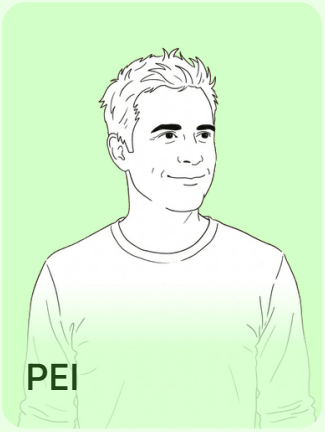


Inventaris van ouderlijke uitputting

Deze verkennende vragenlijst brengt de verschijnselen van ouderlijke uitputting samen (uitputting in de rol van ouder, er genoeg van hebben, emotionele afstand tot het kind, zelfbeeld als ouder) met de factoren die eraan bijdragen (eisen en belasting, steun en samen opvoeden, tijd voor zichzelf). Ze helpt een ouderlijke burn-out te herkennen achter een klacht over vermoeidheid, prikkelbaarheid of schuldgevoel, en samen met de ouder te zien waar de belasting omlaag kan en waar de hulpbronnen versterkt kunnen worden.

Aantal vragen	28 vragen
Geschatte duur	7 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Parental Exhaustion Inventory
Doelgroep	Ouders
Categorie	Burn-out, Ouderschap, Stress

Voorbeeld van de 28 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Voor mijn kind zorgen kost me meer energie dan ik heb.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik kan er slecht tegen als mijn kind iets van me vraagt, huilt of boos wordt.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik kan moeilijk interesse opbrengen voor wat mijn kind doet of me vertelt.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik heb het gevoel dat ik ver af sta van de ouder die ik zou willen zijn.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

De gezondheid, het gedrag of het schoolwerk van mijn kind vragen veel van me.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen drie maanden van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het resultaat bestaat uit twee blokken: eerst de verschijnselen van ouderlijke uitputting, dan de factoren die eraan bijdragen. Ouderlijke uitputting ontstaat uit een langdurige onbalans tussen de eisen die op de ouder drukken en de eigen hulpbronnen (model van Mikolajczak en Roskam): door beide blokken naast elkaar te leggen wordt duidelijk waar de belasting omlaag kan en waar de steun versterkt kan worden.

Aandachtspunten

Een frequent antwoord op het item over woorden of handelingen tegenover het kind waar de ouder spijt van heeft (domein “Er genoeg van hebben”) wordt in het gesprek besproken, zonder oordeel: ouderlijke uitputting vergroot het risico op verwaarlozing van en geweld tegen kinderen. De wens om aan het gezinsleven te ontsnappen kan samengaan met suïcidale gedachten, die de vragenlijst niet uitvraagt: die worden in het gesprek nagegaan als de uitputting uitgesproken is. Uitputting die zich uitbreidt tot het hele leven, verder dan de rol van ouder, wijst eerder op een depressie.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

VERSCHIJNSELEN

Er genoeg van hebben 12 / 16

Het gevoel er genoeg van te hebben om ouder te zijn: ongeduld, de wens om te ontsnappen, uitbarstingen waar men spijt van heeft.

Te verkennen: wat de emmer doet overlopen, de woorden of handelingen waar de ouder spijt van heeft en wat er daarna gebeurt, de wens om te ontsnappen en wat de ouder tegenhoudt.

Zelfbeeld als ouder 10 / 16

Het gevoel een slechte ouder te zijn, ver af te staan van de ouder die men zou willen zijn, met schaamte en schuldgevoel: de ouder herkent zichzelf niet meer in de eigen omgang met de kinderen.

Te verkennen: het ideaalbeeld van een ouder waarmee de persoon zich vergelijkt, wat de persoon zichzelf verwijt, het oordeel van de omgeving, wat ondanks de uitputting lukt.

Ter verdieping: PSOC.

Uitputting 7 / 16

Lichamelijke en emotionele vermoeidheid door de zorg voor en de opvoeding van de kinderen, die met rust niet overgaat.

Te verkennen: de zwaarste momenten van de dag, de slaap, de leeftijd en het aantal kinderen, de energie die overblijft voor zichzelf en voor de relatie.

Ter verdieping: PBA.

Emotionele afstand 5 / 16

Emotionele terugtrekking ten opzichte van het kind: de ouder doet het noodzakelijke, maar voelt zich onthecht en weinig geraakt door het contact.

Te verkennen: het plezier dat de ouder nog met het kind deelt, de momenten waarop de band er nog is, hoe het kind op die afstand reageert.

BIJDRAGENDE FACTOREN

Tijd voor zichzelf 9 / 16

Ruimte voor de eigen behoeften, rust, vrije tijd en relaties buiten de rol van ouder.

Te verkennen: de momenten van echte rust in de week, de activiteiten die zijn opgegeven, het schuldgevoel bij tijd voor zichzelf, de partnerrelatie en vriendschappen.

Eisen en belasting 6 / 16

Wat de kinderen en het gezinsleven vragen: bijzondere behoeften van een kind (gezondheid, beperking, gedrag), mentale belasting, eisen die de ouder zichzelf oplegt.

Te verkennen: de behoeften van elk kind, de verdeling van de mentale belasting, de opvoedkundige eisen die de ouder zichzelf stelt en waar ze vandaan komen, de combinatie met werk.

Ter verdieping: PSI.

Steun en samen opvoeden 3 / 16

Hulp van de andere ouder en de omgeving, overeenstemming over de opvoeding, het gevoel er alleen voor te staan of beoordeeld te worden.

Te verkennen: de concrete taakverdeling met de andere ouder, meningsverschillen over de opvoeding, de mensen die de zorg kunnen overnemen, kritiek uit de omgeving.

Ter verdieping: MSPSS, CRI.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis

Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

Lisa D. - Online psycholoog (CGT)