

Frauengesundheit im Spannungsfeld von Familie und Beruf – wenn die Mutter ausbrennt, brennt die ganze Familie?



Herausgeber:



Health Care
Bayern e.V.

gefördert durch:





Sehr geehrte Damen und Herren,

Frauen – sichtbar & gesund: Das Motto unseres zuletzt gesetzten Jahresschwerpunkts sagt eigentlich schon alles. Denn oft bleiben die Belastungen von Frauen unsichtbar. Sie werden hingenommen und tapfer abgearbeitet – manchmal bis zum körperlichen oder seelischen Zusammenbruch. Frauen, und ganz besonders Mütter, übernehmen häufig die Verantwortung für viele Lebensbereiche gleichzeitig: für Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Beruf, Partnerschaft und Hausarbeit. Wenn irgendwann die Kraft dafür nicht mehr

aus den Fugen. Die Auswirkungen betreffen alle: Kinder, Partner, Kolleginnen und Kollegen – emotional, organisatorisch und oft auch gesundheitlich.

Ein zentraler Bestandteil von Krankheitsprävention und -bewältigung ist Selbstwirksamkeit. Nur wer informiert ist, kann selbstbestimmt handeln. Auf Grundlage verlässlicher Information können Menschen Entscheidungen treffen.

Sie können Hilfe einfordern, ihre eigenen Grenzen erkennen und wahren. Dazu will diese Broschüre beitragen, deren Erstellung wir gerne gefördert haben.

Sie nennt Anlaufstellen für Hilfe und Unterstützung, wenn Bedarf besteht – und für alle anderen trägt sie dazu bei, das Bewusstsein zu schärfen für ein wichtiges Thema, dem wir alle mit Aufmerksamkeit, Solidarität und Unterstützung begegnen sollten.

Ich danke allen, die sich auf diesem Gebiet engagieren – damit Frauen gesund bleiben oder es wieder werden.

Judith Gerlach, MdL
Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit,
Pflege und Prävention



Liebe Leserinnen und Leser,

Familie, Beruf, Care-Arbeit – Frauen leisten in unserer Gesellschaft tagtäglich Enormes. Dabei geraten sie nicht selten an ihre Belastungsgrenze. Besonders Mütter, die die Hauptverantwortung für Kindererziehung, Alltag und Pflege tragen, erleben oft einen unsichtbaren Druck, dem sie dauerhaft kaum standhalten können. Wenn dann noch finanzielle Sorgen, gesellschaftliche Erwartungen und mangelnde Unterstützungsstrukturen hinzukommen, wird aus Überforderung schnell ein Burnout – mit schwerwiegenden Folgen für die gesamte Familie.

Diese Broschüre rückt ein Thema in den Mittelpunkt, das lange übersehen wurde. Wenn Mütter ausbrennen, leiden oft die, die am meisten Schutz brauchen: die Kinder. Auch Partner, Angehörige und das ganze Familiensystem geraten schnell aus dem Gleichgewicht. Burnout ist keine private Krise – es betrifft uns als Gesellschaft. Wir müssen genau hinsehen und offen darüber sprechen, um gezielt helfen zu können.

Als Vorsitzende danke ich allen Beteiligten, die mit dieser Publikation aufklären, Mut machen und konkrete Wege zu Unterstützung aufzeigen. Unser Ziel muss es sein, Frauen – und auch Männer – in der familiären Rushhour des Lebens frühzeitig zu stärken, Strukturen gerechter zu gestalten und psychische Beeinträchtigungen nicht als individuelles Versagen, sondern als gesamtgesellschaftliche Herausforderungen zu begreifen.

Diese Broschüre ist eine wertvolle Ergänzung zu unserer Fachtagung, die den Raum bietet für Austausch, Vernetzung und wichtige Impulse. Nur gemeinsam können wir Veränderungen anstoßen – für eine gesunde Gesellschaft, in der Fürsorge kein persönliches Risiko, sondern ein Wert für uns alle ist.

Emmi Zeulner, MdB
Vorsitzende,
Health Care Bayern e.V.

Zur Situation:

Diese Broschüre richtet sich an alle, die im Spannungsfeld zwischen Familie, Beruf und den täglichen Verpflichtungen oft an ihre Grenzen stoßen – und dabei sich selbst aus dem Blick verlieren. Sie möchte informieren, ermutigen und dazu beitragen, dass Betroffene sich rechtzeitig Unterstützung holen.

Gefördert wird diese Broschüre vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Familien im Wandel: Eine Gesellschaft im Umbruch

Eltern und Kinder bilden heute eine schrumpfende Minderheit in einer zunehmend alternden Gesellschaft. In Deutschland gehen seit Jahren mehr Menschen in Rente, als Kinder eingeschult werden – ein demografischer Trend mit weitreichenden Folgen. Die Geburtenrate ist rückläufig, und die Kinderlosenquote liegt seit über einem Jahrzehnt konstant bei rund 20 %. Im Jahr 2023 lebten 14,3 Millionen Kinder in Deutschland – davon 2,5 Millionen in Haushalten allein-erziehender Eltern. Statistisch gelten auch Elternteile in nichtehelichen Lebensgemeinschaften als alleinerziehend, was etwa 20 % dieser Gruppe betrifft.

Verfassungsauftrag: Schutz und Förderung von Familien

Kinder sind die Zukunft unseres Landes – entsprechend steht die Familie unter dem besonderen Schutz des Staates (Art. 124 ff. Verfassung Freistaat Bayern). In Bayern leben derzeit rund 1,34 Millionen Familien mit minderjährigen Kindern. Etwa 40 % der Kinder haben einen Migrationshintergrund. Die große Mehrheit – fast 80 % – wächst bei verheirateten Eltern auf. 13 % der Kinder werden von einem alleinerziehenden Elternteil betreut, davon 83 % von Müttern und 17 % von Vätern.

Während Väter meist in Vollzeit arbeiten, sind Mütter während der Familienphase häufig teilzeitbeschäftigt. Der Anteil teilzeiterwerbstätiger Mütter ist seit 2013 von 60 % auf 80 % gestiegen. Die Vielfalt familiärer Lebensformen nimmt weiter zu: Patchwork-Konstellationen, Pflegefamilien, nichteheliche Lebensgemeinschaften, Ein-Kind-Familien oder gleichgeschlechtliche Partnerschaften prägen das heutige Bild von Familie. Im Jahr 2024 ist die Zahl der Scheidungen in Bayern leicht gestiegen – 16.630 Kinder waren davon betroffen.



Herausforderungen und Zukunftsaufgaben

Angesichts tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen wurden rechtliche Rahmenbedingungen und staatliche Leistungen für Eltern und Kinder bereits angepasst. Doch der Wandel erfordert weitere strukturelle Veränderungen – insbesondere in Bereichen wie Wohnen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Bildung, Kinderbetreuung sowie Gleichstellung.

Die Arbeitswelt muss sich verstärkt an den Lebensrealitäten von Familien orientieren. Elternschaft darf kein Nachteil, sondern muss ein Gestaltungsfaktor moderner Arbeitsorganisation sein. Führungskräfte, das Management sowie Kolleginnen und Kollegen sind gemeinsam gefragt, diesen Wandel aktiv mitzugestalten – denn Kinder sind die Fachkräfte von morgen.

Kinder sollten in einem sicheren und geschützten Umfeld aufwachsen, das ihre Potenziale fördert und ihnen eine positive Entwicklung ermöglicht. In Zeiten des Wandels bieten familiäre Bindungen Halt und Perspektiven. Auch wenn Krisen Herausforderungen darstellen, blicken viele Familien dennoch mit Zuversicht in die Zukunft (BMFSFJ, 2024). Doch das Bildungssystem entspricht weder den aktuellen noch den zukünftigen Anforderungen. Politische Unsicherheiten, der Klimawandel, die rasante Digitalisierung mit ihren medialen Herausforderungen, die Tendenz zur Individualisierung und tiefgreifende Umbrüche in der Arbeitswelt schaffen ein instabiles Umfeld, in dem Familien sich orientieren müssen. In dieser komplexen Welt erleben Mütter und Väter einen enormen Druck und fühlen sich häufig gestresst und orientierungslos. Trotz wachsendem Wohlstand lebt eine zunehmende Zahl von Kindern unterhalb der Armutschwelle. Ein erheblicher Teil der Eltern hat einen Migrationshintergrund und steht vor sprachlichen und kulturellen Hürden. Sie verfügen oft über geringe Systemkompetenz und haben oftmals kein Wahlrecht. Als Minderheit in der Gesellschaft haben Eltern erhebliche Schwierigkeiten, sich Gehör zu verschaffen und politisch wirksam teilzuhaben (El-Mafaalani et al., 2025).

Die Corona-Pandemie hatte weitreichende negative Auswirkungen auf Familien. Kinder verloren den Kontakt zu ihren Freunden, und obwohl der Lockdown mehr gemeinsame Zeit für die Familie brachte, nahm der Stress für die Eltern deutlich zu. Das allgemeine Wohlbefinden der Familien sank, und die Auswirkungen sind noch immer spürbar. Der Bedarf an therapeutischer Unterstützung stieg, während Bildungslücken in vielen Fällen nicht mehr aufgearbeitet werden konnten (Essler et al., 2023 / BStMGPP, 2024).

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf bleibt ein zentrales Thema für viele Eltern und ist nach wie vor von zahlreichen Herausforderungen geprägt.

Zwar steigt die Zahl der Väter, die Elternzeit nehmen und einen Teil der Erziehungsarbeit übernehmen, doch die Hauptlast der Sorgearbeit liegt weiterhin bei den Müttern. Umfragen zeigen, dass Väter gern mehr Zeit mit ihren



Kindern verbringen würden, dies jedoch aus beruflichen und finanziellen Gründen oft nicht möglich ist. Der sogenannte Gender-Care-Gap beschreibt den Unterschied im Zeitaufwand, den Männer und Frauen für unbezahlte Sorgearbeit, wie etwa Kinderbetreuung und Haushaltsführung, investieren. Im Jahr 2022 haben Frauen durchschnittlich 44,3 % mehr Sorgearbeit geleistet als Männer. Der Gender-Pay-Gap zeigt zudem, dass berufstätige Frauen 2025 im Durchschnitt 37 % weniger verdienen als Männer.

Frauen haben heute ein hohes Bildungsniveau und möchten ihre beruflichen Kompetenzen einbringen, auf Augenhöhe behandelt werden und ihre persönliche Weiterentwicklung vorantreiben. Vieles hat sich bereits zum Positiven gewendet, dennoch sind Mütter nach wie vor mehrfach belastet. Diese Überlastung führt oft zu einem Ungleichgewicht zwischen persönlichem Einsatz und geringer Anerkennung, was als „**Gratifikationskrise**“ bezeichnet wird.

Menschen, die sich stark verausgaben und dafür nicht in angemessener Weise entschädigt werden, haben ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Probleme (Siegrist, 2015). Noch fehlen spezifische Studien zu Gratifikationskrisen bei Eltern, insbesondere bei Müttern und Alleinerziehenden. Eine Umfrage der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigt jedoch, dass dieses Problem zunehmend Beachtung finden muss. Laut der Forsa-Umfrage fühlen sich aktuell 62 % der Eltern mit minderjährigen Kindern häufig oder sehr häufig gestresst, und die Tendenz ist steigend. Besonders besorgniserregend ist, dass dieser „Elternstress“ nachweislich zu psychischen Erkrankungen wie chronischer Erschöpfung, Burnout, Depressionen oder Angststörungen führt, was wiederum das Gesundheitssystem belastet und zu vermehrten Arbeitsausfällen in der Volkswirtschaft führt. Die Auswirkungen dieser multiplen Belastungen, auch als **„Mental Load“** bekannt, sind gravierend: Der anhaltende Stress führt zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen, die oftmals nicht sofort sichtbar sind und daher auch häufig unbehandelt bleiben. Dr. Aileen Könitz, Expertin für psychiatrische Fragestellungen bei der KKH, erklärt, dass **„Dauerstress die Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann, da er ein dauerhaftes Gefühl der Hilflosigkeit, Überforderung oder Verzweiflung hinterlässt“**. Diese „unsichtbare“ Belastung wird oft nicht erkannt und bleibt somit unbehandelt.

Burnout – wenn nichts mehr geht: Diagnosekriterien

„Eltern Burnout“ beschreibt den Zustand der anhaltenden Erschöpfung und Überlastung in der Elternrolle. Es handelt sich dabei nicht nur um ein individuelles Problem, sondern um eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die das gesamte Familiensystem betrifft. Grundsätzlich kann der Zustand alle Eltern betreffen, jedoch sind vor allem jene Elternteile gefährdet, die die Hauptlast der Care-Arbeit tragen. Wenn zudem der Stress durch berufliche Anforderungen hinzukommt, steigt das Risiko einer Überlastung besonders stark.

Burnout stellt ein Syndrom dar, das sich aus einer Vielzahl von Symptomen zusammensetzt. Es äußert sich durch körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, eine reduzierte Leistungsfähigkeit und eine zunehmende Distanzierung in zwischenmenschlichen Beziehungen. Während Burnout sich im medizinischen Sinn immer auf den beruflichen Kontext bezieht, unterscheidet sich das sogenannte Eltern-Burnout deutlich davon. Der Kontext dieses Syndroms ist wesentlich umfassender und vielschichtiger, da er nicht nur die Arbeit, sondern auch die Familie und das Umfeld umfasst. Der Fokus liegt hierbei nicht nur auf der Erwerbstätigkeit, sondern auch auf einer Vielzahl zusätzlicher Herausforderungen, wie der Gestaltung von Partnerschaften und sozialen Beziehungen, der Kindererziehung, der Hausarbeit und der persönlichen Weiterentwicklung.

Basierend auf ihrer Forschung hat Isabelle Roskam ein spezielles Assessment zum Thema Eltern-Burnout entwickelt. Dabei lassen sich vier Phasen des Eltern-Burnouts differenzieren, die im Folgenden skizziert werden:

1. In der ersten Phase erleben Eltern über einen längeren Zeitraum hinweg eine ausgeprägte emotionale Erschöpfung und fühlen sich leer und ausgelaugt.
2. In der zweiten Phase führt diese Erschöpfung oft zu einer emotionalen Distanzierung von den Kindern und dem Partner, sodass Eltern nicht mehr in der Lage sind, ihre Liebe und Zuneigung auszudrücken.
3. In der dritten Phase wird das Elternsein zunehmend als nicht erfüllend wahrgenommen. Für manche Eltern wird die Rolle als Erzieher zu einer erdrückenden Last, begleitet von einem zunehmenden gesellschaftlichen Druck.
4. In der vierten Phase klappt die Diskrepanz zwischen dem idealisierten Bild des Elternseins und der schmerzlichen Realität immer weiter auseinander. Dies führt zu starken Gefühlen von Scham und Schuld, die durch die Überforderung und das eigene Verhalten verstärkt werden.

(Roskam, Isabelle et al., 2019: Parental Burnout Assessment)

Auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, Hochsensibilität oder Versagensangst können das Risiko eines Eltern-Burnouts erhöhen. Studien zeigen zudem, dass besonders Eltern aus eher individualistischen (typischerweise westlichen) Ländern eine höhere Rate von Burnout aufweisen. Es kann davon ausgegangen werden, dass hier oft mehr Leistungsdruck, Perfektionismus, erhöhter Stress und weniger familiäre Unterstützung herrschen. Auch Umstände wie alleinerziehend zu sein oder Kinder mit Beeinträchtigung zu betreuen, erhöhen das Risiko eines Burnouts. (www.hellobetter.de)

Die Symptome eines Burnouts sind vielfältig, individuell unterschiedlich und zeigen sich auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene. Sie sollten ärztlich abgeklärt werden.



Familiensystem – alles hängt zusammen

Eltern Burnout beschreibt den Zustand der anhaltenden Erschöpfung und Überlastung in der Elternrolle. Es handelt sich dabei nicht nur um ein individuelles Problem, sondern um eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die das gesamte Familiensystem betrifft. Grundsätzlich kann der Zustand alle Eltern betreffen, jedoch sind vor allem jene Elternteile gefährdet, die die Hauptlast der Care-Arbeit tragen. Wenn zudem der Stress durch berufliche Anforderungen hinzukommt, steigt das Risiko einer Überlastung besonders stark.

Basierend auf ihrer Forschung hat Isabelle Roskam ein spezielles Assessment zum Thema Eltern-Burnout entwickelt. Dabei lassen sich vier Phasen des Eltern-Burnouts differenzieren, die im Folgenden skizziert werden: Die Familie ist ein komplexes System, in dem alle Mitglieder emotional und funktional miteinander verbunden sind. Gerät ein Teil dieses Systems dauerhaft unter Druck und entwickelt ein Eltern-Burnout, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf alle Personen im Familiensystem. Kinder, Partnerinnen und Partner reagieren sensibel auf diese Veränderungen – oft lange bevor sie offen ausgesprochen oder überhaupt erkannt werden.

Schutzfaktoren sind:

- Familien mit Kindern stehen für die meisten Menschen für etwas Positives
- Familiäre Beziehungen geben Halt – so auch in Zeiten des Umbruchs und Krisen
- Personen mit minderjährigen Kindern im Haushalt sind insgesamt zufriedener als Personen ohne eigene Kinder und schauen vergleichsweise positiver in die Zukunft als der Bevölkerungsdurchschnitt
- Partnerschaft und Kinder sind wichtige Ressourcen für die allgemeine Lebenszufriedenheit
- Eine enge, unterstützende Partnerschaft
- Gute Sozialbeziehungen
- Unterstützende Infrastruktur
- Eine zufriedenstellende berufliche Situation

(siehe auch BMFSFJ
2024 / Grossmann et.al.,
2023 / Geene 20218)

Stressfaktoren können sein:

- eine dysfunktionale Partnerschaft, erhöhter Betreuungs- und Pflegeaufwand von Kindern / Pflegekindern / behinderten oder kranken Kindern (und ggf. weiteren Personen)
- besondere berufliche Belastungen
- finanzielle Unsicherheiten
- Digitale Medien und deren Auswirkungen auf Kinder und Eltern / ständige Erreichbarkeit
- Gratifikationskrisen
- fehlende Erholungszeiten
- fehlende strukturelle Unterstützung (fehlende Kitas, Lehrermangel etc.)
- fehlende soziale Unterstützung (Kleinfamilien ohne Netzwerke etc.)
- instabile gesellschaftliche und politische Situationen
- Ausgrenzung und bedrohliche Lebenssituationen
- unzureichende Sprach- und Systemkenntnisse
- interkulturelle Konflikte

(siehe auch
Burisch, 2020)

Wenn Eltern überlastet sind, spüren es zuerst die Kinder

- Kinder merken früh, wenn etwas „nicht stimmt“ – auch wenn es nicht offen angesprochen wird.
- Sie reagieren häufig mit Rückzug, Ängsten, überangepasstem Verhalten oder zeigen auffälliges Verhalten.

Fazit:

„Das Konzept „Doing Family“ zeigt, dass Familie keine „natürlich“ vorhandene, immer harmonische und glückliche Lebensgruppe ist, sondern vielmehr eine soziale Gruppe, bei denen unterschiedliche Interessen bestehen, die immer wieder konfliktreich sein kann, aber auch immer wieder Gemeinsamkeit und Sinnstiftung schafft. Angebote aus dem Hilfesystem sind eine wichtige Ergänzung familiären Alltags und können zu einem gelingenden Familienleben beitragen.“

Prof. Dr. Raimund Geene

„Und wo bleibe ich?! Es gibt wohl kaum eine Mutter, die sich diese Frage nicht schon mal gestellt hat im täglichen Mehrkampf zwischen Arbeit, Kindern und Haushalt. Das schlechte Gewissen, nicht zu genügen, nicht genug zu geben, sich nicht genug zu kümmern, ist ein ständiger Begleiter geworden. Irgendjemand meckert immer. Da wir es nicht allen recht machen können, sollten wir unsere Energie nicht darauf verschwenden, es zu versuchen. Wir sollten uns darauf konzentrieren, es uns recht zu machen, uns gut um uns selbst zu kümmern. Das ist der erste Schritt. Es wäre aber zu kurz gegriffen, die Verantwortung nur den Müttern zuzuschieben. Was wir genauso brauchen, ist eine Verbesserung der Rahmenbedingungen fürs Muttersein.“ Nathalie Klüver

Burnout in der Familie betrifft somit daher nie nur Einzelne – sondern das ganze System. Wenn Eltern überlastet sind, leidet die emotionale Qualität von Beziehungen, gemeinsame Zeit wird knapp, die Belastung der Kinder steigt. Gleichzeitig kann Entlastung auf vielen Ebenen neue Stabilität schaffen – durch Unterstützung, familienfreundliche Arbeitsbedingungen, Anerkennung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die Care-Arbeit als zentralen Pfeiler unserer Gemeinschaft begreifen.

Eine familienfreundliche Gesellschaft, die Care-Arbeit gerecht verteilt, kulturelle Vielfalt anerkennt, und psychische Gesundheit aktiv schützt, stärkt nicht nur einzelne Familien – sondern sich selbst.

Handlungsmöglichkeiten zur Prävention von Eltern-Burnout und Stärkung des Familiensystems

Wenn Überforderung ins Burnout übergeht, ist es sehr wichtig, rechtzeitig professionelle Hilfe und passende Unterstützung zu finden. Ein Problem einzugestehen und Hilfe anzunehmen kann viel Überwindung kosten und ist vielfach mit Scham verbunden. Das ist jedoch der Schritt, der eine schwierige Situation beenden und den Alltag zum Besseren wenden kann.

Wo finde ich Hilfe? Wichtige Anlaufstellen & Links

In dieser Broschüre finden Sie aus Platzgründen nur eine Auswahl von Beratungs- und Hilfsangeboten in Bayern. Im Internet finden sich viele weitere Angebote.



Organisation	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
Hellobetter	Online-Programme zu Stress, Burnout, Schlaf	GKV-Versicherte Erwachsene	www.hellobetter.de Zugang 24/7. Begleitung durch Psycholog:innen. E-Mail: kontakt@hellobetter.de Telefon: +49 40 524 73 33 10
Nummer gegen Kummer e.V.	Eltern- und Kinder-/Jugendtelefon, E Mail & Chat-Beratung	Eltern, Kinder & Jugendliche	www.nummergegenkummer.de Elterntelefon: 0800 111 05 50 E Mail / Chat 24 / 7 Kinder- und Jugendtelefon Samstag nur Jugendliche am Telefon) Telefon: 11 61 11

Beratungsstellen & Netzwerke



Organisation	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
Müttergenesungswerk	Hilfe für Mütter, Väter und pflegende Angehörige und Hilfe bei Kurbeantragung, Klinikauswahl, etc	Mütter, Väter, pflegende Angehörige	www.muettergenesungswerk.de/kur-fuer-mich/beratung (Kontaktdaten für rund 900 regionale Beratungsstellen) Telefon: 030 33 00 29-29
Krisendienste Bayern	Hilfe bei psychischen Krisen	Menschen in seelischen Krisen	Telefon: 0800-655 3000 (Beratung in 120 Sprachen)
Telefonseelsorge	Hilfe in Krisensituationen	Menschen in Krisensituationen	Telefon: 0800 111 01 11 / 0800 111 02 22
KVB Terminservice	Vermittlung von Hausarztterminen	Menschen im akuten Behandlungsbedarf	Telefon: 11 61 17
Working Moms e.V. (München/Nürnberg)	Peer-Netzwerk, Workshops	Berufstätige Mütter	www.workingmoms.de E Mail: muenchen@workingmoms.de / nuernberg@workingmoms.de
pro familia München	Familien-, Schwangerschafts- & Sexualberatung	Frauen, Paare, Eltern, Jugendliche	www.profamilia.de E Mail: muenchen-neuaubing@profamilia.de Telefon: 089 8 97 67 30
Verband alleinerziehender Mütter & Väter München	Rechtliche & soziale Beratung, Treffen	Alleinerziehende	www.vamv-muenchen.de E Mail: info@vamv-muenchen.de Telefon: 0151 / 68 50 34 68
Staatsministerium für Arbeit, Familie und Soziales	Erziehungsberatung	Eltern, Kinder, Jugendliche, Erziehungsberechtigte	www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php Telefon: 089 12 61 16 60r
Bundesverband Burnout & Depression e.V.	Info, Coaching, Therapeuten-Vermittlung	Burnout-/Depressions-Betroffene	www.bbud.info

Organisation	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
Caritas – Eltern-Kind Beratungsstellen München	Erziehungs-, Familienberatung – gibt es in ganz Deutschland verteilt	Familien, Eltern, Kinder	www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/adressen E-Mail: info@caritas.de E-Mail: office@caritasmuenchen.org Telefon: 089 72 44 90 60
Evang.Beratungszentrum e.V. (Diakonie)	Eltern-Kinder-Jugendberatung	Familien, Kinder, Jugendliche	www.ebz-muenchen.de www.diakonie-bayern.de/arbeitsfelder/kinder-jugend-und-familie/beratung-in-familienfragen E Mail: eb@ebz-muenchen.de Telefon: 089 59 04 81 30 E Mail: i.christensen@diakonie-bayern.de Telefon: 0911 935 43 12
SOS Beratungszentren München	Familien- & Kinderberatung	Familien, Kinder aus Berg am Laim, Trudering oder Riem	www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-muenchen/angebote/beratungs-und-familienzentrum-muenchen/erziehungs-und-familienberatung z. B. Messestadt Ost: E-Mail: messestadt@sos-kinderdorf.de Telefon: 089 24 41 03 63
Ehe-, Familien- & Lebensfragen Beratungsstellen München	Beratung für Paare & Familien	Alle Eltern	www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-6-caritas-und-beratung/ehe-familien-lebensberatung/beratungsstellen E Mail: info@eheberatung-muenchen.de Telefon: 089 5 44 31 10
„Fokus Familie“ vom Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken	Beratung, Online-Seminare, Coachin	Jugendliche, Eltern und Familien	www.fokus-familie.de E-Mail: j.huege@mein-mild.de Telefon: 089 37 94 21 12

Beratungsstellen & Netzwerke

Einrichtungen	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
Siaf e.V. für Frauen	Beratung, Seminare und Treffen für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit und ohne Behinderung. Ebenso Angebot von Kultur, Workshops, Vorträge und Selbsthilfegruppen für alle Frauen	Frauen/Mütter	www.siaf.de E-Mail: info@siaf.de Telefon: 089 45 80 25 0
Akut4you	Akutunterstützung für Alleinerziehende in Krisensituationen	Frauen, Familien, Alleinerziehende	www.gfsa-muenchen.de/unsere-angebote/akut4you E-Mail: a.vetter@gfsa-muenchen.de Telefon: 089 44 77 89 35 oder Telefon: 0151 58 18 86 28

Reha- & Kurangebote

Die nachfolgenden Einrichtungen sind beispielhaft für Reha-Einrichtungen in Bayern. Weitere Reha-Einrichtungen finden Sie u.a. auf der Webseite des Müttergenesungswerks (siehe unten).

Einrichtungen	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
München Klinik Harlaching	Tagesklinik, ambulant & teilstationäre Therapie – Hilfe bei berufsbezogenen Störungen	Berufstätige Erwachsene	www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/harlaching/psychosomatik-psychotherapie/behandlung-psychosomatik/burnout-chronische-erschopfung/ Telefon: 089 62 10 28 96
Heiligenfeld – Parkklinik Bad Kissingen	Privatklinik für Burnout-Folgeerkrankungen	Mütter/Väter in psych. Belastung	www.heiligenfeld.de/lp/burnout-privatklinik E-Mail: info@heiligenfeld.de Telefon: 0971 84 44 44
Müttergenesungswerk	Stationäre, medizinische Versorge- und Rehabilitationsmaßnahmen in 72 Kliniken im Verbund, davon 10 in Bayern	Mütter/Familien	www.muettergenesungswerk.de/kur-fuer-mich/welche-klinik-fuer-mich

Sonstige Unterstützung

Organisation	Inhalte	Zielgruppe	Kontakt
Familienportal Bundesamt	Informationen zu Elterngeld, Elternzeit, Förderung	Eltern & Alleinerziehende	familienportal.de rund um die Uhr
Krankenkassen-Angebote	Präventionskurse (z. B. Achtsamkeit, Yoga, MBSR)	Versicherte Erwachsene	https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10
Familienpflegewerk	Haushaltshilfe & Kinderbetreuung im Krisenfall	Familien mit hohem Alltagspensum	familienpflegewerk.de Zeiten laut Website



Aktuelle Gesetzgebung – Welche Rechte haben Betroffene? (siehe auch www.zbfs.bayern.de)

In den letzten Monaten wurden in Deutschland weitere Gesetze verabschiedet, die den Schutz, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die psychische Gesundheit von Müttern und Familien stärken. Hier die wichtigsten Neuerungen:



Mutterschutz – gestaffelte Schutzfristen bei Fehlgeburten

Am **1. Juni 2025** trat das neue **Mutterschutz-Anpassungsgesetz** in Kraft: Frauen, die ab der 13. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleben, erhalten gestaffelte Schutzfristen – mindestens zwei Wochen, bis zu acht Wochen, je nach Schwangerschaftsdauer. Damit werden psychische Belastungen ernst genommen und Frauen erhalten benötigte Zeit zur Erholung

Elterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) – digitaler und einfacher

Seit dem **1. Mai 2025** wurden Antragsverfahren vereinfacht: Elternzeit kann per E-Mail angemeldet werden, digitale Geburtsurkunden werden genutzt, und Selbstständige beim Krankentagegeld werden gleichgestellt. Auch das Elterngeld wird flexibler berechnet, vor allem für Eltern, die im Ausland leben

Pflegezeit und Familienpflegezeit – mehr Spielraum bei Vereinbarkeit

Das **Pflegezeitgesetz** ermöglicht bis zu **10 Tage kurzfristige Freistellung** im Pflegefall, während die **Familienpflegezeit** eine **bis zu 24-monatige Teilzeitregelung** mit zinslosem Darlehen vorsieht. Diese Regelungen gelten seit 2008 bzw. 2012 und wurden zuletzt 2022 modernisiert.

Rechte bei Nichterfüllung – Diskriminierungsschutz am Arbeitsplatz

Seit **Dezember 2022** können sich Beschäftigte bei mutmaßlicher Benachteiligung wegen Eltern- oder Pflegezeit an die Antidiskriminierungsstelle wenden. Arbeitgeber müssen flexible Arbeitszeitregelungen begründen und dürfen keine Nachteile daraus ziehen.

Kindererziehungszeiten und Rente – finanzielle Anerkennung von Sorgearbeit

Ein oft übersehener, aber sehr wichtiger Aspekt familienpolitischer Absicherung ist die Anrechnung von Kindererziehungszeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung. Sie soll sicherstellen, dass Eltern – insbesondere Mütter – durch ihre Fürsorgearbeit keine finanziellen Nachteile im Alter erleiden.

Aktuell gilt:

- Für jedes Kind, das ab 1992 geboren wurde, erhalten Eltern bis zu drei Jahre Kindererziehungszeit angerechnet, was etwa drei Entgeltpunkten entspricht.
- Für Kinder, die vor 1992 geboren wurden, werden seit der letzten Reform zweieinhalb Jahre (2,5 Entgeltpunkte) anerkannt – im Rahmen der sogenannten Mütterrente II.
- Diese Entgeltpunkte werden auch ohne Berufstätigkeit gewährt und entsprechen etwa dem Durchschnittsverdienst eines Jahres.
- Die Zeiten werden in der Regel der Mutter zugeordnet, können aber auf Antrag auch dem Vater oder anderen Sorgeberechtigten übertragen werden.

Derzeit berät der Bundestag über die „**Mütterrente III**“, die Erziehungszeiten vor 1992 gleichstellen würde.

Quellen:

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2017) **Psychisch belastete Familien, – und was ist mit den Kindern?** www.lgl.bayern.de/publikationen/doc/psychisch_belastete_kinder.pdf

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Rehabilitation (2024) **Psychische Gesundheit in Bayern.** Zweiter bayerischer Psychiatriebericht

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024) **Familienreport**

Burisch, M. (2020). **Burnout-Syndrom.** www.socialnet.de

El Mafaalani, A.; Kurtenbach, S.; Strohmeier, K. (2025) **Kinder – Minderheit ohne Schutz. Aufwachsen in einer alternden Gesellschaft**

Essler, S.; Christner, N.; Paulus, M.: (2023) **Short-Term and Long-Term Effects of the Covid-19 Pandemic on Child Psychological Well-Being. A Four-Wave Longitudinal Study.** In: European Child&Adolence Psychiatry (Studie der Technischen Universität München)

Grossmann, K. E., Grossmann, K. (2023). **Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit.** Stuttgart

Geene, R. (2018): **Gesundheitsförderung und Familien – familiäre Gesundheitsförderung.** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit <https://leitbegriffe.bioeg.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-familien-familiaere-gesundheitsfoerderung/>

www.hellobetter.de/blog/eltern-burnout/ (letzter Abruf am 3.9.2025)

Kaufmännische Krankenkasse KKH (2024). **Elternstress und Burnout bei Alleinerziehenden.** Forsa Umfrage im Auftrag der KKH

Müttergenesungswerk (2022). **Datenreport.**

Roskam, I. et.al.(2025) **The role of parents' basic psychological needs in parental burnout: Quantitative and qualitative insights from spontaneous speech samples on parenthood.** In: Current Psychology

Roskam, I., Bayot, M., Mikolajczak, M. (2025) **Parental Burnout Assessment (PBA).** In: Handbook of Assessment in Mindfulness Research (July / pp.1815-1836)

Siegrist, J. (2015) **Arbeitswelt und stressbedingte Erkrankungen.** München

www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/psychisch/burnout-syndrom/index.jsp

www.bayerns-frauen.de/starke-themen/frauen-im-beruf/

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales:

www.familienland.bayern.de/bayerns-familienpolitik/familien/index.php

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales:

www.stmas.bayern.de/familie.php

www.zbfs.bayern.de/familienleistungen

Bildnachweise:

Seite 5 / shutterstock / Studio Romantic®

Seite 7 / shutterstock / PeopleImages®

Seite 10 / shutterstock / Studio Romantic®

Seite 13 / shutterstock / TippiPatt®

Seite 16 / shutterstock / Studio Romantic®



Für Mütter, Väter und pflegende Angehörige

Wir danken dem
Müttergenesungswerk
für die beratende
Unterstützung.

Impressum

Herausgeber:

Health Care Bayern e.V.

Züricher Straße 27

81476 München

Telefon + 49 89 55 26 59-78

Fax+ 49 89 55 26 59-79

office@healthcare-bayern.de

www.healthcare-bayern.de

Druckerei:

T-Produktion, Markus Thaler

Krankenhausstraße 72

50354 Hürth

markus.thaler@t-produktion.de