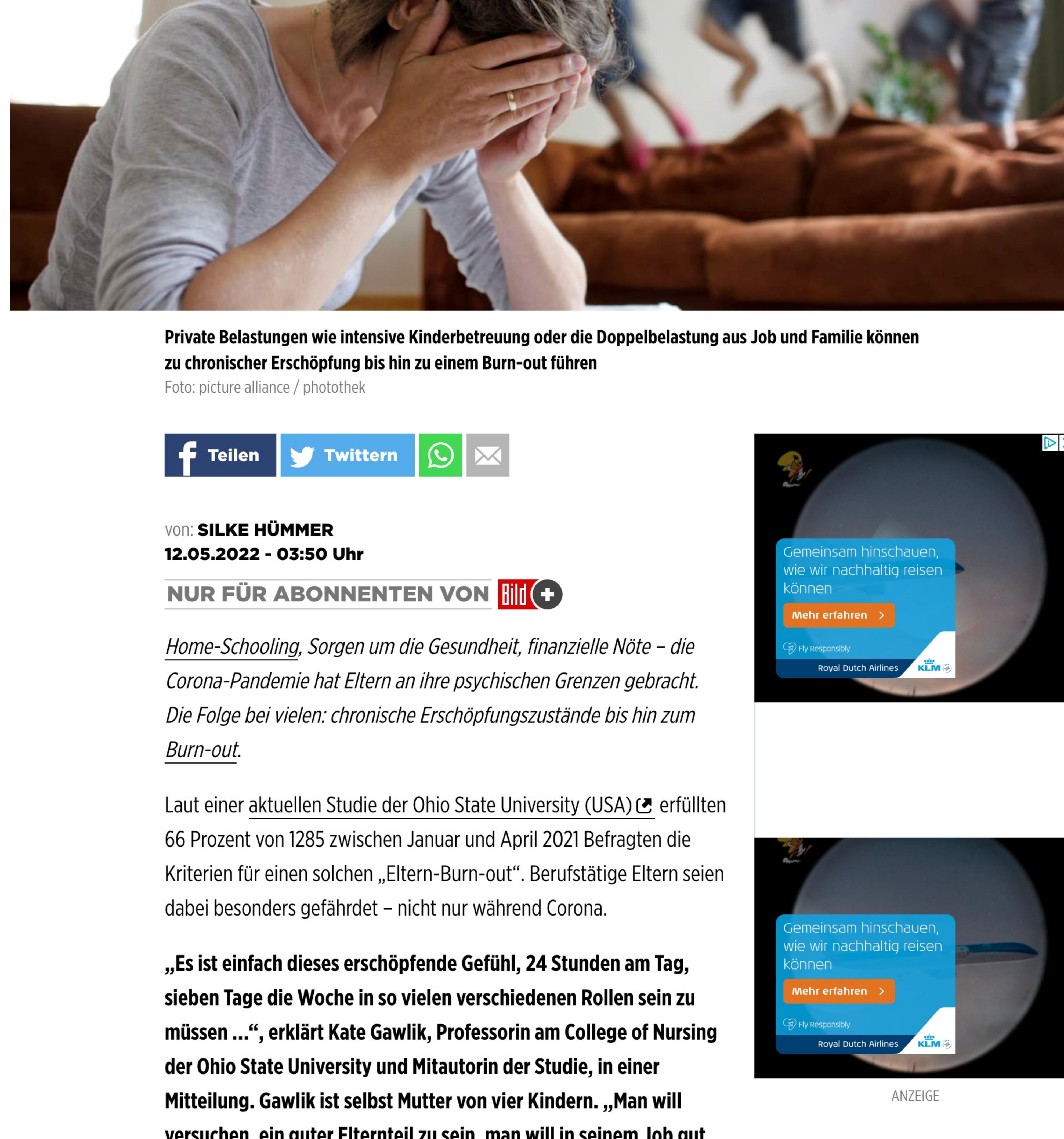


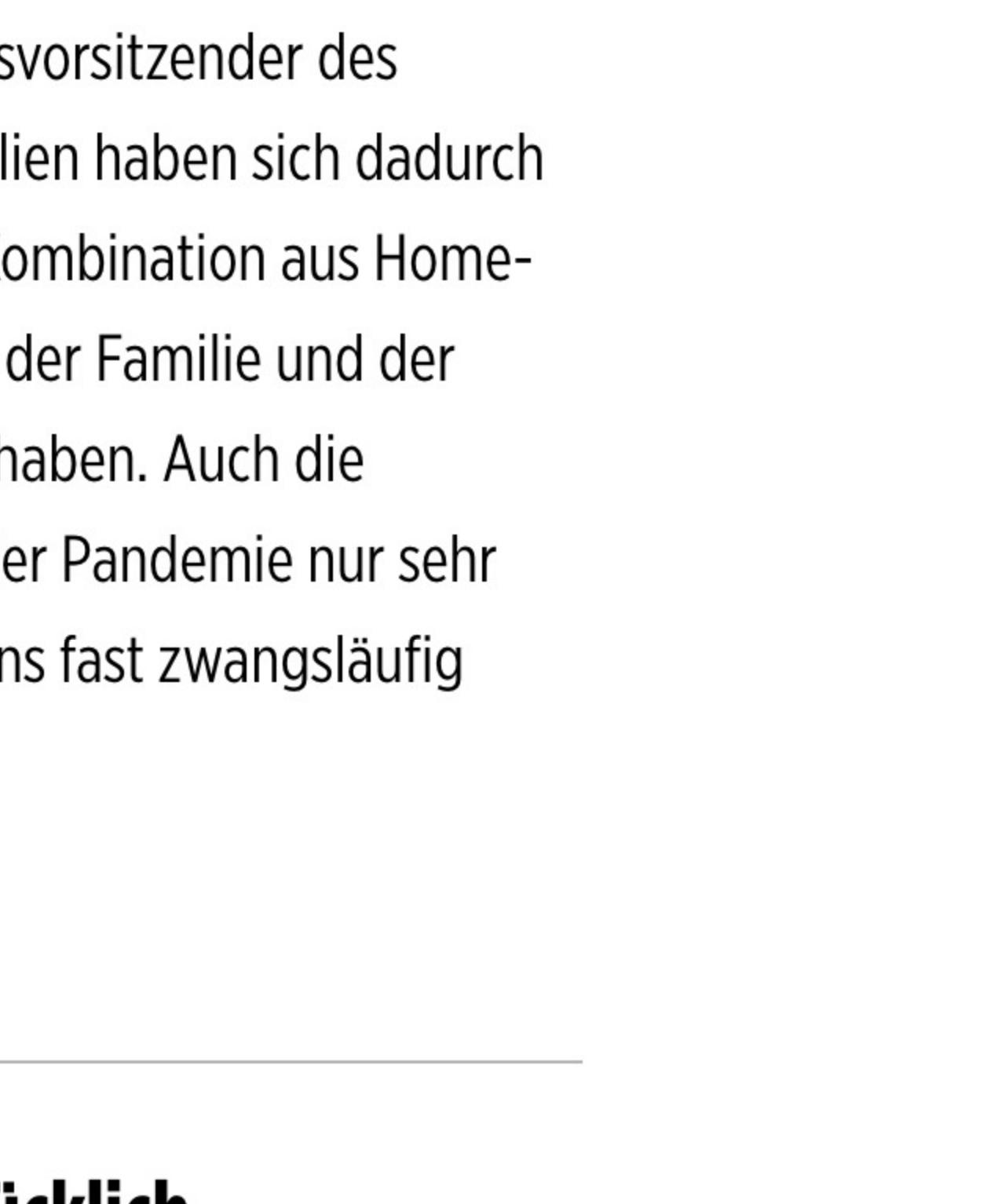
Wann Überforderung zum Burn-out wird



Private Belastungen wie intensive Kinderbetreuung oder die Doppelbelastung aus Job und Familie können zu chronischer Erschöpfung bis hin zu einem Burn-out führen

Foto: picture alliance / photothek

[f Teilen](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#) [Email](#)



von: SILKE HÜMMER

12.05.2022 - 03:50 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON **Bild** +

Home-Schooling, Sorgen um die Gesundheit, finanzielle Nöte – die Corona-Pandemie hat Eltern an ihre psychischen Grenzen gebracht. Die Folge bei vielen: chronische Erschöpfungszustände bis hin zum Burn-out.

Laut einer aktuellen Studie der Ohio State University (USA) erfüllten 66 Prozent von 1285 zwischen Januar und April 2021 Befragten die Kriterien für einen solchen „Eltern-Burn-out“. Berufstätige Eltern seien dabei besonders gefährdet – nicht nur während Corona.

„Es ist einfach dieses erschöpfende Gefühl, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche in so vielen verschiedenen Rollen sein zu müssen ...“, erklärt Kate Gawlik, Professorin am College of Nursing der Ohio State University und Mitautorin der Studie, in einer Mitteilung. Gawlik ist selbst Mutter von vier Kindern. „Man will versuchen, ein guter Elternteil zu sein, man will in seinem Job gut sein, man will ein guter Partner sein, man will ein sauberes Haus haben“, so Gawlik weiter.

ANZEIGE

Eltern am Limit

Über die Situation in der Corona-Pandemie sagt Holger Kracke, Bundesvorsitzender des Bundesverbandes für Burnout Prophylaxe: „Stressbelastungen in Familien haben sich dadurch wie unter einem Brennglas verstärkt.“ Das habe insbesondere an der Kombination aus Home-Schooling und Homeoffice gelegen. „Da fehlten einfach Auszeiten von der Familie und der Austausch bei der Arbeit zu Themen, die nichts mit der Familie zu tun haben. Auch die Ablenkung und der Energieabbau durch Hobbys oder Sport waren in der Pandemie nur sehr eingeschränkt möglich. Findet man hier keinen Ausgleich, fühlen wir uns fast zwangsläufig unausgeglichen und gestresst.“

LESEN SIE AUCH



THERAPEUT ERKLÄRT GEHEIMNIS

So wird Ihr Kind für immer glücklich

Was braucht ein Kind zum Glücklichsein? Was können Eltern dafür tun?

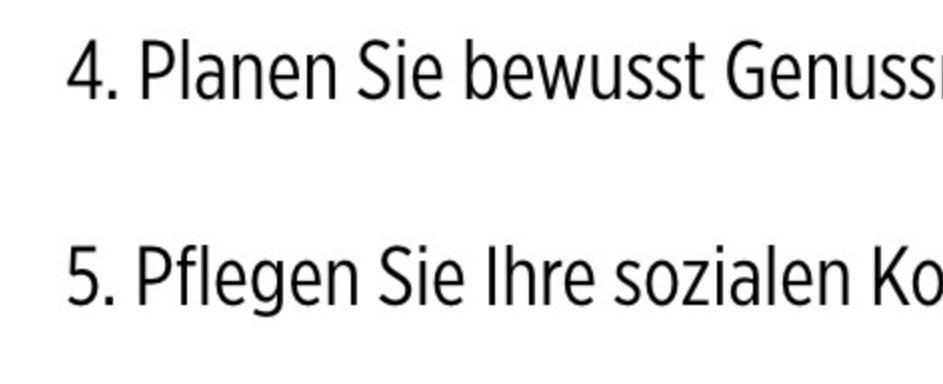
Therapeut Dr. Christian Lüdke weiß und verrät es.

ANZEIGE

Im Jahr 2019 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO das Burn-out offiziell als „Syndrom“ anerkannt. Damit legten die Experten eine Definition vor, in der sie die Erkrankung auf „chronischen Stress am Arbeitsplatz“ zurückführen. Doch längst nicht bei jedem Erschöpfungszustand sind Überforderungen durch eine zu hohe Arbeitsbelastung der Auslöser.

Vielmehr können eben außerdem private Belastungen wie intensive Kinderbetreuung, Stress mit dem Partner oder die Doppelbelastung aus Job und Familie Gründe für eine länger andauernde Kraftlosigkeit sein. Betroffen sind dabei häufiger Frauen als Männer. Durch die diversen, teilweise miteinander konkurrierenden Rollenanforderungen sind Frauen heute geforderter denn je. Und das wurde während der Corona-Pandemie und den Lockdown-Anforderungen noch verstärkt.

AUCH INTERESSANT

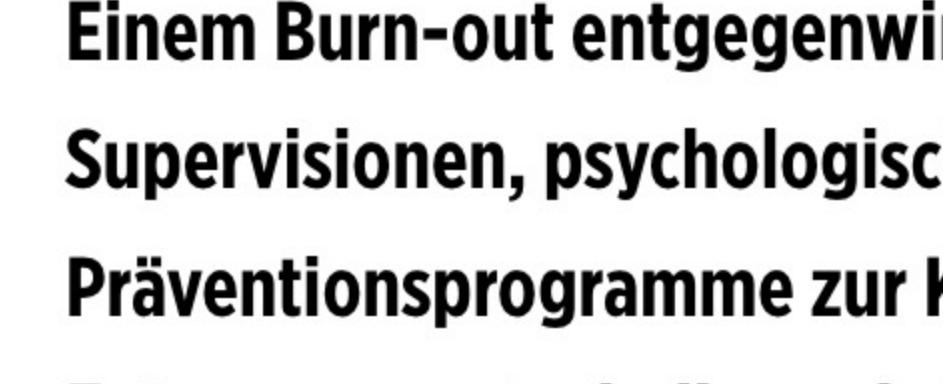


UNSER GEHEIMTIPP

Starke Hybrid-Aktion bei großem Automobilhändler

Neu-, Jahres- und geprüfte Gebrauchtwagen, alle Marken & Modelle – hier ist für jeden etwas dabei.

ANZEIGE



EXKLUSIV BEI BILD

Vollmundiges Rotwein-Paket für 29,50 Euro

Ab heute und nur für kurze Zeit: 6 Flaschen Wein zum unerschlagbaren Preis. Jetzt entdecken und 43 Prozent Ersparnis sichern!

ANZEIGE



KAUM BEKANNTE LEIDEN

Bei dieser Störung drohen Depressionen

Manche Menschen können psychische Schockerlebnisse schwerer verarbeiten als andere.

ANZEIGE

Wie erkennt man ein privates Burn-out?

Grundsätzlich sei die aktuelle US-Studie bezüglich der Zahlen aber mit Vorsicht zu genießen, schränkt Holger Kracke ein. „Hier wird ein auch nur vorübergehendes Gefühl der Überforderung als ein Eltern-Burn-out bezeichnet“. In Deutschland müssen demnach für eine Burn-out-Diagnose zwei wichtige Faktoren erfüllt sein: Das sei zum einen ein dauerhaftes Gefühl der Überforderung und zum anderen das Vorhandensein von weitreichenden körperlichen und/oder psychischen Symptomen.

Menschen, die unter einem chronischen Erschöpfungszustand leiden, fühlen sich ausgebrannt, leer und antriebslos. Ihnen fällt es immer schwerer, abzuschalten und innere Ruhe zu finden. Oft kommen Schlaflosigkeit, Angstzustände, Hyperaktivität sowie Gefühle der Ohnmacht oder der inneren Leere hinzu. Die Betroffenen wirken gereizt, zynisch, distanziert und wenig empathisch.

LESEN SIE AUCH

ERSCHÖPFUNGSDEPRESSION

Burn-on ist noch gefährlicher als Burn-out

Um weiterhin funktionieren zu können, arbeiten viele Menschen stets am Limit und verschleppen die Erschöpfung. Dann droht ein Burn-on.

ANZEIGE

ANZEIGE

Fünf Tipps, um einem Burn-out vorzubeugen

Hier gilt es zwischen akutem Stress und präventiven Maßnahmen zu unterscheiden. „Im akuten Stresszustand wird dem Körper Energie zugeführt. Den gilt es abzubauen. Ob durch Sport, Bewegung, Schreien, Singen oder Hobbys ist egal. Hauptsache ist, dass Energie abgebaut wird“, erklärt Holger Kracke. Machen Sie sich außerdem Ihre Belastungsgrenzen bewusst und achten Sie darauf, diese Grenzen einzuhalten.

Langfristig seien gut ausgeprägte Kompetenzen nötig. „Ähnlich wie bei kleinen Kindern, bei denen eine Versiegelung auf die Backenzähne aufgetragen wird, können wir uns auch gegen Stress eine Versiegelung geben“.

Dafür nennt der Experte 5 Tipps:

1. Achten Sie darauf, Ihre Themen aktiv anzugehen und nicht lange aufzuschieben.

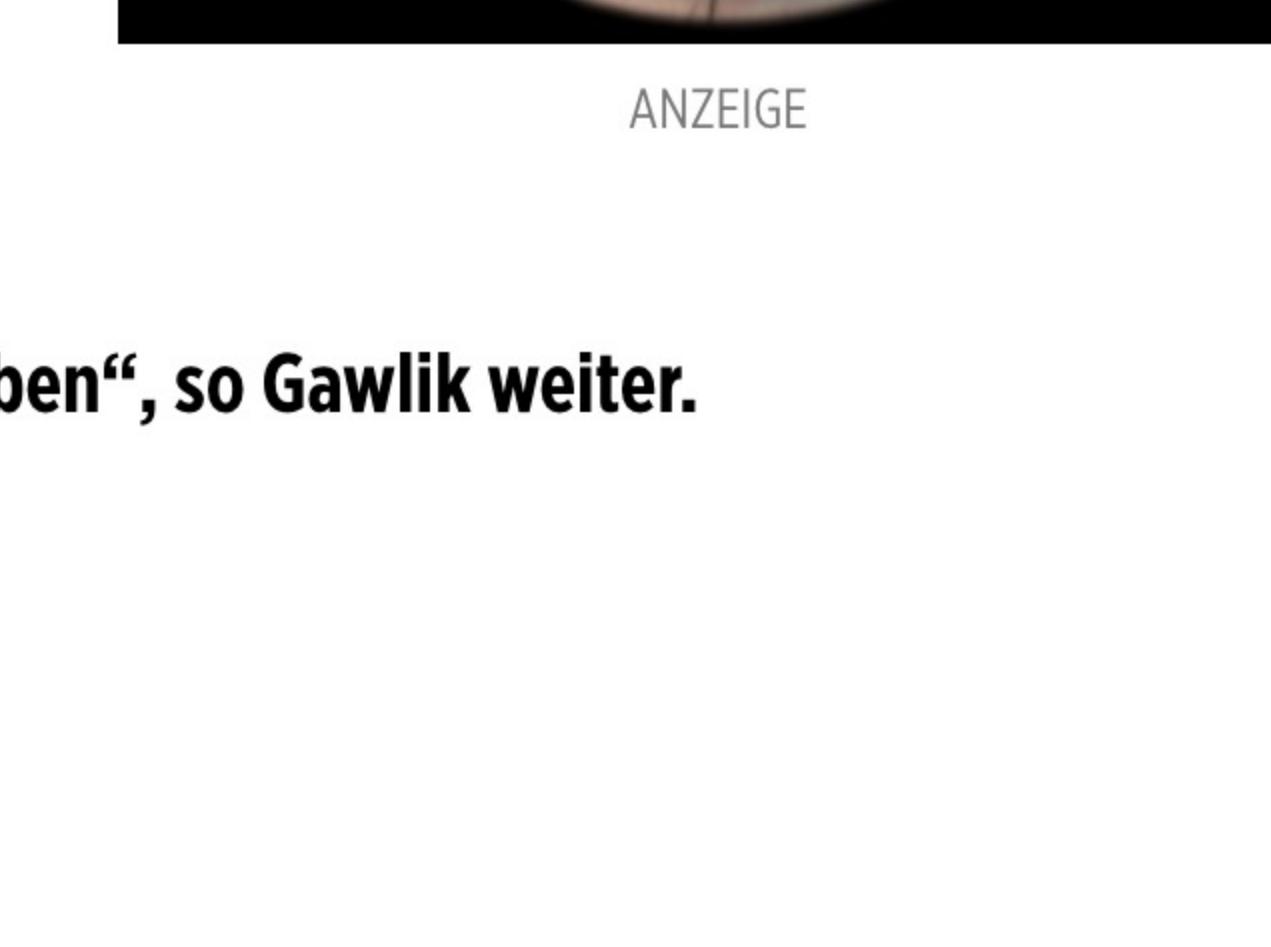
2. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Hobbys.

3. Versuchen Sie, negative Gedanken in positive Glaubenssätze umzuwandeln. So ein Satz darf gerne mit „Ich darf ...“ beginnen.

4. Planen Sie bewusst Genussmomente ein.

5. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte/Freundschaften.

Einem Burn-out entgegenwirken können auch professionelle Supervisionen, psychologische Hotlines oder auch spezielle Präventionsprogramme zur Konflikt- und Stressbewältigung. Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training helfen ebenfalls Stress abzubauen.

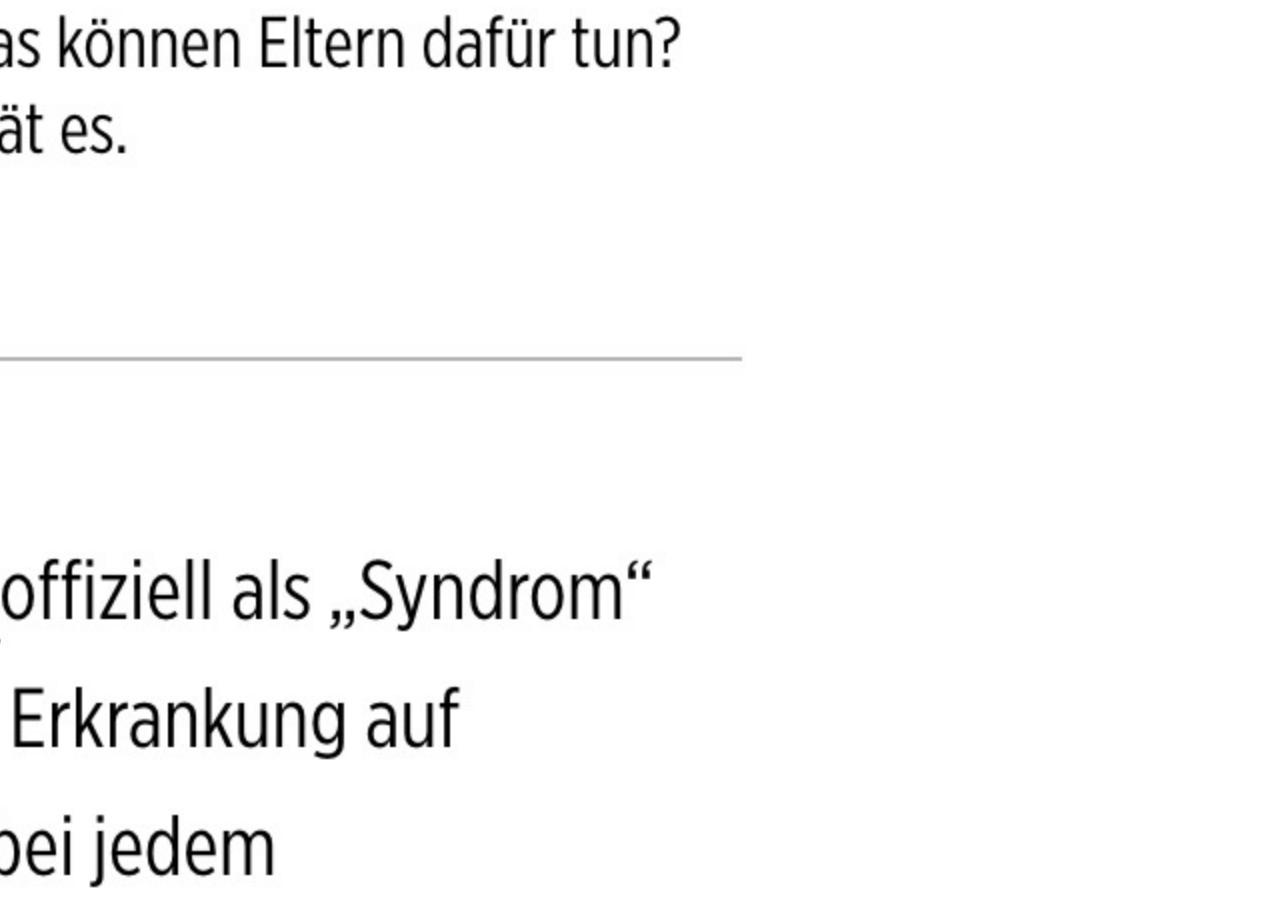


ANZEIGE

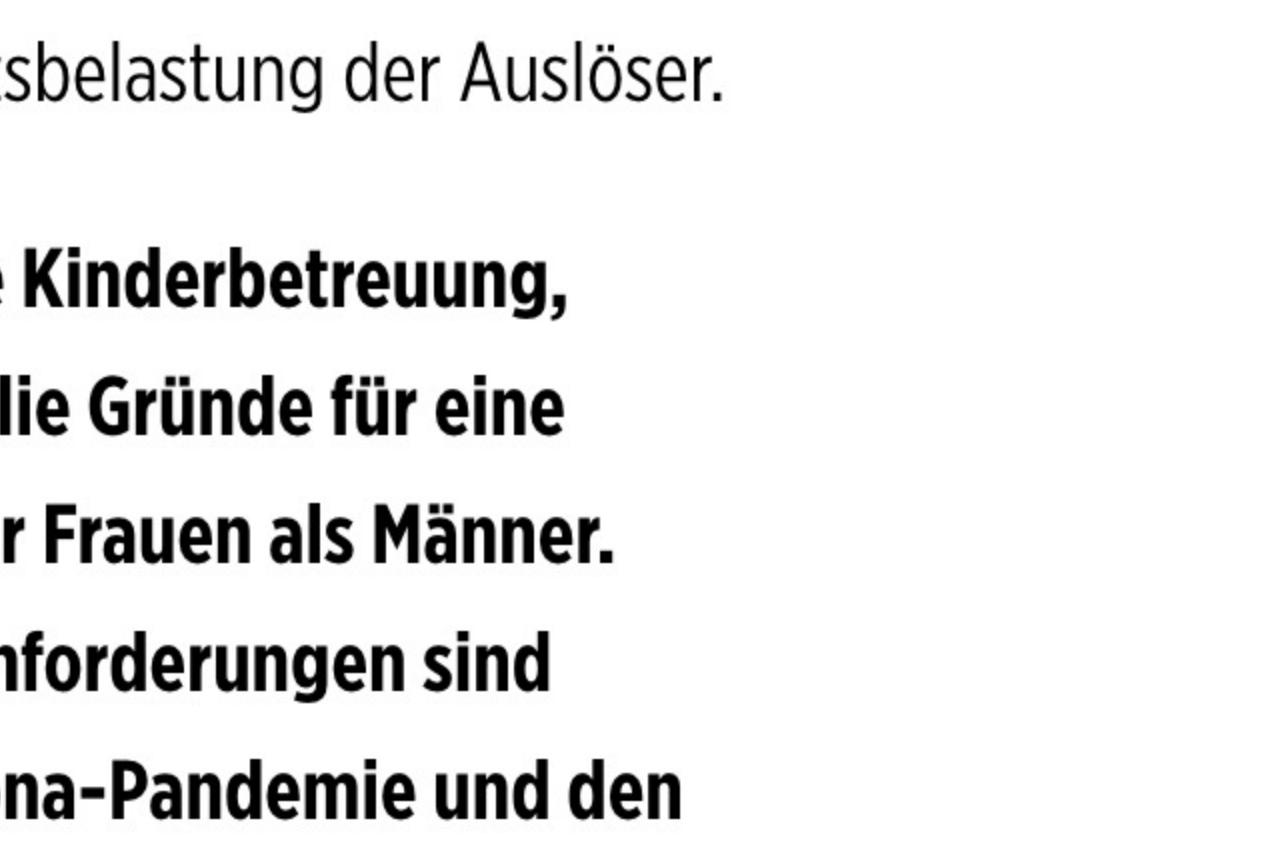
Was hilft, wenn das Burn-out schon da ist?

Notwendig ist zunächst die Selbsterkenntnis. Das fällt vielen sehr schwer. „Machen Sie sich klar, dass niemand geholfen ist, wenn Sie ausfallen. Sprechen Sie offen an, dass Sie Unterstützung benötigen. Das kann zunächst der/die eigene PartnerIn sein“, empfiehlt der Experte. Weiterhin scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt nach Rat zu fragen und auch dort offen mit der Überforderung umzugehen. In vielen Fällen kann eine Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie, helfen.

Wichtig: Je früher die Therapie beginnt, desto kürzer ist meist der Heilungsprozess. Deshalb bei Verdacht auf Burn-out nicht zu lange warten, sondern möglichst bald den Hausarzt konsultieren!



ANZEIGE



ANZEIGE