

16.11.2010 – 12:32 Uhr

Rotkreuz-Symposium: «Am Rande des Nervenzusammenbruchs - Risiken und mögliche Auswege für Eltern unter Druck»

Bern (ots) -

Elternsein ist ein Risikoberuf. Vor allem wegen dem Stress, der damit verbunden ist. Diesem Thema widmete sich am Mittwoch, 17. November das Rotkreuz-Symposium «Am Rande des Nervenzusammenbruchs»: Expertinnen und Experten analysierten die Gründe für diesen Stress und die damit verbundenen Risiken, vor allem für die Gesundheit der Familie, und zeigten Präventionsmassnahmen und mögliche Auswege auf.

Die Dienste für Kinderbetreuung zu Hause der Rotkreuz-Kantonalverbände werden zunehmend von Eltern in Anspruch genommen, die mit ihren Kräften am Ende sind (62% der jährlich 70 000 Einsatzstunden). Um der immer häufigeren elterlichen Erschöpfung zu begegnen, hat das Schweizerische Rote Kreuz 2010 die Aktion «Verschnaufpause» lanciert: Sie ermöglicht Müttern und Vätern, ein paar Stunden lang aufzutanken, während sich die Kinderbetreuung des Roten Kreuzes zu einem symbolischen Preis um den Nachwuchs kümmert. Der Druck, der auf Eltern lastet, wurde am Mittwoch, 17. November auch an einem Rotkreuz-Symposium thematisiert. Über 220 Personen besuchten diese Tagung in Bern, die von Annemarie Huber-Hotz, der Vizepräsidentin des SRK, eröffnet wurde.

(Un)ausgeglichene Work-Life-Balance

Welche Faktoren lösen bei Müttern und Vätern Stress aus? Elternsein ist eine anspruchsvolle Aufgabe, bei der aus verschiedenen Gründen Druck entstehen kann: tägliche Herausforderungen, auftretende Konflikte, Komplexität der Erziehungsaufgaben, Krankheit eines Familienmitglieds, die grosse Zahl von Kindern, die prekäre Einkommenssituation, mangelnde Unterstützung und Anerkennung oder auch eine perfektionistische Haltung. In einem Punkt sind sich die Fachleute jedoch einig: Ganz weit oben auf dieser Liste steht die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienleben. Über ein Drittel der Erwerbstätigen in unserem Land gibt an, es sei schwierig, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, wie Olivier Hämmig vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich betonte. Die Zahl der Kinder, der Grad der Autonomie am Arbeitsplatz sowie das Arbeitsvolumen erhöhen das Risiko, dass die Work-Life-Balance aus dem Lot gerät.

Derartige Rollenkonflikte wirken sich negativ auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden aus: Eltern, bei denen Arbeits- und Privatleben nicht im Einklang stehen, leiden vermehrt an Schlaflosigkeit, Erschöpfungssymptomen oder Rückenschmerzen. Doch diese Konflikte haben auch negative Folgen für die Wirtschaft, da am Arbeitsplatz häufiger Absenzen auftreten. Gemäss Olivier Hämmig wäre eine ausgeglichene Work-Life-Balance des Personals auch im Interesse der Unternehmen. Sie sollten deshalb entsprechende Massnahmen treffen, zum Beispiel flexiblere Arbeitszeiten oder Arbeitsorte.

Ausbaden müssen es die Kinder

Stress gefährdet die Gesundheit der Eltern, hat aber auch Folgen für die Kinder. Mütter und Väter, die unter Druck stehen, können

ausrasten, ihre Kinder anschreien, bestrafen, beschimpfen oder sie gar schlagen. In der Schweiz werden jedes Jahr 1700 Kinder unter 2,5 Jahren mit einem Gegenstand geschlagen, wie Yves Hänggi, Psychologe am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg, hervorhob. Als Erklärung geben die Eltern nicht nur an, das Kind habe nicht gehorcht, sondern auch, sie hätten sich gereizt und angespannt gefühlt. Bei der Erziehung ihrer Kinder stehen Mütter und Väter von verschiedenen Seiten unter Druck. Dieser Druck, der von der Gesellschaft, den Medien, der Schule und dem direkten Umfeld ausgeübt wird, wirkt sich erheblich darauf aus, ob Eltern mit ihrer Rolle klarkommen oder nicht.

Stress in der Familie lässt sich nicht vollständig vermeiden. Doch damit daraus kein gravierendes Problem entsteht, müssen ihn Eltern möglichst früh erkennen und bestehende Angebote in Anspruch nehmen: Betreuungsdienste, Horte, Online-Programme für Stressmanagement, Schulungen, Coaching usw.

Unter starkem Druck

Junge Mütter stehen unter besonders hohem Stress, vor allem bei ihrem ersten Kind. 60 bis 80% der Wöchnerinnen leiden am Baby-Blues (der sich auch auf die Männer auswirkt). 10 bis 15% der Mütter erkranken gar an einer postnatalen Depression. Maria Hofecker, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, wies darauf hin, dass dieses psychische Leiden oft bagatellisiert werde. Obwohl genetische Faktoren und die hormonellen Veränderungen eine Rolle spielten, dürfe auch der Einfluss von psychologischen Faktoren nicht vernachlässigt werden. Oft stellten Frauen hohe Anforderungen an sich selbst und neigten dazu, ihre Gefühle zu unterdrücken.

Umsorgte Wöchnerinnen

Um dem Stress nach der Geburt vorzubeugen, empfiehlt Elisabeth Kurth, Hebamme und Dozentin an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften und an der Universität Basel, gesunde Mütter und ihre Säuglinge besser zu betreuen. Früher galt eine faule Wöchnerin als Segen für die Familie. Heute muss eine Frau nach der Geburt möglichst rasch zu ihren Aufgaben zurückkehren. Zudem wird erwartet, dass sie glücklich ist. In einem Forschungsprojekt der Universität Basel sprachen sich die befragten Mütter für eine Begleitung aus, die ihnen hilft, mit der Pflege ihres Kindes vertraut zu werden. Zudem haben internationale Studien gezeigt, dass eine nachgeburtliche Betreuung durch Fachpersonen zu Hause das Auftreten von Depressionssymptomen deutlich verringert.

Erschöpfung und elterlicher Stress sind keine Randerscheinung, und es lässt sich kein typisches Profil der Eltern zeichnen, die davon betroffen sind. Jede Mutter und jeder Vater kann sich eines Tages in einer Stresssituation wiederfinden, die sie überfordert. Valérie Ugolini, Projektkoordinatorin der Kinderbetreuung zu Hause des Roten Kreuzes, bedauerte, dass den Schwierigkeiten, die mit der Verantwortung des Elternseins verbunden sind, zu oft keine Beachtung geschenkt wird, da sie als unvermeidlich gelten. Sie rief zu mehr Anerkennung für den «Elternberuf» auf.

Das Programm des Symposiums und die Referate können im Internet abgerufen werden:

http://www.redcross.ch/info/dossier/dossier-de.php?dossier_id=43

Kontakt:

Weitere Informationen:

Valérie Ugolini, Projektkoordinatorin Kinderbetreuung zu Hause,

Nationales Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände, 031 387 73 22
(Mo bis Mi), oder
Christine Rüfenacht, Leiterin Kommunikation, 031 387 72 31 / 079 212
25 52.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002289/100614336> abgerufen werden.