

## **Schriftliche Frage Nr. 165 vom 29. März 2021 von Frau Stiel an Herrn Minister Antoniadis zum Thema Eltern-Burn-Out<sup>1</sup>**

### **Frage**

Am 13.03.2021 berichteten das GrenzEcho<sup>2</sup> und der BRF<sup>3</sup>, dass in Belgien aktuell jedes 12. Elternteil an Burn-Out leide. Von 42 Ländern sei Belgien mit am schwersten von Eltern-Burn-Out betroffen, was auch der Isolation der Familien durch die Corona-Maßnahmen geschuldet sei. Eltern-Burn-Out komme vor allem in westlichen Ländern vor, wo die Menschen eine stark individualistische Lebensweise pflegen und nach nach Erfolg und Perfektion streben - auch in der Kindererziehung. Gegenseitigen Hilfe unter Eltern sollte gefördert und der Perfektionismus in der Elternschaft abgelegt werden.

"Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen." Ein altes Sprichwort mit einem wahren Kern, aber in Belgien und den westlichen Nachbarländern entfernen wir uns immer weiter davon. In unseren Städten und Dörfern sind die Menschen zunehmend weniger fest in eine Gemeinschaft eingebunden, was seine Folgen hat: Der Wunsch nach Selbstverwirklichung ohne den Zwang einer Gemeinschaft steht im Gegensatz zu der Sicherheit, die eine Gemeinschaft geben kann. Für Familien bedeutet dies, dass sie die Betreuung ihrer Kinder selbst stemmen müssen oder für diese bezahlen. Wenn es die befreundete Familie am Ende der Straße oder die alte Dame nebenan nicht gibt, die in dringenden Fällen kurz auf die Kinder aufpassen könnte, wird es oft eng - besonders für Alleinerziehende. Auch das Homeschooling verbunden mit Eltern im Homeoffice, oder schlimmer noch: das Homeschooling verbunden mit Eltern, die zur Arbeit außer Haus müssen, sorgen für organisatorische Engpässe. Alles dreht sich nur noch um die Bewältigung des Alltags und ein Privatleben als Mensch außerhalb der Elternrolle ist Wunschdenken.

Es liegt auf der Hand, dass die Situation in vielen Familien durch die Corona-Situation noch angespannter als sonst ist und viele auf dem Zahnfleisch gehen, wie man so schön sagt - psychisch und finanziell. Es besteht auch in der DG dringend Handlungsbedarf! Neben der Akuthilfe für betroffene Eltern ist jedoch dringend ein langfristiger Präventionsplan nötig, um Eltern und Familien zukünftig besser vor solchen Zuständen zu schützen.

Im Rahmen Ihrer Zuständigkeit für Gesundheitsprävention haben wir folgende Fragen an Sie:

1. Die Berufstätigkeit wurde als eine "Flucht" aus dem häuslichen Hamsterrad gesehen. Durch Homeoffice oder Arbeitslosigkeit fällt dies weg. Hat es seit der Einführung der Corona-Maßnahmen einen Anstieg von Burnout-Betroffenen Eltern gegeben?
2. Kaleido bietet im Rahmen der "Eltern-Kind-Bildung" verschiedene Kurse an. Sind praktische Hilfen wie die Vernetzung von Familien zur gegenseitigen Hilfe oder auch das Bearbeiten der eigenen Ansprüche an sich selbst, um perfekte Eltern zu sein, behandelt? Welche Themen stehen auf der Agenda?
3. Die DG finanziert neben Kaleido noch andere Elternkurse. Welche Kurse werden zur Zeit angeboten und welcher Sozialdienst bietet welche Kurse an? Wie viele Menschen nehmen pro Kurs teil? Bitte eine Tabelle für die Jahre 2015 bis heute anfügen.
4. Werden die Teilnehmer nach einem solchen Kurs begleitet oder liegen Daten über die Wirksamkeit des Erlernten vor?
5. Welche anderen konkreten Hilfsmaßnahmen bietet die DG ihren Bürgern an?
6. Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?

---

<sup>1</sup> Die nachfolgend veröffentlichten Texte entsprechen den hinterlegten Originalfassungen.

<sup>2</sup> Belgien auf Platz drei bei Eltern-Burn-out – Mehr Bewegung reduziert Risiko.pdf - <https://www.grenzecho.net/52212/artikel/2021-03-18/belgien-auf-platz-drei-bei-eltern-burn-out-mehr-bewegung-reduziert-risiko>

<sup>3</sup> 2021-03-18-BRF-Belgien stark von Eltern-Burn-Out getroffen.pdf - <https://brf.be/national/1468615/>

## **Antwort, eingegangen am 30. April 2021**

1) Bevor ich näher auf Ihre Fragen eingehe, möchte ich noch mal darauf hinweisen, dass der Arzt, wie bei jeder anderen Krankheit, diese weder bei einer Krankschreibung noch bei der Verordnung einer Therapie oder von Medikamenten angeben muss. Darüber hinaus gibt es keine genaue Diagnose für einen Eltern-Burnout, sondern nur Anzeichen, die jeder Therapeut oder Arzt jedoch anders deuten kann. Demzufolge gibt es keine aussagekräftige Statistik zum Elternburnout, weder auf nationaler noch auf Ebene der Gemeinschaft.

In der Jugendhilfe wurde deutlich, dass die Corona-Krise die Familien vor zusätzliche Herausforderungen gestellt und diese zusätzlich belastet hat. Allerdings bestand nur in ganz wenigen Fällen der Verdacht eines Eltern-Burnouts, der sich aber nach entsprechender Expertise durch therapeutische Fachkräfte in diesen Familien nicht bestätigen ließ. Festzustellen waren in diesen Familien hohe langanhaltende Belastungssituationen und Überforderungen, die zu Krisen führten, aber nicht die Symptome eines Eltern-Burnouts aufwiesen (Erschöpfung, emotionale Loslösung von Kindern und das Gefühl, nicht mehr effizient zu sein und in seiner Elternrolle nicht mehr aufzugehen).

Auch der Jugendgerichtsdienst hat bisher noch keine Anfrage erhalten, bei der Eltern-Burnout als Ausgangssituation oder als Thema bei einer Akteneröffnung benannt war. Das BTZ teilt mit, dass nicht jede Person ein Burnout entwickelt, der klinisch festgestellt wird. So sind die Anzeichen von Burnout auch ein Warnsignal für viele, die diesen Druck dann widerstandslos aussitzen. Fakt ist aber, dass aufgrund der COVID-19-Krise, der Druck auf die Eltern steigt.

Von diesen Erfahrungen Rückschlüsse auf die allgemeine Situation zu ziehen ist fragwürdig.

## **2) Praktische Hilfen wie die Vernetzung von Familien zur gegenseitigen Hilfe:**

Beim regulären Ablauf der Präsenz-Module der Eltern-Kind Bildung (EKB) verbringen die Eltern einen ganzen Tag zusammen, essen zusammen und tauschen sich in den Pausen untereinander aus. Die Mitarbeiter von Kaleido haben häufig beobachtet, dass sich Eltern in diesem Rahmen durch WhatsApp Gruppen usw. vernetzt haben. Diese Vernetzung findet sogar auch zwischen Eltern aus dem Norden und Süden statt. Die Mitarbeiter von Kaleido haben mitbekommen, dass sich die Eltern, die sich bei den EKB Modultagen kennengelernt haben, in nachfolgenden schwierigen Situationen gegenseitig unterstützt haben.

Bedingt durch die aktuelle Corona-Pandemie finden die Kurse zurzeit ausschließlich online statt. Die Kaleido Mitarbeiter haben den Eindruck, dass dadurch diese Vernetzung zu einem großen Teil verloren geht. Die Interaktion und das „Sich Öffnen“ und über seine Sorgen und Probleme reden können durch das Online-Format nicht mehr stattfinden. Ob die Eltern dann nach den Referaten zusammenfinden und über die Referate reden und dadurch in Kontakt kommen, kann Kaleido nicht sagen.

## **Das Bearbeiten der eigenen Ansprüche an sich selbst, um perfekte Eltern zu sein:**

Das Thema „Eigenen Ansprüche an sich selbst, um perfekte Eltern zu sein“ wird auf jeden Fall in der Eltern-Kind-Bildung bearbeitet. Es ist sogar eins der Hauptthemen, das sich wie ein roter Faden durch sozusagen alle Referate der EKB zieht.

An verschiedenen Reaktionen von Eltern merken wir, wie wichtig es ist, dieses Thema immer wieder anzusprechen, damit es nachhaltig verstanden und umgesetzt wird. Kaleido beobachtet oft, dass der eigene hohe Anspruch an sich selbst und an seine Kinder einen großen Druck bei Eltern erzeugt. Jeder möchte das Beste für sein Kind, nur leider laufen viele Anstrengungen, die die Eltern unternehmen, um ihren Kindern das zu bieten, komplett am Ziel vorbei: Die Voraussetzungen für die bestmögliche Entwicklung sind nicht

teure Spielzeuge, ein perfekt aufgeräumtes und eingerichtetes Haus, schöne Kleider, die Teilnahme an zahlreichen außerschulischen Förderkursen und viele Posts in den sozialen Netzwerken, um anderen zu zeigen, wie gut es der Familie geht. Sondern die Zeit, Ruhe, Liebe und das Kind so zu nehmen, wie es ist, ohne es ständig mit anderen zu vergleichen.

Mit den Referaten möchte Kaleido bewusst dieser Leistungs- und Produktorientierung, in die Eltern oft unbewusst von der Gesellschaft und den Medien gedrängt werden, entgegenwirken.

Alle Kaleido-internen EKB-Referenten haben an dem Webinar „Eltern-Burnout. Fachkräfte an Ihrer Seite“ der Christlichen Krankenkasse teilgenommen, um für dieses der EKB zugrunde liegende Thema sensibilisiert zu werden und einige nehmen auch an der zweitägigen Weiterbildung „Eltern-Burnout: diagnostizieren und verstehen“ vom gleichen Anbieter teil.

In folgendem EKB-Referat ist das Bearbeiten der eigenen Ansprüche das Hauptthema: „Die perfekten Eltern – Anspruch, den niemand erfüllen kann.“

Inhalt:

„Täglich werden wir mit vielen Fragen und neuen Herausforderungen in unserem Familienleben konfrontiert: Wie teile ich meine Zeit ein: Kinder – Beruf – und Ich? Wie fördere ich mein Kind am besten? Wie setze ich Grenzen oder erlaube ich alles? Wieviel Medien- und Handykonsum sind sinnvoll? Was kann ich unternehmen, damit die ständigen Streitigkeiten in der Familie aufhören? u.v.m.

All diese offenen Fragen und Herausforderungen lassen Druck und Angst wachsen. So beginnt die Suche nach dem richtigen Hinweisschild – der richtigen Anweisung.

Das einleitende Referat erläutert kurz Begriffe wie „Curling-Eltern“ und „Helikopter-Eltern“, weiter gibt es Impulse wie persönliche Ansprüche an Grenzen, Harmonie und Schutz der Familie, sich in Alltagssituationen verstecken können. Dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird viel Raum gegeben.“

### **Welche Themen stehen auf der Agenda?**

Folgende Themen stehen bei der EKB ebenfalls auf dem Programm:

- Geburt, Wochenbett und erste Babypflege
- Wochenbett und BabyZEIT
- Die Ankunft des Babys vorbereiten + Administrative Schritte, Behördengänge, Rechte und Pflichten zur Geburt eines Babys
- Impfen
- Geburt der Sinne und der Bewegung- Beginn von Motorik und Wahrnehmung
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Emotionen in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Bindung - Teil 1: Stillen der Grundbedürfnisse
- Bindung - Teil 2: Interaktion und Kommunikation mit dem Baby
- Bewegung macht den Meister – Bewegung und Sinneswahrnehmung ist das Spiel des Neugeborenen
- Kinderkrankheiten
- Spiele und Förderung
- Schlafen
- Gute Babynahrung – Freude am Essen
- Gesunde Zähne - Teil 1: Zahndurchbruch, das frühe Milchgebiss und die Einnahme von Fluor
- Bewegung macht den Meister– “Ich habe neue Möglichkeiten die Welt selbst zu erforschen“

- Bildschirmmedien in der frühen Kindheit
- Spielen ist Lernen
- Familienwerte
- Musik verbindet
- Spielen und Bewegung im ersten Lebensjahr
- Gesunde Kinderzähne - Teil 2: Der richtige Schutz von Anfang an!
- Bewegung macht den Meister – Spielen und Bewegung im zweiten Lebensjahr
- Abendteuer Sprache
- Trotzphase-Selbstständigkeitsphase
- Abschied von der Winde
- Der Umgang mit Regeln und Grenzen
- Kinder sind Erforscher und Entdecker
- Die Entdeckung des eigenen Körpers
- Sprechen mit Kindern: positiv und wirkungsvoll
- „Auf Augenhöhe“ – richtig und einfühlsam miteinander sprechen
- Gefühle lernen (Teil 1)
- Was fühle ich da? - Wurzeln der motorischen Entwicklung-
- Rosa Und blau für ALLE!
- „Die perfekten Eltern“ – Anspruch, den niemand erfüllen kann.
- Kinder fürs Leben stärken
- Strafe? Belohnung? Was ist richtig?
- Spielen einmal anders-Kinder zwischen Langeweile und Freizeitstress
- Von Grob nach Fein-flinke Finger
- "Ich schaffe das alleine"- Unterstützung der Unabhängigkeit
- Verhaltenstraining
- Der Umgang mit Regeln und mit unerwünschtem Verhalten
- Musik machen mit Herz, Hirn und Hand, Ich musiziere, also bin ich
- Gesellschaftsspiele - ein Mittel zur Stärkung und Förderung sozialer und familiärer Bindungen
- Bewegung
- Wie die NATUR ABWEHRKRÄFTE stärkt und das SELBSTBEWUSSTSEIN aufbaut und das bei Eltern und Kindern
- Mit der Natur wachsen:
- Gefühle lernen (Teil 2): Auf dem Weg zur Empathie: Kinder entdecken Emotionen
- Die kindliche Sexualität
- Kinder in Wut – Kinder in Not!
- Kinder fürs Leben stärken
- Experimentieren mit Kindern
- Achtsamkeit und Wohlwollen
- Achtsamkeit und Meditation
- "Mama, ich kann doch schon lesen!"
- Den Stift im Griff- graphomotorische Entwicklung
- „Konzentrier dich“- aber wie? - verschiedene Wege der Aufmerksamkeit
- Brauchen Kinder Lob und Strafe?
- „Toben im Prinzessinnenkleid“

3) In der Deutschsprachigen Gemeinschaft sind zwei Anbieter zur Durchführung der Eltern-Kind-Kurse beauftragt: Kaleido Ostbelgien im Süden und die Frauenliga im Norden.

#### Rückmeldung Kaleido:

Kaleido bietet verschiedene Kurse an: Babymassage, Rückbildungsgymnastik, Psychomotorik und Erste-Hilfe-Kurs. Aufgrund der Corona-Pandemie sind diese Kurse zurzeit ausgesetzt.

#### Rückmeldung Frauenliga:

Die Frauenliga ist davon überzeugt, dass die von ihr angebotenen Eltern-Kind-Kurse, die größtenteils durch die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft bezuschusst

werden, eine positive und präventive Auswirkung im Kampf gegen den elterlichen Burnout haben. Die meisten Frauen, die an den vorgeburtlichen Kursen wie Schwangerschaftsyoga oder Schwangerschaftsgymnastik teilnehmen, besuchen später nach der Geburt weitere Kurse, wie Babymassage, Erste-Hilfe-Kurse am Kind oder Kurse zur musikalischen Früherziehung.

Die Kurse konnten aufgrund der aktuellen Hygienemaßnahmen auch bei der Frauenliga nicht im vollen Umfang stattfinden bzw. mussten teilweise abgebrochen werden.

Statistik - siehe Anhang.<sup>4</sup>

#### 4) Rückmeldung Kaleido:

Die Kurse finden auf freiwilligen Basis statt. Ziel für Kaleido ist es, eine Beziehung zu den Eltern aufzubauen. Eine Teilnahme an ihren Kursen soll gleichzeitig die Gelegenheit sein, ihre Mitarbeiter, die Räumlichkeiten usw. kennenzulernen.

Darüber hinaus bietet die Teilnahme den Eltern aber auch einen Austausch mit anderen Eltern. Durch das gegenseitige Kennenlernen hat man es später einfacher, Kontakt mit Kaleido oder mit anderen Eltern aufzunehmen.

Kaleido verfügt nicht über Statistiken, aber kann bestätigen, dass aufgrund der Kurse gute Kontakte zu den Familien aufgebaut wurden. Dies spiegelt sich in der hohen Anzahl von Begleitungen der Familien durch Kaleido wider. Darüber hinaus werden die Eltern im Anschluss bei allen Kursen um ein Feedback gebeten, um die Qualität der Kurse zu garantieren.

#### Rückmeldung Frauenliga:

Qualitätskontrollen finden vor allem gezielt durch Teilnehmer -Befragungen statt, die im Nachgang zu den Kursen durchgeführt werden. Die Frauenliga führt dieses Jahr eine telefonische Sprechstunde ein. Eine ausgebildete und erfahrene Mitarbeiterin steht wöchentlich für zwei Stunden für Hilfesuchende zur Verfügung. Der Frauenliga liegt das Wohlergehen der Eltern am Herzen.

5) Hier verweise ich auf den Inhalt meiner Antwort auf die schriftliche Frage Nr. 328 von Herrn Balter als Nachfrage zur schriftlichen Frage Nr. 237 bzgl. Burnout-Risiko bei Eltern.

6) Hier verweise ich auf den Inhalt meiner Antwort auf die schriftliche Frage Nr. 328 von Herrn Balter als Nachfrage zur schriftlichen Frage Nr. 237 bzgl. Burnout-Risiko bei Eltern. Als Ergänzung dazu finden Sie nachfolgend die Präventionskampagnen, die 2020 zur Unterstützung von Familien durchgeführt wurden:

2020 wurden im BRF Radio 3 Kurzgeschichten zu den Themen „Beziehung + Kommunikation“, „Schwierige Jugendliche“ und „Abnabelung“ ausgestrahlt, die gezielt Eltern und Jugendliche ansprechen sollten, die sich in angespannten Erziehungssituationen befinden. Diese Kampagne entsprang der Arbeitsgruppe „Fokus auf Plus“, die aus dem gleichnamigen Jugendhilfeforum von 2013 entstanden ist. Die Kampagne ist ebenfalls auf dem Familienportal Ostbelgiens unter der Rubrik „Ärger in der Familie“ veröffentlicht. Unter derselben Rubrik wird auf das 2013 erschiene „Überlebenshandbuch für Eltern und Kinder, denen die Sicherungen durchbrennen“ verwiesen. Herausgeber ist der Psychiaterverband auf Grundlage einer Originalversion in Französisch der FWB von 2011.

---

<sup>4</sup> Siehe Anhang (Eltern-Kind-Kurse Kaleido Ostbelgien).

Ebenfalls 2020 startete im Rahmen der Corona-Krise die Präventionskampagne „Durchdrehen vermeiden“, die in der Presse in drei Teilen erschien. Die behandelten Themen waren: „Emotionen und Kommunikation“, „Solidarität und Rituale“ sowie „Ruhe und Auszeiten“. Zu finden ist die Kampagne ebenfalls auf dem Familienportal Ostbelgiens mit den Verweisen zu den Diensten, die den Familien Hilfe anbieten können (BTZ, Jugendhilfe, Kaleido, Telefonhilfe 108).