

Ouderlijke burn-out of de medicalisering van het gewone leven?

Een paar beschouwingen bij het onderzoeksrapport Ouders Onder Druk

Eleonora Mingarelli & Stefan Ramaekers

eleonora.mingarelli@kuleuven.be

Samenvatting

Deze bijdrage biedt een kritische beschouwing van het rapport Ouders Onder Druk (2026) van Caro Lemmen en Maartje Luijk, waarin verhoogde niveaus van ouderlijke stress in Nederlandse gezinnen worden gedocumenteerd en wordt opgeroepen tot zowel structurele als individuele interventies. Hoewel wij erkennen dat ouders vandaag aanzienlijke druk ervaren, betogen wij dat het conceptuele kader van het rapport het risico inhoudt het alledaagse ouderschapsleven te medicaliseren. Ten eerste stellen wij vraagtekens bij de bewering dat 39% van de ouders klachten van een ouderschapsburn-out ervaart. Zonder voldoende verduidelijking van diagnostische criteria en klinische drempels dreigen affectieve toestanden te medicaliseren die constitutief kunnen zijn voor de zorg voor afhankelijke anderen, zoals kinderen. Ten tweede beroept het rapport zich herhaaldelijk op de retoriek van 'balans', op ouderschap als een afweging tussen belonende en stressvolle momenten. Wij betogen dat dit kader een ideaal van harmonieuze optimalisatie veronderstelt dat geen recht doet aan de structureel asymmetrische aard van zorgrelaties. Ten derde berust de interpretatie van beperkte ouderlijke ondersteuning als indicatie van ouderlijke isolatie op een normatief geladen opvatting van 'hulp', die impliceert dat er een 'probleem' bestaat waarvoor externe interventie nodig is—terwijl tegelijk onduidelijk blijft welk type hulp ouders precies nodig zouden hebben. Wij suggereren bovendien dat terughoudendheid om steun te zoeken eerder kan wijzen op culturele condities van geïndividualiseerde verantwoordelijkheid en afnemend sociaal vertrouwen. Conceptuele precisie is derhalve vereist om te vermijden dat gewone spanningen van het ouderschap worden getransformeerd tot indicatoren van disfunctioneren.

Sleutelwoorden: ouderlijke stress, parental burnout, opvoeden, opgroeien

Abstract

Parental Burnout or the medicalization of everyday life? Some reflections on the research report *Parents Under Pressure*

This contribution critically examines the 2026 report *Ouders Onder Druk* by Caro Lemmen and Maartje Luijk, which documents elevated levels of parental stress in Dutch families and calls for structural and individual interventions. While we acknowledge that parents today experience significant pressure, we argue that the report's conceptual framing risks medicalizing everyday parental life. First, we question the report's claim that 39% of parents experience symptoms of parental burnout. Without clear diagnostic criteria this risks medicalizing experiences that may be inherent to caring for dependent others. Second, the report repeatedly invokes the rhetoric of 'balance', framing parenthood in dualistic terms of stressful moments compensated by joyful ones, stressors that require enough resources to be neutralized. Not only places this the burden on parents who need to find an ideal equilibrium, but it also obscures the fact that some stressors may be inherent in the structurally asymmetric nature of caregiving relationships and not enough resource can compensate. Third, the report interprets limited parental support as indicative of parents' isolation without reckoning with today's cultural conditions of individualized responsibility and diminished social trust contemporary society that complicates seeking for help. Conceptual precision is thus required to avoid transforming ordinary tensions of parenthood into indicators of dysfunction.

Keywords: parental stress, parental burnout, parenting, upbringing

Inleiding

In hun recente onderzoeksrapport *Ouders Onder Druk* (2026) documenteren Caro Lemmen en Maartje Luijk dat er zich in Nederlandse gezinnen aanzienlijke niveaus van ouderlijke stress voordoen. De auteurs identificeren verschillende factoren die bijdragen aan die stress, onder meer beelden van geïdealiseerd ouderschap op sociale media, het alomtegenwoordig zijn van (al dan niet expert) advies dat ouders niet zelden verward en onzeker

achterlaat, en het gebrek aan een ondersteunend sociaal netwerk. Dat ligt in de lijn van eerder onderzoek zoals dat van Mikolajczak en Roskam (cf. Roskam, Raes, and Mikolajczak 2017; Mikolajczak, Gross, Roskam 2019), twee vooraanstaande onderzoekers in ouderlijke burn-out en leiders van de consortium *International Investigation of Parental Burnout*. Lemmen en Luijk roepen op tot actie, zowel op beleidsniveau als op individueel niveau, en benadrukken de noodzaak van structurele ondersteuning en concrete interventies om het welzijn van ouders te beschermen.

Hoewel hun aandacht voor hedendaagse druk op ouders belangrijk is, willen wij een aantal kritische vragen stellen bij dit rapport om daarmee het debat over ouderlijke burn-out verder aan te zwengelen. We focussen onze beschouwingen op drie aspecten: de wijze waarop gerapporteerd wordt over klachten van ouders, het gebruik van de retoriek van 'balans', en de wijze waarop aanbevolen wordt dat opvoeden iets is dat je samen doet.

Klachten van ouders

De auteurs rapporteren dat '39% van de ouders klachten van een ouderschapsburnout' heeft (Lemmen & Luijk, 2026, p. 3), waaronder 'overweldigende fysieke en emotionele uitputting, je minder verbonden voelen met je kinderen en een verlies van plezier in het ouderschap' (ibid.). Wat eveneens in dit lijstje van klachten wordt opgesomd is dat 'ouders zich niet meer de ouders [voelen] die ze zouden willen zijn' (ibid.). Tegelijk merken zij op dat 5% van de bevroegde ouders last heeft van 'zorgwekkende [burn-outklachten]' en 2% van 'ernstige burn-outklachten' (ibid.). Opmerkelijk vormelijk detail: in het rapport wordt op de betreffende pagina de bevinding dat '39% van de ouders klachten van een ouderschapsburnout' heeft in het vet gedrukt; de andere percentages niet.

De betekenis van deze twee cijfers, maar het onderscheid ertussen, wordt echter onvoldoende verduidelijkt. Wat wil het precies zeggen dat 39% van de bevroegde ouders klachten van een ouderschapsburnout heeft?¹ De formulering is op z'n minst onduidelijk, en misverstanden zijn dan ook gemakkelijk gemaakt. Zo vertolkte recent iemand op LinkedIn deze bevinding met de formulering 'dat 39% van de ouders burn-outverschijnselen ervaart'.² Maar is 'klachten hebben van' precies hetzelfde als 'burn-outverschijnselen ervaren' – of zelfs in burn-out te zijn?

Een menselijke klacht is nog geen symptoom. Zo kan het goed zijn dat iemand in het onderzoek klaagt over 'zich geen goede ouder te voelen' maar dat deze ouder niet in burn-out is of dreigt terecht te komen. En evengoed is

het denkbaar dat iemand op een bepaald moment in haar of zijn leven zich minder verbonden voelt met de kinderen, maar dat zoiets helemaal niets te maken heeft met een opkomende ouderschapsburnout. Daar komt bij dat in het onderzoek niet duidelijk is hoe antwoorden van ouders op de vragenlijst en in de groepsgesprekken geïnterpreteerd zijn. Wanneer werd iets opgevat als (louter een) 'klacht', als (eerder) 'zorgwekkend', dan wel als (ronduit) 'ernstig'? Met behulp van welke criteria zijn deze inschattingen gemaakt? De invullingen die eraan gegeven worden zijn immers niet noodzakelijk hetzelfde voor iedereen. Hetzelfde geldt voor 'ouderschap': de normatieve verwachtingen die de onderzoekers er over hedendaags ouderschap op nahouden doen ertoe, zowel in de interpretatie van de gegevens als in de rapportering.

Klinische burn-out verwijst volgens de gezaghebbende literatuur (bv. Mikolajczak & Roskam 2018) naar een chronisch, multidimensionaal syndroom dat gekenmerkt wordt door langdurige uitputting en dat inderdaad 'meer dan een moment rust' (Lemmen & Luijk, 2026, p. 14) vereist om te de-escaleren. Maar burn-out is gedefinieerd door bepaalde grenswaarden en beoordelingsinstrumenten die constant in evolutie zijn (Brianda et al. 2023). De taal van Lemmen en Luijk kan leiden tot een misinterpretatie van de betekenis van, en het onderscheid tussen, een chronische conditie enerzijds en een vorm van episodische vermoeidheid of tijdelijke overbelasting anderzijds. Er is niet veel mis met te zeggen dat het laatste simpelweg eigen is aan ouderschap zelf. Zonder specificatie van duur (hoe lang ervaren ouders deze symptomen?), frequentie (hoe vaak ervaren zij ze – één keer per jaar, per maand, per week, dagelijks?), en diagnostische drempels, dreigt de categorie "burn-outsymptomen" uit te breiden tot ervaringen die, hoe moeilijk ook, nu eenmaal behoren tot de gewone textuur van het zorgen voor afhankelijke anderen (zoals dus, niet in het minst, onze kinderen). Hun diagrammen³ reflecteren ook die onduidelijkheid: de 'oranje fase' begint al wanneer ouders "maandelijks een of meer klachten ervaren" (ibid., p. 3). Stel je een ouder voor die er niet trots op is en zich slecht voelt omdat zij of hij tegen de kinderen heeft geroepen. Of een ouder die wenst eens een keertje niet voor de kinderen te moeten zorgen maar gewoon een avondje op de sofa wil doorbrengen. Vallen ook deze ervaringen onder de oranje, oplettende fase? Hoeveel ouders van jonge kinderen hebben niet ten minste al eens een keer per maand geklaagd moe te zijn? Die oranje zone is gevaarlijk breed en te algemeen, en dreigt burn-out buiten proportie op te blazen. Er is een groot verschil tussen een keer per maand niet trots op zichzelf zijn als ouder, of 10 of 100 keer in een maand. Bovendien is het concept 'vermoeidheid' ook zeer afhankelijk van de periode van ouderschap: in de vroege dagen is fysieke

uitputting (vooral voor moeders) niet ongewoon omwille van verschillende factoren, zoals gebrek aan slaap, post-bevalling recuperatie of de beperkte mobiliteit van een baby. Maar in de voorstelling van Lemmen en Luijk blijkt dat het eenmaal per maand ervaren van een klacht al volstaat om in de oranje-*risico-zone* terecht te komen.



Figuur 1. In Lemmen & Luijk, 2026 p. 3.

Voor alle duidelijkheid: we stellen niet in vraag óf ouders lijden onder bepaalde vormen van stress. Waar het ons om gaat is het onzorgvuldig gebruik van de taal van burn-out. Een onzorgvuldigheid die als onbedoeld gevolg gewone ervaringen van het ouderschap, dus ervaringen die inherent zijn aan ouderschap, dreigt te medicaliseren. Het is niet ondenkbaar dat dergelijke klinische woordenschat zelfs als onbedoeld effect heeft dat ouders juist kwetsbaarder worden voor stress, doordat hun ervaren ambivalentie en vermoeidheid worden omgevormd tot een toestand van tekort. Een tekort dat moet worden aangepakt en weggewerkt of opgelost.

Retoriek van balans

Het rapport kadert voorts ouderschap herhaaldelijk binnen een heel specifieke retoriek: die van ‘balans’. Ouderschap is blijkbaar altijd ‘het ene’ én ‘het andere’: ouderschap is veeleisend maar mooi, uitputtend maar betekenisvol; het wordt gekenmerkt door ‘pittige kanten’ en ‘mooie kanten’ (Lemmen & Luijk, 2026, p. 6). Die pittige kanten worden voor de lezer ingevuld met zeer alledaagse situaties: ‘voortdurend opruimen’, ‘aan je hoofd gezeurd worden’, ‘kinderen die niet luisteren’, ‘gedoe aan tafel’, ‘in gesprek gestoord worden’ – situaties die de bevraagde ouders moesten beoordelen in termen van ‘hoe irritant het voor ze is’ (ibid., p. 2).

Hoewel dit beschrijvend misschien plausibel lijkt, valt er toch een en ander op aan te merken. Door de chiastische structuur van enerzijds sterk irritante kanten en anderzijds belonende kanten (waarvan in het rapport overigens geen voorbeelden gegeven worden) riskeren de auteurs een

optimalisatiestructuur te reproduceren – kwaliteitsmomenten maximaliseren, irritante momenten minimaliseren – die onrealistische idealen kan versterken. De ruimte van het gewone, dagelijkse leven lijkt te verdwijnen tussen de twee polen van ‘mooi’ en ‘stresserend’. Bovendien is zorgen voor een kind structureel onevenwichtig. Het is een eenvoudig existentieel gegeven dat een kind op vele manieren afhankelijk is van de ouder, in een verhouding die grotendeels eenrichtingsverkeer is van ouder naar kind. Dit onevenwicht is vooral zichtbaar in de vroege kindertijd, wanneer de drukte en inzet van het ouderlijke bestaan het grootst zijn en het gezinsleven ingrijpend hertekend wordt. Vermoeidheid, onderbreking en ambivalentie zijn echter niet louter afwijkingen van een ideale staat van harmonie; het zijn daarentegen constitutieve kenmerken van verantwoordelijkheid en zorg. Ouderlijk welzijn primair conceptualiseren als het herstellen van balans, kan daarom het risico inhouden dat onrealistische verwachtingen van een soepel en beheersbaar ouderschap – mits een juiste ‘dosis’ pittige kanten en een juiste ‘dosis’ mooie kanten – worden versterkt.

Sociale steun

Een laatste punt van zorg betreft de sociale dimensie van het ouderschap. De auteurs merken op dat 75% van de ondervraagde ouders in het afgelopen jaar geen hulp kreeg bij de opvoeding, een cijfer dat zij interpreteren als een indicatie van ouderlijke isolatie. En niet onbelangrijk: tegelijkertijd identificeren ze als oorzaak van stress te veel advies (Lemmen & Luijk, 2026, pp. 8-9).

Opnieuw is de rapportering hier op z'n minst niet volledig precies. Dat 75% van de ouders aangeeft geen hulp te hebben gekregen, is slechts betekenisvol indien duidelijk wordt over welke soort hulp het gaat. Betreft het praktische ondersteuning, zoals poetshulp of opvang om wat ademruimte te creëren? Gaat het om praktisch pedagogisch advies bij concrete opvoedingsvragen? Om emotionele steun in een gesprek met een vriend(in)? Of om professionele psychologische begeleiding? Deze vormen van hulp verschillen fundamenteel in aard, functie en implicaties voor wat als ‘opvoeding’ wordt beschouwd. Meer fundamenteel rijst de vraag of het uitblijven van hulp noodzakelijk wijst op een tekort. Het feit dat ouders zich zorgen maken over de opvoeding van hun kinderen betekent niet automatisch dat zij behoefte hebben aan externe interventie of dat ze ‘een probleem’ hebben. De suggestie dat slechts 25% hulp kreeg, kan impliceren dat ouders of hun omgeving tekortschieten. Maar zo'n lezing veronderstelt dat hulp altijd

nodig is en dat het ontbreken ervan problematisch is. Het begrip ‘hulp’ is normatief geladen: het suggereert dat er een tekort, probleem of falen is dat door anderen, niet in het minst deskundigen, moet worden verholpen. In die zin is hulp geen onschuldige categorie, maar een framing die opvoeding problematiseert en potentieel medicaliseert.

Hoewel dit inderdaad kan wijzen op een gebrek aan een ondersteunend netwerk, is het fenomeen complexer. Hedendaagse westerse samenlevingen, zoals Nederland, worden gekenmerkt door sterke individualistische oriëntaties, waarin ouderschap bij voorbaat al wordt opgevat als een bewuste en sterk gepersonaliseerde – en vaak intense – keuze en onderneming. Beslissingen over of en hoe men ouder wil zijn, worden vaak begrepen als kwesties van individuele verantwoordelijkheid en identiteit. Binnen zo’n cultureel kader is het inroepen van ‘een steunend netwerk’ (ibid., p. 9, 11, 14) als deel van de oplossing – een verwijzing naar de *village* in het bekende *it takes a village to raise a child?* – niet vanzelfsprekend. Het ideaal van zo’n ondersteunend netwerk veronderstelt gedeelde normen, wederzijds vertrouwen en een bereidheid om een zekere mate van controle los te laten. Veel ouders worstelen vandaag echter precies met verschillende waardesystemen (andere ouders of grootouders kunnen verschillen in hun opvoedstijl) én met fragiele sociale banden (we kennen onze burens soms niet eens). Aarzeling om hulp te zoeken kan daarom niet alleen een kwestie van eenzaamheid zijn, maar ook van de moeilijkheid om externe actoren te integreren in een al zorgvuldig geconstrueerd gezinsleven, in een historisch moment van erosie van het vertrouwensnetwerk. Als dat zo is, vergt het versterken van ondersteuningsstructuren meer dan het vergroten van beschikbare hulp; het vraagt ook reflectie op de culturele voorwaarden waaronder hulp überhaupt ontvangen kan worden.

Afsluitend: hedendaagse ouders staan wel degelijk onder druk. En het is een belangrijke vraag waarom dat vandaag zo is. Om hulp durven vragen en zorgen voor beter ondersteunende netwerken in de omgeving en in de maatschappij zijn lovenswaardige aanbevelingen. Maar bij het beantwoorden van die vraag moeten we op onze hoede zijn dat we concepten met nauwkeurigheid gebruiken en dat de culturele context ook kritisch bekeken wordt om te vermijden dat onrealistische idealen van ‘balans’ en van een ‘mooi ouderschap zonder verstoringen’ in stand gehouden worden. Misschien is eerlijker communicatie over opvoeden en ouderschap wel aangewezen. Kinderen gooien je leven overhoop. En misschien is dat maar goed ook, want anders zou alles bij hetzelfde blijven. Misschien moet de boodschap wel zijn: wie kinderen neemt, tekent voor permanente onrust en – in zekere mate – ook voor onevenwicht.

Noten

1. We laten hier buiten beschouwing of ouderlijke burn-out een klinische categorie is waarvan de criteria duidelijk zijn en of vervolgens op een valide en betrouwbare manier kan nagegaan worden of een bepaalde ouder aan de criteria ervoor voldoet (cf. Bornstein 2020).
2. https://www.linkedin.com/posts/sophia-van-splunteren-057a4b9_gisteren-mocht-ik-aanschuiven-bij-radio-1-activity-7424354897451552769-Gz7C?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAAFgzFIBBroYLVDdAMa6sDJXc5ePrKge3jE, geraadpleegd op 2026-02-03.
3. Zie figuur 1.

Referenties

- Bornstein, M. H. (2020). "Parental Burnout": The state of the science. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 169–184. <https://doi.org/10.1002/cad.20369>
- Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., ... & Roskam, I. (2023). Optimizing the assessment of parental burnout: A multi-informant and multimethod approach to determine cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 30(7), 2234–2246. <https://doi.org/10.1177/10731911221148572>
- Lemmen, C., & Luijk, M. (2026). *Ouders onder druk. Ouderschap in een veeleisende tijd*. Erasmus University Rotterdam.
- Mikolajczak, M., Gross, J. and 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., & 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>
- 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>

Over de auteurs

Eleonora Mingarelli is doctor in de Wijsbegeerte en onderzoeksassistent Pedagogische Wetenschappen aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven, Onderzoekseenheid Educatie, Cultuur & Samenleving.

Stefan Ramaekers is hoogleraar Pedagogische Wetenschappen aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven, Onderzoekseenheid Educatie, Cultuur & Samenleving.