



„Gesundheit gelingt GEMEINSAM!“

Gesund Aufwachsen in Vorpommern-Rügen - Familien im Wandel

3. Kommunale Gesundheitskonferenz am 06.11.2024

Familienbildung meets Gesundheitsförderung - Mit Blick auf Elternschaft

Referentin: **Dr. phil. Anja Lentz-Becker**

Ausgehendes Familienverständnis

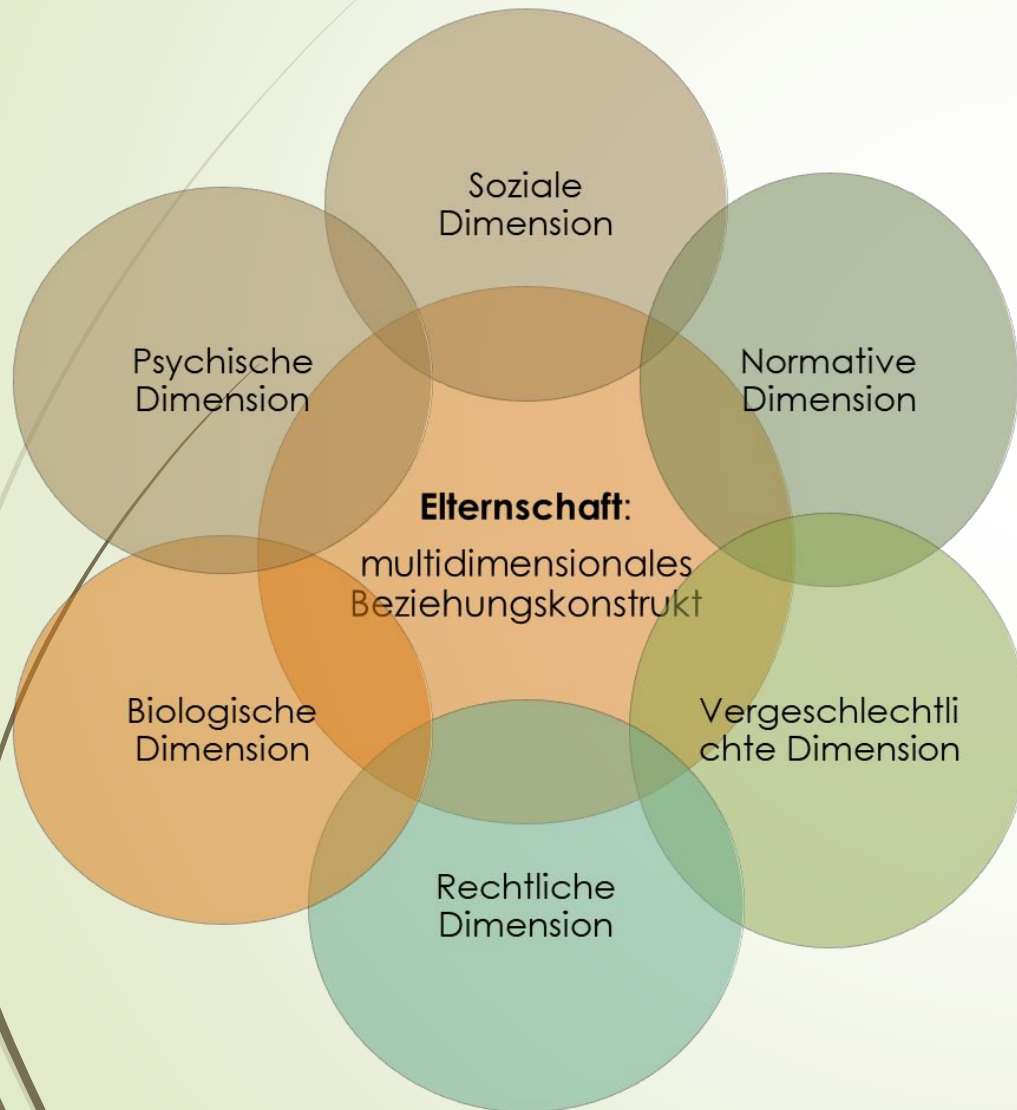
- **Familien** sind potenziell auf Dauer gestellte Lebensgemeinschaften, die durch mehrgenerationale Beziehungen geprägt sind und bei denen die **wechselseitige informelle Sorge um das körperliche, emotionale und geistige Wohl im Zentrum** steht. Familien tragen zur Erziehung und Sozialisation der Kinder wesentlich bei.“

(Uhlendorff, Euteneuer & Sabla-Dimitrov 2013, S. 43)

- **Wohl im Zentrum:** Familiales Wohl muss aktiv hergestellt und erhalten werden, es entsteht nicht von selbst → Eltern als bedeutsame Akteure in der Herstellung des Wohlbefindens.

(vgl. Jurczyk 2011)

*Man wird nicht als Eltern geboren – man wächst mit jedem Schritt **GEMEINSAM** mit dem Kind*



- Eltern als eine zentrale Säule in Familie
- Eltern erste Bezugspersonen im Leben ihrer Kinder, und prägen deren unmittelbare Entwicklung
- Aber: **Elternschaft ist für Eltern selbst** auch ein **vielschichtiger Entwicklungsprozess**
- Elternschaft ist **nicht allein** als festgelegte, **biologische** Gegebenheit zu verstehen, sondern als **soziales Phänomen**, das durch **verschiedene**, miteinander **verbundene Dimensionen** geprägt ist und vielfältige Lern- und Anpassungsleistungen erfordert



Elternschaft

– soziale Konstruktion und Wandel

- ▶ Die Rolle von Eltern hat sich im Laufe der Geschichte gewandelt
 - ▶ Im 17. /18. Jahrhundert waren adelige Mütter vor allem repräsentative Figuren, während Bedienstete neben Lehrer und Erzieher die Kinder betreuten und bildeten.
 - ▶ Im Bürgertum übernahmen die Mütter stärker die aktive Erziehung → Idealisierung von Mutterschaft ab 19. Jh.
 - ▶ Väter konzentrierten sich in beiden Schichten auf den Erhalt des Familienbesitzes, den Lebensunterhalt und die moralische Erziehung der Kinder.
- ▶ Die Forschung betont, dass Elternschaft und die damit verbundenen Anforderungen nicht festgeschrieben sind, sondern sich verändern – abhängig von gesellschaftlichen Definitionen des Kindes, pädagogischen Leitbildern und historischen Maßstäben (Beck-Gernsheim 1991)



Heute: Verantwortete Elternschaft

- bedeutet, im besten Interesse des Kindes zu handeln
- sicheres und stabiles Umfeld zu schaffen
- Werte und Grenzen verantwortungsvoll zu vermitteln
- umfasst eine bewusste, reflektierte, engagierte Elternrolle, die u.a. die emotionale Unterstützung, die Förderung individueller Fähigkeiten und die Verantwortung für die physische, psychische und soziale Gesundheit der Kinder einschließt

(vgl. auch Landhäußer 2020)



Verantwortete Elternschaft heute

steht oft im Spannungsfeld
widersprüchlicher gesellschaftlicher Normen

Eltern sollen:

- Finanziell stabil, beruflich erfolgreich sein und gleichzeitig viel Zeit (Quality-time) mit ihren Kindern verbringen
- die Bildung ihrer Kinder von Beginn an fördern, was zu einem zunehmenden Bildungsdruck führen kann - bei Eltern *und* Kindern
- Gleichberechtigung vorleben, obwohl traditionelle Rollenbilder weiterhin tief verwurzelt sind
- ...
- ZUGLEICH wird **Familienarbeit** im Gegensatz zu **Erwerbsarbeit** oft nicht ausreichend anerkannt, obwohl sie gesellschaftlich unverzichtbar ist

Aktuelle Elternforschungen:

Eltern geraten zunehmend unter Druck - im Zuge hoher Anforderungen


- Die vielfältigen **Anforderungen** aus verantworteter Elternschaft, der Arbeitswelt, dem sozialen Umfeld und Familie – **verbunden mit** u.a. Zeit-, Finanz-, Bildungs- und Erziehungsdruck – können mit gesundheitlichen Belastungen und einem eingeschränkten Wohlbefinden bei Eltern einhergehen (Jurczyk 2018)
- Die Wahrnehmung von Belastungen kann „Eltern unter Druck“ (Henry-Huthmacher 2008) setzen und zu „erschöpften Familien“ (Lutz 2012) beitragen,
- was sich auch auf die Gesundheit von Familienmitgliedern und auf das Familienklima niederschlagen kann (Feldkötter et. al 2019, Maldei et al. 2022).

→ Prinzip der Reziprozität




Gesund aufwachsen – und das Wohlbefinden von Eltern?

- ▶ Inwieweit Eltern für ihr Wohlbefinden selbst sorgen, scheint gesellschaftlich weniger relevant (Derboven 2019, Jurczyk 2018), obgleich Selbstsorge wichtig ist, um für andere Sorgen zu können und für ein gesundes Aufwachsen beizutragen



Gesundes Aufwachsen erfordert sowohl die Unterstützung und Förderung durch als auch für Eltern.

- ▶ Um die vielfältigen Anforderungen zu bewältigen, brauchen Elternsubjekte (wie alle Familienmitglieder) Orientierung, unterstützende Rahmenbedingungen und Ressourcen - unter Berücksichtigung ihrer vielfältigen Bedürfnisse sowie bereits vorhandenen Ressourcen, Erfahrungen sowie Handlungsfähigkeiten (Lentz-Becker et al. 2020; Lentz-Becker 2024)
- ▶ **aus Sicht von befragten Eltern** trägt das Nutzen von Familienbildungsangeboten nicht nur zur gelingenderen Bewältigung des Familienalltags bei, sondern sind auch ihrer Gesundheitsförderung zuträglich. (vgl. Lentz-Becker et. al 2023)



Gesundheitsaspekte im Rahmen von allgemeiner Familienförderung

- Barlow et al. (2014): Metaanalyse (48 randomisierte, kontrollierte Studien) zeigt, dass Familienbildungsangebote
- dazu beitragen, dass **Kinder** sich in einem unterstützenden Umfeld entwickeln und unterschiedliche Fähigkeiten entfalten können
- die Bindung zwischen **Eltern-Kind** gestärkt wird
- psychosoziale Gesundheitsaspekte von **Eltern** sich effektiv verbessern können (hier in Bezug auf Depression, Angst, Stress, Wut, Schuldgefühle, Selbstvertrauen und Partnerschaftszufriedenheit)



Familienbildung meets Gesundheitsförderung aus Elternperspektive (5 Fokusgruppeinterviews)

- Verbindung aus formellen und informellen Familienbildungsangeboten
 - fördert psychosoziale Regulationsprozesse in Übergangspassage Elternschaft, um emotionale und soziale Herausforderungen zu bewältigen und das Verhalten an die Elternrolle anzupassen

Eltern verdeutlichen

- das **Erlernen von Stressbewältigungskompetenzen**,
- ihre Fähigkeit, **Konflikte** innerhalb der Familie **besser zu lösen**,
- eigenen Gefühle in Stresssituationen zu steuern,
- was ihnen hilft, ruhiger und ausgeglichener auf ihre Kinder zu reagieren.

(vgl. Lentz-Becker et al. 2023)



Familienbildungsangebote können als Katalysatoren für psychosoziale Regulationsprozesse wirken

- Diese Prozesse helfen Eltern und Kindern, ihre sozialen und psychischen Ressourcen zu entwickeln und zu aktivieren.

Schlussfolgerung:

- →Ressourcen wichtig **sowohl** für die Herstellung und Aufrechterhaltung des individuellen und familialen Wohlbefindens **als auch** für die gelingende Gestaltung des Familienalltags.
- Gesund aufwachsen heißt **neben Kindergesundheit auch Elterngesundheit** zu fördern
- Familienförderung und Gesundheitsförderung sind mehr als Risikovermeidung
- Angebote zur Familienbildung und psychosozialen Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe trägerübergreifend gestalten



Betonung struktureller Weiterentwicklungen, der träger- bzw. rechtskreisübergreifenden Zusammenarbeit:

um Unterstützung GEMEINSAM für Familien sicherzustellen

(z.B. § 16 SGB VIII & § 20 SGB V):

- ▶ **rechtskreisübergreifendes Denken und Handeln ist ausbaufähig:** Es müssen Schnittstellen überwunden und verbindliche Kooperationsstrukturen etabliert werden, um Ressourcen sowohl für Gesundheit als auch für Familien zu fördern
- ▶ **Erweiterung fundierter Erkenntnisse zu**
 - ▶ Gesundheitseffekten und Mechanismen im Bereich Familienförderung und zu Gelingens-Aspekten in trägerübergreifenden Zusammenarbeitsweisen



„Gesundheit gelingt GEMEINSAM!“

These: Die strukturelle Weiterentwicklung
der Verbindung von Gesundheitsförderung und allg. Familienförderung
kann familiales Wohlbefinden stärken, Ressourcen mobilisieren und frühzeitig
auf Probleme reagieren,

bevor

das sprichwörtliche Kind (oder Elternteil) in den Brunnen fällt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊