

Kinderen van een ouder met Burn-out

Kinderen van een ouder met Burn-out

Hoe je je kind door deze
periode heen helpt

Lou Vermeer

Colofon

Titel: Kinderen van een Ouder met Burn-out

Ondertitel: Hoe je je kind door deze periode heen helpt

Druk: Eerste druk, 2026

Publicatiedatum: september 2026

Copyright © 2026 Lou Vermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer: Dit boek is geschreven op basis van de persoonlijke ervaringen van de auteur en andere bekende van hem en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning. De inhoud is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch of psychologisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij (medische) klachten altijd een gecertificeerd arts of therapeut. De auteur is niet aansprakelijk voor eventuele nadelige gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek.

Voorwoord

Er is nog iemand in huis

Er ligt iemand op de bank die daar niet meer vanaf komt.

Misschien ben jij dat zelf. Misschien is het degene met wie je samenwoont en ben jij degene die vanaf vandaag alles alleen doet.

In allebei de gevallen is er nog iemand in dat huis. Iemand die kleiner is dan jij, die niets heeft gevraagd en die de hele dag zit te kijken.

Dit boekje gaat over dat kind of de kinderen.

Het is geschreven voor ouders en alleen voor ouders met kinderen in huis. Het gaat niet over hoe jij beter wordt. Daar gaan de twee vorige boekjes over: één voor degene die ziek is en één voor de partner die ernaast staat.

Dit boekje gaat over de kinderen en over hoe jij ze door deze periode heen helpt. Wat ze zien. Wat ze er zelf van maken als niemand het uitlegt. Waar je aan merkt dat het niet goed met ze gaat. En wat je eraan doet op een dag waarop je zelf bijna niets kunt.

Voor de zieke is er een huisarts. Misschien een bedrijfsarts, een plan, een gesprek om de zes weken. Voor de partner is niets geregeld en dat is precies de reden dat daar een apart boekje over bestaat.

Voor de kinderen is er niemand.

Niemand belt om te vragen hoe het met hen gaat. Er komt geen arts langs die uitlegt wat er met hun vader of moeder aan de hand is. Ze horen flarden in de keuken, ze zien een deur die dicht blijft en de rest vullen ze zelf in.

Wat een kind zelf invult is bijna altijd erger dan wat er werkelijk aan de hand is. En het gaat vaak over hemzelf.

Ik ben geen pedagoog en geen hulpverlener. Van kinderen weet ik niet meer dan jij.

Wat ik wel weet, is hoe het is om die persoon op de bank te zijn. Ik heb er zelf gelegen. Ik weet waarom een berichtje beantwoorden niet lukt terwijl je de telefoon gewoon hoort. Ik weet waarom stemmen in de gang pijn doen. Ik weet hoe het is om iemand naar je toe te horen lopen en te hopen dat hij doorloopt.

Dat is de ene kant en die kan ik je van binnenuit uitleggen. Het is ook de kant waar je het minst over hoort, want die kant kan op dat moment niets vertellen.

De andere kant, die van het kind, ken ik niet beter dan jij.

Waarom er geen verhalen van anderen in staan

In de vorige twee boekjes lopen mensen rond die het zelf hebben meegemaakt en die hun verhaal hebben afgestaan. Dat werkt. Je herkent jezelf eerder in iemand anders dan in een uitleg.

In dit boekje staat niemand. Dat is met opzet.

Een volwassene kan zelf beslissen of zijn verhaal in een boekje komt. Een kind kan dat niet. Een kind van negen kan niet overzien wat het betekent als er over tien jaar nog iemand leest wat het toen deed en dacht. Er waren ouders die erover wilden vertellen en ik heb besloten het niet te gebruiken. Je zet geen kind in een boekje.

Wat er dus niet in staat is het gezin waar het misging en het gezin waar het goed kwam. Wat er wel in staat is wat er in dit soort weken gebeurt, wat je eraan kunt zien en wat je eraan kunt doen. De rest vul je zelf in, met je eigen huis en je eigen kind.

Voor welke ouder

In een gezin waar dit gebeurt zijn er twee soorten ouders. Er is er een die ziek is en er is er een die alles draaiende houdt. Die

twee kunnen verschillende dingen, dus dit boekje spreekt ze allebei aan, maar nooit door elkaar heen.

Boven elk hoofdstuk staat voor wie het is. Voor de zieke ouder, voor de ouder die het gezin draaiende houdt of voor allebei.

Lees gerust ook de hoofdstukken van de ander. Dan weet je wat er aan de andere kant gebeurt en dat scheelt in huis meer dan welk gesprek ook.

Sta je er alleen voor, dan is er geen tweede ouder om het van je over te nemen. Lees dan de hoofdstukken van de gezonde ouder en weet van tevoren dat een deel daarvan voor jou niet op te brengen is. Dat is geen falen. Dat is rekenwerk.

Wat er niet in staat

Ik vertel je niet wat je kind mankeert. Ik stel geen diagnoses, ik doe niet aan therapie en ik schrijf nergens wat je moet.

Ik vertel je ook niet hoe lang dit duurt. Dat weet ik niet. Wie zegt dat hij het wel weet, weet het ook niet.

Wat ik wel doe is uitleggen wat een kind ziet, wat het daarvan maakt en wat je eraan kunt doen op een dag waarop je bijna niets kunt. En er staat één hoofdstuk in waarin je leest wanneer je er iemand bij haalt en bij wie. Dat is het enige harde in dit boekje en het staat er niet voor niets in.

Hoe je dit leest

Je concentratie is op dit moment waarschijnlijk niet best. Dat hoort erbij of je nu degene bent die op de bank ligt of degene die achttien uur per dag overeind staat.

Daarom is elk hoofdstuk kort en staat het op zichzelf. Je hoeft niet bij het begin te beginnen.

Zit je in de eerste week, lees dan deel 1. Heeft de school gebeld, sla dan hoofdstuk 14 op. Is het huis vanavond te luid voor de zieke ouder, dan is hoofdstuk 9 er voor jullie allebei.

Drie bladzijden per keer is genoeg. Leg het weg als het te veel wordt. Het loopt niet weg.

Nog één ding

Je denkt nu waarschijnlijk dat je kind hieronder lijdt omdat jij niet kunt wat je vroeger kon. Dat je tekortschiet. Dat er iets kapotgaat wat je later niet meer kunt maken.

Wat een kind nodig heeft is kleiner dan wat jij nu denkt.

Het wil weten wat er aan de hand is, in woorden die het snapt. Het wil weten dat het niet zijn schuld is. Het wil weten bij wie het terecht kan als jij het even niet bent. En het wil elke dag een paar minuten waarin het er gewoon even bij hoort.

Dat is geen belofte dat het goedkomt. Die doe ik niet, in geen enkel boekje.

Het is wel iets wat je vandaag kunt doen. Ook op een dag waarop je verder niets kunt.

Lou Vermeer

Hoofdstuk 1 - Je ziet ze door de mist

Dit hoofdstuk is voor de ouder die ziek is.

Je ligt op de bank. Ergens in huis loopt een kind.

Misschien hoor je het boven spelen. Misschien staat het in de kamer en zegt het iets tegen je waar je maar de helft van meekrijgt. Misschien is het net thuisgekomen uit school en heb je je ogen dichtgehouden, omdat opendoen betekent dat er iets van je gevraagd wordt.

Ik weet hoe dat gaat. Ik heb daar zelf gelegen.

Wat ik je in dit hoofdstuk wil vertellen is niet wat je moet doen. Daar gaat de rest van het boekje over en het meeste daarvan kun je vandaag toch niet. Dit hoofdstuk gaat over iets anders: over wat je op dit moment níét kunt zien en waarom dat niet betekent dat je faalt.

Je kijkt door een raam dat beslagen is

Als je systeem plat ligt, verandert er iets in de manier waarop je de wereld binnenkrijgt. Alles komt ongefilterd binnen en tegelijk komt er bijna niets echt aan.

Ik kon geen twee geluiden tegelijk verdragen. De telefoon, de televisie, iemand die in de gang een gesprek voerde, een kind dat iets vroeg. Elk geluid was er een te veel. Niet omdat het te hard was, maar omdat mijn hoofd geen tweede ding meer aankon.

Dat betekent iets voor hoe je je kind waarneemt. Je hoort het wel, maar je verstaat het niet. Je ziet het staan, maar je leest niet meer van zijn gezicht af hoe het met hem gaat. De antennes waarmee je vroeger binnen drie seconden wist of er iets was, staan uit. Niet uit onwil. Ze zijn er gewoon niet.

Dat is de mist waar dit hoofdstuk naar heet. Je kind loopt erdoorheen en jij ziet het maar half.

En hier komt het moeilijke: terwijl jij hem half ziet, ziet hij jou volledig. Kinderen kijken de hele dag naar het gezicht van hun ouders. Ze weten hoe jij eruitziet als je moe bent, als je boos wordt, als er iets niet klopt. Ze zien alles, ze snappen er niets van en ze vullen de rest zelf in.

Dat is niet bedoeld om je een schuldgevoel te bezorgen. Het is bedoeld zodat je weet wat er gebeurt terwijl jij het niet kunt bijhouden.

Neem iets kleins als een berichtje. Je kind stuurt je iets vanaf school of vanaf de andere kant van de gang. Je hoort de telefoon. Je ziet hem liggen. En je pakt hem niet.

Voor jou is dat geen keuze. Het is hetzelfde mechanisme dat je een gesprek niet meer laat volgen: er is geen ruimte om iets binnen te laten, laat staan om er een antwoord op te bedenken. Ik heb weken gehad waarin mijn telefoon met het scherm naar beneden buiten handbereik lag en dat was geen slordigheid maar zelfbescherming.

Voor je kind ziet dat er anders uit. Dat ziet dat het bericht is aangekomen en dat er niets terugkomt. Als niemand uitlegt hoe dat zit, trekt het de enige conclusie die het zelf kan bedenken en die gaat over hemzelf.

Dat verschil, wat het is en hoe het eruitziet, loopt door dit hele boekje heen.

Waarom je ze wegstuurt

Er is een moment dat bijna elke zieke ouder kent en dat bijna niemand hardop zegt.

Je hoort iemand aankomen. Voetstappen op de trap of een deur die opengaat. En voordat je er iets aan kunt doen, denk je: ga alsjeblieft weer weg.

Bij mij was dat zo. Ik hoorde iemand naar me toe lopen en ik hoopte dat diegene weer zou vertrekken voordat hij ging zitten. Niet omdat ik hem niet wilde zien. Omdat er niets meer in me zat om hem mee te ontvangen.

Als dat gevoel ook naar je eigen kind gaat, schrik je van jezelf. Dat is het moment waarop veel ouders denken: nu ben ik echt een slechte vader, een slechte moeder.

Dat is niet zo en het is belangrijk dat je begrijpt waarom niet.

Wat je voelt is geen afkeer. Het is je systeem dat de deur dichtdoet omdat er niets meer binnen kan. Dat mechanisme kent geen verschil tussen een lastige klant, een buurman en het liefste dat je hebt. Het meet alleen of er nog ruimte is en het antwoord is nee.

Er is trouwens wel een verschil en dat is de moeite waard om te weten. Van kinderen kun je meer hebben dan van volwassenen. Een dichtslaand keukenkastje, gepraat, gerommel, dat verdraag je langer. Bij een volwassene schiet de grens veel sneller omhoog. Waarom dat zo is weet ik niet precies, maar het is wel zo en het betekent dat de aanwezigheid van je kind minder van je vraagt dan je bang bent.

Dat betekent niet dat je moet doorgaan tot het misgaat. Wanneer je je terugtrekt en hoe je dat afsprekt, staat in hoofdstuk 9. Voor nu is dit genoeg: dat je ze op sommige momenten wegstuurt, is geen karakterfout. Het is een lege tank.

De veter

Toch is er één ding dat harder aankomt dan al het andere en dat is niet het wegsturen.

Het is de kleine vraag. Een kind komt naar je toe met een veter die los is. Of het houdt een tekening omhoog en wil dat je ernaar kijkt. Iets van niks. Iets wat vroeger een halve seconde kostte en waar je niet eens bij nadacht.

En het lukt niet. Dat is het moment waarop het je grijpt. Niet het feit dat je ziek bent, niet dat je niet werkt, niet dat je de hele dag ligt. Het is dat je niet overeind komt voor een veter van je eigen kind, terwijl iemand anders het overneemt.

Zo voelt dat ook niet als ziek zijn. Dat voelt als afgaan.

Ik noem het met opzet geen schuldgevoel, want dat is het niet helemaal. Toen mij werd gevraagd waar het schuldgevoel zat, was mijn antwoord dat het schuldgevoel meeviel. Wat er wél was, was schaamte. Dat is een ander beest. Schuld gaat over wat je hebt gedaan. Schaamte gaat over wie je bent. En schaamte is stiller, taaier en veel gevaarlijker, want schaamte laat je dingen níét doen.

Wat schaamte je laat laten

Kijk eens eerlijk naar de afgelopen weken en tel op wat je hebt vermeden.

Ik ging niet meer mee naar het schoolplein. Niet omdat het te zwaar was om te lopen, maar omdat daar mensen staan die vragen hoe het met je werk gaat. Ik liet mijn telefoon overgaan en berichten dagenlang liggen, omdat ik niet hardop wilde zeggen dat ik de hele dag had gelegen. En ik vroeg niets aan de burens, want dan zouden ze merken dat het thuis niet meer liep.

De schaamte gold niet alleen mij, maar ook het huis. Gordijnen dicht, post die zich opstapelde, spullen die bleven liggen. De gedachte dat iemand naar binnen zou kijken en dat zou zien, voelde als vernedering. De deur bleef dus dicht.

En als er dan toch onverwacht iemand in de kamer stond, ging ik rechtop zitten. Tranen weg, glimlach op, met een dunne stem zeggen dat het wel ging, even een rustig dagje. Zodra de deur weer dichtviel zakte ik in elkaar van de uitputting die dat ene toneelstukje had gekost.

Dit is de reden dat dit hoofdstuk vooraan staat en niet ergens achterin bij de gevoelens. Want elk ding op dat lijstje is precies het ding dat je kind nodig had.

Iemand op het schoolplein had de juf kunnen inlichten. Het telefoontje dat je niet aannam was misschien de tante geweest die de kinderen woensdag had meegenomen. De buurvrouw aan wie je niets durfde te vragen, had ze kunnen ophalen. Schaamte is niet alleen een naar gevoel. Schaamte is een deur die dicht blijft terwijl de hulp aan de andere kant staat.

En dan is er nog iets. Wat het zwaarst weegt, is meestal niet dat je iets niet meer kunt. Het is dat je kind ziet dat je het niet meer kunt. Dat het naar je kijkt met een voorzichtige, bezorgde blik in plaats van een onbezorgde. Je hoort het anker te zijn en op dat moment ziet je kind dat het anker is losgeslagen.

Daar is geen mooie draai aan te geven. Dat is gewoon zwaar.

Waarom jezelf hierop afrekenen je herstel kost

Wat ik je wel kan zeggen, is dat jezelf hiervoor veroordelen je niets oplevert en je wel iets kost.

Elk uur dat je op die bank ligt te malen over wat voor ouder je bent, is een uur waarin je systeem niet tot rust komt. Je ligt stil, maar je motor draait op volle toeren. Dat is dezelfde

vergissing die je hier gebracht heeft, alleen in een andere vorm: je vecht ergens tegen in plaats van te herstellen.

Bij mij ging de schaamte pas weg toen het vechten stopte. Toen ik begreep dat dit geen karakterfout is en geen zwakte, maar een lichaam dat te lang te sterk is geweest. En toen ik het hardop kon zeggen tegen de mensen om me heen: mijn lijf is even kapot en ik kan het nu niet.

Dat is geen truc en het gaat niet vandaag lukken. Maar het is wel de richting.

Wat je vandaag nog wel kunt

Nu het praktische deel en het is minder dan je denkt. Toen ik mezelf de vraag stelde wat ik nog kon op een dag dat ik bijna niets kon, waren het er drie: mezelf aankleden, iets te eten maken en de televisie aanzetten. Meer niet.

Dat lijkt niets. Maar reken eens door wat een kind daaraan heeft.

Aangekleed op de bank liggen is iets anders dan in badjas. Een kind dat thuiskomt en zijn vader of moeder aangekleed ziet, ziet iemand die ziek is. Een kind dat een ouder in badjas ziet die er om vier uur 's middags nog zo bij ligt, ziet iets waar het geen woord voor heeft. Datzelfde geldt voor licht en gordijnen. Het kost je bijna niets en het scheelt een kind veel.

Verder gaat het om drie dingen en die komen allemaal verderop uitgebreid terug.

Zeg dat het niet aan hem ligt. Niet één keer, maar telkens als je de kans hebt. Een kind dat geen uitleg krijgt, verzint er zelf een en die gaat bijna altijd over hemzelf. Dat is hoofdstuk 4.

Wees eerlijk over hoe vol je zit, in woorden die passen bij zijn leeftijd. Niet "papa is moe", maar iets waar hij iets aan heeft. Dat is hoofdstuk 3.