

Erschöpfte Eltern

greifen zum Telefon

Beim Elternnotruf klingelt mehr als 4000 Mal pro Jahr der Apparat. Bernhard Prechter fällt auf: Burnout nimmt bei Eltern zu.

von Camilla Landbö

SPONSORED

**Eltern
notruf**
0848 35 45 55
24h Hilfe und Beratung

Herr Prechter, wer ruft Sie an und warum?

Eltern aus allen Gesellschaftsschichten, und dies aus unterschiedlichen Gründen. Einige Mütter und Väter haben Erziehungsfragen. Andere rufen verzweifelt an, weil sie gerade eben eine Eskalation mit ihrem Kind hatten. Wiederum andere sind richtig in Not, weinen am Telefon.

Was machen Sie in solchen Fällen? Immer erst zuhören und herausfinden,

worum es geht. Viele Eltern sind einfach erschöpft.

Geht es auch um Kindesmiss-handlung?

Ja, auch. Einer der Gründe für die Schaffung unseres Vereins war, dass man als Eltern anrufen und alles erzählen kann. Der Elternnotruf ist anonym. Wir sind keine Stelle, die weitermeldet, etwa der Kesk. Die Hälfte unserer Einnahmen stammen aus Spenden, deswegen können wir sehr unabhängig arbeiten.

Sie hören also zu, und dann?

Das Wichtigste ist, dass die Eltern erzählen können, da tritt schon Beruhigung ein. Dann versuchen wir, Antworten auf Fragen zu finden, die ein Vater oder eine Mutter hat. Wie man etwa mit einer schwierigen Alltagssituation umgehen kann, die man mit dem Kind erlebt.

Klingelt das Telefon bei Ihnen viel?

Oh ja. Über 4000 Mal pro Jahr. Und es ist zunehmend.

Stellen Sie fest, dass mehr Eltern Burnout-gefährdet sind?

Wir bemerken eine Zunahme. Wir haben Eltern am Telefon, die schon typische Burnout-Symptome entwickelt haben, wie das Nicht-mehr-schlafen-können oder ein Desinteresse am Kind. Diese Eltern sind in der Regel ausgelaugt und tun nur noch das Nötigste für ihre Kinder. Sie haben keine Nerven mehr.

Wie helfen Sie da?

Wir geben keine Erziehungstipps. Das würde diese Eltern nur noch mehr unter Druck setzen. Burnout-Eltern sind meist zu lange, zu sehr aktiv gewesen. Etwa weil sie viel erreichen wollten oder wegen ihrer hohen Ideale. Kurzum: Sie haben sich über längere Zeit

übertan. Wir schauen also gemeinsam ihr Leben an. Welche Prioritäten wären im Familienleben sinnvoll zu setzen? Was ist wirklich wichtig? Muss das Kind neben Theater und Tanz auch noch Klavierspielen lernen? Und ganz entscheidend: Wie kann ich in Beziehung mit meinem Kind sein? Denn manchmal beharren Eltern auf Kleinigkeiten, die eher sach- als beziehungsorientiert sind. So soll das Kind immer sofort die Schuhe wegräumen, wenn es nach Hause kommt. Das bringt aber meistens nur mehr Probleme.

Tipp an die Eltern von heute?

Da kommen wir zum Thema der sogenannten Helikoptereltern. Lassen Sie die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Zum einen ist das gut für die Selbstregulierung des Kindes, es lernt aus Fehlern. Zum anderen kann das bei Eltern Stress vermindern. ■



Bernhard Prechter

Berater



Elternnotruf

T 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
www.elternnotruf.ch