

«Die Angst zu versagen ist gross»

Überlastung Berufstätige Eltern sind oft über die Massen gefordert. Doch gerade mit Kindern ist es schwierig, sich ein Burn-out einzugestehen und Hilfe zu holen. Eine Psychologin hat dazu Antworten.

Interview: Susanne Holz

Elian Zürcher ist Mutter von Drillingen, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin sowie Stiftungsrätin der Werner Alfred Selo Stiftung. Die 1994 in Zug gegründete Stiftung engagiert sich für die Entstigmatisierung und Erforschung psychischer Erkrankungen im Bereich Depression und affektive Störungen sowie für Prävention und Früherkennung.

Elian Zürcher, wer ist besonders gefährdet, ein Burn-out zu bekommen?

Elternteile mit geringer sozialer Unterstützung, Alleinerziehende und auch Eltern mit Mehrlingen haben ein höheres Risiko, ein Burn-out zu erleiden. Bereits erlebte Burn-outs, vergangene depressive Episoden, andere psychische wie körperliche Erkrankungen, chronischer Schlafmangel und traumatische Kindheitserlebnisse sind Risikofaktoren. Überbelastung am Arbeitsplatz, Mobbing und Existenzängste – die Liste ist lang und letztlich ist es immer eine Kombination verschiedener Faktoren und selten nur ein einziger.

Was sind die Anzeichen? Gestresst, ständig krank und übermüdet sind ja die meisten Eltern.

Korrekt, diese Gefühle und Zustände kennen viele Eltern. Dass unser Befinden wellenförmig verläuft, ist völlig normal und ebenso, dass die Ausschläge auf dem Gefühlsbarometer sowohl nach oben wie nach unten stärker ausschlagen seit der Elternschaft. Kritisch wird es, wenn diese Gefühle überdauern und man trotz freudiger Erlebnisse Freude nicht mehr empfinden kann. Wenn man gequält wird von negativen Zukunftssängsten, übermässigen Sorgen, Lustlosigkeit. Wenn trotz Müdigkeit und schlafenden Kindern der eigene Schlaf und die Erholung zu kurz ausfallen.

Wie beugt man vor?

Wichtig ist das Bewusstsein, dass es einerseits jeden von uns treffen kann und andererseits noch lang nicht alle trifft. Gerade wenn man bei sich ein gewisses Risiko sieht, kann man aktiv dagegen vorgehen. Es hilft, sich und seine Grenzen zu kennen und zu reflektieren – sei es im Gespräch mit dem Partner, Freunden oder mit einer Fachperson. Früh Hilfe in Anspruch zu nehmen, macht es einfacher, zu genesen oder gar nicht erst in die Negativspirale der Erkrankung zu geraten. Im Alltag als Eltern ist eine gute Selbstfürsorge und Pflege der Partnerschaft mit gegenseitiger Wertschätzung wichtig. Dies stärkt für die Herausforderungen in Job und Kindererziehung.

Wie leiden die Kinder von Eltern mit Burn-out?

Das ist altersabhängig und abhängig vom Schweregrad des Burn-outs oder einer postnatalen Depression. Einige Kinder werden selbst auffällig, andere reagieren überangepasst und übernehmen die emotionale Verantwortung für das Wohlergehen des Elternteils. Sehr einschneidend kann es sein, wenn ein Elternteil



Das kann auf Dauer nicht gesund sein: Arbeiten und gleichzeitig das Kind hüten.

Bild: Getty

emotional nicht verfügbar ist. Also trotz Anwesenheit nicht einfühlsam oder gar teilnahmslos mechanisch das Kind betreut bis hin zu Vernachlässigung oder gar Missbrauch.

Heute müssen oder wollen beide Elternteile arbeiten.

Wie kann der Staat da helfen? Indem es nicht nur einen Mutterschaftsurlaub gibt, sondern idealerweise eine Elternzeit, die für beide Elternteile gilt und flexibler eingesetzt und aufgeteilt werden kann. Damit zusammenhängend braucht es klar mehr Teilzeitstellen für Frauen und für Männer sowie Jobsharing-Möglichkeiten. Mütter stehen nach den 14 Wochen Mutterschutz oft vor einer «Alles-oder-nichts-Situation»: Entweder sie arbeiten wie bisher oder mit Glück 80 Prozent weiter oder sie müssen gehen. Die existenziellen Ängste, nach einer Auszeit keinen Job mehr zu finden, drängen viele Frauen dazu, hochprozentig zu arbeiten und ihre Kinder in Kitas abzugeben – im Wissen, dass dies in einer Überlastung enden wird. Frauen müssen allgemein bessere Wiedereinstiegchancen haben.

Hat ein Elternteil ein Burn-out aufgrund von Überlastung, wird er sich das womöglich nicht eingestehen, oder? Ist es nicht so, dass sich nur Wohlhabende und Singles ein Burn-out «leisten» können?

Es ist leider tatsächlich ein Problem, dass sich viele betroffene Mütter wie Väter ein Burn-out nicht «leisten» können. Die Gründe hierfür sind vielseitig und meistens ist es eine Verflechtung unterschiedlicher Umstände. Viele haben existenzielle und finanzielle Ängste, weil sie befürchten, den Job zu verlieren, andere haben schlicht nicht die Möglichkeit, eine Behandlung in Anspruch zu nehmen. Wenn der Alltag ohnehin schon keine Freiräume bietet, wer schaut dann auf die Kinder, während man beispielsweise wöchentlich zum Psychologen geht oder gar einen stationären Klinikaufenthalt in

Anspruch nimmt? Hier gibt es leider sehr wenig Unterstützung für Betroffene. Auch ist die Frage nach Entlastung berufstätiger Eltern nicht so einfach zu klären. Eine vorübergehende Krankenschreibung bei der Arbeit und eine stufenweise Wiederaufnahme der Tätigkeit mit begleitender Psychotherapie wäre der Idealfall. Doch wenn die Gründe für das Burn-out hauptsächlich in der Überlastung zu Hause begründet liegen, dann nützt eine Krankenschreibung wenig bis gar nichts. Man ist trotzdem für die Kinder und den Haushalt verantwortlich und steckt daher häufig in einem noch grösseren Konflikt mit sich selbst. Die Angst vor Stigmatisierung und Abwertung, im familiären Umfeld versagt zu haben, ist hoch. Dies führt dazu, dass Betroffene oft keine oder erst sehr spät Hilfe in Anspruch nehmen.

Kann der familiäre Rummel auch helfen, kein Burn-out zu bekommen? Weil es immerhin um die Psyche meist gut bestellt ist, mit Kindern?

Soziale Kontakte an sich sind ein gesundheitserhaltender Faktor. Gerade berufstätige Mütter, die Teilzeit arbeiten, schätzen oft die Abwechslung in den sozialen Beziehungen mit Gesprächsthemen jenseits der Kinder. Aber wie alle sozialen Beziehungen können natürlich auch diejenigen am Arbeitsplatz belastend sein. Wer etwa aus Angst vor Arbeitsplatzverlust die Mittagspausen durcharbeitet, der kann seine kollegialen Beziehungen nicht mehr wahrnehmen. Es ist immer die Gesamtsituation, die zählt.



Elian Zürcher, Mutter von Drillingen und Psychologin. Bild: PD

Welche Rolle spielt Einsamkeit als Auslöser für Burn-out? Etwa bei Alleinerziehenden.

Einsamkeit ist erwiesenermassen ein Faktor, der krank macht. Gerade bei postnataler Depression wird nebst hormoneller Umstellung und Schlafmangel ein Mangel an sozialer Unterstützung durch den Partner oder das familiäre Umfeld als eine der Hauptursachen angesehen. Auch bei Burn-out fühlen Betroffene sich weitgehend, als würde alles auf ihnen alleine lasten.

Was tun, wenn keine Verwandtschaft zur Verfügung steht, um zu entlasten?

Das ist in der Tat schwierig und sehr vom Wohnort und dem sonstigen sozialen Umfeld abhängig. Ist man auf externe Betreuung der Kinder angewiesen, dann gilt es kreativ zu werden. Subventionierte Kita-Plätze sind rar und nicht überall vorhanden. Andere Möglichkeiten sind eine Tagesmutter oder analog zum Jobsharing ein «Kidssharing», bei dem zwei Mütter gegenseitig auf die Kinder aufpassen. Nebst Nanny und Aupair gibt es auch «Leihgrossmütter». Eine Entlastung kann auch ein Praktikant im Sozialjahr bieten. Informationen über regionale Angebote bekommt man bei der Mütter-/Väterberatungsstelle oder den sozialen Diensten des Kantons.

Warum unterstützt die Schweiz ihre Mütter und Väter nicht besser?

Diese Frage müssten Ihnen führende Politiker beantworten. Häufig werden wirtschaftliche Argumente angeführt, meines Erachtens jedoch greifen diese Aspekte zu kurz. Das Ausbildungsniveau der Frauen in der Schweiz entspricht demjenigen der Männer, Strukturen und Bedingungen am Arbeitsplatz werden diesem Umstand jedoch häufig nicht gerecht. Damit die Schweiz ihre Mütter und auch Väter mehr unterstützt, benötigt es einen Wertewandel. Elternschaft muss mehr Wertschätzung erfahren.

Frei arbeitenden Müttern, die Entlastung bei der Familienhilfe suchten, wurde schon gesagt: Wir kommen nicht, nur weil Sie arbeiten wollen. Die Familienhilfe ist oft so organisiert, dass die Tarife einkommensabhängig sind, und es werden per Definition nur Familien betreut im Notfall (Krankheit/Unfall Eltern), bei chronischer Überbelastung (etwa postnataler Depression) oder bei Überforderung in Erziehungsfragen. Diese Stellen haben oft begrenzte Kapazitäten und müssen sich an ihre Ausrichtung halten. Warum solche Angebote nicht auch berufstätige Mütter stärker unterstützen, ist eine politische Frage.

Wie können Firmen helfen?

In grösseren Unternehmen gibt es häufig ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Mittels Case Management werden Mitarbeiter bei Krankheit und Wiedereinstieg unterstützt. Darüber hinaus könnte mit Unterstützung für Kitas oder firmeninterner Betreuung Entlastung geschaffen werden. Schwierig ist es oft in kleinen und mittelgrossen Unternehmen ohne betriebliches Gesundheitsmanagement.

Zuletzt: Was tun, befürchtet man, ein Burn-out zu haben?

Erster Schritt ist, eine Fachperson, der man vertraut, anzusprechen. Dies können sein: Mütter-/Väterberatung, Hebamme, Hausarzt, Kinderarzt, Frauenarzt, Psychologe, Case Management am Arbeitsplatz. Je nachdem, ob die Ursachen eher am Arbeitsplatz, in der Kindererziehung oder in psychischer oder körperlicher Erkrankung liegen, empfehlen sich unterschiedliche Fachpersonen für die Behandlung.

Hinweis

Eine Fachtagung «Familie in der Krise. Burn-out und Depression zwischen Familie und Arbeit» findet morgen, Montag, 8.30 bis 17 Uhr im Gemeindefaal Baar (ZG) statt. Website: www.selofoundation.ch. Die Tagung kann ohne Voranmeldung besucht werden.

Gute Frage

Warum sind Flugzeuge meist weiss?

Pink, blau, grün – theoretisch kann ein Flugzeug in jeder Farbe lackiert werden, und so manche Airline, die sich ein wenig Aufmerksamkeit am Himmel sichern möchte, macht davon Gebrauch. «Rein technisch ist alles möglich», bestätigt ein Sprecher des Flugzeugherstellers Airbus. Dennoch: Die mit Abstand meisten Flugzeuge sind weiss lackiert.



Das hat einen ökonomischen Grund: Weisse Flugzeuge kosten weniger im Betrieb. Ein Flugzeug im Flug ist ein Objekt, das sich stark erhitzt. Die Passagiere strahlen ebenso wie die an Bord befindlichen Geräte Wärme ab. Hinzu kommt die Sonneneinstrahlung. Dunkle Farben absorbieren die Sonnenstrahlen mehr als helle. «Ein in hellerer Farbe lackierter Flugzeugrumpf wärmt sich in der Sonne weniger stark auf und muss dann durch die Klimaanlage weniger abgekühlt werden als ein dunkler», sagt der Airbus-Sprecher.

Mehr Kühlleistung bedeutet höheren Treibstoffverbrauch. Hinzu kommt, dass eine farbige Lackierung teurer ist als eine in Weiss, und da ein Flugzeug etwa alle acht Jahre neu lackiert werden muss, summiert sich das. Die Kosten sind auch ein Grund, weshalb Logos statt mit Farbe mit einer Klebefolie aufgebracht werden. Sie gehen so schneller wieder ab und lassen sich mit wenig Aufwand ersetzen, zum Beispiel bei gealterten Maschinen.

Claudia Füssler

ANZEIGE



Wir messen Ihren Körper aus und Sie erhalten Ihr ganz persönliches Schlafsystem!

RÖWA

betten thaler®
Ich glaub' ich träum!

Betten Thaler AG
Am Kasernenplatz • Luzern
info@bettenthaler.ch
www.bettenthaler.ch

Bitte Inserat mitbringen, gilt als Ausmess-Gutschein