

Eltern am Limit

Nicht jede Familie hat ein Dorf

©AlenaSi | stock.adobe.com

Unsere Redaktorin Irene Aemisegger ging den Fragen nach, was Eltern mit kleinen Kindern heute bewegt, welches Sicherheitsnetz ihnen zur Verfügung steht, wie Fachkräfte zur Entlastung beitragen können und ob Betreuung Privatsache ist. Im Zentrum stehen Möglichkeiten und Grenzen sowie die Bedeutung einer stärkenden Familienpolitik.

In unserer aktuellen Befragung gaben Eltern an, dass sie vor allem von einem Mangel an Selbstfürsorge und Erholung sowie der Vereinbarkeit von Familie und Beruf belastet werden. Auch das Schulsystem mit seinen Übergängen, finanzielle Sorgen und Fragen zur Mediennutzung wurden häufig genannt. Besonders hervorzuheben ist, dass nicht einzelne Erziehungsthemen, sondern die gleichzeitige Bewältigung vieler Anforderungen im Familienalltag die grösste Herausforderung darstellt.
Eine erste Analyse der Daten deutet darauf hin, dass alleinerziehende Befragte im Alltag stärker belastet sind und mit grösseren finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Aufgrund der geringen Fallzahl sind diese Erkenntnisse jedoch als explorativ zu werten. Ein anonymes Zitat aus der Umfrage beschreibt die Herausforderungen treffend: «Alles unter einen Hut zu bringen und dennoch genügend Zeit mit meinem Kind zu haben […].» Ein anderes bringt die Erschöpfung knapp auf den Punkt: «Dauerbelastung, fehlende Entlastung – wie kann man allen gerecht werden?» Vereinbarkeit zeigt sich damit nicht nur als Frage nach bezahlbarer externer Betreuung. Sie berührt auch die Frage, wie Familienzeit, Erwerbsarbeit, Sorgearbeit, finanzielle Sicherheit und kindliche Bedürfnisse miteinander verbunden werden können.

Was nicht vorausgesetzt werden kann

Besonders aufschlussreich sind die Antworten auf die Frage: «Was gibt Ihnen Sicherheit im Alltag?» Die Auswertung zeigt ein klares Bild: Für die befragten Eltern entsteht Sicherheit vor allem im privaten Umfeld. Partnerschaft, Familie und Freundeskreis stehen dabei an erster Stelle. Knapp ein Viertel der Befragten nennt jedoch höchstens eine solche private Ressource. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass diese Eltern keine sozialen Kontakte pflegen. Vielmehr deutet es darauf hin, dass ihr Rückhalt auf wenigen tragenden Beziehungen basiert. Diese Erkenntnis ist für pädagogische Fachpersonen von grosser Bedeutung: Viele Empfehlungen an Eltern setzen solche Netzwerke voraus. Ratschläge wie: «Nimm dir Zeit für dich» oder «Hol dir Unterstützung» können zusätzlichen Druck erzeugen, wenn genau diese Entlastungsmöglichkeit fehlt. Fachpersonen sollten daher nicht vorschnell annehmen, dass Eltern über Partner:innen, Grosseltern, Freundeskreise und flexible Arbeitgeber verfügen, sonst droht die Elternzusammenarbeit realitätsfern zu werden.

Was trägt die Familie?

Die Daten offenbaren auch ambivalente Perspektiven: Einige Personen nennen keine der drei privaten Ressourcen, erwähnen jedoch später in ihren Bemerkungen Partner:innen oder Grosseltern. Dies deutet darauf hin, dass eine Partnerschaft zwar vorhanden sein kann, aber nicht immer als Sicherheit empfunden wird. Ebenso können Grosseltern zwar präsent sein, ohne zuverlässig Entlastung zu bieten. Sicherheit und Ressourcen bleiben somit subjektive Empfindungen.
Fachkräfte sollten im Austausch daher nicht nur nach Belastungen fragen, sondern stets auch danach, wer oder was eine Familie trägt. Direkt nach den privaten Beziehungen zeigen sich in der Umfrageauswertung Routinen im Alltag als relevante Sicherheitsquelle. Dies ist von Bedeutung, da Routinen weniger von Netzwerken abhängig sind und nicht als Beziehungsersatz dienen. Wiederkehrende Abläufe im Alltag, klare Übergänge und kleine Pauseninseln können jedoch dazu beitragen, mehr Sicherheit zu schaffen.

Erreichbarkeit ist nicht gleich Beziehung

Kita, Spielgruppe, Familienberatung und Kinderärzt:innen – diese Angebote der frühen Kindheit bilden zwar einen wichtigen Teil des sogenannten Dorfes, in dem Kinder aufwachsen, spielen aber im Vergleich zu privaten Beziehungen eine deutlich kleinere Rolle. Zwar

Lesen Sie weiter auf Seite 6.

Unsere Online-Umfrage

Über 100 in der Schweiz lebende Eltern mit Kindern von null bis fünf Jahren wurden befragt. Ziel war, herauszufinden, was junge Familien aktuell beschäftigt, welche Ressourcen ihnen Sicherheit geben und was sie sich zusätzlich wünschen. Die Umfrage erreichte vor allem Erziehungsberechtigte, die über Eltern- und Spielgruppennetzwerke in der Deutschschweiz zugänglich waren, und ist daher nicht repräsentativ für die ganze Schweiz. Fachlich sind die Ergebnisse dennoch aufschlussreich: Sie zeigen, welche Bedürfnisse die erreichten Eltern formulieren, und werfen zugleich die Frage auf, welche Familien weniger sichtbar sind.



© Rawpixel.com | stock.adobe.com

nutzen rund zwei Drittel der Eltern eine Spielgruppe, und über 90 Prozent geben an, mindestens ein Angebot der frühen Kindheit in Anspruch zu nehmen. Diese Zahlen verdeutlichen jedoch eine zentrale Herausforderung: Die Nutzung solcher Angebote bedeutet nicht automatisch, dass Eltern sich dort mit Unsicherheiten, Erschöpfung oder Überforderung zeigen. Erreichbarkeit allein reicht nicht aus, um vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Elternarbeit beginnt daher mit der Frage, ob Eltern genügend Vertrauen haben, um Hilfe oder Begleitung anzunehmen. Für Familien, die nur bedingt auf private Beziehungen zurückgreifen können, gewinnen Fachpersonen an Bedeutung. Damit diese zu verlässlichen Ansprechpartner:innen werden, benötigen sie jedoch Zeit für den Aufbau von Beziehungen, fachliche Weiterbildung und Vernetzung mit anderen Fachkräften. Nur so können sie den Bedürfnissen der Familien besser gerecht werden und einen positiven Beitrag zur Entwicklung von Kindern leisten.

Ein Ort, um nicht allein zu sein

Pädagogische Fachkräfte ersetzen keine Grosseltern und senken keine Betreuungskosten. Sie verfügen jedoch über wertvolle Ressourcen: Sie können Familien wahrnehmen, Austausch ermöglichen, Verhalten einordnen und Brücken zu Fachstellen schlagen. Bei Bedenken rund um die Entwicklung oder Gesundheit eines Kindes hören sie zu, beschreiben Beobachtungen und vermitteln diese mit dem Einverständnis der Familie an Fachstellen. Das setzt voraus, dass sie über passende Angebote informiert sind.

Die Umfrage der Fachzeitschrift verdeutlicht ein grundlegendes Bedürfnis, das vor konkreten Lösungsansätzen steht: das Gefühl, nicht allein zu sein. Eltern wünschen sich ein verlässliches Netzwerk, Integration, Zusammenhalt und Gesprächsmöglichkeiten – Orte, an denen sie mit ihren Kindern nicht isoliert sind. Fachkräfte erfüllen dieses Bedürfnis zwar nicht vollständig, sie können jedoch Räume schaffen, in denen Eltern einander begegnen, Erfahrungen austauschen und erkennen: Ich bin mit meinen Themen nicht allein.

Im Umgang mit Kindern Sicherheit gewinnen

Neben der Vernetzung suchen Eltern auch Orientierung im Umgang mit ihren Kindern. Sie schildern Herausforderungen wie: «Das Verhalten meiner Kinder finde ich sehr schwierig einzuschätzen, und das raubt mir Energie.» Wutanfälle, aggressives Verhalten, geringe Frustrationstoleranz, Mangel an Geduld und Empathie werden als aktuelle Belastungsfaktoren genannt. Pädagogische Fachkräfte können hier Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie einbringen, da die Kinder viele der gewünschten Verhaltensweisen erst noch entwickeln müssen.

Die Einordnung von Wut, Rückzug, Unruhe oder Klammern als Ausdruck kindlicher Not kann Eltern entlasten und helfen, die Ursache zu verstehen. Ist das Kind müde, überfordert, unsicher oder auf der Suche nach Autonomie? Welche Strategien stärken die Familie? Im Fokus steht dabei nicht nur die Wissensvermittlung, sondern auch die Schaffung eines Sicherheitsgefühls. Gerade im Um-

gang mit starken Gefühlen von Kindern benötigen Eltern oft selbst Halt. Eine ruhige, zugewandte Fachkraft kann dazu beitragen, Anspannung einzuordnen. Wer sich nicht bewertet, sondern ernst genommen fühlt, kann leichter über seine Schwierigkeiten sprechen. Auf dieser Grundlage erleben sich Eltern oft wieder handlungsfähiger, und Veränderungen werden wahrscheinlicher.



Wenn Anforderungen sich verdichten

Die Umfrage zeigt, dass Eltern besonders dann von einer Belastung berichten, wenn sie Bedenken wegen der Gesundheit und Entwicklung ihres Kindes, der Kinderbetreuung, fehlender Entlastung oder ihrer eigenen Überforderung äussern. Ein direkter Zusammenhang zwischen der Nennung von Neurodivergenz und einer erhöhten Belastung im Familienalltag konnte hingegen nicht festgestellt werden. Dies deutet darauf hin, dass Belastung weniger von einem einzelnen kindbezogenen Thema abhängt, sondern viel mehr davon, ob Eltern im Alltag auf ausreichende Entlastung, Orientierung und tragfähige Strukturen zurückgreifen können.

Die Wünsche der Eltern verdeutlichen, dass Vereinbarkeit von Beruf und Familie nicht allein von der Verfügbarkeit von Bildungs- und Betreuungsplätzen abhängt. Wichtige Faktoren sind auch Familienzeit, finanzielle Sicherheit, die Anerkennung unbezahlter Sorgearbeit, flexible Erwerbsmodelle sowie die gesellschaftliche Wertschätzung familiärer Kinderbetreuung. Die politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sollten daher in Bezug auf die Betreuung das Wohl des Kindes ins Zentrum stellen. Echte Hilfe beginnt nicht immer mit der Lösung konkreter Probleme. Oftmals ist es bereits hilfreich, wenn eine Familie und ihre Belastung wahrgenommen und ernst genommen werden.

Nicht alle Familien werden sichtbar

Die Umfrageergebnisse werfen ein Licht auf die Reichweite solcher Formate und offenbaren gleichzeitig Lücken in der Erfassung. Alleinerziehende und Eltern ohne tertiäre Bildungsabschlüsse sind nur gering vertreten. Da die Umfrage über deutschsprachige Eltern- und Spielgruppennetzwerke verbreitet wurde, könnten auch Eltern mit Sprachbarrieren, eingeschränkter digitaler Erreichbarkeit oder wenig Vertrauen in Institutionen unterrepräsentiert sein. Diese Gruppen wurden in der Umfrage nicht explizit erfasst.

Für die Praxis stellt sich deshalb die Frage: Wie erreichen Bildungsangebote und Fachkräfte auch jene Eltern, die nicht bereits informiert, vernetzt und ressourcenstark sind? Eine von Elternbildung CH in Auftrag gegebene Studie der Berner Fachhochschule beschreibt, dass Eltern ihre aktuellen Fragen häufig niederschwellig an Orte wie Kita oder Schule richten, bevor sie Fachstellen aufsuchen.[1] Der Leitfaden zur integrierten frühen Förderung des Kantons Bern weist darauf hin, dass nicht alle Familien Angebote nutzen, obwohl sie davon profitieren könnten. Als mögliche Hindernisse nennt der Leitfaden unter anderem fehlende Information und finanzielle Hürden.[2]

Impulse für Fachpersonen

Wenn das Sicherheitsnetz der Eltern dünn ist …

- Nicht voraussetzen, dass Familie oder Freunde verfügbar sind
- Nach Ressourcen fragen, ohne Defizitblick
- Elternkontakte ermöglichen
- Lokale Entlastungsangebote vermitteln
- Bei Bedarf aktiv weitervermitteln

Orientierung geben, ohne zu beschämen

- Beobachtungen konkret statt wertend formulieren
- Erst verstehen, dann beraten, wenn die Eltern das wünschen
- Eltern fragen: «Was würde Sie gerade am meisten entlasten?»
- Keine Diagnosen oder Schuldzuweisungen
- Optionen aufzeigen, ohne den Druck zu erhöhen
- Eigene Rolle und Grenzen kennen

Elternarbeit ist auch Familienpolitik

Viele Wünsche der Eltern richten sich nicht nur an einzelne Fachpersonen, sondern verweisen auf bereits genannte strukturelle Rahmenbedingungen der Familienpolitik. Manche Antworten deuten darauf hin, dass finanzielle Belastung und mangelnde gesellschaftliche Unterstützung auch in politische Frustration umschlagen können. Daraus lässt sich keine direkte Verbindung ableiten. Es zeigt aber, dass Familienpolitik auch Zugehörigkeit, Vertrauen und Anerkennung berührt.

Pädagogische Fachkräfte können strukturelle Bedingungen nicht allein verändern, politische Versäumnisse nicht ausgleichen und kein privates Netzwerk ersetzen. Aber sie können einen Unterschied machen, indem sie genau hinschauen, ohne zu urteilen, und Familien sehen, mit dem, was gerade ist.

[1] Chiapparini, E., Junker, K., & Müller de Menezes, R. (2021). Innovationsstudie zu Elternbildungssettings und der Erreichbarkeit von Eltern. Schlussbericht. Berner Fachhochschule. https://doi.org/10.24451/arbor.16511

[2] https://www.gsi.be.ch/content/dam/gsi/dokumente-bilder/de/themen/familie-gesellschaft/fruehe-foerderung/Leitfaden_fuer_Gemeinden_fruehe_Foerderung_d.pdf (Zugriff: 3.7.2026)