



# Ouders in Evenwicht

*doorgaan als de kinderen voor gaan*

Veel ouders van kinderen die langdurig zorg nodig hebben, ervaren overbelasting of zelfs een burn-out op enig moment in hun leven.

Ouders en hun (zorg)omgeving zijn op zoek wat nodig is om met veerkracht te kunnen reageren op wat het leven van hun vraagt. Hoe vind ik de balans tussen het zorgen voor mijn kind en mijn eigen wensen?

Ouders In Evenwicht onderzoekt wat ouders op de been houdt en wat er nodig is om veerkrachtig te kunnen reageren, ook als er continu onverwachte situaties op je pad komen.

## Onderzoeksvragen

- Wat is burn-out bij ouders van kinderen met extra zorg?
- Hoe vaak komt burn-out voor?
- Wat leidt tot een burn-out?
- Welke factoren beschermen tegen burn-out?



## Doelen van het onderzoek

Wetenschappelijk onderbouwde praktische handvatten om ouders en de omgeving beter te ondersteunen om burn-out en overbelasting te voorkomen.

## Praktische resultaten (gepland)

- Handreiking voor professionals
- Podcast voor ouders en zorgprofessionals
- Workshop voor ouders
- Handelingsgericht conceptueel kader voor onderzoekers en zorgprofessionals
- Of heb jij misschien nog ideeën?

## Ben jij of ken jij een ouder van een kind met extra zorg?

Doe dan mee aan ons wetenschappelijke onderzoek!

### Wie zoeken wij?

- ✓ Ouders van kinderen onder 16 jaar met een langdurige zorgvraag

### Wat ga je doen?

- ✓ Jaarlijks online een vragenlijst invullen over uzelf en/of uw kind. U kunt per keer zelf beslissen of u mee wilt doen
- ✓ Invullen kost ongeveer 20 minuten

### Hoe doe je mee?

- ✓ Scan de QR om direct aan te melden, neem een flyer mee of ga naar [www.inkaart.org](http://www.inkaart.org)

### Waarom meedoen?

Er is nog veel onbekend over wat ouders nodig hebben. Om de zorg en ondersteuning te verbeteren is kennis over uw ervaringen nodig. Daarmee kunnen we u en anderen een stapje verder helpen. Samen weten we meer! We houden u op de hoogte van de wetenschappelijke resultaten.



Photo by krakenimages on Unsplash

We vinden het belangrijk dat wat wij doen zoveel mogelijk aansluit bij het dagelijks leven van ouders. Daarom doen wij onderzoek samen met ervaringsdeskundigen en professionals.



Nathalie Patty, Karen M. van Meeteren, Simeï Doeleman, Mieke Swennen, Minke Verdonk, Marjolijn Ketelaar, Agnes M. Willemen, Carlo Schuengel

CONTACT: [oudersineevenwicht.fgb@vu.nl](mailto:oudersineevenwicht.fgb@vu.nl) tel.020-598 40 49