Mein Leben mit Kindern - habe ich mir ganz anders vorgestellt

Psychische Belastung von Müttern und Vätern im Familienalltag mit Vorschulkindern

Zusammenstellung aus dem online-Vortrag vom 25.09.2021 mit Regula Seiler Schwarb und Erika Liem Gander

«Mir fehlte der geregelte Tagesablauf, den ich von meiner Arbeit her kannte. Um 17.00 Uhr war da jeweils Feierabend, und ich war frei zu tun und zu lassen, wozu ich gerade Lust hatte. Mit dem Baby gab es gar keinen geregelten Tagesablauf mehr. Der Tag erschien mir einerseits unendlich öde, anderseits unendlich anstrengend. Denn Feierabend gab es keinen mehr.»

Lea, 30, 2 Kinder

«Wir waren bereits seit vielen Jahren ein Paar und hätten nie gedacht, dass unser Baby unsere langerprobte Beziehung ins Wanken bringen könnte. Plötzlich hatten wir keine Zeit mehr füreinander, das Baby forderte uns Tag und Nacht. Wir waren nur noch erschöpft und gerieten in Streit, weil wir unterschiedliche Auffassungen hatten, wie mit dem störenden Schreihals umzugehen sei.»

Tabea, 35, 1 Kind

- Kinder für viele Paare Erfüllung eines zentralen Wunsches

- Familienalltag wird stark idealisiert (zus. Druck durch soziale Medien)

- Übergang zur Elternschaft als besonders kritische Lebensphase

- Destabilisierung der Partnerschaft durch Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse, Abnahme der Autonomie und fehlende Zeitressourcen. Zeitmangel, Schlafmangel und Konflikte wirken auf emotionale Nähe und Intimität.

-> bei 1/3 aller Paare sinkt die Beziehungszufriedenheit in den ersten 18 Monaten nach der Geburt eines Kindes! Negative Effekte bis 7 Jahre nach Geburten möglich.

- Faire Rollenverteilung weicht oft traditioneller Rolle (wissenschaftlich erwiesen), trotz gesellschaftlichem Wandel und vorheriger Absprache des Paares
    -> wirtschaftlicher Druck steigt
    -> Vereinbarkeit Familie/Erwerbsarbeit in der CH noch ausbaubar
    -> neue Rollenbilder brauchen viel Zeit, eigene Vorbilder fehlen oft

- Geschlecht ist nicht entscheidend für Entstehung einer starken Bindung!
    -> viel gemeinsame Zeit stärkt Bindung zum Kind
    -> Bindung durch Gegenüber, welche die kindlichen Bedürfnisse verlässlich erkennen und darauf eingehen

- Arbeit der Mütter vergleichbar mit Projektmanagement

- Grosse mentale Belastung der Mütter durch Zusammenhalten aller Aufgaben auch ausserhalb der Familie (s. Literatur, Patricia Cammarata, «Raus aus der mental load-Falle»)

- gute organisatorische Absprache zwischen den Eltern gefordert

- wichtig, dass Kinder Bindung zu beiden Elternteilen (oder einem Ersatz) erleben können

Stressfaktor:

Als Eltern alles abdecken zu wollen, was theoretisch geht,
ist unrealistisch und führt in die Überforderung.

Stressfaktor:

Eltern und Kind: in keiner anderen Beziehung wird Fürsorge bis zur totalen Erschöpfung verlangt.

Stressfaktor:

Elternschaft und Schuldgefühle scheinen untrennbar miteinander verknüpft zu sein.

Stress wird zum Problem, wenn er nicht aufhört……

…….dann gefährdet er Beziehungen in vielerlei Hinsicht.

Bewältigungsstrategie:

Hilfe holen; baut euch ein Dorf mit Nachbarn, Freunden und Bekannten.

Bewältigungsstrategie:

Sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen, hilft Eltern, in schwierigen Momenten toleranter mit sich selbst umzugehen.

Bewältigungsstrategie:

Entspannungstechniken, Lesen, Musik hören, spazieren gehen, Bad nehmen

Bewältigungsstrategie:

Sich Anerkennung geben, eigene Ansprüche reduzieren, Grenzen setzen, auf eigene Bedürfnisse achten.

Weitere Strategien:

- **Aktiv bleiben**
  - Regelmässige Bewegungszeiten, alles was Spass macht

- **Freundschaften pflegen**
  - Teilnehmen am Leben anderer, auch wenn Zeit knapp ist

- **Darüber reden**
  - Regelmässiger Austausch mit Freunde, Nachbarn, Familienangehörige

- **Kreativ sein**
  - musizieren, gestalten, gärtnern

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und Intuition –

Die Fachpersonen der Mütter- und Väterberatung beraten und unterstützen Sie gerne bei Bedarf darin.

Unterstützungsmöglichkeiten für Familien

- Eigenes Umfeld nutzen falls vorhanden, Angebote annehmen
- Spitex Hauswirtschaft (für Entlastung im Haushalt oder Kinderbetreuung), www.spitexnw.ch
- SRK Entlastungsdienst (Kinderbetreuung zuhause), www.srk-unterwalden.ch
- SRK Babysitter-Vermittlung
- KITA`s/Tagesfamilien/Nannys für einzelne Tage oder Halbtage (auch ohne Erwerbsarbeit)
- „mit-mir"-Patenschaft zur Entlastung, www.caritas-luzern.ch
- Mahlzeitendienste (diverse regional, teils auch Gastrobetriebe)
- FMG`s in den Gemeinden anfragen (vereinzelt interne Personen, die Hilfe anbieten)
- Familienergänzende Angebote NW (Verzeichnis Familienangebote), www.nw.ch

Literaturliste

- Kampagne zur psychischen Gesundheit, www.wie-gehts-dir.ch
- Podcasts u.a. zu Selbstfürsorge oder Achtsamkeit, www.ambauen-psychologie.com
- Verein postpartale Depression (mit EPDS-Fragebogen), www.postpartale-depression.ch
- Allgemein psychische Gesundheit, www.promentesana.ch
- Elternmagazin Fritz&Fränzi, Ausgaben liegen beim Kindercafe des TAM Stans auf www.fritzundfraenzi.ch

Buchtipps:

- Cammarata Patrizia (2020): Raus aus der Mental Load Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt. BELTZ-Verlag
- Bodenmann, G. & Fux, C. (2016). Was Paare stark macht. Das Geheimnis einer glücklichen Beziehung. Zürich: Beobachter Edition
- Stamm Margrit (2020): Du musst nicht perfekt sein, Mama! Schluss mit Supermama-Mythos. Wie wir uns von überhöhten Ansprüchen befreien. Piper
- Garstick Egon (2013): Junge Väter in seelischen Krisen. Wege zur Stärkung der männlichen Identität. Klett