



Informationen zu Stress im Rahmen der Elternschaft und Burnout bei Eltern

www.corona.health-aau.at

Viele Mütter und Väter erleben stressige Situationen und Momente in ihrer Rolle als Eltern [2]. Wenn Erziehungsaufgaben und die damit einhergehenden Anforderungen jedoch persönliche Ressourcen übersteigen und Stress eine chronische Form annimmt, spricht man von sogenanntem Burnout bei Eltern [5,8,10,12]. Es zeichnet sich vor allem durch folgende Merkmale aus: **Intensive Gefühle von Erschöpfung** (Mütter und Väter fühlen sich in ihrer Rolle als Eltern zunehmend erschöpft und ausgelaugt; Ihren elterlichen Pflichten in vollem Ausmaß nachzukommen, stellt sie vor eine große Herausforderung), **emotionale Distanzierung** (zunehmender emotionaler Rückzug gegenüber dem Kind; Betroffenen Eltern fällt es schwer Zuneigung und Zuwendung zu zeigen) und **Gefühle von Erfolglosigkeit in der Rolle als Elternteil** (Gefühl, keine gute Mutter/kein guter Vater sein zu können bzw. nicht der gute Elternteil sein zu können, der man für sein Kind sein möchte) [11,13,16]. Sowohl Mütter als auch Väter können an Burnout erkranken; je nach Land kann von einer Prävalenz zwischen 8% und 36% ausgegangen werden [8,17]. Betroffene Eltern schildern häufig Gefühle von Angst, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und Suizidgedanken [5,11,12]. Auch zunehmende partnerschaftliche Konflikte und negatives Elternverhalten (in Form von Vernachlässigung des Kindes oder Gewalt gegenüber dem Kind) können auftreten [10,12].

Potenzielle Schutz- und Risikofaktoren von Burnout bei Eltern

Bei der Entstehung von Burnout bei Eltern wird der Annahme, dass ein chronisches Ungleichgewicht zwischen Aspekten, welche elterlichen Stress erhöhen und jenen, die Stress entgegenwirken und ihn senken, eine wichtige Rolle zugesprochen [13]. Forschungsarbeiten zu diesem Thema deuten darauf hin, dass Faktoren wie emotionale Stabilität, Gefühle von Selbstwirksamkeit in der Rolle als Elternteil (Vertrauen auf seine Fähigkeiten als Mutter/Vater), als auch der Einsatz von positiven anstatt negativer Erziehungsmaßnahmen dabei helfen können, Stress zu reduzieren und das Risiko für Burnout bei Eltern zu verringern [7,13]. Des Weiteren können eine liebevolle und fürsorgliche Partnerschaft, positive Kommunikationsstrategien und eine gemeinsame Verantwortung für die Erziehung und Versorgung des Kindes als mögliche Schutzfaktoren fungieren [8,12]. Aktuell untersuchte Risikofaktoren im Zusammenhang mit Burnout bei Eltern stellen dabei geringe soziale Unterstützung in Bereichen der Kindererziehung und -betreuung (etwa von Seiten der Partnerin/des Partners, der Familie aber auch sozialen Einrichtungen, wie etwa Kindergärten usw.) als auch das Gefühl eine perfekte Mutter oder ein perfekter Vater sein zu müssen, dar (Druck als Elternteil alles richtig machen zu müssen und Fehler zu vermeiden) [9,13].

Gerade in Zeiten von Corona können die genannten Risikofaktoren für viele Mütter und Väter eine große Herausforderung darstellen. Das Gefühl nicht ausreichende soziale Unterstützung im Bereich der Kindesbetreuung und/oder -erziehung zu erhalten und sich zunehmend mit den Aufgaben und Verantwortungen überfordert zu fühlen, kann bei vielen Eltern zu anhaltender Erschöpfung führen. Da der Bewältigung von Stress und negativen Emotionen eine wichtige Rolle im Rahmen des Burnouts bei Eltern zukommt [5,7,12,13], finden Sie im nächsten Abschnitt eine Reihe von Anregungen, die dabei helfen können mit aufkommenden stressigen Situationen in Ihrer Rolle als Elternteil besser umzugehen.

Empfehlungen

Die folgenden Links enthalten Tipps zu verschiedenen Themen, wie beispielsweise dem positiven Umgang mit stressigen Momenten, wie Sie Zeit zu zweit mit Ihrem Kind gestalten können oder wie Sie als Elternteil mit Ihrem Kind über Corona sprechen können:

1. [Zeit zu Zweit mit dem Kind](#)
2. [Positiv bleiben](#)
3. [Struktur ist wichtig](#)
4. [Schlechtes Benehmen](#)
5. [Bleibe ruhig und lerne mit Stress umzugehen](#)
6. [Reden über COVID-19](#)

Auch achtsamkeitsbasierte Ansätze können etwa in Form von Atemübungen (z.B. Bauchatmung), Meditationen (z.B. Sitzmeditation, Achtsamkeitsmeditation) oder Yoga dabei unterstützen, Ängste und Sorgen, negative Verstimmungen sowie Stress zu reduzieren [1,3,4,14,15].

Wenn Sie das Gefühl haben als Elternteil von Burnout betroffen zu sein und gerne mit jemanden darüber sprechen würden, können Sie folgende psychosoziale Einrichtungen kontaktieren:

- Telefonseelsorge: 142 (0–24 Uhr täglich; Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten)
- Eine Liste telefonischer Krisendienste aufgelistet nach den Bundesländern, finden Sie unter diesem Link:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern>

Literatur

- [1] Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary medicine*, *15*(5), 593-600.
- [2] Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday Stresses and Parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., pp. 243–267). Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates Publisher.
- [3] Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, *37*, 1-12.
- [4] Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041-1056.
- [5] Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, *9*, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- [6] Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*, *9*, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- [7] Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, *119*, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- [8] Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, *100*(7), 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- [9] Meeussen, L., & van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- [10] Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, *80*, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- [11] Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, *20*, 216770261985843. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- [12] Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- [13] Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, *9*, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>

- [14] Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-282.
- [15] Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- [16] Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758
- [17] Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>