



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Eltern-Burnout?! Doppelbelastung von Beruf und Familie bewältigen

mit Svenja Lotze, Landkreis Waldeck-Frankenberg

- Die täglichen Herausforderungen von Eltern sind Beruf, Familie und eigene Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Hierzu gehören hohe Anforderungen in der Arbeitswelt, die komplexe Verantwortung und Organisation für die Familie bei effektiv weniger verfügbaren Zeit und die Erlaubnis sich eine „echte Pause“ zu nehmen. Aus dieser chronischen Überforderung kann ein Zustand extremer Erschöpfung entstehen.
- In diesem Zusammenhang taucht häufig der Begriff „Mental Load“ auf. Damit ist die unsichtbare Denkarbeit, Planung und Organisation verstanden, die nötig ist, um Haushalt und Familie, aber auch den Job am Laufen zu halten. Es handelt sich dabei um eine kognitive Last, bei der man ständig an alles denken muss. Frauen sind davon in besonderer Weise betroffen, weil sie auch heute noch häufiger für die Organisation von Familie und Haushalt zuständig sind.
- Der Begriff Burnout kommt aus dem beruflichen Kontext und ist keine Diagnose – weder im Beruf noch in der Elternschaft. Es ist vielmehr ein Erschöpfungssyndrom, dass sich durch totale Erschöpfung, emotionale Distanzierung und einem Gefühl der Unzulänglichkeit auszeichnet.
- Das Problem: Am Arbeitsplatz kann man sich krankschreiben lassen, die Elternrolle ist unkündbar.
- Das kann helfen: Verantwortung fair-teilen und Mental Load reduzieren, Inseln im Alltag zur Selbstfürsorge finden, Perfektionismus stoppen, Soziale Vernetzung herstellen.
- Professionelle Hilfe: vorübergehende Entlastung durch Mutter-/Vater Kind – Kur oder auch therapeutische Begleitungen sind Möglichkeiten um wieder zu neuen Kräften zu kommen.