Overspanning/burn-out bij jonge moeders

Haio: MEESDOM Morgan , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: Naeyaert Gwendolen , VANNOOTE Frederik

Context: Het is nog maar sinds enkele jaren dat men naast jobgerelateerde overspanning en burnout ook aandacht heeft voor ouderlijke overspanning/burnout. Nochtans zijn er hieraan soms ernstige gevolgen verbonden, zoals suïcide of gewelddadig gedrag tegenover kinderen. Dit onderzoek brengt de mogelijke oorzaken van overspanning bij jonge, werkende moeders in kaart en onderzoekt de rol van de huisarts in preventie en begeleiding.

Onderzoeksvraag: Wat zijn de mogelijke oorzaken van overspanning/burnout bij werkende moeders met kinderen in de leeftijdsklasse van 6 maanden - 12 jaar en wat zijn hun verwachtingen omtrent preventie en begeleiding door de huisarts?

Methode: Via literatuuronderzoek over overspanning en parental burnout werden de inclusie- en exclusiecriteria opgesteld. Het kwalitatief onderzoek gebeurde door middel van semi-gestructureerde interviews bij zeven moeders die in het verleden of het heden de diagnose overspanning kregen. Deze werden gerekruteerd in twee huisartspraktijken van de HAIO-onderzoeker. De interviewers vroegen hen wat zij als de oorzaken van hun klachten beschouwen en wat zij van de huisarts verwachten op het gebied van begeleiding en eventuele preventie. Nadien werden deze interviews anoniem uitgetypt en op thematische wijze geanalyseerd.

Resultaten: De rode draad doorheen de interviews is een gevoel bij de moeders van gebrek aan tijd om de vele taken naar behoren uit te voeren. Als mogelijke oorzaken geven zij zelf hun perfectionistische karakter aan, met een neiging tot controle en een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Bovendien zeggen ze allen de hoofdverantwoordelijke te zijn voor de organisatie van de thuissituatie, zowel wat de kinderen als het huishouden betreft. Het werk wordt enerzijds als voldoening gevend beschreven, anderzijds speelt de soms moeilijke work-life balans ook een belangrijke rol. Beschermende factoren, zoals hobby's en tijd voor zichzelf worden snel achterwege gelaten met een verdere verstoring van de balans tussen draagkracht en draaglast als gevolg. Gevraagd naar wat zij van de huisarts verwachten, spreken de patiënten vooral over nood aan rust (door de huisarts vertaald naar arbeidsongeschiktheid), het uitsluiten van fysieke oorzaken en een begripvol, luisterend oor. Preventie door de huisarts zou niet gemakkelijk zijn gezien veel vrouwen aangeven pas naar hun huisarts te gaan wanneer het kwaad al geschied is. Toch vinden zij het belangrijk dat de huisarts regelmatig eens polst naar hun beleving en oog heeft voor bepaalde signalen. Een belangrijk punt is dat de meeste vrouwen vinden dat 'Kind en Gezin' wel een hoofdrol zou kunnen spelen, door verdere contacten/huisbezoeken te voorzien, specifiek voor de moeder en ook nog na de werkhervatting.

Conclusie: De gevonden resultaten omtrent de oorzaken sluiten mooi aan bij de literatuur omtrent overspanning en parental burnout. Overspanning wordt veroorzaakt door een verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast, die volgens het KOP-model van Paul Rijnders verklaard kan worden door bepaalde omstandigheden en de persoonlijke stijl van de patiënt. Deze persoonlijke stijl omvat in dit onderzoek belangrijke kenmerken waardoor men de lat zeer hoog legt. De mogelijke omstandigheden die hierbij een rol spelen zijn het feit dat moeders in veel huishoudens nog steeds de hoofdrol spelen in de organisatie van de thuissituatie en de soms moeilijke work-life balans. De tot op heden uitgevoerde literatuur toont een duidelijk positief effect aan van interventies

gericht op het herstellen van de balans, waarbij zowel actief luisteren in een begripvolle setting als cognitieve gedragstherapie bemoedigende resultaten geven. De rol van de huisarts in preventie is eerder beperkt, maar aandacht voor de beleving van de moeders, zeker na werkhervatting is belangrijk. Kind en gezin kan hier eventueel een belangrijkere rol in opnemen door extra begeleiding te voorzien, ook na de werkhervatting.