopige thema's verfijnd (Mortelmans, 2013). Er moest voldoende homogeniteit zijn binnen de thema's en voldoende heterogeniteit tussen de thema's. Thema's werden samengevoegd, opgesplitst of verwijderd (Braun & Clarke, 2006).

Fase vijf: het benoemen en definiëren van de thema's

Er kon gestart worden aan deze stap op het moment dat er een duidelijke en overzichtelijke thematische map bestond van elk thema. De essentie van elk thema werd hier kort en duidelijk weergegeven. De benaming van het thema moest de inhoud ervan optimaal omvatten en betekenisvol zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen. Hetzelfde geldt hierbij voor de subthema's (Braun & Clarke, 2006).

Fase zes: het opstellen van het rapport

De resultaten van de analyse werden hier in detail beschreven. De verschillende thema's en subthema's werden volledig uitgeschreven en geïllustreerd a.d.h.v. enkele relevante en levendige citaten uit de data. Met het oog op het luik 'Discussie' werd hier ook op zoek gegaan naar verschillen en gelijkenissen tussen de participanten (Braun & Clarke, 2006).