

pr solutions gmbh  
8802 Kilchberg  
044/ 715 07 34  
www.baby-und-kleinkind.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 121'000  
Erscheinungsweise: jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 4  
Fläche: 79'515 mm<sup>2</sup>

**AKTUELL**




*Interview*  
Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Stellvertretende Ärztliche Direktorin am Sanatorium Kilchberg

# Total ausgebrannt

*Längst ist Burnout keine Manager-Krankheit mehr. Schätzungen gehen davon aus, dass jede fünfte Mutter Burnout-gefährdet ist. Katja Cattapan erklärt, wie es dazu kommt und wie frau sich davor schützen kann.*

Wieso leiden immer mehr Mütter an einem Burnout? Mütter haben eine ähnliche Funktion wie Manager. Als Familienmanagerinnen tragen sie dauerhaft Verantwortung für ihre Kinder und sind für diese permanent erreichbar. Gleichzeitig erleben sie wenig positives Feedback. Die meisten Kinder äussern sich kaum, wenn ihnen das Essen gut schmeckt – passt es ihnen nicht, mäkeln sie hingegen schnell herum. Bei vielen Müttern kommt es zur Erschöpfung, wenn immer die Bedürfnisse des Kindes an erster Stelle stehen und die eigenen zu-

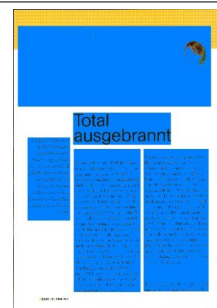
rückgestellt werden. Mühe bereitet auch das Gefühl, die Kontrolle über das Leben zu verlieren, zum Beispiel wenn das Kind krank wird, was die Pläne für die nächsten Tage über den Haufen wirft. Dass immer mehr Mütter ein Burnout erleiden, erklärt sich mit unserer Lebenssituation, die sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat.

Inwiefern? Müttern von heute fehlen die Vorbilder. Im Vergleich zu unseren Müttern haben wir heute bessere Berufschancen und mehr Möglichkeiten, was einerseits toll ist, andererseits aber auch Druck und Stress erzeugt. Allein in den letzten dreissig Jahren haben sich die Familienstrukturen stark verändert. Es gibt immer mehr Kleinfamilien, bei denen die Grosseltern nicht mehr in der Nähe wohnen. Ausserdem sorgen Informationsflut und moderne Kommunikationsmittel für Stress. Generell hat auch die Arbeitsbelastung eines Paares zugenommen. Heute pendeln mehr Eltern zur Arbeit und haben dadurch weniger Zeit für Familie, Freizeit und Erholung zur Verfügung.

Dennoch wollen wir es so gut machen wie unsere Mütter. Ja, nur sind auch die Ansprüche an unsere Kinder und somit indirekt an die Mütter gestiegen. Heute wird die Leistung eines Kindes bereits im Kindergarten beurteilt. Wenn sie nicht der Norm entspricht, braucht das Kind Förderung. Auch das sehr breite Angebot an Freizeitkursen für Babys und kleine Kinder kann für Stress sorgen, einerseits bei den Müttern, die mit ihrem Kind diese Kurse besuchen, andererseits aber auch bei jenen, die mit schlechtem Gewissen darauf verzichten. Selbst Kindergeburtstage sind heute für manche Mütter eine organisatorische Herausforderung, weil sie sich dem Druck ausgesetzt fühlen, ein ganz spezielles Programm bieten und ein besonders originelles Geschenk für die Gäste finden zu müssen – ein paar Spiele allein reichen heute oft nicht mehr aus.

Datum: 13.05.2015

**BABY & KLEINKIND**  
Tipps für Eltern von Kindern bis fünf Jahre



pr solutions gmbh  
8802 Kilchberg  
044/ 715 07 34  
www.baby-und-kleinkind.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 121'000  
Erscheinungsweise: jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 4  
Fläche: 79'515 mm<sup>2</sup>



Gibt es Faktoren, die ein Burnout begünstigen?

Neben den äusseren und inneren Stressfaktoren spielt das soziale Umfeld eine wichtige Rolle. Bei Frauen, die auf Unterstützung von Verwandten und Freundinnen zählen können, ist die Gefahr eines Burnouts geringer. Eine Schwiegermutter, die einem das Gefühl vermittelt, nicht alles im Griff zu haben, erhöht jedoch das Risiko. Ein Burnout kann aber auch durch unvorhersehbare Faktoren begünstigt werden wie zum Beispiel Arbeitslosigkeit eines Familienmitglieds.



#### Burnout

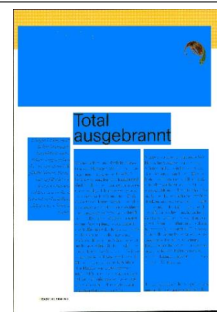
Von einem Burnout spricht man, wenn chronischer Stress zu einer ausgeprägten Erschöpfung mit reduzierter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit führt, die Betroffene als nicht zu bewältigen erleben. Oft wird ein Burnout von Müdigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel und anderen körperlichen Symptomen begleitet. Ein Burnout kann in eine Depression münden.

**ARGUS**  
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 57858419  
Ausschnitt Seite: 2/4



pr solutions gmbh  
8802 Kilchberg  
044/ 715 07 34  
www.baby-und-kleinkind.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 121'000  
Erscheinungsweise: jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 4  
Fläche: 79'515 mm<sup>2</sup>

Für welche Mütter ist denn das Burnout-Risiko besonders hoch? Heute wissen wir, dass das Burnout-Risiko speziell für alleinerziehende Mütter hoch ist. Ebenfalls häufig betroffen sind besonders engagierte Mütter. Nicht zufällig heisst es, dass jemand zuerst gebrannt haben muss, bevor er ausbrennt. Ein weiterer Risikofaktor ist der Hang zum Perfektionismus. Manche Mütter stellen sehr hohe Ansprüche an sich und wollen den Brei fürs Baby konsequent aus frischem Gemüse vom Bio-Bauernhof selbst zubereiten, statt auf Fertigbrei zurückzugreifen. Das braucht allerdings viel Zeit. Auch der Geburtstagskuchen für die Kindertagesstätte muss selbstgebacken und die Wohnung immer blitzblank geputzt und aufgeräumt sein. Trotz schlafloser Nächte wollen sie perfekt aussehen. Diese Mütter kommen schneller an ihre Grenzen als Mütter, die gelassener sind und zum Geburtstag auch mal gekaufte Madeleines in die Kita mitgeben.

Ist bekannt, ob Burnout-Patientinnen eher berufstätig oder Vollzeitmütter sind? Genaue Zahlen dazu gibt es nicht. In unserem Zentrum für stressbedingte Erkrankungen behandeln wir beide Gruppen. Allen gemeinsam ist, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse über längere Zeit nicht wahrgenommen, nicht geäußert oder zurückgestellt haben. Vollzeitmütter leiden eher unter dem Mangel an Wertschätzung ihrer Aufgabe als Mutter und Hausfrau und empfinden oft eine innere Leere. Bei den berufstätigen Müttern führt vor allem die Doppelbelastung durch Beruf und Familie zur totalen Erschöpfung.

Wie entwickelt sich ein Burnout?

In der Regel schleichend. Am Anfang steht die Überforderung, das Gefühl, es nicht zu schaffen, weshalb Mütter noch mehr Zeit und Ressourcen für die Familie aufwenden und ihre eigenen Interessen noch stärker vernachlässigen. So können die Batterien jedoch nicht aufgeladen werden, die Überforderung wird noch schlimmer. Oft äussert sich ein Burnout auch durch körperliche Symptome wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder in einem Magengeschwür. Letztlich wirkt sich ein Burnout auch negativ auf die Beziehung zu den Kindern und zum Partner aus.

Ist man dieser Spirale einfach ausgeliefert? Nein, Burnout ist kein unabwendbares Schicksal. Betroffene können aus der Spirale aussteigen, indem sie sich gerade in Stressmomenten Pausen gönnen, um aufzutanken. Denn wer Gutes für sich tut, tut dies auch für seine Familie. Kontraproduktiv wäre es, angesichts eines drohenden Burnouts auf alles zu verzichten, was einem zuvor Freude bereitet hat. Generell empfehle ich Müttern, sich immer wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, ihren Hobbys nachzugehen und soziale Kontakte zu pflegen.

Was können Mütter sonst noch tun, um einem Burnout vorzubeugen? Da gibt es drei Aspekte: Präventiv wirkt der Abbau von Stress, zum

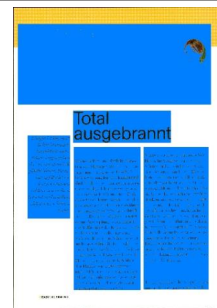
## Gute Frage ?

### Wie wird Burnout behandelt?

Ziel der Behandlung sind die Reduktion von Stress und ein anderer Umgang mit sich selbst.

- Wenn das Burnout aufgrund zu hoher Arbeitslast entstanden ist: Analyse der Belastungssituation und Evaluation von Möglichkeiten zur Reduktion von Stress (z.B. Massnahmen am Arbeitsplatz).
- Die Psychotherapie hilft, automatische Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren. In der Therapie ist es ein Ziel, eigene Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen und Perfektionismus zu hinterfragen.
- Regeneration durch Sport, Entspannung (Yoga, autogenes Training, Massagen) oder/und kreative Tätigkeit.
- Je nach Symptomen kommen auch Medikamente zum Einsatz, z.B. bei Schlafstörungen, damit eine Erholung überhaupt möglich wird.

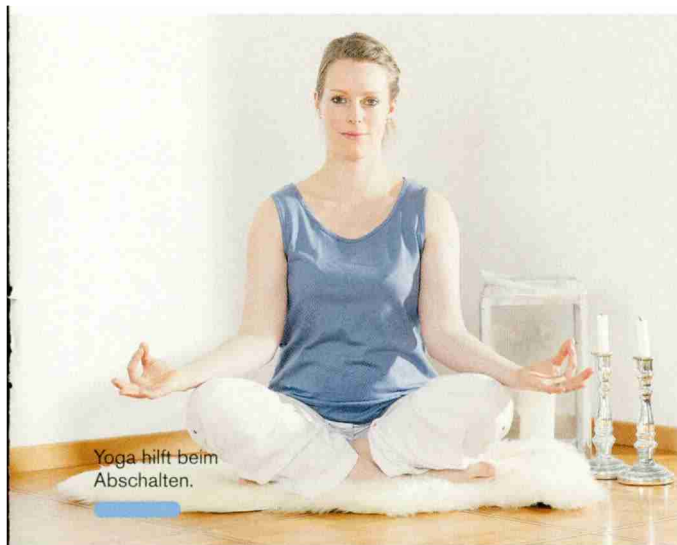




pr solutions gmbh  
8802 Kilchberg  
044/ 715 07 34  
www.baby-und-kleinkind.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 121'000  
Erscheinungsweise: jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 4  
Fläche: 79'515 mm<sup>2</sup>



Beispiel durch Entlastung bei der Kinderbetreuung, im Haushalt oder bei der Arbeit. Ein zentraler Faktor ist die Erholung durch Sport und Entspannung wie zum Beispiel Yoga oder autogenes Training. Es ist erwiesen, dass moderater Sport drei Mal pro Woche resistenter gegen psychosozialen Stress macht. Ausserdem werden dadurch weniger Stresshormone ausgeschüttet, wodurch sich zum Beispiel ein erhöhter Puls schneller wieder normalisiert. Sport wirkt auch auf die Emotionen, ähnlich wie ein Antidepressivum. Und nicht zuletzt hilft es für die Prävention von Burnout, sich von perfektionistischen Vorstellungen zu verabschieden.

Was empfehlen Sie Müttern, die an einem Burnout leiden?  
**Betroffene sollten möglichst schnell Hilfe suchen, denn je länger ein Burnout andauert, desto länger braucht es in der Regel, bis man sich davon erholt hat. Ausserdem besteht die Gefahr, an einer Depression zu erkranken. ☹**

### {Tipps}

Entlasten Sie sich von Stress, indem Sie Ihre Familie zum Beispiel bei der Hausarbeit und beim Ko-

chen stärker einbinden. Akzeptieren Sie, dass jeder Mensch seine individuellen Grenzen der Belastbarkeit hat. Diskutieren Sie Entlastungsmöglichkeiten im Job. Stellen Sie Ihre Bedürfnisse nicht immer zurück. Erholen Sie sich, indem Sie Freiräume für Sport, Entspannung, Hobbys und die Pflege von Freundschaften schaffen. So können Sie Stress besser abbauen. Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus. Suchen Sie frühzeitig Hilfe.