

Was Eltern wirklich trägt.  
Denn gut genug ist mehr  
als genug

„Was ich den ganzen Tag mache? Ich renne.  
Von zuhause in die Kita. Von der Kita zur  
Arbeit. Von der Arbeit zurück in die Kita. Zum  
Einkaufen. Zum Kinderturnen. Nach Hause.  
Ich renne und renne. Den ganzen Tag. Und ich  
bin trotzdem immer zu spät dran.“

(Zitat einer Mutter von zwei Kindern, 3 und 5 Jahre alt)



„Ich darf nicht ausfallen. Ohne mich würde zuhause gar nichts mehr funktionieren.“



„Irgendwann wird es schon besser werden, bis dahin muss ich nur die Zähne zusammenbeißen.“

„Die anderen schaffen es doch auch. Was ist nur falsch mit mir?“

Perfekter Haushalt

Perfekte Karriere

Perfekter Garten

Perfekte Schulnoten

Perfektes Aussehen

Perfekte Partnerin  
Perfekter Partner

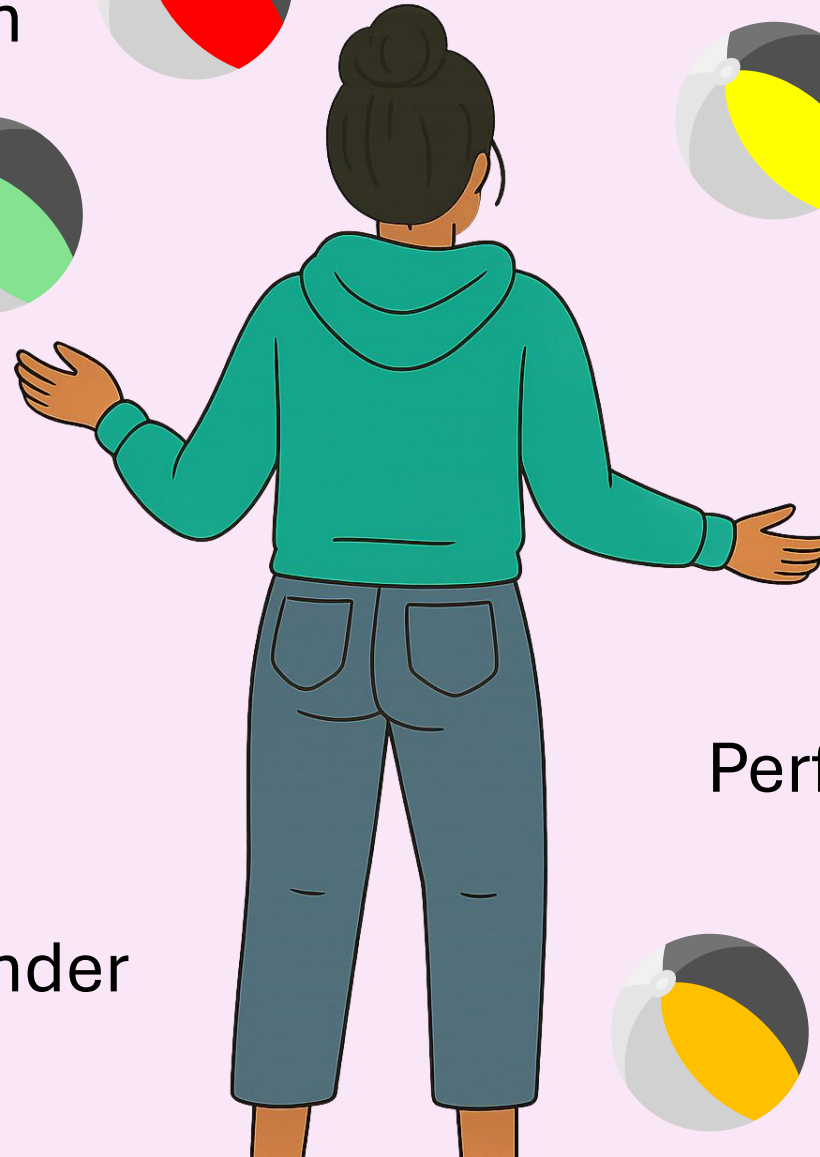
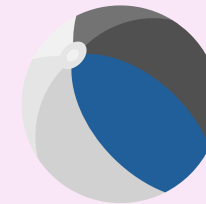
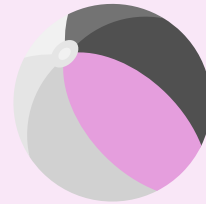
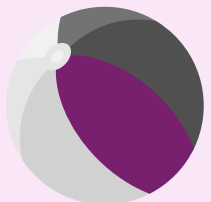
Perfekte Erziehung

Perfekter Kuchen

Perfekt gesunde Ernährung

Perfekte Kinder

Perfektes Nervenkostüm



**Just because it looks easy,  
doesn't mean it isn't heavy.**





„Du musst dich nur mal entspannen.“

„Lass doch den Haushalt mal liegen.“

„Lass doch die Kinder eine Serie gucken.“

„Nimm dir doch mal Zeit für dich.“

„Humor hilft!“

**NEIN!**

Das reicht eben nicht. Kommentare und Coachingangebote wie diese werfen die Verantwortung zurück auf die Eltern und schieben ihnen die Schuld zu.

# Eltern unter Druck: Stress und Erschöpfung nehmen zu

KKH / Forsa-Umfrage 2024, repräsentativ, n = 1.000 Eltern mit Kindern unter 18 Jahren

## AKTUELLE LAGE (2024)

**62 %**

fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst

**70 %**

fühlen sich erschöpft oder ausgebrannt

**40 %**

waren in stressigen Situationen depressiv

**66 % der Eltern** sagen: Der Stress hat in den vergangenen 1–2 Jahren zugenommen — nicht abgenommen, nicht gleichgeblieben.

## ENTWICKLUNG: 2019 → 2024 (KKH / FORSA)

Indikator	2019	2024	Veränderung
Erschöpft oder ausgebrannt	55 %	<b>70 %▲ +15 Prozentpunkte</b>	
Niedergedrückt oder depressiv	22 %	<b>40 %▲ +18 Prozentpunkte</b>	
Haushaltsarbeit als Stressursache (Mütter)	40 %	<b>63 %▲ +23 Prozentpunkte</b>	

Quelle: KKH / Forsa-Umfragen 2019 und 2024, je n = 1.000 Eltern, repräsentativ für Deutschland

# Inflationsbelastung von Eltern und Familien

Familienbarometer & Prognos: Wahrgenommene Belastung und Mehrbelastung nach Haushaltstyp

## SUBJEKTIVE BELASTUNG

# 70 %

der Eltern mit Kindern unter 18 Jahren fühlen sich stark von der Inflation belastet

Quelle: Familienbarometer / Prognos

Absolute Mehrbelastung Alleinerziehende

Unterstes Einkommensquartil **156 €/Monat**

Oberstes Einkommensquartil **354 €/Monat**

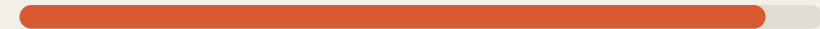
Durchschnitt über alle Quartile

### Kernaussage

Eltern spüren Inflation überdurchschnittlich stark, weil ihre Ausgaben stärker auf Energie und Lebensmittel entfallen. Besonders: Alleinerziehende.

## MEHRBELASTUNG IN % DES HAUSHALTSEINKOMMENS

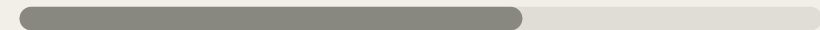
Alleinerziehende, geringes Einkommen **> 7 %**



Alleinerziehende, mittleres Einkommen **~ 6 %**



Paare mit Kind, mittleres Einkommen **~ 5 %**



Paare mit Kind, oberes Einkommensviertel **4,5 %**



■ Alleinerziehende ■ Paare mit Kind

Quelle: Prognos / Familienbarometer

0% ----- 10%

Da wir es nie allen recht machen  
können, sollten wir auch gar nicht erst  
versuchen das zu tun.

... Aber das ist einfacher gesagt als getan, wenn der Druck  
von allen Seiten zu groß ist und jeder es besser zu wissen  
scheint.



## 10 Punkte für mehr Familienfreundlichkeit

1. Kinderrechte im Grundgesetz
2. Wahlalter senken
3. Alle politischen Entscheidungen auf das Wohl der Kinder überprüfen
4. Finanzielle Entlastung von Familien
5. Teilhabe und Gerechtigkeit stärken
6. Straßenverkehr und öffentlichen Raum kindgerecht gestalten
7. Konsequente Partizipation
8. Vereinbarkeit stärken
9. Kinderarmut bekämpfen
10. Ein neues soziales Miteinander

(aus „Deutschland, ein kinderfeindliches Land?“ von Nathalie Klüver

Es sind die Rahmenbedingungen fürs Elternsein,  
die sich ändern müssen.

Nicht die Eltern.

Und das Schöne: Wir alle können dabei helfen.



Eltern brauchen keine perfekten Strukturen. Sie brauchen das Gefühl, nicht allein zu sein.

Kümmern hat einen Wert. Es ist Zeit, dass wir aufhören, so zu tun, als wäre das selbstverständlich.

Mein Traum: Eine Gesellschaft, die das Kümmern nicht als Privatangelegenheit behandelt, sondern als das Fundament, das es ist.