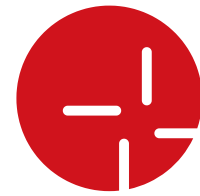




PRO FAMILIA  
SCHWEIZ  
SUISSE  
SVIZZERA

# ELTERLICHES BURNOUT





## WAS IST DAS?

*Elterliches Burnout ist ein körperliches und psychisches Erschöpfungssyndrom, das mit der Elternrolle zusammenhängt. Es tritt auf, wenn Eltern chronischem elterlichen Stress ausgesetzt sind und nicht über die als ausreichend empfundenen Ressourcen verfügen, um diesen zu kompensieren.*

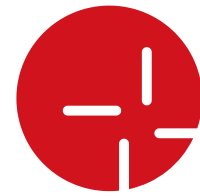
*Wörtlich kann "burn out" mit "ausbrennen", "verbrauchen" oder auch "erschöpfen" übersetzt werden.*

Anhand von drei Symptomen kann man elterliches Burnout erkennen:

1. Emotionale, kognitive und/oder körperliche Erschöpfung in der Elternrolle: Ein Elternteil fühlt sich erschöpft und ausgelaugt. Er hat das Gefühl, seine Elternrolle nicht mehr wahrnehmen zu können.
2. Übersättigung und Verlust der Freude an der Elternrolle: Ein Elternteil hält es als Eltern nicht mehr aus, Eltern zu sein, und kann in dieser Rolle keine Freude mehr empfinden.
3. Emotionale Distanzierung von den Kindern: Der erschöpfte Elternteil kann sich nicht mehr in die Beziehung zu seinem Kind/seinen Kindern einbringen.

Das elterliche Burnout ist hingegen:

1. **Nicht** eine Depression, die alle Lebensbereiche betrifft.
2. **Nicht** ein berufsbedingtes Burnout, das den Bereich der Arbeit betrifft.
3. **Nicht** eine Wochenbett- oder eine postpartale Depression, die in den ersten Tagen oder im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes auftreten.



## DIE SCHWEIZ, EINES DER AM STÄRKSTEN BETROFFENEN LÄNDER DER WELT

- 5% der Eltern in der Schweiz sind von elterlichem Burnout betroffen. Sowohl Väter als auch Mütter sind davon tangiert.
- Die Schweiz gehört zu den Top 10 der Länder, die am stärksten von elterlichem Burnout betroffen sind.

Warum gehört die Schweiz laut Experten zu den Top 10?



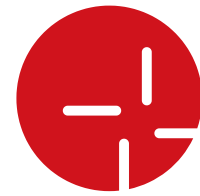
*Burnout ist zwar weltweit verbreitet, doch in westlichen Ländern, die die Erziehungslast für Kinder hauptsächlich auf die Eltern abwälzen, ist elterliches Burnout häufiger anzutreffen. In anderen Ländern hingegen wird die Kindererziehung von der Gemeinschaft übernommen gemäss dem Sprichwort "Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf" besagt.*

## DIE FOLGEN VON BURNOUT

Elterliches Burnout hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Eltern, sondern auch auf die Kinder. Es kann Folgendes beinhalten:

- Schwere Schlafstörungen
- Selbstmordgedanken (Diese kommen bei elterlichem Burnout häufiger vor als bei Depressionen oder Burnout am Arbeitsplatz).
- Zunahme von Gewalt und elterlicher Vernachlässigung.

Da all diese Faktoren schwerwiegende Langzeitfolgen haben können, müssen dringend Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von elterlichem Burnout ergriffen werden.

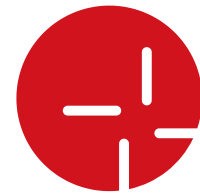


## WIE KANN MAN VORBEUGEN UND SICH AUS DIESER SITUATION BEFREIEN?

Um Burnout vorzubeugen und zu überwinden, muss man auf zwei Ebenen ansetzen auf der gesellschaftlichen und auf der individuellen Ebene.

### GESELLSCHAFTLICHE EBENE

- Die Bereitstellung von mehr externen Ressourcen für Eltern, insbesondere von Kinderbetreuungseinrichtungen, könnte den von den Eltern empfundenen Stress reduzieren und die Familienorganisation erleichtern. Wenn mehr Einrichtungen zur Verfügung stehen, lassen sich Berufs- und Familienleben leichter miteinander vereinbaren. Ausserdem können die Eltern etwas Zeit für sich selbst freimachen und sich - neben ihrer Elternschaft - in anderen Tätigkeiten entfalten.
- Die westliche Gesellschaft, in der wir leben, mit ihrem Perfektionsanspruch, ihrer hohen Wettbewerbsfähigkeit und ihrer individualistischen Dimension ist eine Quelle zahlreicher Stressfaktoren, insbesondere für Eltern. Die Schaffung und/oder Entwicklung von Begegnungsräumen, in denen sich Eltern austauschen und ihre Erfahrungen teilen können, würde dazu beitragen, das Ideal der Perfektion zu relativieren und sich weniger allein zu fühlen (Bsp. Krabbelgruppen, Spielgruppen, Elterntreffs etc.).



## INDIVIDUELLE EBENE

### Sich Zeit für sich selbst nehmen

- Es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich um sich selbst zu kümmern, damit Sie sich besser um andere kümmern können. Ihre gesamte Zeit sollte nicht ausschliesslich Ihren Kindern gewidmet sein.

### Die individuellen Wahrnehmung und Einstellung ändern

- Man sollte es nicht bedauern, kein perfekter Elternteil zu sein, denn diesen gibt es nicht, sondern Sie sollten sich vielmehr dazu entschliessen, ein glücklicher Elternteil zu sein.
- Sie sollten versuchen, einige komplizierte Situationen neu zu interpretieren und nicht alles auf sich zu beziehen. Wenn Ihr Kind sich schwierig verhält, ist es vielleicht müde und will Sie nicht provozieren.

### Wiederaufbau der gemeinsamen elterlichen Verantwortung, wenn dies möglich ist

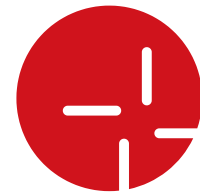
- Es ist wichtig, von derjenigen Person/denjenigen Personen, mit der/denen Sie Ihr Kind/ Ihre Kinder erziehen, unterstützt, anerkannt und wertgeschätzt zu werden.

### Um Hilfe bitten

- Viele Eltern trauen sich nicht, um Hilfe zu bitten, weil sie Angst haben, dass dies als Versagen angesehen wird. Scheuen Sie sich nicht, es zu tun, sei es bei Ihren Angehörigen und/oder Fachleuten.



Die Verringerung des elterlichen Burnouts ist somit ein individueller und kollektiver Prozess.



## WO KANN ICH HILFE FINDEN?

Beratung per Telefon, E-Mail oder online (und teilweise persönlich)

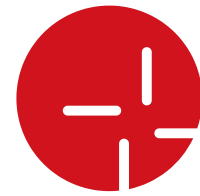
- Pro Juventute Elternberatung, 24 Std/7 Tage die Woche für Fragen rund um die Elternschaft, Tel. 058 261 61 61
- Elternnotruf, 24 Std/7 Tage die Woche für Familien in erzieherischen Belastungssituationen, Tel. 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
- Dargebotene Hand, 24 Std/7 Tage, Telefonseelsorge für die Schweiz und für Liechtenstein, Tel. 143
- Institut Kinderseele Schweiz, Beratung von Familien mit einem psychisch belasteten Elternteil, [www.kinderseele.ch/beratung](http://www.kinderseele.ch/beratung), Tel. 052 266 20 45

Beratungstreffs

- Lokale Mütter-/Väterberatungsstellen
- VeV-Beratungstreffs
- femmes-Tische
- männer-Tische
- Diverse lokale Krabbelgruppen, Spielgruppen und Elterntreffs: Erkundigen Sie sich bitte auf Ihrer Gemeindeverwaltung.

Beratung zu konkreten Themen

- Alleinerziehende Mütter und Väter: Schweiz. Verband alleinerziehender Mütter und Väter SVAMV
- Trennung / Scheidung: VeV Verein für elterliche Verantwortung
- Unterstützungsangebote für Männer: Dachverband männer.ch
- Psychische Gesundheit: Pro Mente Sana
- Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderungen: Procap Schweiz
- Regenbogenfamilien: Dachverband Regenbogenfamilien
- Intergeschlechtlichen Menschen: InterAction Suisse
- Institut Kinderseele Schweiz: Institut Kinderseele Schweiz



## Notfallbetreuung von Kindern

- SOS-Betreuung (in den Kantonen ZH, BE, AG und SO)
- Rotes Kreuz SRK (Kinderbetreuung bis 12 Jahre)
- Rotkäppchen in Luzern (Kinderbetreuung bis 12 Jahre)
- aide et soins à domicile (organisés régionalement)
- Mis-Grosi (Mitgliedschaft ab 9.-/Monat erforderlich)
- Not-Nannys von Profawo (in den Kantonen ZH, BS, BE, GE)

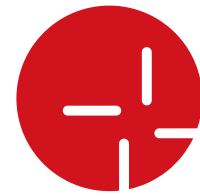
## SCHLUSSFOLGERUNG

➔ Viele Menschen in der Schweiz sind vom elterlichen Burnout betroffen. Die Folgen davon haben schwerwiegende, langfristige Auswirkungen. Es ist daher wichtig, dieses Gesundheitsproblem ernst zu nehmen und etwas dagegen zu unternehmen.

➔ Wenn Sie von dieser Situation betroffen sind, warten Sie nicht länger und suchen Sie noch heute Hilfe.

---

Bern, Dezember 2021



## LITERATURVERZEICHNIS

- Burnout parental (s.d.). "Qu'est-ce que le burnout parental?"
- Moile Fanny Moille, Delévaux Margot (2020). "Le burn-out parental touche 5% des parents en Suisse", RTS.
- Logean Sylvie (2017). "Quand le burn out touche aussi les enfants", Le Temps.
- Mikolajczak Moïra, Gross James J. and Roskam Isabelle (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout!, Trends in Cognitive Sciences, (5): 333-336.
- Mikolajczak Moïra (2017). Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir, Paris : O. Jacob.
- Rappaz Pauline, Jaquet Stéphanie (2021). "A force de vouloir bien faire avec mes enfants, je me suis complètement perdue", RTS.
- Saltel Delphine (2021). "Comment la parentalité intensive nous bouffe la vie 1/2", Arte Radio Podcas, vivons heureux avant la fin du monde.