

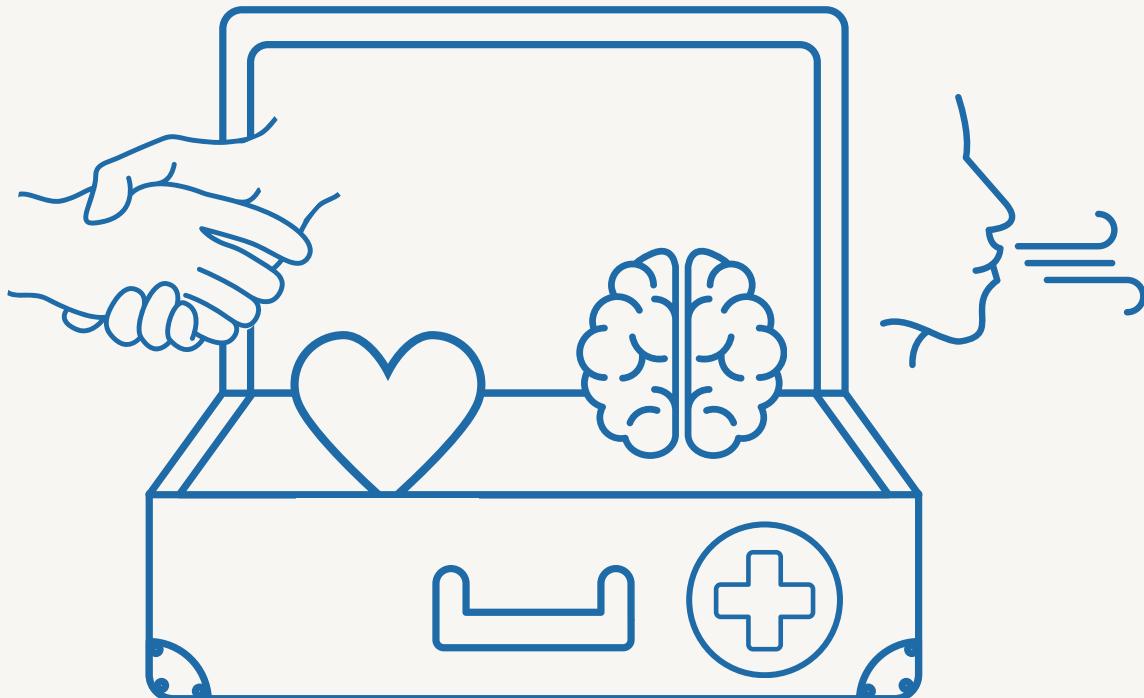
# SOS ELTERN-NOTFALLKOFFER

Erste Hilfe bei Überlastung & Erschöpfung

Evidenzbasiert · Sofort anwendbar

Stand 11/2025

---



---

## Finde deinen aktuellen Zustand:

- |                                       |                            |            |
|---------------------------------------|----------------------------|------------|
| <span style="color: red;">●</span>    | Ich explodiere gleich      | → Seite 5  |
| <span style="color: blue;">●</span>   | Ich fühle gar nichts mehr  | → Seite 9  |
| <span style="color: orange;">●</span> | Ich kann nicht mehr denken | → Seite 11 |
| <span style="color: teal;">●</span>   | Ich will nur noch weg      | → Seite 13 |
- 

Evidenz · Empathie · Entlastung

## SOS ELTERN-NOTFALLKOFFER

Erste Hilfe bei Überlastung & Erschöpfung

Evidenzbasiert · Sofort anwendbar

Stand 11/2025



### Inhaltshinweis

In diesem Leitfaden geht es um

- Überwältigung & Kontrollverlust
- Elterliche Erschöpfung und Depression
- bis hin zu Suizidgedanken

Wenn euch diese Themen gerade zu viel sind, legt das Dokument beiseite. Ihr könnt jederzeit später weiterlesen.



### Gerade jetzt Suizidgedanken?

**Bitte hol dir sofort Hilfe: Ruf 112 oder die Telefonseelsorge 116 123 (anonym)**



### Wenn Ihr nur 10 Sekunden habt:



**Eiswürfel in die Hand nehmen**

oder



**3x Atmen:** 4 Sekunden ein – 8 Sekunden aus

oder



**Laut sagen: "Stopp. Ich brauche jetzt Pause."**

**→ Erst dann weiterlesen**

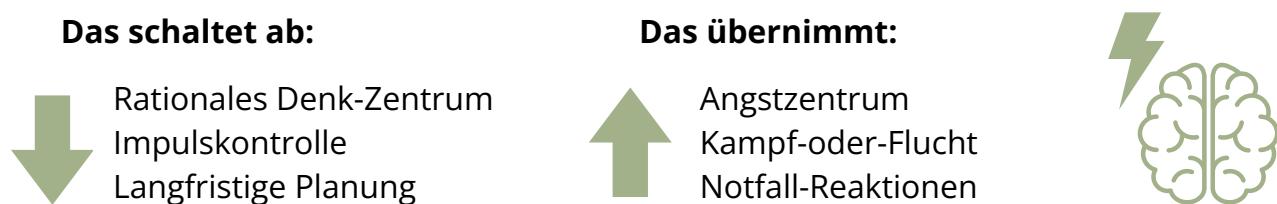
# Warum ihr euch überwältigt fühlt

(und warum das völlig normal ist)

## Ihr bildet euch das nicht ein.

Wenn gerade alles zusammenkommt – krankes Kind, Arbeitsdruck, Streit mit Partner, zu wenig Schlaf, keine Pause in Sicht – dann ist das Nervensystem auf Hochtouren.

**Das passiert dabei im Körper** - das Gehirn schaltet auf **Stress-Modus**:



**Resultat:** Ihr könnt nicht mehr klar denken, seid schnell gereizt, fühlt euch gelähmt

**Das ist keine Schwäche. Das ist Neurobiologie.**

### Was sagt die Studienlage zum Thema

Klinische Beobachtungs-Studien zeigen, dass Eltern erhöhte Stressbelastung und physiologische Stressmarker aufweisen (Arnsten, 2009).

**Besonders betroffen: Eltern mit Kindern 0-5 Jahre.**

### Was das bedeutet:



- Ihr seid **nicht** schwach
- Ihr versagt **nicht**
- Andere Eltern haben das **nicht** besser im Griff



- Euer Körper **reagiert biologisch** auf Dauerbelastung
- Ihr braucht Techniken, die das **Nervensystem direkt ansprechen**
- Ihr könnt euch **nicht "herausdenken"**, aber **"herausatmen/herausbewegen"**

## **Notfall-Ebenen: Findet euren aktuellen Zustand**

Lest zuerst nur den Abschnitt, der **jetzt** zutrifft:



### **Gefühl: "Ich explodiere gleich"**

**Erkennungszeichen:** Wut kocht hoch, Herz rast, Hände zittern, Schreien steht kurz bevor

→ **Geht direkt zu:** Seite 6 – Akut-Stopp-Techniken



### **Gefühl: "Ich fühle gar nichts mehr"**

**Erkennungszeichen:** Innerlich taub, wie hinter Glas, Bewegungen mechanisch, emotionslos

→ **Geht direkt zu:** Seite 10 – Aktivierungs-Techniken



### **Gefühl: "Ich kann nicht mehr denken"**

**Erkennungszeichen:** Gedanken-Chaos, alles durcheinander, vergisst Dinge ständig, Entscheidungen unmöglich

→ **Geht direkt zu:** Seite 12 – Externalisierungs-Techniken



### **Gefühl: "Ich will nur noch weg/schlafen"**

**Erkennungszeichen:** Erschöpfung bis in die Knochen, keine Energie für irgendwas, Fluchtgedanken

→ **Geht direkt zu:** Seite 14 – Notfall-Selbstfürsorge & Hilfe aktivieren

# Gefühl: "Ich explodiere gleich" - 1/4

## Wut / Panik / Überwältigung

### Was im Körper passiert:

- Adrenalin-Flut
- Herzfrequenz über 100/min
- Kampf-oder-Flucht-Modus

**Euer System will handeln (kämpfen oder weglaufen), aber ihr müsst funktionieren.**

### Technik 1: Eiswürfel-Griff (30 Sekunden)



#### Wie:

- Eiswürfel in beide Hände nehmen oder
- Hände 30 Sek. in Eiswasser tauchen oder
- Eiswürfel über Innenseite der Handgelenke streichen

#### Warum es wirkt:

- Aktiviert den Taucher-Reflex (Mammalian Dive Reflex)
- Senkt Herzfrequenz um 10-25% **binnen Sekunden**
- Unterbricht Angstzentrum-Aktivierung neurologisch

Funktioniert in: **30-90 Sekunden**

### Technik 2: Gesicht in Eiswasser (10 Sekunden)



#### Wie:

- Schüssel mit eiskaltem Wasser + Eiswürfel
- Gesicht 10 Sekunden eintauchen oder
- Nasses eiskaltes Handtuch auf Gesicht pressen

#### Warum es wirkt:

- Einer der stärksten bekannten physiologischen Resets
- In Hochstress-Berufen wird diese Technik für Stress-Regulation genutzt
- Zwingt das Nervensystem zur **sofortigen Beruhigung**

**Wichtig:** Nicht bei Herz-Problemen! Sonst absolut sicher.

# Gefühl: "Ich explodiere gleich" - 2/4

Wut / Panik / Überwältigung

## Technik 3: Bewegungs-Explosion (45 Sekunden)



Wie:

- Sprint auf der Stelle (45 Sek. – so schnell ihr könnt)
- Dann: Körper ausschütteln wie ein nasser Hund (**ja, wirklich!**)
- Optional: In Kissen schlagen, auf Boden stampfen

Warum es wirkt:

- Nutzt die Kampf-Flucht-Energie die im System feststeckt
- Adrenalin wird durch Bewegung abgebaut (evolutionärer Mechanismus)
- Körper denkt: "Gefahr bewältigt" → System reguliert wieder herunter

Funktioniert in: **60-90 Sekunden**

## Technik 4: Kontrolliertes Vokalizieren (Schreien!)



Wie:

- Ins Kissen/Auto/Dusche schreien (laut "Ahhhh" oder "Grrr")
- So laut wie möglich – 10-20 Sekunden

Warum es wirkt:

- Unterdrückter Schrei = angestaute Stress-Energie
- Vokalizieren = Bio-Feedback an das Nervensystem
- Zwingt das Nervensystem zur **sofortigen Beruhigung**

**Wichtig:** In sicherer Umgebung (nicht beim Kind); kontrolliert ins Kissen.

**Danach:** Oft folgt Weinen – der Körper baut so Stress ab. Lasst es zu.

# Gefühl: "Ich explodiere gleich" - 3/4

**Wut / Panik / Überwältigung**

## Technik 5: Extreme Bauchatmung (nur 3x!)



**Wie:**

1. Hand auf Bauch legen
2. Für 4 Sekunden tief in Bauch einatmen (Bauch wölbt sich vor)
3. Für 2 Sekunden halten
4. Für 8 Sekunden langsam ausatmen (Bauch zieht sich ein)
- 5. Nur 3x wiederholen!**

**Warum es wirkt:**

- Direkte Stimulation des Nervensystems durch Zwerchfell-Bewegung
- Längeres Ausatmen = Signal "Gefahr vorbei" an Gehirn

**Wichtig:** Nicht 20x machen! Bei hoher Aktivierung kann zu viel Atemfokus zusätzlich stressen. **3x reicht.**

## Wirkt albern? Aber wirkt!

Eiswürfel ins Gesicht? Sprint auf der Stelle? Ins Kissen schreien?

Stimmt, das wirkt kindisch. **Das ist genau der Punkt:**

Wenn euer Kind mitten im Wutanfall ist, könnt ihr nicht mit ihm diskutieren.

*"Komm, sei doch vernünftig"* bringt nichts.

Das Kind ist nicht erreichbar. Der Körper hat übernommen.

**Jetzt gerade geht's euch genauso.**

Euer Denk-Zentrum ist offline. Euer Körper ist auf Alarm. Mit euch selbst "vernünftig reden" funktioniert genauso wenig wie mit dem schreienden Kind.

Diese Techniken machen dasselbe:

**Körper überraschen. Aus der Spirale holen. Neu starten.**

# Gefühl: “Ich explodiere gleich” - 4/4

Wut / Panik / Überwältigung

**Was ihr jetzt zu eurem Kind/Partner sagen könnt:**



**Kind (alle Altersstufen):**

“Mama/Papa braucht eine ganz kurze Pause. Ich bin in 2 Minuten wieder da.

**Du hast nichts falsch gemacht.”**

**Ins andere Zimmer gehen ist okay.** Lieber 2 min. Pause als explodieren.

**Zu eurem Partner:**

“Ich bin am Limit. Ich brauche 5 Minuten. **JETZT.**”

Klar kommunizieren, kein Diskutieren. Das ist euer Notfall-Code.



**Wenn alles nicht wirkt:**

**Atemtechnik macht nur nervöser?**

→ Normal bei sehr hoher Aktivierung. Wechsel zu Bewegung oder Kälte.

**Ihr könnt nicht aufhören zu weinen?**

→ Das ist gut. Weinen ist Stress-Abbau. Lass es raus.

**Ihr habt geschrien / die Hand gehoben und gedroht?**

→ Es ist passiert. Euer Körper hat die Kontrolle übernommen.

**JETZT wichtig:**

1. **Räumliche Trennung** (anderes Zimmer)
2. Eine der Techniken machen
3. Danach: Mit Kind reparieren (**siehe Seite 25**)

# Gefühl: “Ich fühle gar nichts mehr” - 1/2

## Dissoziation / Taubheit / Shutdown

### Was im Körper passiert:

Euer Nervensystem ist im Einfrieren-Modus. Das ist die **Notfall-Abschaltung**, wenn Kampf oder Flucht nicht möglich sind. Ihr funktioniert mechanisch, fühlt euch aber abgetrennt / taub.

### Technik 1: Sinnes-Aktivierung (2 Minuten)



#### Wie (wählt 2 - 3 aus):

- **Geruch:** Riecht an etwas Starkem (Pfefferminzöl, Kaffee, Zitrone, Essig)
- **Geschmack:** Etwas Saures/Scharfes (Zitronenscheibe, Chilischote, Ingwer)
- **Hören:** Laute Musik (über Kopfhörer, maximale Lautstärke)
- **Fühlen:** Eiswürfel oder sehr warmes Wasser über Hände
- **Sehen:** Farben benennen – **laut!**: “Rotes Buch, blaue Wand, grünes Kissen...”

#### Warum es wirkt:

- Starke sensorische Reize **aktivieren Nervensystem wieder**
- Zieht euch aus Dissoziation zurück in den Körper
- Gehirn braucht Input: “Körper ist noch da”

### Technik 2: Aufstampfen & Erden



#### Wie:

- Aufstehen (auch wenn es schwerfällt)
- Fest mit beiden Füßen aufstampfen – 10x
- Füße spüren: Welche Socken trägst du? Wie fühlt sich der Boden an?
- Beine anspannen und lockerlassen – 5x

#### Warum es wirkt:

- Körper-Rückmeldung aktiviert Gehirn
- “Verkörpert” euch wieder

# Gefühl: “Ich fühle gar nichts mehr” - 2/2

## Dissoziation / Taubheit / Shutdown

### Technik 3: 5-4-3-2-1 Sinnes-Erdung



#### Wie: Laut(!) aussprechen:

- 5 Dinge die ihr **seht**
- 4 Dinge die ihr **hört**
- 3 Dinge die ihr **fühlt** (Körper / Oberflächen)
- 2 Dinge die ihr **riecht**
- 1 Ding das ihr **schmeckt**

#### Warum es wirkt:

- Klassische Erdungs-Technik aus der Trauma-Therapie
- Fokussiert die Aufmerksamkeit auf das Hier-und-Jetzt
- Unterbricht Dissoziation durch kognitive Aufgabe

### Wichtig bei Dissoziation

Das ist keine Faulheit oder “sich gehen lassen”.



Dissoziation ist ein Nervensystem-Schutz.  
Euer Körper hat sich “abgeschaltet” weil zu viel Stress kam.

### Geht extrem sanft mit euch um.

Keine großen Aufgaben jetzt. Nur: System wieder hochfahren, dann Hilfe holen.

# Gefühl: "Ich kann nicht mehr denken" - 1/2

## Kognitive Überlastung / Gedanken-Chaos

### Was im Körper passiert:

Zu viele offene Gedanken-Schleifen im Gehirn. Das Arbeitsgedächtnis ist überlastet. Ihr springt zwischen einzelnen Gedanken, vergesst was ihr gerade tun wolltet, Entscheidungen sind unmöglich.

### Technik 1: Gehirn ausleeren (5 Minuten)



#### Wie:

- Zettel + Stift oder Handy-Notiz oder Sprach-Memo
- **Alles** aufschreiben / sprechen was im Kopf ist
- **Keine Struktur, keine Sätze – nur raus damit**
- Auch Gefühle: "Bin so wütend auf...", "Habe Angst, dass..."
- Zettel weglegen. Nicht jetzt bearbeiten. Nur: raus aus dem Kopf.

#### Warum es wirkt:

- Externalisiert Gedanken → entlastet Arbeitsgedächtnis
- Unabgeschlossenes stressst – aufschreiben signalisiert "ist gespeichert"

### Technik 2: Entscheidungs-Minimierung bei Blockade



#### Wie:

- Was ist das **absolute Minimum** das jetzt sein MUSS?
  - **Nicht:** Was sollte sein
  - **Nur:** Was muss sein damit niemand zu Schaden kommt

#### Beispiel:

- **Nicht:** "Ich muss kochen, aufräumen, Wäsche machen, Kind bespaßen..."
- **Nur:** "Kind muss satt werden (Brot ist ok), muss sicher sein (Tablet ist ok), ich muss Wasser trinken"

**Alles andere darf warten. Wirklich.**

# Gefühl: "Ich kann nicht mehr denken" - 2/2

## Kognitive Überlastung / Gedanken-Chaos

### Technik 3: Eins-nach-dem-Anderen-Liste



#### Wie:

- Schreibt euch **die 3 nächsten Schritte** auf (nicht alles was getan werden muss)
- Nur **konkrete physische Handlungen**:
  - "Wasser trinken"
  - "Spülmaschine ausräumen"
  - Nicht: "Haushalt machen" (zu groß)
- Macht Schritt 1. Streicht es durch. Dann erst Schritt 2.

#### Warum es wirkt:

- Bei Überlastung: Nacheinander Abarbeiten ist das Einzige was geht
- Durchstreichen = kleiner Dopamin-Schub = motiviert für nächsten Schritt

#### Was ihr jetzt zu eurem Kind/Partner sagen könnt:

“ ”

##### Kind (alle Altersstufen):

"Mein Kopf ist gerade sehr voll mit Gedanken. Ich kann nicht gut zuhören. Können wir später darüber reden?"

##### Zu eurem Partner:

"Ich kann gerade keine Entscheidungen treffen. Bitte entscheide du oder wir verschieben es."

Es ist okay zu sagen "Ich kann gerade nicht". Das ist Selbstschutz, kein Versagen.

# Gefühl: "Ich will nur noch weg/schlafen" - 1/4

## Erschöpfungs-Depression / Komplette Leere

### Was im Körper passiert:

- Nicht nur müde – körperlich, emotional, mental erschöpft.
- Hoffnungslosigkeit.
- Gedanken wie "Ich schaffe das nicht mehr" oder "Alle wären ohne mich besser dran".



### Das Wichtigste zuerst:

**Wenn du Gedanken hast, dir oder anderen Schaden zuzufügen:**

- **Bei akuter Gefahr: 112**
- Telefonseelsorge: 116 123 (24/7, anonym, kostenlos)
- Elterntelefon: 0800 – 111 0 550 (anonym, kostenlos)

**Das ist kein Drama. Das ist ein Notfall. Bitte hol dir Hilfe. JETZT.**

## Technik 1: Mikro-Selbstfürsorge (1 Minute)



Nicht "Gönn dir ein Bad" – das geht nicht wenn ihr leer seid.

**Wie:**

- **Macht genau eines davon:**
  - Ein Glas Wasser trinken (langsam, bewusst)
  - Gesicht mit kaltem Wasser abspülen
  - 1 Minute ans offene Fenster stellen
  - Etwas Süßes essen (niedriger Blutzucker verschlimmert alles)

**Warum es wirkt:**

In diesem Zustand ist Selbstfürsorge nicht Entspannung, sondern Basis-Versorgung. Wie Erste Hilfe.

# Gefühl: "Ich will nur noch weg/schlafen" - 2/4

Erschöpfungs-Depression / Komplette Leere

## Technik 2: Hilfe aktivieren



Ihr könnt das jetzt nicht mehr alleine.

Das ist keine Schwäche. Das ist ein medizinischer Fakt.

### Schritt 1 (heute noch):

- Ruf **eine** Person an:
- Beste:r Freund:in / eigene Eltern / Geschwister / Nachbarn
- Sagt **konkret**: "Ich bin am Ende. Ich brauche Hilfe. Kannst du [heute / morgen Kind(er) übernehmen / Essen vorbeibringen / einfach herkommen]?"

#### Wirklich Wichtig:

- **Nicht**: "Mir geht's nicht gut" (zu vage)
- **Sondern**: Konkrete Bitte.

### Schritt 2 (morgen): Hausarzt anrufen. Termin diese Woche.

Sagt am Telefon **konkret**: "Ich bin erschöpft und überfordert als Elternteil. Ich brauche **dringend** einen Termin."

#### Hausärzt:innen können:

- Krankschreiben (Erschöpfung ist Krankheit!)
- Überweisen zu Therapeut, Psychologe / Psychiater

### Schritt 3 (diese Woche): Therapeuten-Suche.

Auch das - keine Schwäche, sondern Hilfe und oft notwendig.

- Hausarzt hat wahrscheinlich ein Netzwerk
- 116 117 (Terminservicestelle – vermittelt Therapieplätze)
- Lokale Erziehungsberatung (google: "Familienberatung [eure Stadt]")
- Oft kostenlos, ohne Wartezeit

# Gefühl: "Ich will nur noch weg/schlafen" - 3/4

Erschöpfungs-Depression / Komplette Leere

## Technik 3: Notfall-Tages-Struktur



Wenn du nicht weißt, wie du den Tag überstehen sollst

**Minimum-Struktur (keine Ansprüche):**

**Morgen:**

- **Kind versorgen** (einfachstes Frühstück okay)
- **Du:** Wasser + irgendwas essen

**Vormittag:**

- **Kind beschäftigen** (Bildschirmzeit unbegrenzt erlaubt heute)
- **Du:** Ruhe. Liegen. Nichts tun müssen.

**Mittag:**

- Essen bestellen / Fertigessen / Brot
- Zusammen essen (muss nicht lustig sein)

**Nachmittag:**

- **Kind:** Tablet / Hörbuch / zu Nachbarn (wenn sichere Option)
- **Du:** Schlafen wenn möglich oder Hilfe anrufen (s.o.)

**Abend:**

- **Kind:** Einfaches Abendessen, ins Bett (früher als sonst ist okay)
- **Du:** Nicht aufräumen. Ins Bett.

**Das ist Überleben-Modus. Und der ist okay, wenn du am Ende bist.**

# Gefühl: “Ich will nur noch weg/schlafen” - 4/4

## Erschöpfungs-Depression / Komplette Leere

**Wie ihr bei Erschöpfung mit eurem Kind kommuniziert:**

“ ”

### 0-3 Jahre:

Ihr spürt, ihr seid emotional nicht verfügbar. Kind weint mehr, klammert. Das ist hart, aber vorübergehend. Basiskontakt (Tragen, Füttern, Wickeln) reicht jetzt. Emotionale Verfügbarkeit kommt zurück wenn ihr Hilfe habt.

### 3-6 Jahre:

“Mama/Papa ist gerade sehr müde im Herzen. Nicht von dir. Ich brauche Hilfe von anderen Erwachsenen. Du musst nichts machen.”

### 7-12 Jahre:

“Ich bin sehr erschöpft. Das ist wie wenn du krank bist, nur dass man es nicht sehen kann. Ich hole mir Hilfe. Es wird wieder besser.”

### Teenager:

“Ich habe gerade eine schwere Phase. Das ist nicht deine Verantwortung. Ich kümmere mich um Hilfe. Ich brauche nur dass du [konkret: Geschwister übernimmst / selbst Essen machst / Geduld hast].”

# Wenn keine Technik funktioniert



Professionelle Hilfe ist nötig. Heute. Jetzt.

Ihr habt 3-4 Techniken probiert.

Es wird nicht besser oder wird schlimmer.

Ihr habt Gedanken, euch oder anderen Schaden zuzufügen.

**Das bedeutet nicht, dass ihr versagt habt.**

**Das bedeutet:**

- Euer Nervensystem ist so überlastet, dass **Selbsthilfe nicht mehr reicht**.
- Das ist ein **medizinischer Zustand**. Wie ein Herzinfarkt.
- Niemand würde bei Herzschmerzen sagen "Versuch mal ein Bad zu nehmen".
- **Jetzt braucht ihr professionelle Akuthilfe**.

**Was jetzt tun?**

Wählt jetzt bitte sofort eine dieser Optionen für die nächsten 10 Minuten:

**Option 1: Notfall-Hotlines**



Wer	Telefon	Wann
<b>Telefonseelsorge</b>	116 123	Suizidgefährdungen, akute Krise (24/7)
<b>Elterntelefon</b>	0800 - 111 0 550	Überforderung, Schreibbaby, Angst vor Kontrollverlust

**Kostenlos. Anonym. Keine Meldepflicht.**

Die Leute am Telefon sind für genau diese Situationen geschult. Weil sie vorkommen. Nicht nur bei euch.

# Wenn keine Technik funktioniert



Professionelle Hilfe ist nötig. Heute. Jetzt.

## Option 2: Notaufnahme Psychiatrie

**Ja, wirklich. Das ist kein Drama. Dafür sind sie da.**

Ihr habt vielleicht Sorge, dort die Kontrolle zu verlieren. Tatsächlich wird nur in absoluten Notfällen (akute Selbst- oder Fremdgefährdung) sofort gehandelt – genau wie in jeder anderen Notaufnahme.

### In allen anderen Situationen:

- Ihr erzählt, was los ist
- Ihr werdet ernst genommen
- **Gemeinsam** wird entschieden, wie man euch am besten stabilisieren kann

### Was konkret machen:

- Google: "Psychiatrische Notaufnahme [eure Stadt]"
- Wenn ihr selbst suchen nicht mehr schafft - ruft 116 117 an
- Hinfahren (Taxi / Nachbar fragen)
- Sagt einfach: "Ich bin Elternteil, akut massiv überfordert und brauche Hilfe"

### Dort wird man:

- Euch anhören (nicht bewerten)
- Akut stabilisieren (Gespräch, bei Bedarf kurzfristige Medikation)
- Krisenplan mit euch erstellen
- Ambulante Hilfe vermitteln

### Was macht euer Kind währenddessen:

- Tagsüber 8-18 Uhr hilft die 115 (Behördenummer) zum Jugendamt weiter
- sonst 24/7 Jugendamt-Notdienst kontaktieren:
- → Google: "Jugendamt Notdienst [eure Stadt]"
- bei akuter Überforderung: Kind mitnehmen, Klinik hilft

Das Jugendamt organisiert bei Bedarf eine Kurzzeitbetreuung (meist innerhalb 1-2h). Das ist **keine** "Kindeswegnahme", das ist **Krisen-Unterstützung. Für euch.**

# Wenn keine Technik funktioniert



Professionelle Hilfe ist nötig. Heute. Jetzt.

## Option 3: Zu jemandem gehen

**Nachbar / Freund / Familie – auch nachts. Einfach hingehen.**

Klingeln. Sagen: "Mir geht es sehr schlecht. Ich brauche sofort Hilfe. Kannst du bei mir bleiben / mit mir in die Notaufnahme fahren / meine Kinder nehmen?"

**Ja, das fühlt sich extrem an.**

Aber: Menschen helfen gerne in echten Notfällen.

**Das ist ein echter Notfall.**

## Warum das keine Schwäche ist

Eine ausgeprägte Überlastungssituation ist ein körperlicher Zustand.

Bei einem Herzinfarkt fragt niemand, warum man kein Bad genommen hat.

Bei einem gebrochenen Arm sagt niemand, man soll sich nicht so anstellen.

**Ein Nervenzusammenbruch benötigt ganz genauso professionelle Hilfe. Genauso schnell.**

**Bei akuter Suizidalität ist rascher professioneller Kontakt (idealerweise innerhalb von 24 Stunden) entscheidend.** Follow-up-Interventionen senken nachweislich das Wiederholungsrisiko (Zalsman et al., 2016).

**Bitte wartet daher nicht, ob das schon wieder werden wird.**

## Nach der Stabilisierung: System neu aufbauen

**Innerhalb 48h:** Hausarzt + Krankschreibung

**Diese Woche:** Therapeut (Hausarzt vermittelt, oder 116 117)

**Nächste 2 Wochen:** Hilfe-Netzwerk aktivieren (**siehe Seite 35**)

**Das ist nicht "ab jetzt läuft's wieder."**

**Das ist: "Ich habe professionelle Hilfe. Ich baue ein System auf."**

# Notfall-Checkliste

## Wenn der Kopf zu voll ist zum Denken

- Habe ich heute gegessen?
- Habe ich heute mehr als 2 Gläser Wasser getrunken?
- Habe ich letzte Nacht mehr als 4h am Stück geschlafen?
- Bin ich körperlich gesund? Nicht krank / massiv übermüdet / in meiner Periode?  
(Körperliche Faktoren senken Stress-Resistenz massiv)
- Ist das Problem **heute** lösbar?  
(Oder mache ich mir Sorgen über morgen/nächste Woche?)
- Habe ich diese Woche mit einem anderen Erwachsenen gesprochen?  
(außer Organisatorisches)

## Auswertung

- 0-2 Häkchen: Ihr seid in akuter Not.**  
→ siehe oben: Gefühl 1 oder 4 jetzt. Alles andere kann warten.
- 3-4 Häkchen: Ihr braucht dringend Entlastung.**  
→ siehe oben: Hilfe aktivieren. Heute noch.
- 5-6 Häkchen: Ihr managt, aber am absoluten Limit.**  
→ Präventive Pause planen. Nicht warten bis ihr abstürzt.

Was ist das **eine** Ding das mir jetzt helfen würde? - Umsetzbare Idee?

- Ihr habt die Basis-Versorgung.**  
→ Super! Jetzt: Eine Sache für euch (nicht für andere).

# Wie geht es jetzt weiter?

Nach einer akuten Krise. Die nächsten Stunden und Tage.

**Ihr habt eine Technik erfolgreich angewandt? Gut. Das war Erste Hilfe.**  
**Jetzt kommt: System stabilisieren.**



## Heute - Nächste 6 Stunden

**Basis-Versorgung** (für euch und euer Kind):

- **Ihr:** Wasser trinken + etwas essen (auch wenn kein Hunger)
- **Kind:** Satt, sicher, beschäftigt (Bildschirmzeit ist heute ok)
- **Eine Person informiert:** "Ich brauche morgen Hilfe" (konkret sagen: Kind übernehmen / Essen bringen / Anruf)

**Heute nicht machen:**

- ✗ Große Gespräche mit Partner
- ✗ Haushalt aufräumen
- ✗ "Wieder funktionieren"

**Ziel heute: Tag schaffen. Nicht Perfektion.**



## Morgen bis übermorgen

- Hausarzt-Termin vereinbaren (konkret: "Elterliche Erschöpfung, dringend")
- Kind(er) betreuen lassen – mindestens 2-3 Stunden
- Schlafen – wirklich schlafen, nicht "Haushalt"



## Diese Woche

- Hausarzt-Besuch absolviert → Krankschreibung / Überweisung Therapeut
- Therapeutensuche gestartet (**siehe Seite 35**)
- Mit einer Person über euren Zustand gesprochen (nicht nur Organisatorisches)



## Die nächsten beiden Wochen

- Notfall-Netzwerk aktiviert: 2-3 Personen, die kurzfristig helfen können
- Therapie-Erstgespräch vereinbart (auch wenn Wartezeit: Name auf Liste)
- Partner / Familie informiert: "Ich bin in Behandlung, ich brauche (...)"

# Wie geht es jetzt weiter?

Nach einer akuten Krise. Die nächsten Stunden und Tage.

**Wichtig: Das ist kein "Zurück zu normal".**

**Das ist der Anfang von: Anders - und (er)tragbar.**

**Erschöpfung heilt nicht in 3 Tagen.**

Aber System stabilisieren geht in dieser Woche.

## **Wichtiger Hinweis:**

Wenn ihr nach 7 Tagen immer noch täglich auf der Checkliste (**Seite 21**) in der Notfall-Ebene Rot / Orange seid:

- Das ist **keine normale Erschöpfung mehr**. Das ist klinische Depression/Burnout.
- Hausarzt nochmal kontaktieren. Dringlichkeit klar machen.

## **Klinische Empfehlung**

Anhaltende **Erschöpfung, die den Alltag beeinträchtigt**, kann ein Zeichen von Burnout oder Depression sein und sollte **medizinisch abgeklärt werden** (Mikolajczak et al., 2020).

# Neurohacks zur Stressbewältigung

**Professionelle Techniken, die komisch klingen und seltsam aussehen** - aber wirken. Nutzen direkte neurologische Mechanismen. Wissenschaftlich bewiesen.

**Macht einfach kurz die Tür zu und probiert es aus.**

## Bilaterale Stimulation (3 Minuten)

**Wie:**

- Laute Musik (Kopfhörer maximal)
- Abwechselnd links-rechts bewegen:
- Hüfte schwingen
- Arme schwingen
- Auf der Stelle marschieren

**Warum es wirkt:**

- Mechanismus aus Trauma-Therapie
- Links-Rechts-Aktivierung beruhigt Angstzentrum
- Körperbewegung überschreibt Gedanken-Chaos

## Vagusnerv-Summen (2 Minuten)

**Wie:**

- Tief einatmen
- Beim Ausatmen: Summen (wie "Mmmmm")
- So tief und laut wie möglich
- Spüre Vibration in Brust/Kehle
- 5x wiederholen

**Warum es wirkt:**

- Vibration stimuliert Vagusnerv direkt
- Aktiviert parasympathisches System (Beruhigung)
- Funktioniert auch wenn Atmen allein nicht hilft

## Kaltes Wasser über die Handgelenke (2 Minuten)

**Wie:**

- Kaltes Wasser über Innenseite beider Handgelenke laufen lassen
- Genau da wo man Puls fühlt
- Wechsel zu Nacken/Schläfen wenn spürbaren Pulsklopfen vorhanden

**Warum es wirkt:**

- Kühlt Blut, das direkt zum Gehirn fließt
- Senkt Körpertemperatur leicht = Signal "Entspannung"
- Funktioniert schneller als "ganzer Körper abkühlen"

# Reparatur mit dem Kind

**Nach dem Kontrollverlust:  
Wie sprecht ihr mit eurem Kind**



**Es ist passiert:**

- Ihr habt geschrien
- Ihr habt die Hand gehoben / gedroht
- Ihr habt etwas gesagt, das verletzt hat

**Euer Kind ist:**

Erschrocken / weint / zieht sich zurück / ist still / verstört

## **Schritt 1: Beruhigt euch zuerst selbst (5-10 Min)**

**Ihr könnt nichts reparieren, solange euer eigenes Nervensystem noch auf 180 ist.**

**Geht nicht sofort zu eurem Kind zurück**

- Räumliche Trennung (anderes Zimmer)
- Eine der Akut-Techniken ([Seite 6-9](#))
- Erst dann zurück zum Kind

**Kind ist währenddessen sicher:**

**0-3 Jahre:** In Bett/Laufstall, weinen ist ok

**3+ Jahre:** In Zimmer, Tür auf, ihr seid in Hörweite

**Nicht sofort "reparieren wollen", während ihr noch aktiviert seid..**

Das macht es schlimmer.

**Warum:** Unreguliert entschuldigen bedeutet oft weitere Eskalation oder leere Worte.

# Reparatur mit dem Kind



## Schritt 2: Reparatur-Gespräch - Was sagen und wie?

Alter	Was sagen	Körpersprache
0-3 Jahre	"Mama/Papa war sehr laut. Das war nicht schön für dich. Ich bin jetzt wieder ruhig. Du bist sicher. Alles ist wieder gut."	Ruhig zurückkommen, auf Augenhöhe gehen, Arme öffnen (Kind darf kommen, muss nicht). Dann: Körperkontakt anbieten (tragen, kuscheln). Routine weitermachen.
3-6 Jahre	"Ich habe [geschrien / gedroht / dich angemeckert]. Das war nicht okay. <b>Das war nicht deine Schuld.</b> Ich war überfordert. Ich übe, das besser zu machen."	Auf Augenhöhe. Ruhiger Ton. Kind kann fragen: "Bist du noch böse?" → "Nein. Ich bin jetzt ruhig. Du bist nicht schuld."
7-12 Jahre	"Ich habe gerade die Kontrolle verloren. Erwachsene machen auch Fehler. Das lag nicht an dir - ich war am Limit. Ich arbeite daran, das anders zu lösen. Können wir darüber reden, was du in dem Moment gebraucht hättest?"	Modellieren: Hand aufs Herz legen, tief atmen. Kind antwortet vielleicht: "Dass du weggehst" → "Ok, das merke ich mir. Nächstes Mal gehe ich vorher."
Teenager	"Ich bin ausgerastet. Das war mein Problem, nicht deins. Ich hole mir Hilfe, damit das nicht nochmal passiert. Es tut mir leid, dass du das abbekommen hast."	Direkter Augenkontakt. Teenager sagt vielleicht: "Ist doch egal" → "Es ist nicht egal. Ich nehme das ernst." Oder schweigt → "Ok. Wenn du reden willst, ich bin da."

## Nicht sagen

- "Aber du hast..." (keine Rechtfertigung)
- "Verzeihst du mir?" (Kind muss nicht emotional für euch sorgen)
- Lange Erklärungen (überfordert, besonders bei Kleinkindern)
- Zu viel Selbst-Offenbarung bei Teenagern ("Ich bin so kaputt...")



# Reparatur mit dem Kind

## Schritt 3: Realistische Versprechen machen

### Sagt nicht:

"Das passiert nie wieder." (Unrealistisch – es wird wieder passieren)

### Sagt besser:

"Ich arbeite daran, dass das seltener passiert. Und wenn es doch passiert, versuche ich schneller eine Pause zu machen."

## Schritt 4: Validiert euer Kind und seine Gefühle

### Fragt (ab 3 Jahren):

"Wie hast du dich gefühlt, als ich geschrien habe?"

Lasst euer Kind antworten. Widersprecht nicht. Es sind **seine** Gefühle.

### Dann erkennt diese Gefühle an:

"Danke dass du mir das sagst. Du darfst wütend / traurig / ängstlich sein. Das macht Sinn."

## Schritt 5: Beispiel geben und Selbstfürsorge modellieren

### Erklärt eure Schwierigkeiten (ab 5 Jahren):

"Ich lerne gerade, dass ich Pausen brauche bevor ich explodiere. Manchmal merke ich es noch nicht rechtzeitig. Aber ich übe."

### Das lehrt euer Kind unglaublich wichtige Dinge:

- Erwachsene machen Fehler (normalisiert)
- Selbstfürsorge ist wichtig (Vorbild)
- Reparatur einer Beziehung ist möglich (Hoffnung)

# Reparatur mit dem Kind

## Bruch & Reparatur sind normal

Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Verantwortung.

### Die Forschung zeigt klar:

- Kinder brauchen keine fehlerlosen Eltern.
- Sie brauchen Eltern, die merken, benennen und reparieren, wenn etwas schiefgelaufen ist.

### Rupture & Repair – also Bruch & Wiederverbindung

- passiert in allen gesunden Beziehungen
- zeigt eurem Kind: Konflikte sind lösbar
- stärkt die Bindung spürbar – wenn eine Reparatur erfolgt

### Was sagt die Forschung zum Thema:

Die **Wiederherstellung der Verbindung** nach einem Bruch unterstützt die kindliche Entwicklung **stärker als eine durchgehend perfekte Interaktion** (Still-Face Paradigm, Tronick, 2007).

### Wenn es häufiger passiert

#### 1-2x Kontrollverlust:

Kommt unter starkem Stress vor. Reparieren, weitermachen.

#### Wöchentlich oder mehrmals pro Woche:

Das ist ein Zeichen: Euer System ist überlastet. **Ihr braucht (professionelle) Hilfe.** Nicht weil ihr „schlechte Eltern“ seid – sondern weil Unterstützung fehlt.

#### Was hilft:

- Hausarzt/Hausärztin → Überweisung zur Psychotherapie
- Erziehungsberatung (kostenlos, in jeder Stadt)
- Eltern-Kind-Therapie – wenn euer Kind Symptome zeigt (z.B. Albträume, Rückzug, Aggression)

# Reparatur mit dem Kind

## Checkliste: Habe ich die Beziehung repariert?

- Mit dem Kind gesprochen – kurz, klar, altersgerecht
- Verantwortung übernommen – ohne Rechtfertigung
- Kind zeigt wieder Sicherheit – Nähe zulassen, entspannte Körpersprache
- Alltag geht weiter – essen, spielen, schlafen
- Für euch selbst gesorgt – Hilfe geholt oder geplant

**Das ist keine Checkliste für perfekte Eltern.**

**Es ist eine Checkliste für Verbindung und Verantwortung.**

**Einmal anschreien macht euer Kind nicht kaputt.**

**Aber:**

Nicht-Reparieren der Beziehung kann das Vertrauen belasten.

Reparatur der Beziehung ist der Weg zurück zueinander.

Und zu einer stärkeren Beziehung.

# Reparatur mit dem Partner



## Partner-Kommunikation in der Krise

### Warum dieses Kapitel existiert

Die meisten Elternratgeber sprechen nur mit einem erschöpften Elternteil

#### Die Realität ist anders:

- Einer arbeitet oft Vollzeit und trägt die finanzielle Verantwortung
- Einer ist zu Hause und trägt die emotionale und körperliche Dauerlast
- **Beide sind erschöpft** - aber aus unterschiedlichen Gründen
- **Beide fühlen sich unverstanden**
- **Beide tragen Schuldgefühle**

Kommt eine Krise dazu → beide Belastungen prallen aufeinander → statt Verbindung entsteht Konflikt.

**Dieses Kapitel zeigt euch: Ihr seid nicht allein.** Eure Reaktionen sind normal. Und es gibt Wege, wie ihr euch gegenseitig stabilisieren könnt.

### Was in beiden Köpfen passiert

#### Der Elternteil zu Hause:



- *"Ich muss durchhalten. Er/Sie arbeitet und ernährt uns.*
- *Ich hab ja 'nur' das Kind. Andere schaffen das auch.*
- *Wenn ich sage, dass ich am Limit bin - denkt er/sie dann: ,Was machst du den ganzen Tag?"*

**Ergebnis:** Überforderung wird verschwiegen – oft bis zum Zusammenbruch

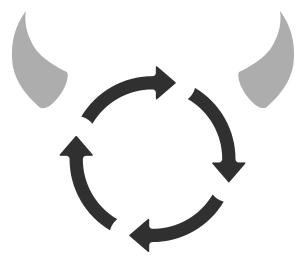
#### Der arbeitende Elternteil:



- *"Ich arbeite 40-50 Stunden für unsere Familie.*
- *Wenn ich nach Hause komme, soll ich helfen – verstehe ich.*
- *Aber manchmal denke ich: ,Ich brauch einfach kurz Ruhe.'*
- *Ich darf das aber nicht sagen. Das wäre egoistisch."*

**Ergebnis:** Es wird geholfen, aber mit innerem Groll. Und Groll spürt man.

## Typische Eskalation



1. Elternteil zu Hause ist überlastet → schweigt
2. Arbeitendes Elternteil kommt heim → merkt wenig
3. Explosion → "Du hilfst nie! Ich kann nicht mehr!"
4. Gegenangriff → "Ich arbeite doch für uns!"
5. Streit → beide unverstanden
6. Eiszeit → tagelang Rückzug
7. Wiederholung → Beziehung wird dünnhäutig

### Was sagt die Forschung zum Thema:

Parental Burnout geht mit deutlich erhöhten Partnerkonflikten einher (Mikolajczak et al., 2018).

**Stay-at-home-Parents = höheres Burnout-Risiko als Vollzeit-Arbeitende** (Le Vigouroux & Scola, 2018) → Grund: keine Pausen, keine Anerkennung, Isolation, ständige Verfügbarkeit.

In einer US-amerikanischen **Studie mit arbeitenden Eltern berichteten 65% Burnout-Symptome** (Gawlik et al., 2025).

**Partner-Burnout erhöht das Risiko für eigenen Burnout erheblich** (APIM-Modelle, Gillis & Roskam, 2019).. Stress "springt" zwischen Partnern hin und her. Stabilisiert sich einer → stabilisiert sich oft der andere mit.

### Das bedeutet:

- **"Nur zu Hause" ist nicht leichter als Arbeit.**  
Kinderbetreuung zu Hause = Vollzeitjob ohne Pause, Urlaub oder Bezahlung.
- **Arbeitende Eltern sind ebenfalls stark belastet.**  
"Ich arbeite" bedeutet ebenfalls nicht "Ich bin weniger erschöpft".
- **Erschöpfung wirkt wechselseitig.** Ihr könnt euch gegenseitig runterziehen - **oder gegenseitig stabilisieren.**



# Wie ihr anders kommuniziert

## Schritt 1: Notfall-Code vereinbaren

Ein kurzes Wort / Satz mit klarer Bedeutung:  
"Das ist kein normales 'Stress von der Seele reden'.  
Ich bin am Limit. **Das ist ein Notfall.**"



**Regel:** Wenn dieser Satz fällt → keine Diskussion, sofortige Entlastung.

## Schritt 2: Was der Elternteil zu Hause sagen kann

### Unbedingt vermeiden:

"Du hilfst nie! Ich mache alles alleine!" → **Angriff** → **Verteidigung** → **Streit**

### Besser:

#### Variante A – wenn es noch geht:

"Ich bin heute sehr erschöpft. Kannst du heute Abend [konkret] übernehmen?"

#### Variante B – wenn es kritisch ist:

"Ich bin am Limit. Ich brauche jetzt 30 Minuten Pause. Kannst du Kind übernehmen?"

#### Variante C – nach Eskalation:

"Notfall. Ich brauche heute Abend frei. Kannst du bis zum Einschlafen alles übernehmen?"

**Warum das besser ist:** Konkrete Bitte + Ich-Botschaft + klar begrenzt.

## Schritt 3: Was arbeitende Eltern sagen können

### Unbedingt vermeiden:

"Ich hab auch den ganzen Tag gearbeitet!" → **Vergleich entwertet** → **Konflikt**

### Besser:

#### Variante A – bei Code Notfall:

"Okay, ich übernehme. Du machst jetzt Pause."

#### Variante B – wenn beide erschöpft sind:

"Ich sehe, du bist am Limit. Ich bin auch müde. Lass uns entscheiden: Was muss heute noch passieren? Alles andere verschieben wir."

#### Variante C – mit Grenzen:

"Ich übernehme heute Abend [konkret]. Aber ich brauche morgen einen Erholungsblock – können wir tauschen?"

**Warum das besser ist:** Validierung + Ehrlichkeit + Lösung.

# Wie ihr beide langfristig stabil bleiben könnt

## 1. Wöchentlicher 15-Minuten-Check (Pflichttermin)

Beide beantworten:

- "Mein Stress-Level diese Woche: X/10"
- "Ich brauche diese Woche: [konkret]"



**Regel:** Bedürfnisse sind keine Verhandlung. Beide bekommen etwas.

## 2. Feste Entlastungs-Slots (Kalender)

- Di Abend A 19–21 Uhr
- Do Abend B 19–21 Uhr
- Sa Vorm. A 9–12 Uhr
- So Vorm. B 9–12 Uhr



**Evidenz:** ≥2h Pause pro Woche → 50% weniger Burnout

**Wichtig:** Macht das fix. "Irgendwann am Wochenende bekommen wir deine Pause hin" entlastet nicht. Die Gewissheit, dass und wann, schon. Zeit verschwenden ist ok.

## 3. Notfall-Plan (Phase in der beide am Limit sind)

1. **Triage:** Was MUSS heute noch? (meist nur: Kind füttern + ins Bett)
2. **Rest streichen:** Haushalt, Mails → morgen
3. **Externe Hilfe aktivieren:** Großeltern, Nachbarn, Babysitter
4. **Gemeinsam runterfahren:** Sofa, Film, Stille. Nicht reden müssen.



## 4. Rote Linien - wann ihr externe Hilfe braucht



- Konflikte eskalieren seit >2 Wochen
- Einer denkt ernsthaft an Trennung
- Kind wird "hin- und hergeschoben"
- Einer hat Suizidgedanken

→ Dann: **Paartherapie oder Familienberatung.**

**Kein Versagen – sondern Beziehungs-Fürsorge bei Überlastung**

**Anlaufstellen:**

- Familienberatungsstellen (kostenlos)
- Paartherapeut:innen
- bke-elternberatung.de (anonym, kostenlos)

# Warum das alles so wichtig ist

## Was sagt die Forschung zum Thema:

- Parental Burnout geht mit erhöhter Partnerschaftsbelastung und Trennungsrisiko einher
- Partnerkonflikte ist einer der Top-Risikofaktoren für **Kindesmisshandlung**
- Faire Aufgabenteilung und gute Kommunikation in der Partnerschaft sind wichtige Schutzfaktoren gegen Burnout



Schweigen + Groll → Beziehung kippt, Eltern kippen, Kind leidet



Reden + fair teilen → Beziehung stabil, Eltern erholen sich, Kind ist sicher

## Die Wahrheit - die oft niemand ausspricht

Ihr **beide** habt Recht.



- Ja: Zu Hause ist hart.
- Ja: Arbeiten + Elternsein ist hart.
- Ja: Beide brauchen Pausen, Anerkennung, Hilfe.

Ihr **seid ein Team**. Krisen löst man nicht gegeneinander, sondern miteinander.

## Die 3 Kernstrategien (Zusammenfassung)

1. **Notfall:** Code vereinbaren → fällt der Code → sofortige Entlastung
2. **Vorbeugung:** Wöchentliches Check-in + feste Entlastungs-Slots
3. **Kommunikation:** Ich-Botschaften + konkrete Bitten → statt Angriff oder Vergleich

**Das ist kein Luxus.**

**Das ist Bindungs- und Gesundheitsvorsorge – für euch. Fürs Kind.**

# Hilfe-Netzwerk aktivieren

## Konkrete Hilfe organisieren – diese Woche

### Klinische Beobachtung

**Schwere Burnout-Fälle benötigen meist strukturelle Entlastung und professionelle Unterstützung.** Selbsthilfe allein reicht in diesen Fällen selten aus (Mikolajczak et al., 2020).

**Problem:** Tiefe strukturelle Erschöpfung

**Keine Lösung:** "Mehr Selbstfürsorge". 40h/Woche ist ein Vollzeitjob.

**Lösung:** Strukturelle Entlastung + professionelle Hilfe

## Hausarztpraxis (Diese Woche)

### Am Telefon sagen:

"Ich bin Elternteil, stark erschöpft und überfordert.

Ich brauche dringend einen Termin."



### Was Hausärzt:in tun kann:

- Krankschreibung (auch für elterliche Erschöpfung)
- Überweisung Therapeut/Psychiater
- Körperliche Ursachen checken (Schilddrüse, Eisen, Schlaf)
- Kurzfristige Medikation (wenn nötig)

### Nicht scheuen zu sagen:

"Ich habe Angst, mein Kind zu verletzen." oder "Ich habe Suizidgedanken."

Ärzt:innen sind dafür da. Keine Meldepflicht (außer konkrete Gefahr).

## Therapie-Zugang

### Terminservicestelle (schnellster Weg)

**116 117** (bundesweit, kostenlos)

- Überweisung vom Hausarzt mitbringen
- Vermitteln Erstgespräch innerhalb 4 Wochen

### Lokale Erziehungsberatung

Online-Suche: "Erziehungsberatung [Stadt]"

- oft keine Wartezeit, kostenlos
- auch für elterliche Überforderung

### Online-Therapie

**Kassenärztlich:** Selfapy, HelloBetter, Novego

**Wichtig:** Nicht bei akuter Suizidalität → Notaufnahme (→ Seite 14)

# Hilfe-Netzwerk aktivieren

Konkrete Hilfe organisieren – diese Woche

## Notfall-Netzwerk (2-3 Personen)

### Wen fragen?

- Eigene Eltern/Geschwister (auch bei komplizierter Beziehung)
- Enge Freund:innen (die selbst Kinder haben)
- Nachbar:innen (räumliche Nähe = schnelle Hilfe)
- Kita/Schul-Eltern (gegenseitige Unterstützung)



### Was konkret sagen?

- **Nicht:** "Falls ich mal Hilfe brauche..."
- **Besser:** "Ich bin sehr erschöpft. Kannst du [konkret]?"

### Konkrete Bitten:

- Kind 1x/Woche übernehmen (Nachmittag/Wochenende)
- Essen vorbeibringen (1x/Woche)
- Bei Notfall anrufbar sein (auch nachts)
- Zum Arzt begleiten



## "Aber ich kann doch nicht um Hilfe bitten!"

**Doch. Könnt ihr. Dürft ihr. Sollt ihr. Müsst ihr sogar.**

### Szenario A: Keine Hilfe

Erschöpfung verschlimmert sich  
→ Kontrollverlust  
→ Langfristschäden möglich  
→ noch mehr Hilfe nötig oder sogar  
verpflichtend

### Szenario B: Hilfe holen

Kurzfristige Scham  
→ Entlastung  
→ Schnelle Erholung  
→ Ihr profitiert, Kind profitiert, Familie  
profitiert

**Menschen helfen gerne – wenn die Bitte konkret ist.**

# Hilfe-Netzwerk-Liste

Zum Ausfüllen und an den Kühlschrank hängen

## Kontakte für Hilfe im Alltag

**Wer**

---

---

---

**Kann helfen mit** (Essen / Kinder / Anrufbar)

---

---

---

## Professionelle Hilfe



- Hausarzt-Termin: \_\_\_\_\_ (Datum)  
 Therapeut-Erstgespräch: \_\_\_\_\_ (Datum / Warteliste seit: \_\_\_\_\_)  
 Erziehungsberatung kontaktiert:  Ja  Noch nicht

## Diese Woche erledigt



- Mit \_\_\_\_\_ Personen über Zustand gesprochen  
 Kind(er) \_\_\_\_\_ Stunden fremd betreut  
 \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen (Durchschnitt/Nacht)

Wenn nach 7 Tagen kein Haken: → Professionelle Hilfe heute

## Wichtige Telefonnummern



<b>Telefonseelsorge</b>	<b>116 123</b>	Suizidgedanken, Verzweiflung (24/7)
<b>Elterntelefon</b>	<b>0800 111 0 550</b>	Überforderung, Gewalt-Impulse
<b>Ärztl. Bereitschaft</b>	<b>116 117</b>	Dringende Gesundheitsprobleme, Termine
<b>Notfall</b>	<b>112</b>	Akute Selbst-/Fremdgefährdung

## Praktische Unterstützung



- Frühe Hilfen: [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info) (0-3 Jahre, kostenlos)
- Wellcome: [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de) (Erstes Jahr nach Geburt)
- Familienpaten: Über lokales Jugendamt
- Haushaltshilfe: Bei ärztlicher Verordnung von Krankenkasse bezahlt

# Wenn Worte nicht mehr möglich sind

Zum Ausdrucken und Übergeben, wenn nichts mehr erklärt werden kann.

Bei sich anbahnender Dekompensation / gradueller Verschlechterung am besten in einem ruhigen Moment schon vor einer Krise zeigen und besprechen.

## Karte 1: Für euren Partner

<p><b>Notfallkarte für Dich</b></p> <p>Wenn ich dir diese Karte gebe: Ich bin am Limit. Ich kann gerade nicht viel erklären.</p>	<p><b>Wenn es nach 24 h nicht besser wird</b></p> <p><b>Diese Woche brauche ich</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Täglich 2h für mich (festlegen: wann?)</li><li>• 1x komplett freier Abend (kein Kind, kein Haushalt)</li><li>• Termin beim Hausarzt (bitte mit mir hingehen)</li><li>• Gespräch über Entlastung (ruhig, ohne Vorwürfe)</li></ul> <p><b>Was mir jetzt sofort hilft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kind übernehmen (ab jetzt, für mindestens 2h)</li><li>• Mir sagen: "Ich bin da. Du musst nichts tun."</li><li>• Keine Fragen – einfach da sein</li></ul> <p><b>Bitte nicht machen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✗ "Das wird schon" / Ratschläge / Vergleiche</li><li>✗ Mich überreden zu reden</li></ul> <p><b>Wenn ich sage: "Ich kann nicht mehr"</b></p> <p>→ Bleib bei mir → Ruf mit mir 116 123 an (TelefonSeelsorge) → Bei akuter Gefahr: 112</p>	<p><b>Was du konkret sagen kannst</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ "Ich übernehme heute Abend komplett. Geh raus."</li><li>✓ "Morgen früh schlaf ich mit Kind im Wohnzimmer."</li><li>✓ "Diese Woche machen wir Check-in: Was brauchst du?"</li></ul> <p><b>Professionelle Hilfe</b></p> <p>(wenn ich bereit bin)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hausarzt → Überweisung Psychotherapie</li><li>• 116 117 → Vermittlung Therapieplatz</li><li>• Familienberatung → bke-elternberatung.de</li></ul> <p><b>Du musst das nicht alleine lösen.</b></p> <p>Du hilfst mir schon dadurch, dass du bleibst.</p>
--	---	--



# Wenn Worte nicht mehr möglich sind

Zum Ausdrucken und Übergeben, wenn nichts mehr erklärt werden kann.

Bei sich anbahnender Dekompenstation / gradueller Verschlechterung am besten in einem ruhigen Moment schon vor einer Krise zeigen und besprechen.

## Karte 2: Für eure Vertrauensperson

<p><b>Notfallkarte für Freund:innen</b></p> <p>Wenn ich dir diese Karte gebe: Ich brauche Hilfe. Ich kann gerade keine langen Erklärungen.</p> <p><b>Was mir jetzt sofort hilft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kind übernehmen (1-2h, auch spontan, wenn möglich)</li><li>• Vorbeikommen oder anrufen (heute/Morgen)</li><li>• Keine Ratschläge - nur zuhören oder da sein</li></ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Essen vorbeibringen (ohne nötige Nachfrage)</li><li>• Mit mir zum Arzt / Beratung fahren</li><li>• Partner kontaktieren (wenn ich das möchte)</li></ul> <p><b>Wenn ich sage: "Ich kann nicht mehr"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Bleib bei mir (am Telefon oder vor Ort)</li><li>→ gemeinsam 116 123 anrufen</li><li>→ Bei Gefahr: 112</li></ul> <p><b>Danke, deine Hilfe bedeutet sehr viel für mich.</b></p> <p>[Rückseite → wenn du mehr tun möchtest.]</p>	<p><b>Wie du weiter helfen kannst</b></p> <p><b>Diese Woche</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kind regelmäßig nehmen (z.B. 2x/Woche 2h)</li><li>• Einkauf/Kochen übernehmen (1-2 Tage)</li><li>• Gemeinsam Hilfe organisieren (z.B. Arzt-Termin)</li><li>• Andere vertraute Menschen informieren (bitte nur mit meiner Erlaubnis)</li></ul> <p><b>Was du sagen kannst</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ "Ich nehme [Kind] Dienstag &amp; Donnerstag."</li><li>✓ "Ich bringe Mittwoch Essen vorbei."</li><li>✓ "Soll ich mit Partner reden? Oder lieber nicht?"</li><li>✓ "Du musst dich nicht schämen. Das kann jedem passieren."</li></ul> <p><b>Anlaufstelle</b> (wenn ich bereit bin)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TelefonSeelsorge: 116 123 (24/7)</li><li>• Elterntelefon: 0800 111 0 550</li><li>• Familienberatung (kostenlos, anonym): bke-elternberatung.de</li></ul> <p><b>Du machst das großartig.</b></p> <p>Manchmal hilft schon, dass du einfach da bist.</p>
---	--



# Quellenverzeichnis

## Neurobiologie von Stress und Erschöpfung

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>

## Elterlicher Burnout

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2018.03.025>

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikán, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

Gawlik, K. S., Melnyk, B. M., & Tan, A. (2025). Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications. *Journal of Pediatric Health Care*, 39(1), 41–50 <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.07.014>

## Arbeitsbelastung und Work-Familiy-Conflict

Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>

Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

## Polyvagal-Theorie und Vagusnerv-Regulation

Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. New York: W. W. Norton & Company.

Dana, D. (2018). The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. New York: W. W. Norton & Company.

Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, predicts positive emotions and social connectedness reciprocally and prospectively. *Biological Psychology*, 85(3), 432–436. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.09.005>

## Kälte-Techniken und Mammalian-Dive-Reflex

Kox, M., van Eijk, L. T., Zwaag, J., van den Wildenberg, J., Sweep, F. C., van der Hoeven, J. G., & Pickkers, P. (2014). Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(20), 7379–7384. <https://doi.org/10.1073/pnas.1322174111>

Gooden, B. A. (1994). Mechanism of the human diving response. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 29(1), 6–16. <https://doi.org/10.1007/BF02691277>

## **Somatic Experiencing und Trauma-Therapie**

- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*, 6, 93. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>

## **EMDR und bilaterale Stimulation**

- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- van den Hout, M. A., & Engelhard, I. M. (2012). How does EMDR work? *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(5), 724–738. <https://doi.org/10.5127/jep.028212>

## **Expressives Schreiben und Emotionsregulation**

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Najavits, L. M. (2002). *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse*. New York: Guilford Press.

## **Atemtechniken**

- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2012). *The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions*. Boston: Shambhala Publications.

## **Eltern-Kind-Bindung und Reparieren der Beziehung**

- Tronick, E. (2007). *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books.

## **Suizidprävention**

- Zalsman, G., Hawton, K., Wasserman, D., van Heeringen, K., Arensman, E., Sarchiapone, M., ... & Zohar, J. (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 3(7), 646–659. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)

## **Partner-Kommunikation**

- Gillis, A., & Roskam, I. (2019). Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2007–2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>

## **Mut zur Anerkennung der eigenen Verwundbarkeit**

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham Books.