



ELTERNNOTRUF

Selbstfürsorge in der Elternschaft: Ein zentrales Thema in der Beratung

In Gesprächen mit Fachpersonen wird dem Elternnotruf oft die Frage gestellt, welche Themen in der Beratung besonders häufig auftreten. Eines davon zieht sich durch alle Altersstufen der Kinder: die Selbstfürsorge der Eltern. Es klingt einfach: Nur wenn es den Eltern gut geht, kann es auch den Kindern gut gehen. Doch wie lässt sich das praktisch umsetzen, insbesondere bei alleinerziehenden Elternteilen, wenn die familiäre Unterstützung weit entfernt ist?

Elternsein ist eine bereichernde, aber auch herausfordernde Aufgabe. Kinder bringen Glück, können Eltern aber auch an ihre Grenzen bringen. Wie gelingt es Eltern, die oft intensiven Phasen – von den Babyjahren, über die aktiven Kinderjahre, die Pubertät bis hin zur Adoleszenz - ohne dauerhafte Erschöpfung zu bewältigen? Manchen Eltern gelingt dies leichter, manche brauchen dabei mehr Unterstützung. Das Temperament der Kinder kann dabei den Umgang erleichtern oder erschweren. In jedem Fall erfordert Elternschaft Ausdauer, breite Schultern und manchmal Nerven wie Drahtseile.

Dieser Beitrag fasst zentrale Aspekte zusammen, die in der Beratungspraxis zur Sprache kommen.

Soziale Vernetzung fördern

Der Aufbau von unterstützenden Netzwerken ist unerlässlich. Gespräche mit Freund:innen, Nachbar:innen oder anderen Eltern schaffen Entlastung, Normalisierung und Zugehörigkeit. Das Teilen von Erfahrungen hilft, das Gefühl der Isolation zu verringern und zu erkennen, dass Herausforderungen universell sind. Zudem ermöglicht der Austausch den Erhalt von

Tipps und Strategien. Fachpersonen können gezielt dazu ermutigen, bestehende Netzwerke zu aktivieren oder neue aufzubauen – etwa durch Eltern-Kind-Gruppen, Quartierangebote oder Online-Communities.

Entlastung ermöglichen

Auch die „besten“ Eltern brauchen Pausen! In der Beratung kann gemeinsam reflektiert werden, wie Entlastung konkret aussehen kann. Zusammenlebende Eltern können sich gegenseitig Pausen verschaffen. Leben Eltern getrennt, ergeben sich diese durch die aufgeteilte Betreuung. Ist

der andere Elternteil nicht präsent, braucht es ein grösseres Netz: Grosseltern, Gotte/Götti, Tanten/Onkel, Freund:innen etc.

Hilfreich sind Hinweise auf unterstützende Institutionen wie:

- Caritas „mit mir“-Patenschaften
- Kinderbetreuung zu Hause (SRK)

Verantwortung abgeben – und loslassen

Nicht allen Eltern fällt es leicht, die Verantwortung für die Kinder abzugeben. Manchmal ist es eine Herausforderung, Kontrolle aufzugeben – aus Sorge, dass andere es „nicht richtig“ machen. Hier kann es hilfreich sein, gemeinsam zu reflektieren: Was braucht es, damit Vertrauen entstehen kann? Welche Erwartungen sind realistisch? Die Entlastung funktioniert nur, wenn Eltern innerlich loslassen können – auch wenn danach nicht alles „perfekt“ ist. Das Loslassen kann die eigene Erholung fördern und dadurch die Beziehung zum Kind stärken.

Gesundheit thematisieren

Ausreichender Schlaf und einigermassen gesunde Ernährung sind essenziell für körperliche und seelische Gesundheit. Substanzen wie Alkohol oder Cannabis können kurzfristig zur Entspannung beitragen, bergen aber auch Risiken. Wenn der Körper genau dann Erholung braucht, wenn das Kind wieder Präsenz braucht, ist das nicht förderlich für die Eltern-Kind-Beziehung. In der Beratung kann dies sensibel angesprochen werden.

Sport und Bewegung einbauen

Körperliche Aktivität wirkt stimmungsaufhellend und stressreduzierend. In der Beratung kann ermutigt werden, kleine Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren – sei es Spazieren, Velofahren oder Joggen. Sport hilft nicht nur beim Stressabbau, sondern auch dabei, den „Mental

Load“ zu ordnen. Wenn der Körper durch die Aktivität Botenstoffe wie Dopamin und Endorphine ausschüttet, kann das helfen, die Perspektive zu verändern, vom «halbleeren» zum «halbvollen» Glas.

Entspannung fördern

Sport ist nicht gleich Entspannung. Der Körper braucht auch Phasen der Erholung oder ausgleichende Ruhepausen. Entspannungsverfahren wie Yoga, Meditation, Achtsamkeit oder progressive Muskelentspannung können Körper und Geist zur Ruhe bringen. Bereits eine Viertelstunde gelegentliche Entspannung kann eine positive Wirkung entfalten. Für Eltern, die neu mit solchen Techniken beginnen, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und die Übungen schrittweise in den Alltag einzubauen.

Akzeptanz von Unvollkommenheit

Viele Eltern setzen sich selbst unter Druck, allem gerecht zu werden. Fachpersonen können helfen, unrealistische Ansprüche zu erkennen und zu relativieren. Eine Pause muss nicht produktiv sein – sie darf auch einfach nur erholsam sein. Anstatt Haushalten kann es auch Lesen, Musik oder Podcast Hören oder einfach nur Chillen sein. Selbstfürsorge ist individuell.

Atemübungen als Soforthilfe

Kurze Atemübungen können helfen, in akuten Stressmomenten wieder handlungsfähig zu werden. Eine einfache Übung, die sich gut vermitteln lässt:

- Aufrecht sitzen oder stehen, Füsse fest am Boden
- Kontakt zu Boden und – falls sitzend – Sitzfläche spüren
- Augen schliessen (wenn möglich)
- Durch die Nase einatmen (4 Sekunden), und durch die Nase wieder ausatmen (6–7 Sekunden), kurze Pause
- Eine Hand auf Brust oder Bauch legen, Atem spüren

- Mindestens 1 Minute wiederholen

Diese Übung aktiviert den parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems, wirkt beruhigend und kann präventiv geübt trainiert werden, um in Krisen verfügbar zu sein.

Eigene Bedürfnisse erkennen

Nicht alle Menschen tanken auf die gleiche Art und Weise auf. Z.B. schöpfen extravertierte Menschen eher Kraft aus sozialen Kontakten, während introvertierte Menschen ihre Batterien eher im Rückzug aufladen. Das bewusste Aufschreiben, vielleicht in Form eines handschriftlichen Tagebuches, kann dabei hilfreich sein. Damit können gleich mehrere Ziele erreicht werden: Man nimmt sich bewusst Zeit nur für sich, legt das Handy zur Seite, ist motorisch aktiv, kann sich der aktuellen Bedürfnisse bewusstwerden und hält diese fest, so dass sie später wieder abrufbar sind.

Manchmal helfen Beratung oder Therapie

Wenig bringt Menschen so an die eigenen Grenzen, wie die eigenen Kinder. Professionelle Unterstützung und Gespräche helfen, einen Umgang damit zu finden. Wenn Eltern Themen aus ihrem eigenen Leben, die ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, nicht aufgearbeitet haben, besteht die Gefahr, dass diese unbewusst in der Erziehung wieder aktiviert werden. Hinweise darauf können übermässige immer wiederkehrende Gefühlsreaktionen auf altersangemessenes Verhalten des Kindes – etwa starke Wut oder Trauer – oder der Griff zu Gewalt in Stresssituationen, wie zum Beispiel Schlagen, sein. In solchen Fällen ist es angezeigt, sich Unterstützung bei einer Fachperson zu holen.

Fazit

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern

eine Notwendigkeit – für das Wohlbefinden der Eltern und das gesunde Aufwachsen der Kinder. Mütter- und Väterberater:innen spielen eine zentrale Rolle dabei, Eltern in ihrer Selbstfürsorge zu stärken. Indem sie zuhören, normalisieren, ermutigen und konkrete Wege aufzeigen, leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Resilienz von Familien.



*Yvonne Müller, Co-Leiterin
Elternnotruf, Sozialarbeiterin FH,
zertifizierte Transaktionsanalytikerin
in Beratung, Supervisorin BSO,
Ausbildnerin mit eidgenössischem
Fachausweis*

Autorin

Yvonne Müller, Co-Leiterin Elternnotruf, Sozialarbeiterin FH, zertifizierte Transaktionsanalytikerin in Beratung, Supervisorin BSO, Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis, Mutter eines erwachsenen Sohnes

Der Elternnotruf

Der Elternnotruf berät Eltern, andere Bezugspersonen sowie Fachpersonen kostenlos per Telefon, Mail und Chat. Persönliche Beratung findet zu einkommensabhängigen Tarifen vor Ort oder online statt.

elternnotruf.ch

Telefon: 0848 35 45 55 (zum Festnetzstarif)

Spendenkonto

Postkonto: 80-32539-6

IBAN ZKB: CH29 0070 0111 4010
1823 1