

Wo bleibe ich?

Belastung zwischen Home und Office

Es gibt Hinweise darauf, dass berufstätige Eltern und besonders Alleinerziehende ein höheres Burnout-Risiko haben. Welches die grössten Risikofaktoren sind und wie Sie die gefährlichsten Stresssituationen entzerren können, erfahren Sie in unserem Dossier. Vivien Wassermann

Der Tag auf der Arbeit war stressig, auf dem Heimweg staut sich der Verkehr und unter dem strengen Blick der Erzieherin erreichen wir kurz vor Schluss abgehetzt Hort oder Kita. Auch die Kinder sind geschlaucht vom langen Tag, maulen herum, wollen nicht noch mit einkaufen gehen oder die Mathematikhausaufgaben machen. Ähnliche Szenarien hat wohl so gut wie jeder berufstätige Elternteil schon einmal erlebt. Denn die Anforderungen in der Familie und im Beruf sind hoch und wir möchten unseren Rollen auf beiden Seiten gerecht werden. Ein Spagat, der viele Mütter und Väter an ihre Grenzen führt und manche regelrecht zerreisst. Mittlerweile gibt es viel Forschung zum Thema Burnout und auch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Was es jedoch kaum gibt, sind Zahlen und Untersuchungen zum Thema Burnout bei berufstätigen Eltern.

Dr. med. M.P.H. Barbara Hochstrasser, Chefarztin an der Privatklinik Meiringen, stellte auf der Fachtagung der Werner Alfred Selo Stiftung «Familie in der Krise – Burnout und Depression zwischen Familie und Arbeit» die Frage: Erkrankten berufstätige Eltern häufiger an Burnout als Berufstätige ohne Kinder?

Das Alles-auf-einmal-Syndrom

Es gebe «indirekte Hinweise, dass Berufstätige mit Kinderbetreuungsaufgaben – unter gewissen Umständen – ein erhöhtes Burnout-Risiko haben.» Dies besonders

bei mangelnder Vereinbarkeit zwischen Beruf und Familie, knappen finanziellen Ressourcen, Mangel an sozialer Unterstützung, persönlichen Belastungen und gesundheitlicher Beeinträchtigung. Gefährdet sind vor allem alleinerziehende Mütter und Väter, die sich häufig zwischen Job und Kindern hin- und hergerissen fühlen, im Büro und zu Hause stets für etwas/andere verantwortlich sind, die Selbstfürsorge vernachlässigen und geringe Unterstützung von Dritten erfahren. Erschwerend kommt hinzu, dass Alleinerziehende oft finanzielle Sorgen haben, sich möglicherweise in komplexen bzw. gar keiner Partnerschaft befinden oder Konflikte mit dem anderen Elternteil bestehen.

Häufig sind beim Auftreten eines Burnouts bei Eltern auch lebenszeittypische Faktoren Auslöser. Barbara Hochstrasser bezeichnet sie als «das Alles-auf-einmal-Syndrom»: Bau eines Eigenheims oder Einzug in eben solches, Zusatzausbildungen und Karriereschritte, Ausbleiben externer Unterstützung durch Grosseltern oder Kita sowie das Teilen der Familienaufgaben unter berufstätigen Eltern. Und: «Wenn das dritte Kind kommt, wird es eng. Das finde ich immer wieder», so die Ärztin.

Ein Burnout ist übertragbar

Erkrankt ein Elternteil an einem Burnout, ist das Risiko für den anderen erhöht. Denn dieser ist durch das Ausscheiden



Dossier-Übersicht

S. 29–31

Wo bleibe ich?

Belastung zwischen Home und Office

S. 32–33

Nur Salat, bitte

Essstörungen erkennen und vorbeugen

S. 34–35

Endometriose

Anzeichen und Behandlung der Krankheit

S. 36

Gut zu wissen

Tipps für eine gesunde Vaginalflora

Hilfe für Betroffene

www.profamilia.ch
www.archezuerich.ch/arche-fuer-familien
www.svamv.ch (Eielfternfamilien)

Schlafmangel und Arbeitsstress belasten nicht nur die Mutter. Auch das Kind spürt ihre Anspannung und kann mit Quengeln oder gar psychosomatischen Beschwerden reagieren. Ein Teufelskreis!

des Partners doppelt beansprucht. Und auch nach einer erfolgreichen Behandlung bleibt die betroffene Person reizsensibler sowie weniger belastbar und ansprechbar als früher. «Der Papa kann zum Beispiel nicht mit zum Fussball, weil es zu viele Reize dort hat.» Eine besondere Herausforderung für die Kinder, die häufig denken, dass sie schuld daran sind. «Ent-

scheidend ist deshalb, Kindern eine Erklärung und emotionale Sicherheit zu bieten sowie sie in den Therapieprozess mit einzubeziehen. Auch sollten Aufgaben in der Familie neu und ausgewogen verteilt werden. Hier ist die Einbindung Dritter häufig sinnvoll. Barbara Hochstrasser betonte ferner, dass Burnout-Betroffene auf keinen Fall über ihre Leistungsgrenze hi-

nausgehen sollten, weil dies mit einer umso längeren Erschöpfung einhergeht. Doch worauf sollten sie ihre restliche verbliebene Energie fokussieren? «Auf den direkten Kontakt und Gespräche mit den Kindern», so die Expertin. «Viele Dinge können Sie delegieren, aber die emotionale Beziehung zum Kind ist nicht delegierbar.»

Praktische Tipps zur Prävention und zum Erkennen eines Burnouts

Interview mit Dagmar Ambass, Psychotherapeutin bei der Arche Für Familien.

Was raten Sie berufstätigen Eltern, die nach der Arbeit kaum noch Kraft für die quengelnden Kleinkinder aufbringen können?

Möglichst durch eine gute Planung vorzusorgen. Wenn man bereits in der Situation ist, kann man wenig machen. Kleine Kinder, die müde und hungrig sind, und den ganzen Tag von den Eltern getrennt waren, brauchen die Aufmerksamkeit und Nähe der Eltern, Nahrung und Ruhe. Sie können ihre Bedürfnisse nicht aufschieben. Den Übergängen sollten besonderes Augenmerk und genügend Zeit geschenkt werden. Zum Beispiel bei der Eingewöhnung in einer Kita, aber auch bei den Übergängen im Laufe eines Tages, wie dem Aufbruch von zu Hause, dem Heimkommen und Zubettgehen. Vielleicht können sich die Eltern so organisieren, dass einer das Kind in die Kita bringt und erst gegen 9 Uhr zur Arbeit geht, während der andere das Kind abholt. Um die übrigen Arbeiten, wie das Einkaufen und Kochen, zu bewältigen, empfehle ich den Eltern, Wochenpläne aufzustellen, damit die Partnerschaft vor dem Stress alltäglicher Reibereien geschützt wird.

Wie können Alleinerziehende, die finanziell auf den Job angewiesen sind, entlastet werden?

Da hilft ein gutes Netzwerk von Nachbarn, Freunden, Verwandten.

An sozialen Kontakten mangelt es leider häufig...

Hier können Beratungsstellen und Begegnungsorte zur Erweiterung des Netzwerks ein guter erster Anlaufort sein. Eine Alleinerziehende sollte zudem, insbesondere wenn das Kind schon über ein Jahr alt ist, lieber mehr Kita-Tage in Anspruch nehmen als ihr Arbeitspensum umfasst. Denn das Kind kennt die Kita schon. Ob es dort drei oder vier Tage verbringt, fällt nicht so ins Gewicht. Es profitiert auch davon, wenn sich seine Mutter erholen kann. Wenn die Mutter ihrem Kind vorlebt, dass ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche Platz haben, ermöglicht sie ihm eine wertvolle Erfahrung.

Das Alles-auf-einmal-Syndrom kann häufig zum Burnout führen. Wie kann man anspruchsvolle Phasen im Job und der Familie entzerren?

Manchmal ist es die Angst, eine Gelegenheit endgültig zu verpassen, die Eltern dazu bringt, beispielsweise nach einer kurzen

Babypause hochprozentig wieder in den Arbeitsprozess einzu- steigen. Die Familiengründung etwas ruhiger anzugehen, ist aber gut investierte Zeit, die sich später auszahlt. Umgekehrt kenne ich Beispiele, wo der anfängliche Stress zum Teufelskreis wird. Beide Eltern arbeiten hochprozentig. Das Kind zeigt in den ersten Monaten Schwierigkeiten mit der Anpassung an die neue Umwelt, weint viel, ist nachts häufig wach, vielleicht weil es die Eltern tagsüber vermisst hat. Die Eltern bekommen über lange Zeit zu wenig Schlaf, sind im Job gefordert etc. Diese Situation kann sich so auswirken, dass das Kind mit circa vier Jah- ren Verhaltensschwierigkeiten entwickelt. Es zeigt Symptome, die dann mit ADHS assoziiert werden. Oder es entwickelt ausge- prägte Ängste wie Trennungsängste, oder reagiert mit psychoso- matischen Beschwerden wie häufigen Bauchschmerzen. Diese Symptome bedeuten auch für die Eltern eine zusätzliche Belas- tung. So kann sich die Überlastung über Jahre hinweg fortsetzen. Es gibt aber kein Rezept, das für alle gilt. Wenn eine Mutter lei- denschaftlich gern arbeitet, soll sie einen Weg finden, Beruf und Kinder zu vereinbaren, auch schon nach dem kurzen Mutter- schaftsurlaub. Es kann genauso zum Burnout führen, wenn eine Mutter unglücklich zu Hause bleibt.

Woran merke ich, dass ich Burnout-gefährdet bin?

Die Überlastung zeigt sich sehr unterschiedlich. Eine Person reagiert mit depressiven Symptomen, empfindet kaum mehr Freude, vieles erscheint als kaum zu bewältigende Anstren- gung. Ein weiteres Anzeichen könnte ein häufiger Kontrollver- lust beispielsweise dem Kind gegenüber sein. Damit ist nicht die Strenge gegenüber dem Kind mit einer gewissen inneren Distanz gemeint, die es ja manchmal braucht, sondern Schimp- fen, Schreien, obwohl man es gar nicht will. Die Überlastung kann auch in ständigen Konflikten mit dem Partner zum Aus- druck kommen. Wenn jemand sich fragt, ob er Burnout-gefähr- det ist, würde ich der Person empfehlen, mit einer Vertrauens- oder Fachperson zu sprechen, sich die Zeit zu nehmen, einmal über die Lebenssituation nachzudenken. Je früher, umso bes- ser, denn dann ist es auch einfacher, etwas zu verändern. ■

Wie halten Sie Ihr Berufs- und Familienleben im Gleichgewicht?
Schreiben Sie uns: vivien.wassermann@sanatrend.ch

ialugen® Calm Gel & Spray

Befeuchtet und beruhigt
 trockene und irritierte Haut.



Biofermentative Hyaluronsäure:
 kostbar, bewährt, natürlich wirksam.

www.ialugencalm.ch



Calming Gel und Spray für Gesicht und Körper.

- Bei wetterbedingten Irritationen der Haut durch Kälte, Wind und Sonne.
- Bei gereizter Haut nach der Haarentfernung, Tätowierungen und ästhetischen Eingriffen.
- Befeuchtet natürlich und lange anhaltend.
- Lindert Rötungen und Juckreiz.
- ialugen® Calm Gel: geschmeidige, frische Textur, ohne Parfüm.
- ialugen® Calm Spray: sanfte Sprühpflege mit zartem Duft.
- Frei von Kortison, Parabenen und Farbstoffen.
- Vegan
- Exklusiv in ausgewählten Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
 Headquarters and Marketing Operations
 Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco
www.ibsa.ch

