

ELTERN-BURNOUT

Wenn Väter und Mütter ausbrennen

Nicht nur das Berufs-, auch das Familienleben kann fordernd sein. Expertin **Katja Cattapan** erklärt, welche Stressfaktoren zu einem Eltern-Burnout führen können und wie Betroffene wieder aus der Negativspirale herauskommen.



Katja Cattapan, was ist der Unterschied zum klassischen Burnout?

Auch beim Eltern-Burnout ist der Auslöser eine Erschöpfungsdepression. Allerdings ist die Situation eine andere: einmal Eltern, immer Eltern! Dies hat wie beim klassischen, also beruflichen Burnout eine ähnliche Auswirkung auf Suchterkrankungen und Schlafprobleme. Allerdings wirkt sich das Eltern-Burnout stärker auf Beziehungskonflikte aus wie die Entfremdung von der Partnerin oder vom Partner, Vernachlässigung des eigenen Kindes, Gewalt oder die Flucht von der Familie. Ein nicht ganz unwichtiger Aspekt: Es kann sich mit dem beruflichen überschneiden. Denn oft sind es Mehrfachbelastungen, die das Fass zum Überlaufen bringen.

Was sind die möglichen Ursachen?

Ein Burnout entsteht, wenn die vorhandenen Ressourcen nicht ausreichen, um mit den Bedingungen bei der Arbeit oder im Privatleben richtig umzugehen. Mögliche Gründe dafür sind Zeitmangel oder zu wenig soziale Unterstützung. In der Regel spielen

aber auch subjektive Faktoren eine wichtige Rolle. Sprich: Mütter oder Väter sind mit ihrer Leistung unzufrieden, weil sie zu hohe Ansprüche an sich selbst oder das eigene Kind stellen. Perfektionismus gilt als ein Hauptrisikofaktor. Oder anders gesagt: Davon sind Eltern betroffen, die alles besonders gut und richtig machen möchten.

Gibt es noch weitere Gründe?

Wer ein Kind mit speziellen Bedürfnissen wie ADHS oder einer chronischen körperlichen Erkrankung hat, brennt tendenziell eher aus. Weitere Ursachen können eine inkonsequente Erziehung sein oder wenn sich die Eltern in Sachen Erziehung uneinig sind. Auch soziale Unterstützung ist von Bedeutung. Da-



Prof. Dr. med. **Katja Cattapan**, stv. Ärztliche Direktorin und Chefarztin, Sanatorium Kilchberg ZH.

rum sind Alleinerziehende besonders gefährdet.

Wie erkennen Betroffene, dass sie an einem Eltern-Burnout leiden?

Erschöpfung ist das zentrale Thema. Jede Mutter und jeder Vater ist einmal ausgelaugt. Dauert dieser Zustand jedoch über einen längeren Zeitraum an, und sind die Eltern nicht mehr fähig, auch mal abzuschalten und Energie zu tanken, ist das ein mögliches Indiz. Dazu gesellen sich häufig Freudlosigkeit, Gereiztheit oder Irritierbarkeit. Die Palette an Symptomen ist gross. Viele Eltern leiden zudem an psychosomatischen Beschwerden wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen und Magen-Darm-Symptomen.

Bei welchen Anzeichen besteht denn Handlungsbedarf?

Mütter oder Väter sollten aktiv werden, sobald sie über einen längeren Zeitraum eine emotionale Distanz zum Kind fühlen, ungeduldig und gereizt sind, freudlos im Umgang mit dem Nachwuchs respektive der Familie oder sogar aus der Familiensituation ent-

fliehen möchten. Es gibt aber auch eher unspezifische Symptome wie dauerhafte Erschöpfung, Schlafstörungen, sozialer Rückzug und das Vernachlässigen von Aktivitäten, die man früher gerne gemacht hat.

Was passiert bei einem unbehandelten Eltern-Burnout?

Die Folge kann eine psychiatrische oder psychosomatische Erkrankung wie eine Depression oder Angststörung sein, die im schlimmsten Fall im Suizid endet. Auch eine Trennung des Paares ist möglich. Darunter leidet das Kind. **Welche Tipps helfen Müttern und Vätern aus der Negativspirale?** Sie müssen aktiv werden, statt im Autopiloten-Modus weiterzumachen

und zu leiden. Betroffene sollten ihrem Leben bewusst eine Richtung geben, Entspannungsmethoden in ihren Alltag integrieren und Hilfe annehmen. Auf diese Weise lassen sich die eigenen stressverstärkenden Muster beleuchten und kritisch hinterfragen. Zudem rate ich dazu, dass sie sich professionelle psychotherapeutische Hilfe holen.

Tabuthema: Eltern am Limit.

Was empfehlen Sie Betroffenen?

Sie sind nicht allein. Es redet nur kaum jemand darüber. Paare sollten ihre Beziehung pflegen, proaktiv um Unterstützung bitten sowie die schönen Momente als Familie geniessen und wertschätzen. VANESSA KIM

Publireportage

Wechseljahre: Heisse Zeiten?

Plötzlich diese aufsteigende Wärme, Schweiß bricht aus. Nachts ist an Schlaf kaum zu denken, das Bettzeug klatschnass... Das kennt fast jede Frau im Alter zwischen 45 und 60 Jahren. Denn Hitzewallungen und Schweißausbrüche gehören zu den verbreitetsten Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre.

Die hormonelle Umstellung ist zwar – genau wie die Pubertät – eine ganz natürliche Lebensphase. Dennoch erleben viele Betroffene die Beschwerden als Einschränkung ihrer Lebensqualität. Nächtliches Schwitzen raubt ihnen den Schlaf, die kräftezehrenden Hitzewallungen vermindern die Leistungsfähigkeit – ganz zu schweigen vom unangenehmen Körpergefühl, das damit verbunden ist. Und diese Phase kann unter Umständen bis zu 10 Jahre dauern.

Hilfe aus der Natur: mit Salbei gegen das Schwitzen

Um unangenehme Beschwerden zu lindern, bevorzugen viele Frauen eine pflanzliche Therapiemethode. In diesem Zusammenhang wurde die Salbeipflanze

wiederentdeckt. Ihre schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert. Nehmen Anzahl und Intensität von Schweißausbrüchen ab, verbessert sich oftmals auch die Schlafqualität, die Leistungsfähigkeit nimmt zu, das Körpergefühl wird angenehmer.

Menosan® Salvia von A.Vogel ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Hergestellt aus frischen Salbeiblättern aus kontrolliert biologischem Anbau lindert eine Tablette täglich Beschwerden wie übermässiges Schwitzen, nächtliche Schweißausbrüche und aufsteigende Wärmegefühle.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.