

## **Sozialtipp 02/01 - Überforderte Eltern von Kleinkindern**

Die Geburt eines Kindes ist für die meisten Eltern ein freudiges Ereignis. Es gibt kaum etwas Einmaligeres, als die Entwicklung eines Kindes miterleben. Kleine Kinder können Eltern aber auch an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen.

Unaufhörliches Schreien von Säuglingen, schlaflose Nächte, aber auch Trotzreaktionen und Streit unter Geschwistern machen viele Mütter und Väter ratlos. Nach der Geburt des ersten Kindes erleben viele Frauen eine Art Schock, denn der Wechsel aus dem beruflichen Alltag zur 100-Prozent Kinderbetreuung ist riesig und nicht immer einfach zu verkraften. Die erforderte Dauerpräsenz bringt Frauen oft an die Grenzen der Belastbarkeit. So sind nach der Geburt Depressionen und Erschöpfungszustände häufig.

Trotzdem ist keine Depression mit Tabus so belastet wie die Erschöpfungsdepression der Mütter. Das Klischee von der „glücklichen Mutter“ hindert viele Frauen daran, offen über ihre Krise zu sprechen. Sie leiden oft unter Schuldgefühlen und sehen sich in ihrer Mutterrolle als unfähig, glauben, dass andere Mütter mit den Belastungen besser zurechtkommen. Die Betroffenen fühlen sich allein und geraten in eine Isolation.

Viele Paare haben zudem die Vorstellung, ein Kind bringe sie als Paar einander näher. Häufig ist jedoch eher das Gegenteil der Fall. Männer können das Gefühl entwickeln, innerhalb der Familie fremd, ausgeschlossen und isoliert zu sein. Sie leiden unter dem engen und vertrauten Verhältnis, das zwischen Mutter und Kind herrscht. Viele Väter haben auch kaum eine Vorstellung davon, was eine Mutter den ganzen Tag macht, wenn sie Kinder betreut und den Haushalt macht. So ist das Vorhandensein von Kindern, neben vielen Glücksmomenten, immer auch mit Konflikten belastet. Die Frauen beklagen das fehlende Verständnis und Einfühlungsvermögen. Väter fragen sich hilflos, was sie denn falsch machen.

Folgende Ratschläge können Eltern helfen:

- Sich abends eine halbe Stunde Zeit nehmen als Paar für ein Gespräch über den abgelaufenen Tag: Was hast du erlebt? Wie habe ich mich gefühlt?
- Sich durch Fremdbetreuung des Kindes hier und da Zeit nehmen als Paar, um etwas gemeinsam zu unternehmen: eine Wanderung, ein Nachtessen, Ausgehen u.a.m.
- Sich über die Vorstellungen einigen, wie eine Familie funktionieren sollte: Was trennt uns? Was einigt uns in unserer Situation als Eltern?
- Kontakte mit anderen Müttern über Spielgruppen, Muki-Turnen, Elternbildung, Mütterzentren beugen Überforderung und Unzufriedenheit der Mutter vor.



- Beide Eltern sollten über eine gewisse Freizeit verfügen, während der sie soziale Kontakte pflegen oder einem Hobby nachgehen.
- Kinder benötigen keine „Super-Mami“ und auch keinen „Super-Papi“. Eltern mit überhöhten Ansprüchen überfordern sich und belasten ihre Kinder.
- Körperlich und seelisch erschöpfte Mütter sollten sich rechtzeitig ärztliche und psychologische Hilfe holen.

Béatrice Schwendener  
Soziale Dienste Werdenberg