

Workshop

"Die Klügere gibt ab, nicht nach"

Verantwortung teilen, Erschöpfung vermeiden



Michèle Linssi

Über mich

- Psychologin
- Familienbegleiterin Frühe Hilfen
- Autorin & Referentin

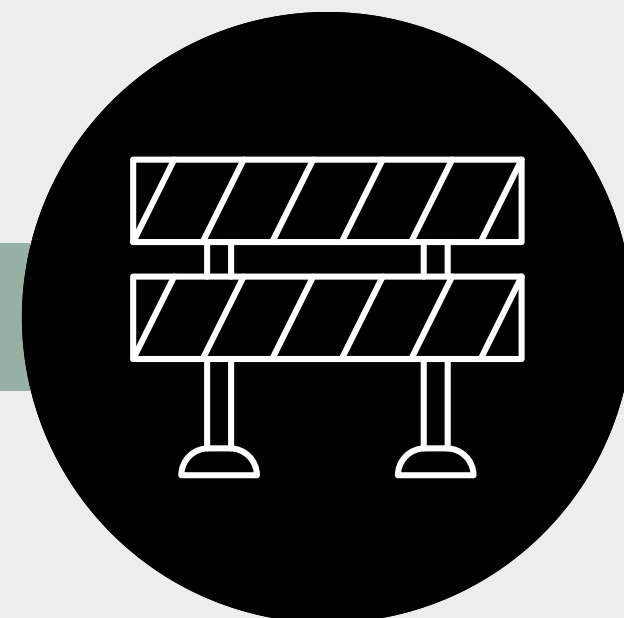
Erschöpfung...

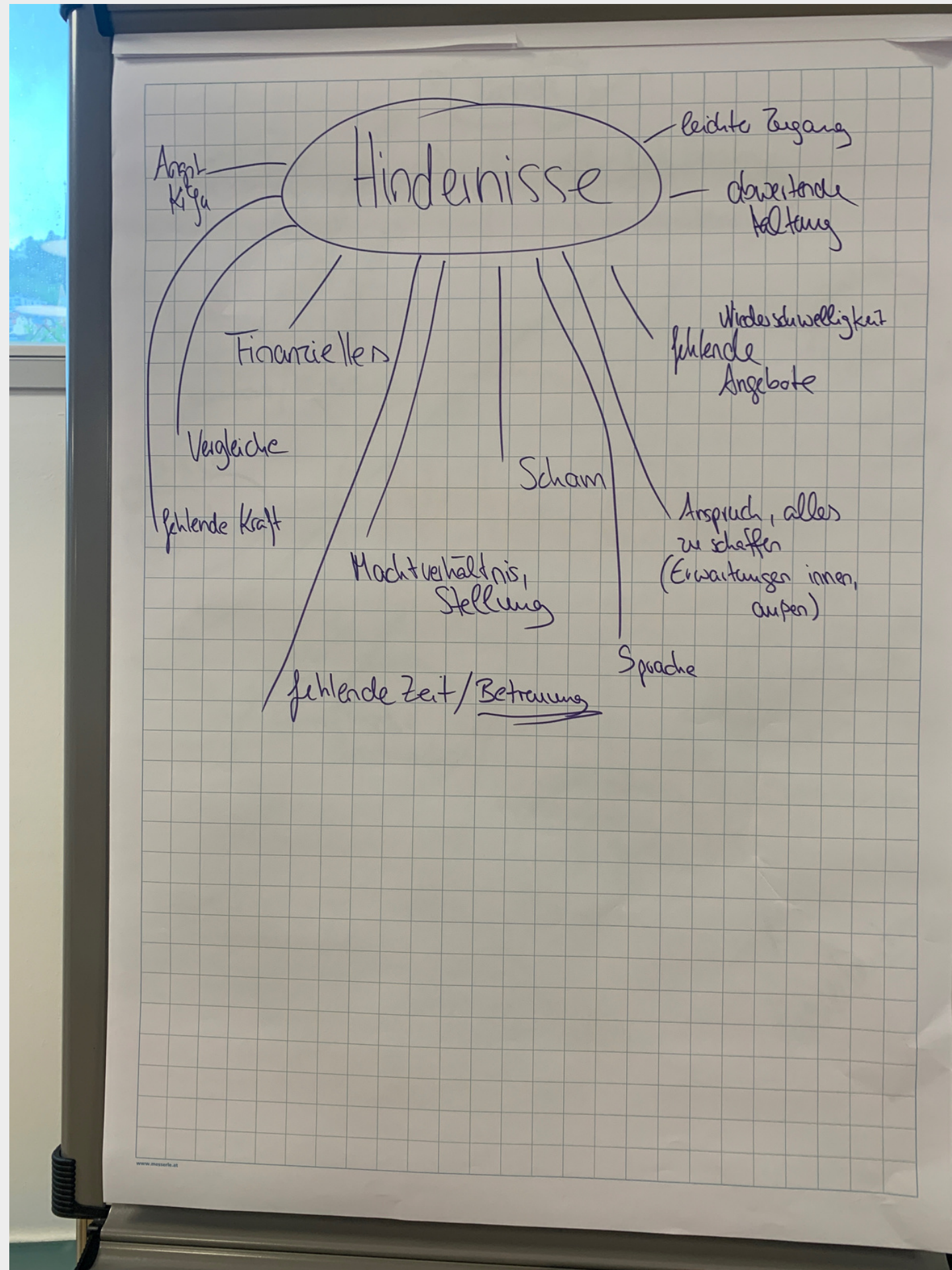
...in Zahlen

- jede 5. Mutter zeigt behandlungsbedürftige Erschöpfungsanzeichen bis hin zum Burnout
- 75 Prozent der Mütter leiden unter der Mehrfachbelastung von Erziehung, Haushalt und Beruf
- Lebenszufriedenheit sind um 1,4 Punkte (Skala 1-10)
- Von 60% der Paare, die eine gleichberechtigte Aufteilung planen, setzen es ca. 14% am Ende wirklich um -> Stichwort Re-Traditionalisierung

Hindernisse

Diskussion





WORKSHOPRUNDE 1

-
- Hindernisse**
- Verkettlichkeit
 - Versagensängsten
 - finanzielle
 - Erschöpfung zu groß
 - Wartezeiten
 - Herkunftsfamilie
 - Resignation
 - Isolation
 - Erwartungen/Einmischung von außen
 - neg. Erfahrungen im System
 - Scham
 - Zeitnot
 - Schuld, Guilt
 - strukturell
 - Wissen
 - sprachl. Barrieren
 - Symptome
 - loslassen

WORKSHOPRUNDE 2



**"Es gibt nur einen weiblichen Beruf - den Beruf
der Gattin, Mutter und Hausfrau;
nur eine Vorbereitung für denselben - die Familie;
nur eine weibliche Tugend - die selbstlose und
selbstverleugnende Hingebung;
nur einen weiblichen Fehler - die Selbstsucht."**

"die häusliche Erziehung" (Sigismund Stern, 1867)

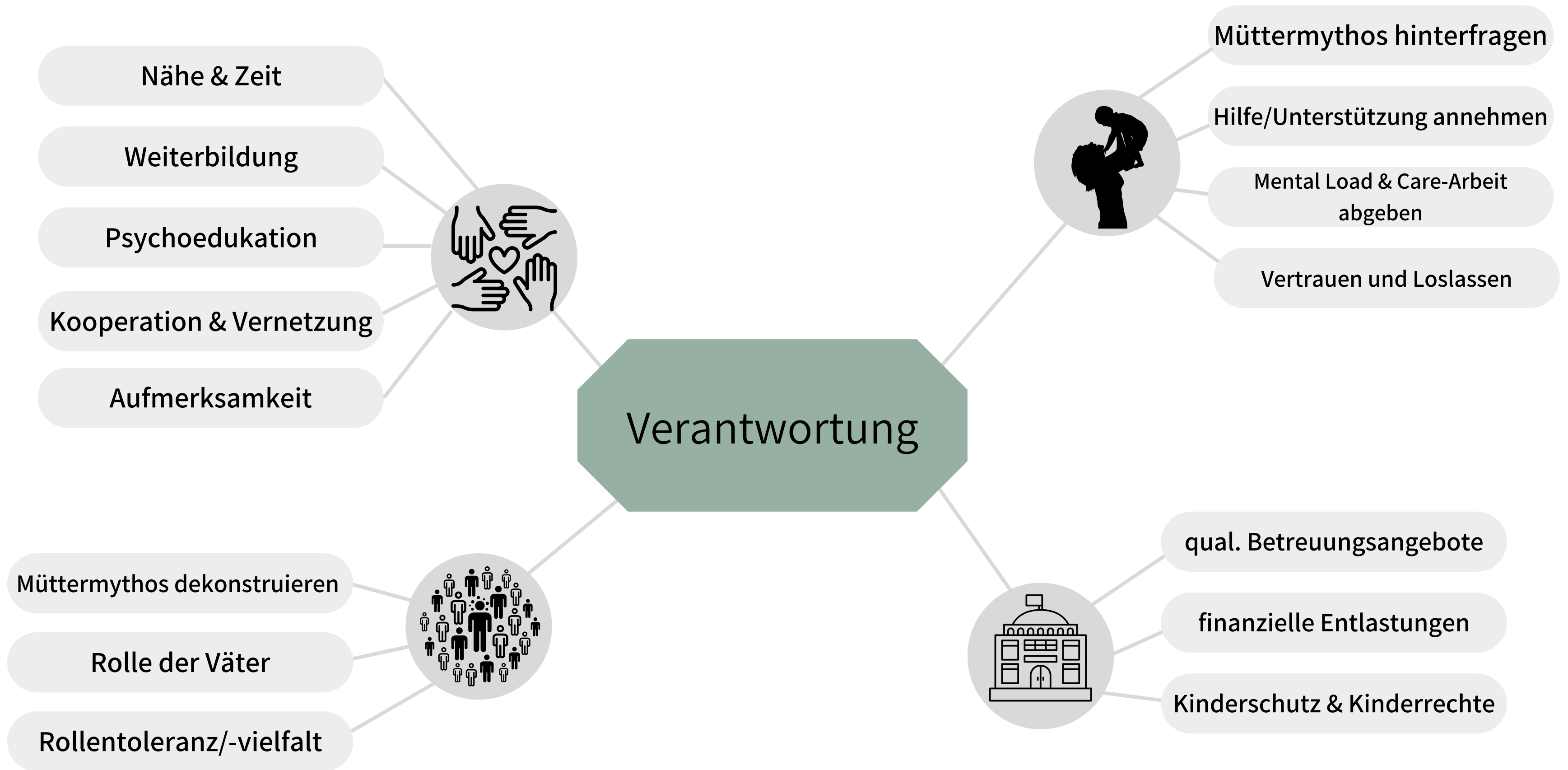


**"Wir sind alle verantwortlich
für das gesunde Aufwachsen
der nächsten Generation."**

aus "Die Klügere gibt ab." (Liussi, Spangler 2022)

Alle?







**"Es gibt kein Fürsorge-Gen.
Mutterliebe und Empathie sind
Mädchen nicht angeboren."**

Johanna Fröhlich Zapata("Equal Care Day"-Konferenz 2020)

Verantwortung



Nähe & Zeit

Weiterbildung

Psychoedukation

Kooperation & Vernetzung

Aufmerksamkeit



Müttermythos hinterfragen

Hilfe/Unterstützung annehmen

Mental Load & Care-Arbeit abgeben

Vertrauen und Loslassen



Müttermythos dekonstruieren

Rolle der Väter

Rollentoleranz/-vielfalt



qual. Betreuungsangebote

finanzielle Entlastungen

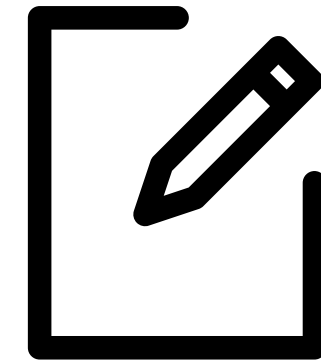
Kinderschutz & Kinderrechte



„Was ich aber an diesem ‚Mütter von heute können nur noch jammern‘-Verbalausfall viel gravierender finde, ist, wie mit diesem gefährlichen Bullshitsatz Erschöpfungskrankheiten ganzer Müttergenerationen unsichtbar gemacht, wissenschaftlich abgetan und verkannt werden.“

aus "Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!" (Zykunov, 2022)

Zwischen den Zeilen lesen



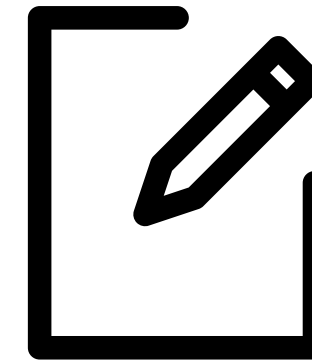
Welche Beschreibungen für Symptome und Risikofaktoren wählen die betroffenen Personen?



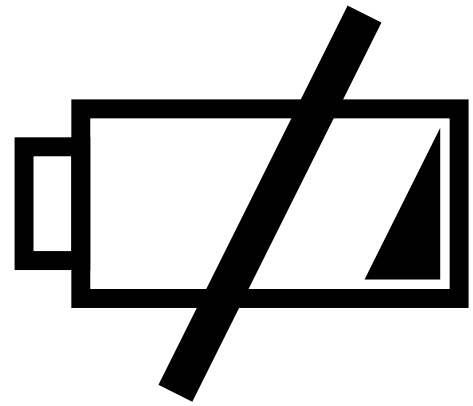
Risikofaktoren

1. (Vor-)Erkrankungen (psychisch wie physisch)
2. mangelnde Unterstützung, soziale Isolation
3. belastende Partnerschaft/familiäre Konflikte
4. Erhöhter Betreuungsbedarf des Kindes
5. sozioökonomische Faktoren
6. herausfordernde Lebensabschnitte/Übergänge

Zwischen den Zeilen lesen



Welche Beschreibungen für Symptome wählen die betroffenen Personen?



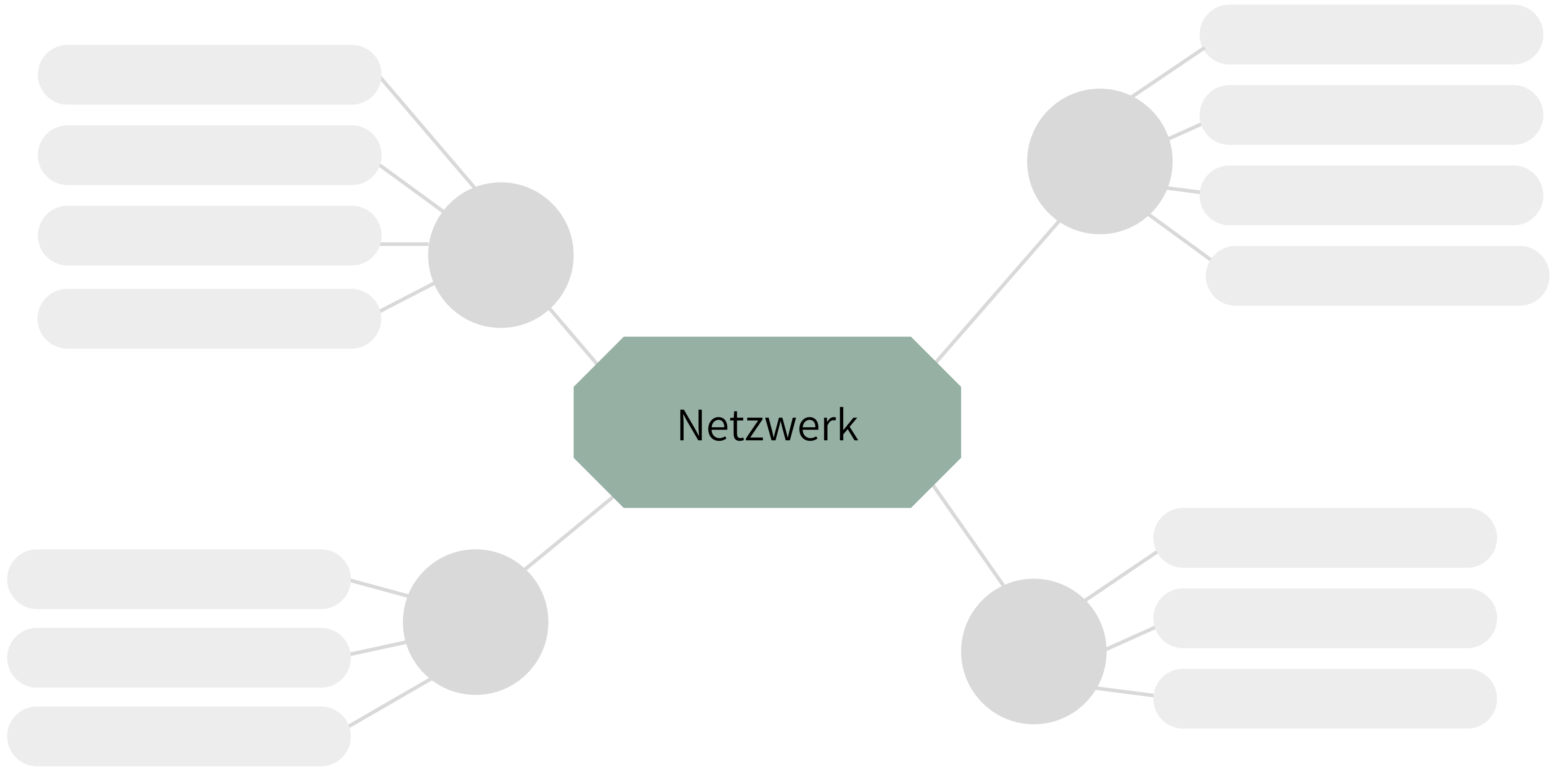
Symptome

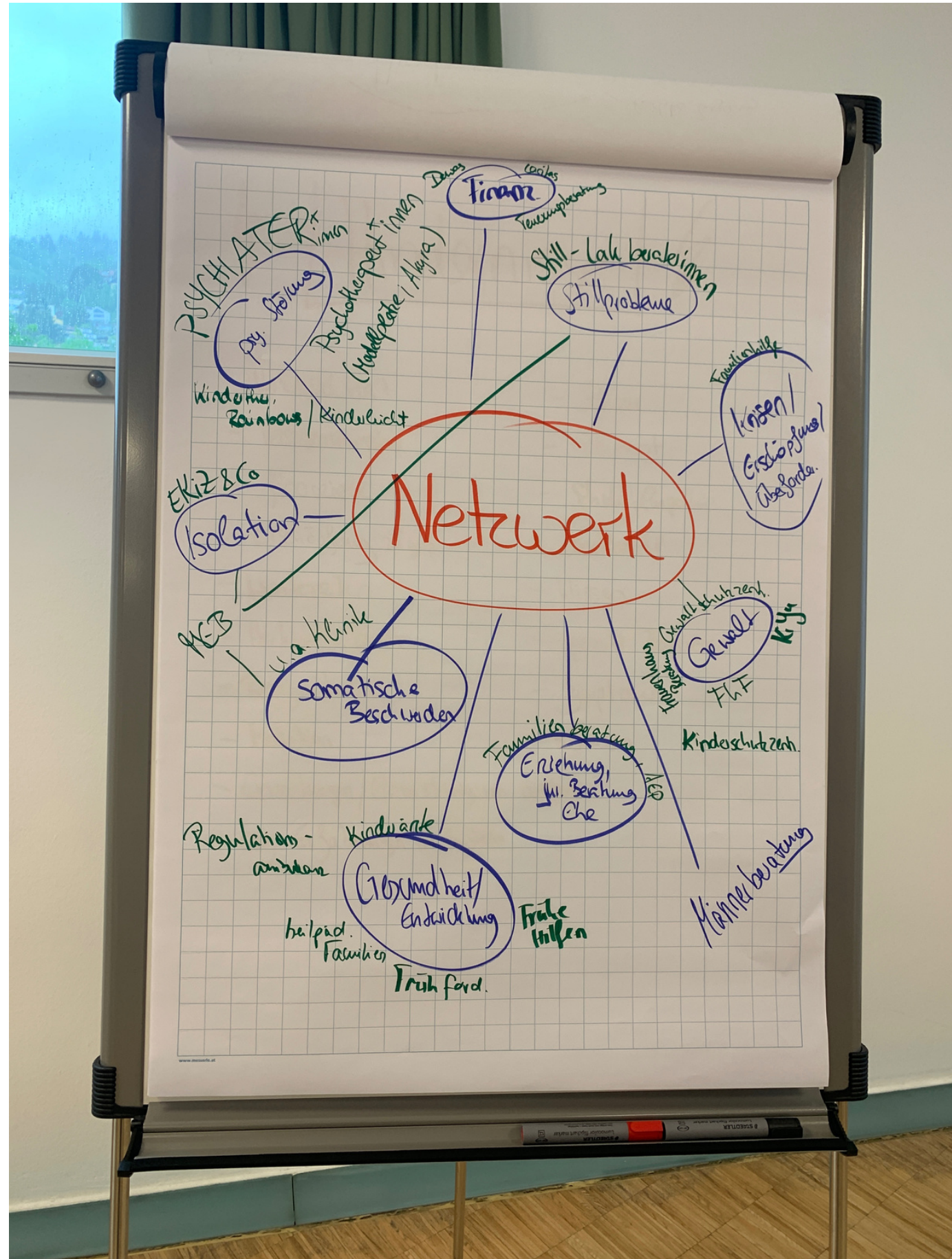
1. körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung
2. hohe/schnelle Ermüdbarkeit
3. Verlust der Erholungsfähigkeit ("no recharge")
4. erhöhte Reizbarkeit, Aggression
5. Schlafstörungen
6. somatische Beschwerden



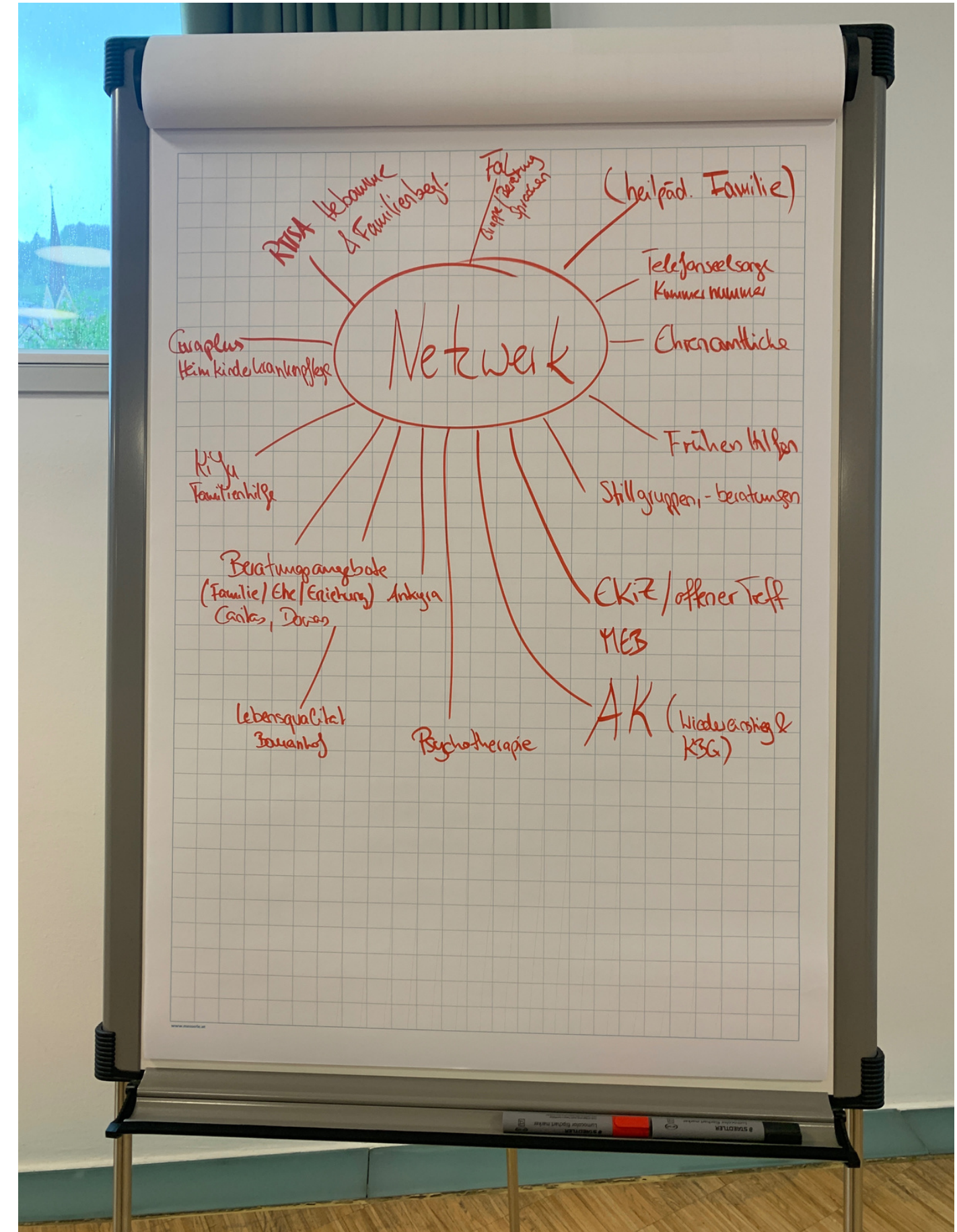
Die Alarmglocken klingeln?

Ansprechen und Weitervermitteln





WORKSHOPRUNDE 1



WORKSHOPRUNDE 2

Fragen?

Vielen Dank
für eure Aufmerksamkeit!



MAMAFÜRSORGE

DIE SEITE FÜR ALLE SEITEN DER MUTTERSCHAFT



INFO@MAMAFUERSORGE.COM



WWW.MAMAFUERSORGE.COM



[@MAMAFUERSORGE](https://www.instagram.com/MAMAFUERSORGE)



+43(0)664/2529357