

Muttertag 2013: So groß ist der Stress-Faktor Kind

Umfrage der DAK-Gesundheit: Trotz Mehrfachbelastung sehen die meisten Frauen einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit

Hamburg, 8. Mai 2013. Muttertag mit Schatten: Fast jede zweite Frau in Deutschland sieht sich derzeit durch ihre minderjährigen Kinder stark belastet. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage* zum Muttertag am 12. Mai, die von der Krankenkasse DAK-Gesundheit in Auftrag gegeben wurde. Besonders anstrengend empfinden Frauen eine Mehrfachbelastung durch Erziehung, Haushalt oder Beruf. Dennoch schätzt die große Mehrheit der Mütter, dass sich Kinder insgesamt positiv auf ihre Gesundheit auswirken. Den jährlichen offiziellen Muttertag finden nur neun Prozent der Frauen sehr wichtig.

Bei der bundesweiten Befragung von 1.003 Frauen mit minderjährigen Kindern geben 47 Prozent an, dass sie die körperlichen und psychischen Belastungen durch Kinder als sehr groß (17 Prozent) oder groß (30 Prozent) erleben. Besonderen Stress empfinden Mütter mit mehreren Kindern und mit jüngeren Kindern im Alter bis zu fünf Jahre. Die Studie der DAK-Gesundheit zeigt deutliche regionale Unterschiede. Während in Ostdeutschland nur 14 Prozent der Frauen eine sehr große Belastung angeben, sind es in Baden-Württemberg mit 22 Prozent deutlich mehr.

Als wichtigsten Stress-Faktor nennen 75 Prozent der Befragten die Mehrfachbelastung durch Erziehung, Haushalt oder Beruf. Für Mütter in Vollzeitbeschäftigung ist die Vereinbarkeit von Job und Familie mit 90 Prozent besonders anstrengend. Die Sorge um Krankheiten oder Verletzungen der Kinder empfinden 37 Prozent der Frauen als belastend. Als weitere Gründe folgen Stress in Kindergarten oder Schule (32 Prozent), finanzielle Probleme (21 Prozent) und Streit in der Familie (20 Prozent).

Pausen und Anerkennung gegen Mutter-Stress

„Die Ergebnisse zeigen, unter welchem Druck viele Frauen tagtäglich stehen“, sagt Präventionsexpertin Hella Thomas von der DAK-Gesundheit. „Die Herausforderungen als Mutter sind ähnlich wie im Beruf. Wichtig ist, Stressfaktoren früh zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Genau wie im Job sind regelmäßige Pausen, Lob und Anerkennung wichtig, damit eine körperliche oder psychische Belastung durch die Kinder nicht krank macht.“

Kinder sind gut für die Gesundheit

Trotz aller Anstrengung geben Kinder ihren Eltern auch Kraft und Energie. Laut Umfrage der DAK-Gesundheit schätzen 83 Prozent aller Mütter, dass die Kinder einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit haben. 46 Prozent der befragten Frauen empfinden die Wirkung sogar als „sehr groß“. Anders als bei den Stressfaktoren zeigen sich bei dieser Frage kaum Unterschiede nach Alter, Region oder nach Anzahl und Alter der Kinder.

Nur wenigen Frauen ist Muttertag sehr wichtig

Dagegen wird die Bedeutung des offiziellen „Muttertages“, der jährlich am zweiten Mai-Sonntag stattfindet, von den Frauen sehr unterschiedlich bewertet. Zweidrittel der befragten Mütter ist der Feiertag und das „Dankeschön“ ihrer Kinder an diesem Tag weniger wichtig (38 Prozent) oder überhaupt nicht wichtig (29 Prozent). Nur knapp jede zehnte Befragte findet den Muttertag „sehr wichtig“.

Muttertag 2013: Das sind die größten Stress-Faktoren durch Kinder

- | | |
|---|---------------------|
| 1.) Mehrfachbelastung mit Erziehung, Haushalt, Job | (75 Prozent) |
| 2.) Sorge um Krankheiten und Verletzungen | (37 Prozent) |
| 3.) Stress im Kindergarten oder Schule | (32 Prozent) |
| 4.) Finanzielle Probleme | (21 Prozent) |
| 5.) Streit in der Familie | (20 Prozent) |

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 16. bis 26. April 2013, 1.003 befragte Frauen, die selbst mindestens ein minderjähriges Kind haben

Kontakt: Rüdiger Scharf, ruediger.scharf@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.
Folgen Sie uns unter www.twitter.com/dak_presse