PANELONDERZOEK

Dit is hoe veel ouders met traumaklachten het ouderschap ervaren

traumanet

Over het onderzoek

Ouder zijn vraagt veel van iedereen. **Maar hoe is het als je zelf traumatische ervaringen hebt meegemaakt?**

Om dit beter te begrijpen, hebben we in samenwerking met Augeo Foundation een onderzoek uitgevoerd onder de leden van het Traumanet Panel. In deze carrousel delen we de eerste uitslagen: wat **182 ouders die nu opvoeden en 122 ouders die terugblikken op de opvoeding van hun inmiddels volwassen kinderen** ons vertelden. De overgrote meerderheid is vrouw.

→

traumanet

Vaak binnen het gezin

Bij ruim 9 op de 10 ouders speelden de traumatische ervaringen geheel of gedeeltelijk binnen het gezin of de familie van herkomst. Vooral seksueel misbruik of seksuele grensoverschrijding, emotionele verwaarlozing en psychische en/of fysieke mishandeling worden genoemd.

De klachten zijn vaak niet voorbij: **7 op de 10 ouders die nu opvoeden ervaren regelmatig tot dagelijks traumaklachten. Van de ouders die terugblikken had ruim 8 op de 10 daar tijdens de opvoeding last van.**



traumanet

'Mijn draagkracht is door trauma minder groot dan ik zou willen, dat gaat ten koste van energie voor mijn gezin. Tegelijk weet ik heel goed wat mijn kind nodig heeft om zich veilig te voelen.'

traumanet

Mooi én moeilijk tegelijk

'Het mooiste en moeilijkste dat er is', zo omschrijft een panellid met traumaklachten het ouderschap. Dat beeld zien we breder terug. **Ruim 6 op de 10 ouders die nu opvoeden ervaren dat de ingrijpende gebeurtenis(sen) die zij hebben meegemaakt zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op het ouderschap.**

Bij ouders die terugblikken is dat 58 procent. **In beide groepen ziet ruim 2 op de 10 ouders vooral een negatieve invloed en ongeveer 1 op de 10 ouders vooral een positieve**.

De impact op het ouderschap

Als positief noemen ouders vooral:
bewuster opvoeden, het anders willen doen dan hun eigen ouders, veel aandacht voor hun kind en ruimte voor emoties en gesprek.

Als negatief noemen zij vooral:
overbezorgdheid en overbescherming, sneller overprikkeld of boos zijn, minder beschikbaar zijn door uitputting of dissociatie en de angst het trauma door te geven.

'Ik wilde het zo graag anders doen dan hoe het vroeger bij mij thuis ging. Daardoor heb ik wel betere keuzes gemaakt, maar ben ik ook doorgeslagen in te beschermend zijn.'

traumanet

Wat ouders bij zichzelf herkennen

Ouders die nu opvoeden worstelen door trauma voornamelijk met: **snel overprikkeld raken (79%) en het gevoel tekort te schieten (70%). Ook ervaren ouders schuldgevoelens over tekort schieten of het in hun eigen ogen niet goed doen (68%). Zes op de 10 ouders worden getriggerd door hun kind.**

Ouders die terugblikken noemen vooral: tekortschieten en twijfelen aan zichzelf (beide 64%) en schuld-gevoelens (58%). Overprikkeling (48%) en getriggerd worden (32%) noemen zij minder vaak.

Dit vinden ouders die nu opvoeden het lastigst:

- Zelf stress hebben of getriggerd zijn: 87%
- Drukke situaties: 51%
- Ruzie: 48%
- Als hun kind boos wordt: 41%
- Als hun kind veel aandacht vraagt: 38%
- Als hun kind niet luistert: 38%
- Onvoorspelbare situaties: 34%

'Ik vind het pijnlijk om te zeggen, maar de eerste jaren werd ik heel erg door mijn kind getriggerd. Ik kon het huilen en haar hulpeloosheid gewoon niet aan, ik bevroor soms en wilde alleen maar weg.'

traumanet

Steun wordt vaak gemist

In beide groepen heeft of had ruim 7 op de 10 ouders behoefte aan steun. Van de ouders die nu opvoeden, ervaart een kwart voldoende steun uit de omgeving. Bij ouders die terugblikken is dat bijna 2 op de 10. Wie steun kreeg, vond die meestal heel of redelijk helpend (89% van wie nu opvoedt, 80% van wie terugblikt).

Een kwart van de ouders die nu opvoeden en een derde van de ouders die terugblikken kreeg geen steun, terwijl zij daar wel behoefte aan hadden.

Steun vragen is niet vanzelfsprekend

Ruim een kwart van de ouders die nu opvoeden en 4 op de 10 ouders die terugblikken zoekt of zocht zelf bijna nooit of nooit naar steun.

Ouders noemen onder meer **schaamte, niemand tot last willen zijn en het gevoel het alleen te moeten doen.** Terugkijkend wist 4 op de 10 ouders ook niet goed aan welke steun zij behoefte hadden.



traumanet

'Mijn buurvrouw is een hele fijne steun. Ze vraagt af en toe hoe het gaat, of ik kom eten of dat ze eten kan brengen. Ook laat ze weten dat de deur voor mij openstaat en dat vragen altijd mag.'

traumanet

Hier hebben ouders die nu opvoeden behoefte aan:

- Iemand die luistert: 82%
- Steun van iemand die ze kennen: 57%
- Troost of kalmering: 48%
- Informatie over trauma: 42%
- Praktische hulp: 40%

Ouders die terugblikken hadden vooral behoefte aan iemand die luistert (66%) en informatie over trauma (62%)

→

traumanet

Dit geven ouders die terugblikken mee:

- Zoek hulp en blijf zoeken tot je de juiste hulp vindt
- Je hoeft het niet alleen te doen
- Praat erover met mensen die je vertrouwt
- Zorg goed voor jezelf: dat helpt ook je kinderen
- Wees mild voor jezelf: je hoeft als ouder niet perfect te zijn

'Denk niet dat ik geen steun nodig heb omdat ik veerkrachtig ben of lijk. Vraag af en toe hoe het écht met me gaat, en luister dan.'

traumanet

Dit willen ouders dat anderen weten:

- Trauma is niet zomaar over, ook niet na therapie
- Door triggers kun je reageren zoals je eigenlijk niet wilt. Dit is nooit persoonlijk bedoeld
- Aan de buitenkant zie je niet hoe het echt met iemand gaat
- Hulp vragen is vaak heel moeilijk
- Luisteren zonder oordeel helpt meer dan oplossingen bieden
- Praktische hulp ontzorgt, denk aan: oppassen, koken of boodschappen doen

traumanet

Wat helpt jou in het ouderschap of wat zou je ouders van nu met traumaklachten willen meegeven?

Laat het weten in de comments. Zo helpen we elkaar.



traumanet