

DJI Forschungskolloquienreihe "Familie am Mittag"

Psychische Belastungen von Eltern mit kleinen Kindern: Befunde aus der NZFH-Forschung

Maria Hänel, Anna Neumann, Juliane van Staa, Ilona Renner

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

im Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit, Köln

14.10.2026

Frühe Hilfen

Was sind die Frühen Hilfen?

- Frühe Hilfen umfassen kostenfreie und freiwillige Beratung, Vermittlung und praktische Hilfen für (werdende) Eltern und Familien mit Kindern bis drei Jahren.
- In den Angeboten werden die Erziehungs-, Beziehungs- und Versorgungskompetenzen der Eltern gestärkt.
- Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung und ein gewaltfreies Aufwachsen zu ermöglichen (Paul et al., 2018; NZFH 2026).

Kaum eine Erfahrung prägt einen Menschen so nachhaltig wie die Herkunftsfamilie.

Gesundheit der Eltern und kindliche Entwicklung

Die psychische Gesundheit der Eltern prägt die Rahmenbedingungen der kindlichen Entwicklung von Beginn an.

- Kinder, die mit psychisch erkranktem Elternteil aufwachsen, haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken [Lenz 2017](#)
- Psychische Belastungen von Eltern können sich negativ auf die Regulationsfähigkeit und Entwicklung kleiner Kinder auswirken [Biling & Wolke 2020; Hoffmann, Dunn & Njoroge 2017](#)
- psychische Belastungen von Eltern können die Elternkompetenzen/ Qualität der Eltern-Kind-Beziehung beeinträchtigen und sich dadurch negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken [Lovejoy et al., 2000](#)
- Studien zeigen, dass frühzeitige Unterstützungsangebote negative Folgen belastender familialer Lebenslagen abmildern und einer Chronifizierung vorbeugen können [Liel & Liel, 2026](#)

Auswirkungen psychischer Erkrankungen auf die Elternrolle

1. **Prävalenzen:**

Wie hoch ist der Anteil psychisch belasteter und erkrankter Eltern von kleinen Kindern?

2. **Altersgerechte Entwicklung:**

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung von Eltern und der Gesundheit und Entwicklung der Kinder?

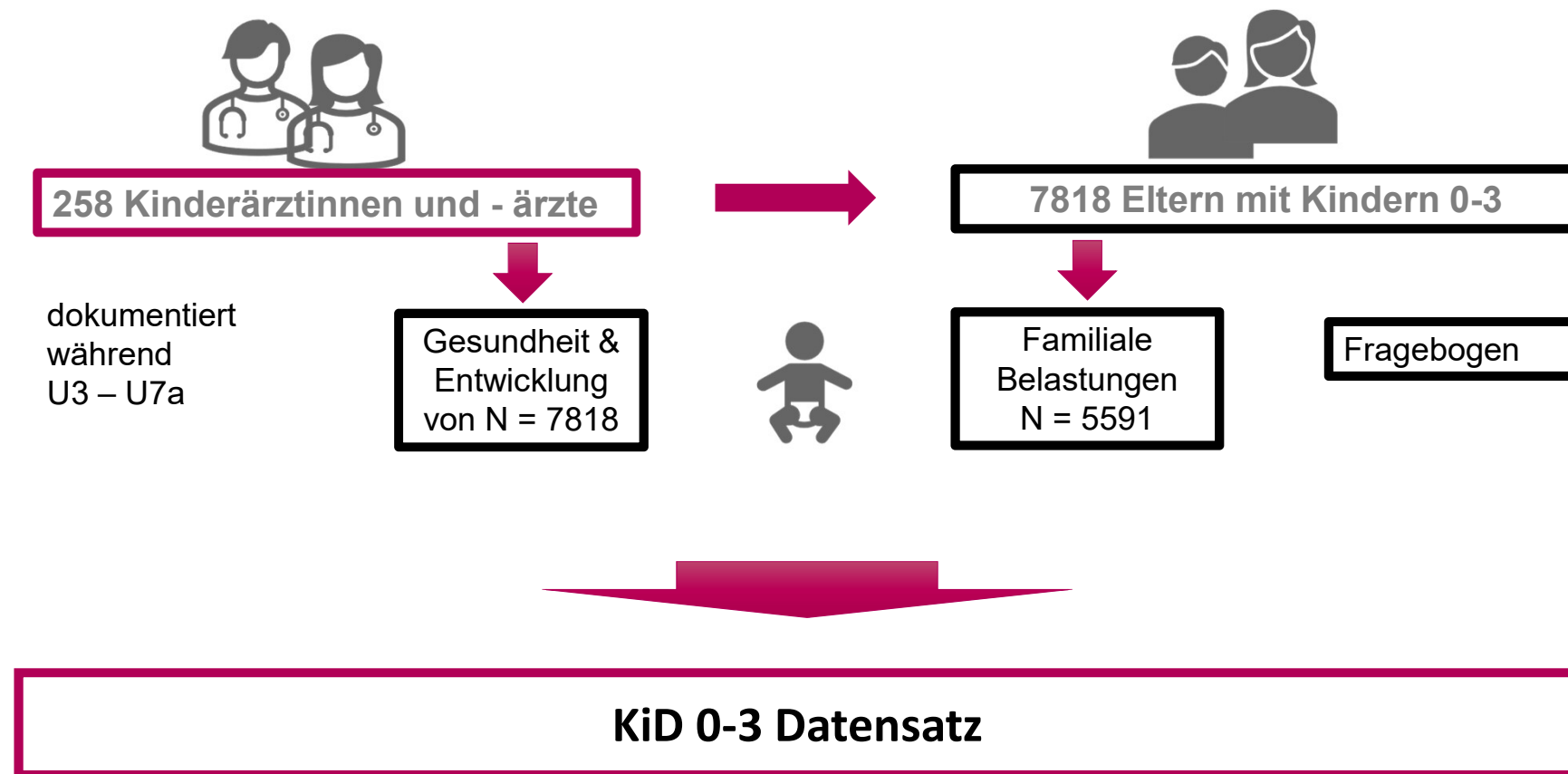
3. **Elternrolle:**

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung von Eltern und der Ausübung ihrer Elternrolle?

4. **Inanspruchnahme:**

Wie werden psychisch belastete Eltern mit Unterstützungsangeboten erreicht?

Kinder in Deutschland 0-3 (KiD 0-3 2022)



Wie hoch ist der Anteil psychisch erkrankter und belasteter Eltern von kleinen Kindern?

Psychische Erkrankung und Belastung

Messinstrument: Patient Health Questionnaire - **PHQ-4** (Löwe et al. 2010)

Wie oft fühlten Sie sich selbst im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt? (0 = überhaupt nicht - 3 = beinahe jeden Tag)

Insgesamt 4 Items

- Bsp.: „Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit ” (Hinweis auf Depression)
- Bsp.: “Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren” (Hinweis auf Angststörung)

- Hinweise auf eine **psychische Erkrankung** (Total Score ≥ 6)
- Hinweise auf eine **psychische Belastung** (Total Score = 4 oder = 5)

Abidin RR (1982) Parenting stress and the utilization of pediatric services. Children's health care, 11(2). 70-73.; Löwe B, Wahl I, Rose M, Spitzer C, Glaesmer H, Wingenfeld K, Schneider A, Brähler E (2010) A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. Journal of Affective Disorders 122(1-2): 86–95.

Psychische Erkrankung und Belastung eines Elternteils

25

Hänelt, M., Neumann, A., Lux, U., & Renner, I. (2024). Aufwachsen in einem psychisch belasteten Familienumfeld: Ergebnisse der bundesweit repräsentativen Studie "Kinder in Deutschland 0-3 2022". Bundesgesundheitsbl 67(12), 1359-1367.

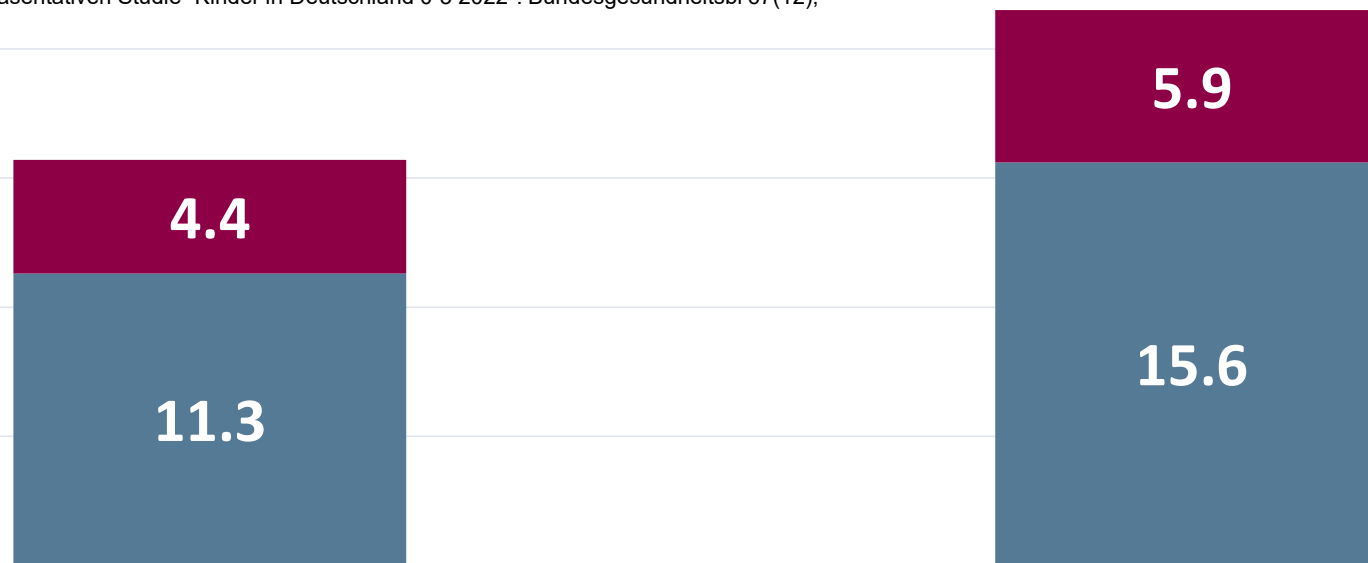
20

15

10

5

0



2015

2022

■ Psychische Belastung

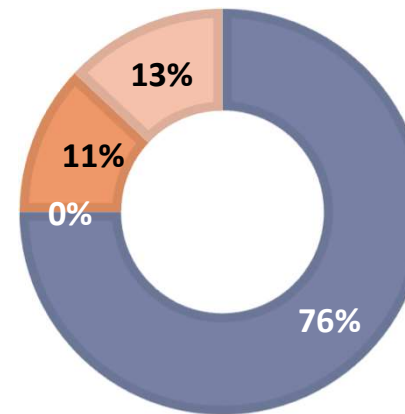
■ Psychische Erkrankung

Mütter: 6,1%
Väter: 3,5%

Anstieg der Belastungen bei Familien in der Geburtsklinik

Studie ZuFa Geburtsklinik 2024:
Deutsches Krankenhausinstitut e.V.
im Auftrag des NZFH

Frage:
Hat sich der Anteil (psychosozial)
belasteter Familien in Ihrer
Station/Fachabteilung in den letzten
Jahren verändert?
(Krankenhäuser in %, n=242)



- Ja, der Anteil (psychosozial) belasteter Familien hat zugenommen.
- Ja, der Anteil (psychosozial) belasteter Familien hat abgenommen.
- Nein, der Anteil (psychosozial) belasteter Familien ist unverändert geblieben.
- Kann ich nicht beurteilen

Anstieg der Belastungen bei Familien in der Geburtsklinik

Bei wie vielen von 100 Eltern oder Kinder machen Sie folgende Beobachtungen?



Gibt es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung von Eltern und der Gesundheit und Entwicklung der Kinder?

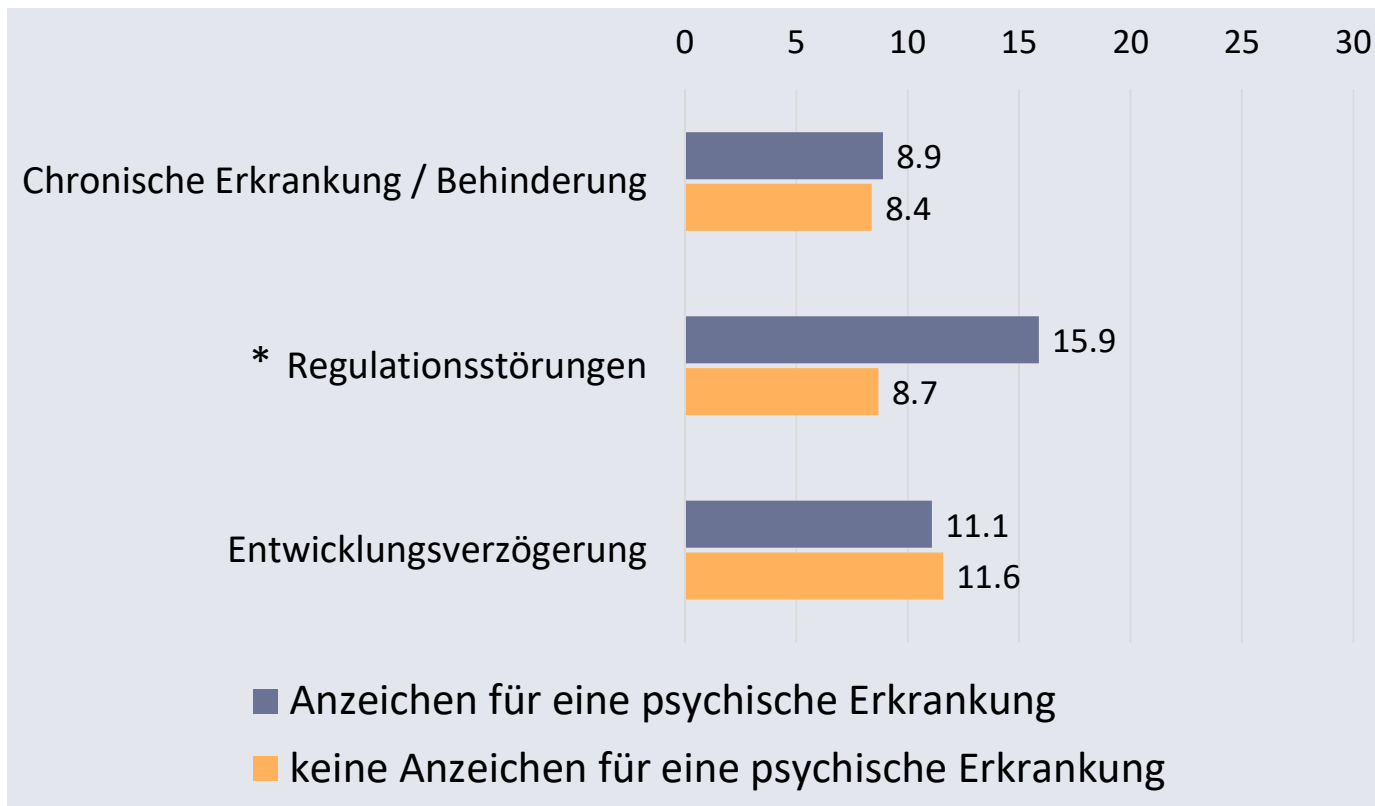
Gesundheit und Entwicklung der Kinder

Messinstrument: **Kinderärztlicher Dokumentationsbogen**, NZFH, BVKJ e.V., 2022



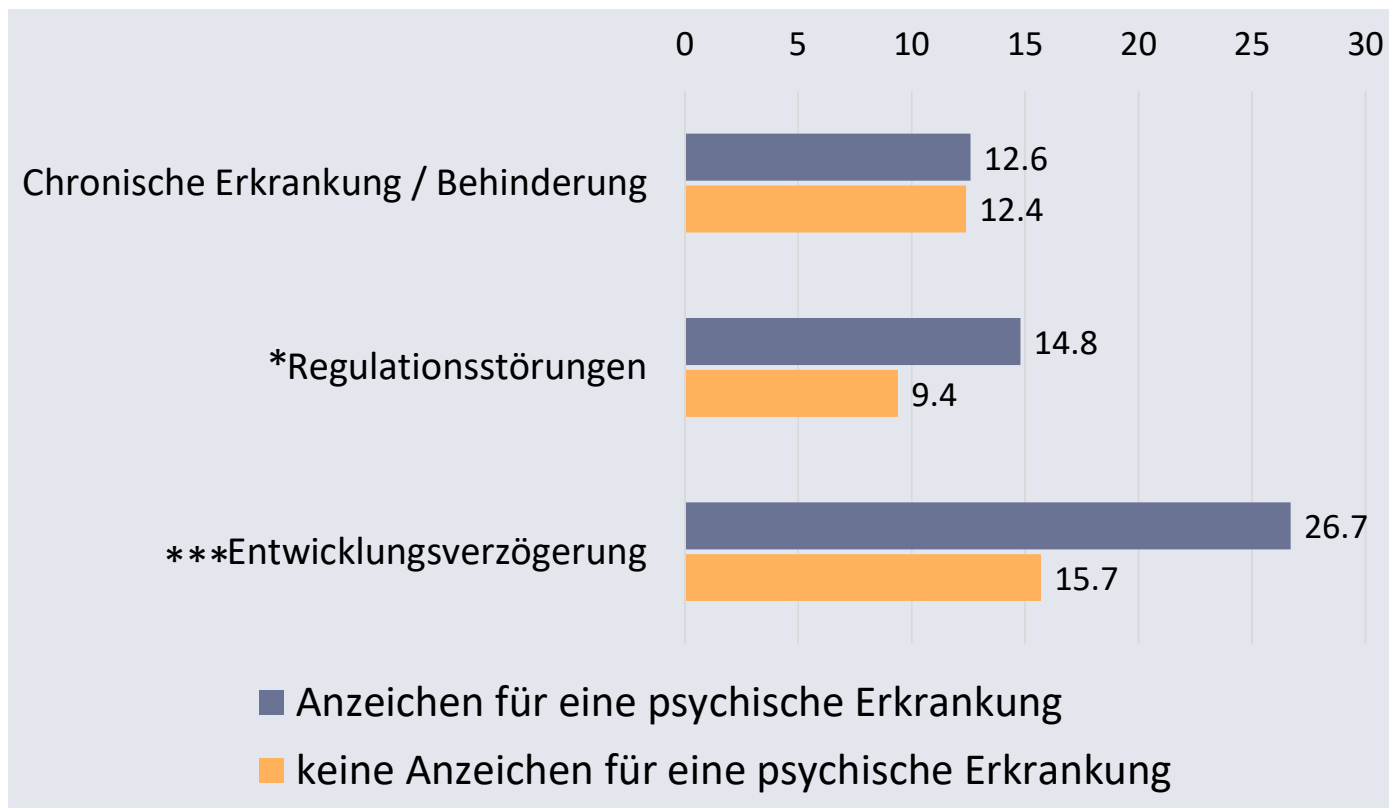
Merkmal	Frage	Antwortmöglichkeiten
Chronische Erkrankung / Behinderung	Wurde bei diesem Kind eine Grunderkrankung festgestellt?	Nein Ja - Eine chronische Erkrankung - Eine Behinderung
Regulationsstörungen	Haben Sie Hinweise auf eine Regulationsstörung festgestellt?	Nein Ja
Entwicklungsverzögerung	Ist die Entwicklung altersgerecht? Bitte beurteilen Sie die [...] folgenden Bereiche: - Körperliche / Sozial / Affektiv	Altersgemäß Teilweise nicht altersgemäß Nicht altersgemäß

Säuglinge: Psychische Belastung der Eltern - Gesundheit und Entwicklung der Kinder



Hänelt, Neumann, Lux & Renner,
2024, Bundesgesundheitsblatt

Kleinkinder: Psychische Belastung der Eltern - Gesundheit und Entwicklung der Kinder



Hänelt, Neumann, Lux & Renner,
2024, Bundesgesundheitsblatt

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung von Eltern und der Ausübung ihrer Elternrolle?

Kinder in Deutschland 0-3 und Erreichbarkeitsstudie



Indikatoren:

Eltern-Belastungs-Inventar: Tröster, 2011

- Zweifel an der eigenen Erziehungskompetenz
- Schwierigkeiten im Einfühlungsvermögen

Einstellung von Müttern mit Kindern im Kleinkindalter: Engfer & Kodreanu, 1984

- Feindselige Attribution
- Tendenz zur Überreaktion

Erreichbarkeitsstudie 2018

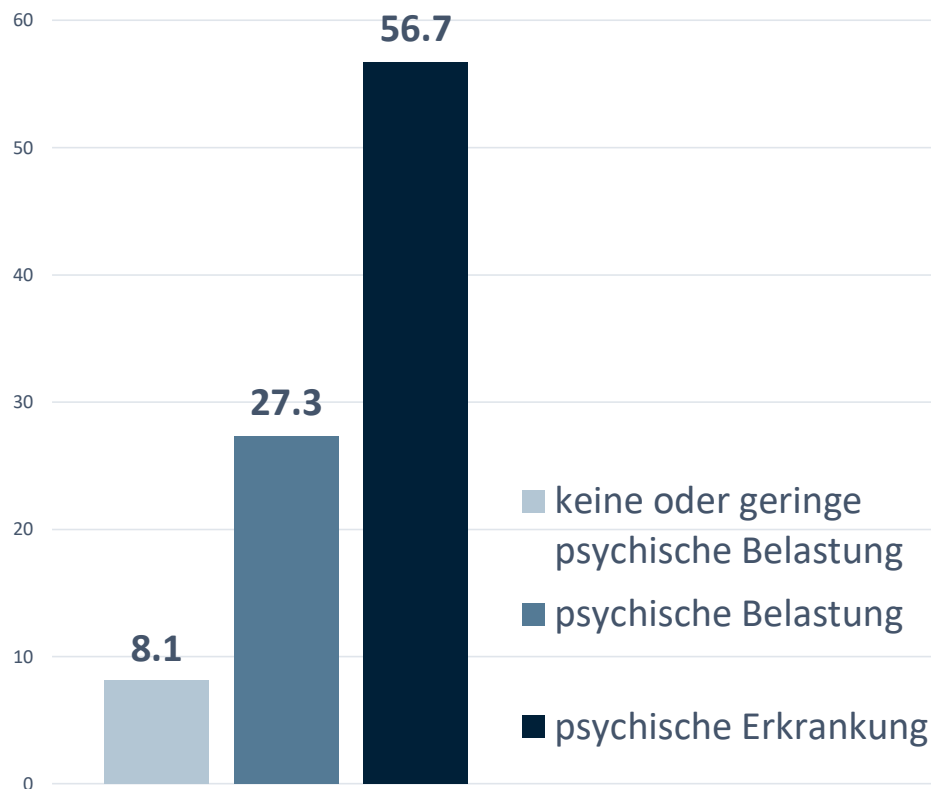
- N = 123 Mütter, nicht repräsentativ, Schwerpunkt: psychosozial belastete Mütter
- davon n = 38 Mütter psychisch belastet (Selbstauskünfte im Screeningfragebogen)
- 1,5-stündige, leitfadengestützte, non-direktive, explorative Tiefeninterviews im häuslichen Umfeld
- Auswertung:
 - Transkription, Kodierung (eXplidata)
 - Analyse und Interpretation nach verbindenden Sinneinheiten

van Staa, J., Renner, I. (2021) „An manchen Tagen ein Drahtseilakt“: Auswirkungen psychischer Erkrankung auf die Ausübung der Elternrolle. In: *Psychotherapeut* 67, 4–12.

Zusammenhang Psychische Belastung und Elternrolle

Indikatoren: Zweifel an der eigenen erzieherischen Kompetenz, explorative Interviews

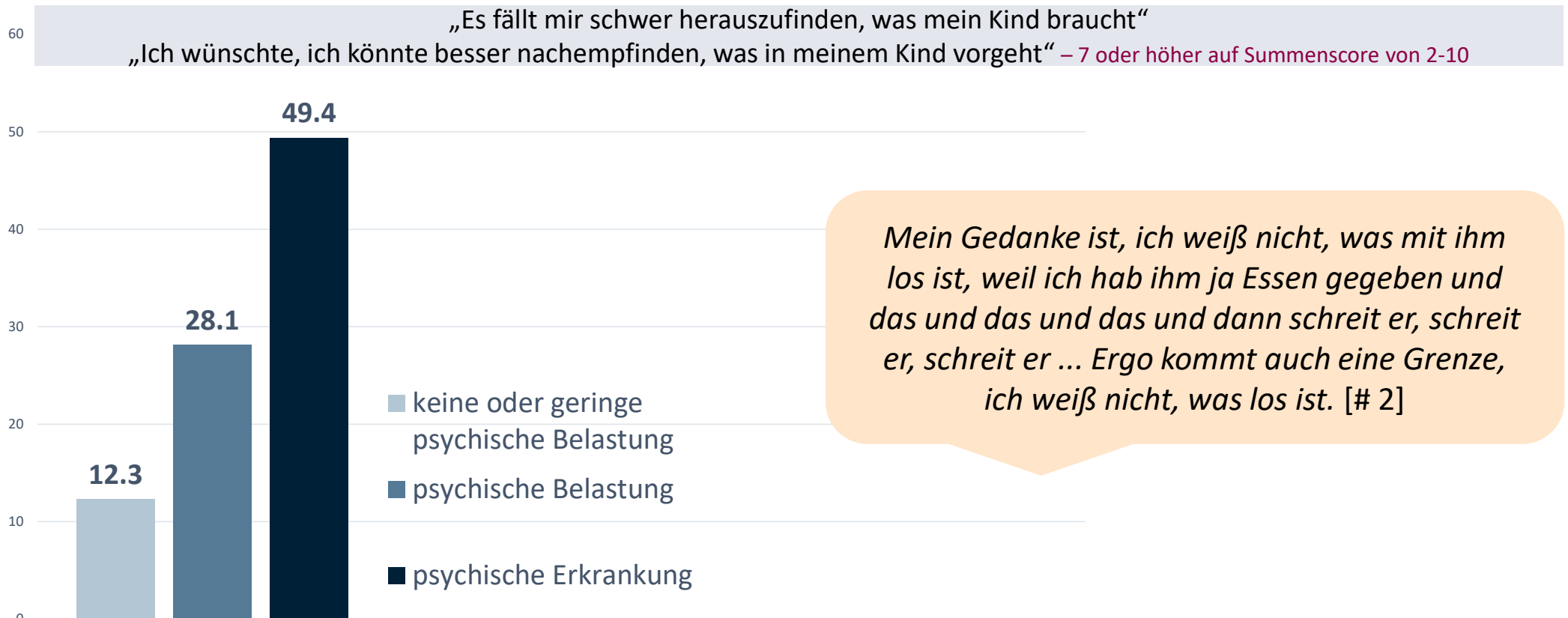
„Ich komme mit einigen Dingen nicht besonders gut zurecht“ / „Einige Dinge fallen mir schwerer als erwartet“ – 7 oder höher auf Summenscore von 2-10



Ich war einfach total überfordert mit diesem ... Jetzt ist da auf einmal ein Mensch (...) Also ich konnte das gar nicht fassen irgendwie: Wie soll ich mit diesem Menschen jetzt gut umgehen? [# 49]

Zusammenhang Psychische Belastung und Elternrolle

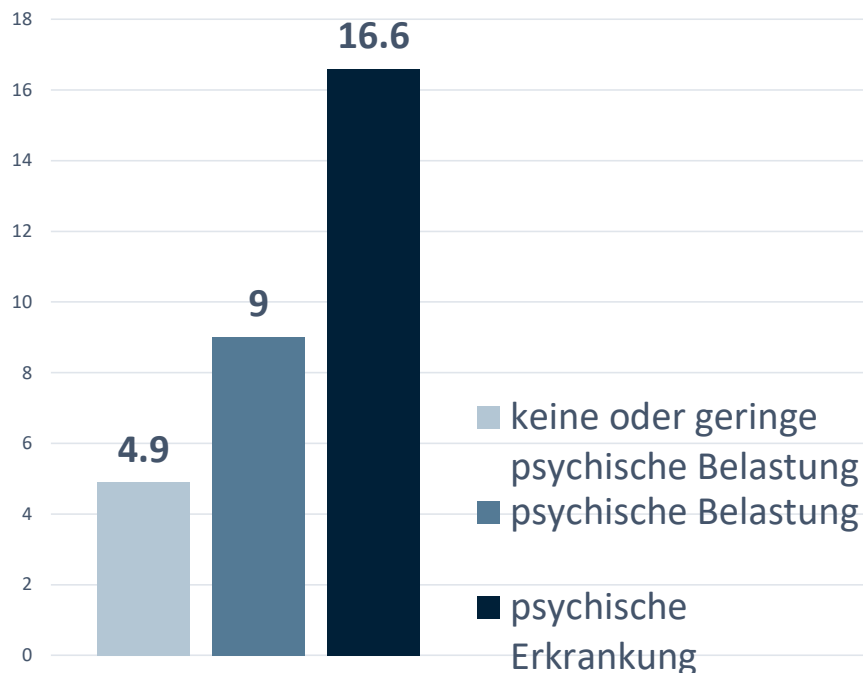
Indikatoren: Schwierigkeiten im Einfühlungsvermögen, explorative Interviews



Zusammenhang Psychische Belastung und Elternrolle

Indikatoren: Feindselige Attribution, explorative Interviews

„Manchmal schreit mein Kind nur, um mich zu ärgern“ – trifft eher zu / trifft voll und ganz zu

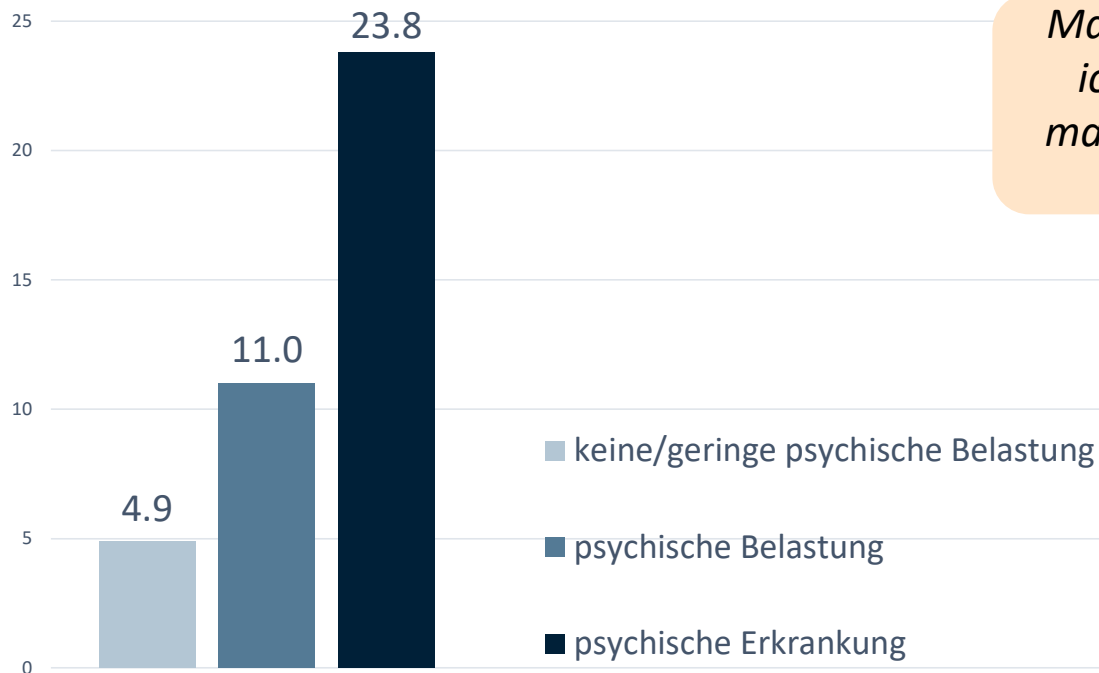


Ich hatte irgendwie das Gefühl, dass er so mir die Schuld gibt. Ich wusste auch, dass er nicht weint, um mich zu ärgern. Aber trotzdem war es [...] oft schon so, dass ich dachte, er zahlt es mir quasi heim ... [...] [# 47]

Zusammenhang Psychische Belastung und Elternrolle

Indikatoren: **Tendenz zur Überreaktion**, explorative Interviews

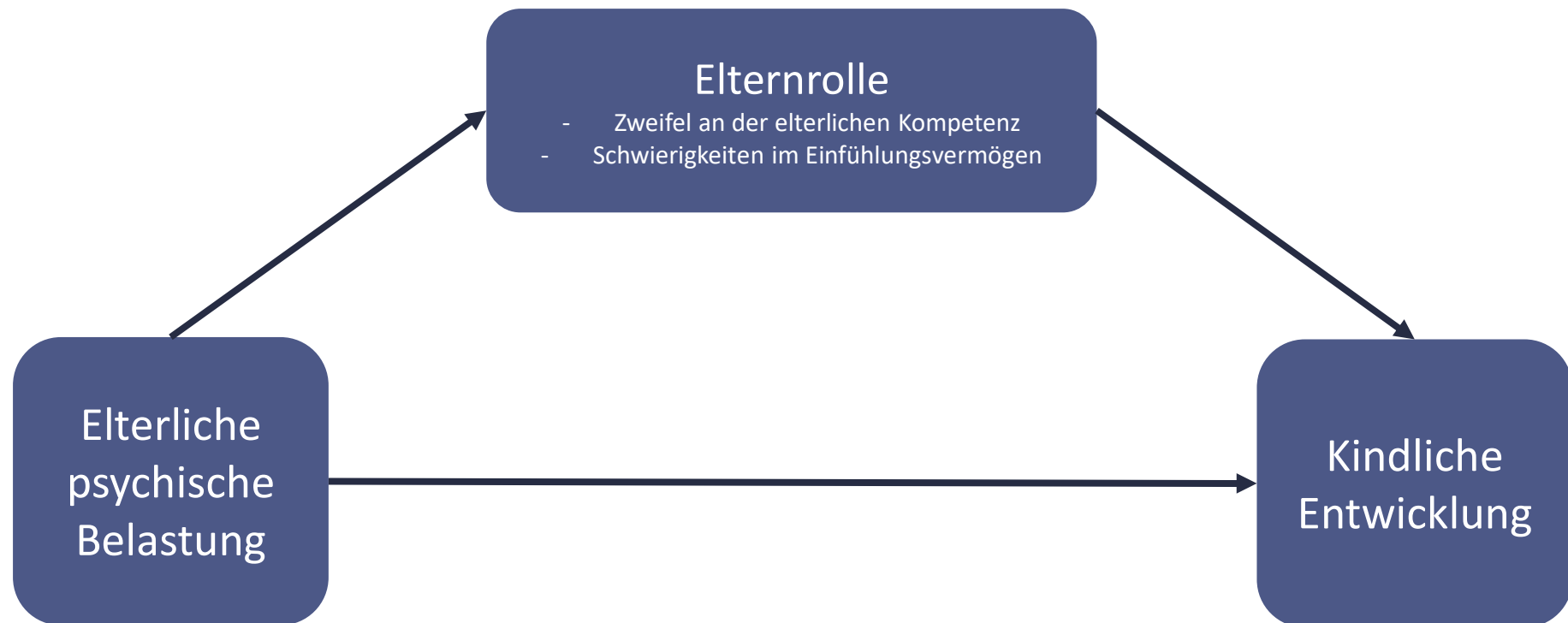
„Ich fasse mein Kind manchmal härter an, als ich es richtig finde“ – **trifft eher zu / trifft voll und ganz zu**



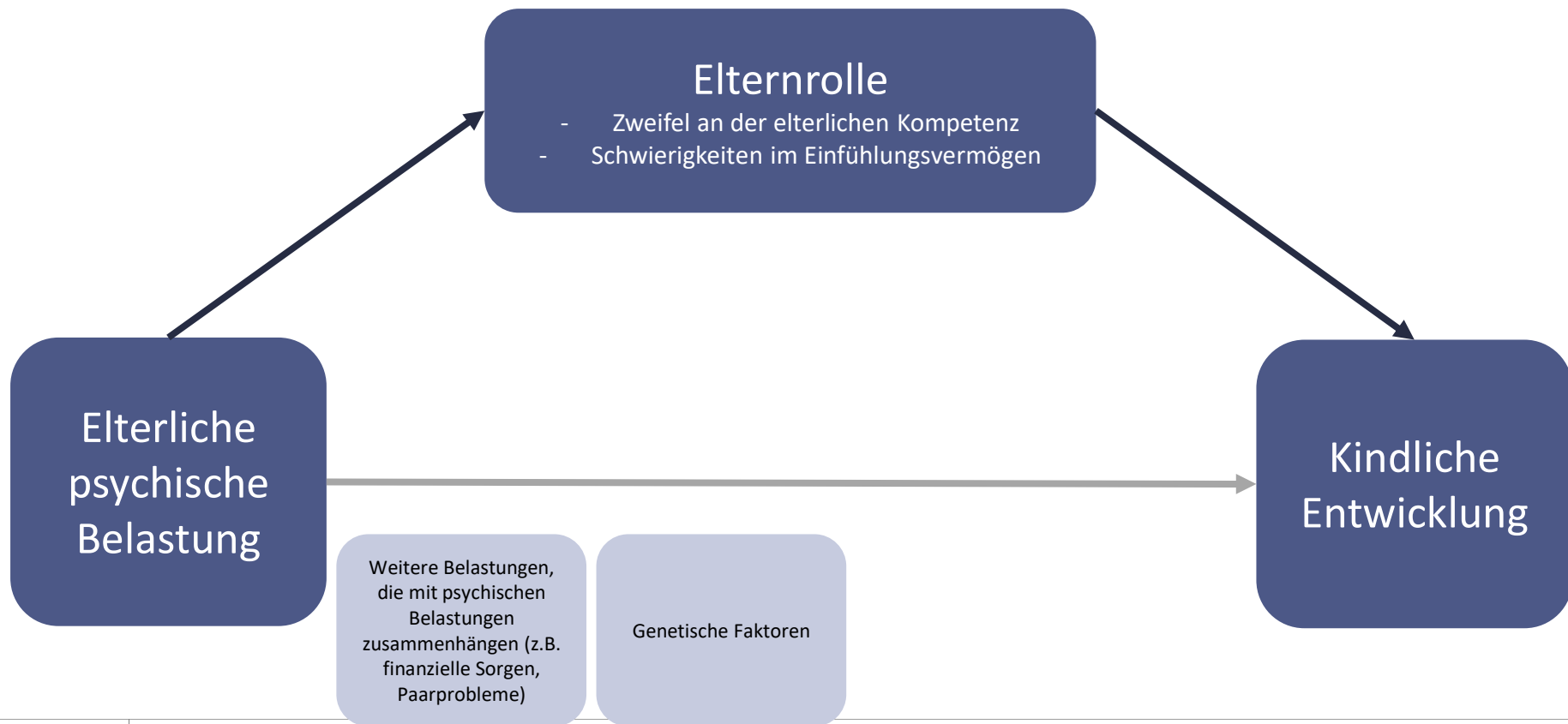
Manchmal ist es so, dass ich einfach schreie. [...] Und ich habe Angst, dass ich mit meinem Kind sowas mache. Ich versuche, es besser zu machen. Aber das ist manchmal schwierig. [# 51]

Kam auch schon mal vor, dass ich das Kind einfach ins Bett geschmissen habe, also nicht von der Höhe von zwei Metern, [...] aber so, ich musste mich echt festhalten. [# 11]

Wird der Zusammenhang zwischen elterlicher psychischer Belastung und der kindlichen Entwicklung durch das Erleben und die Ausübung der Elternrolle vermittelt?



Der Zusammenhang zwischen elterlicher psychischer Belastung und der kindlichen Entwicklung wird durch das Erleben und die Ausübung der Elternrolle *teilweise* vermittelt





Wie werden psychisch belastete Eltern mit Unterstützungsangeboten erreicht?

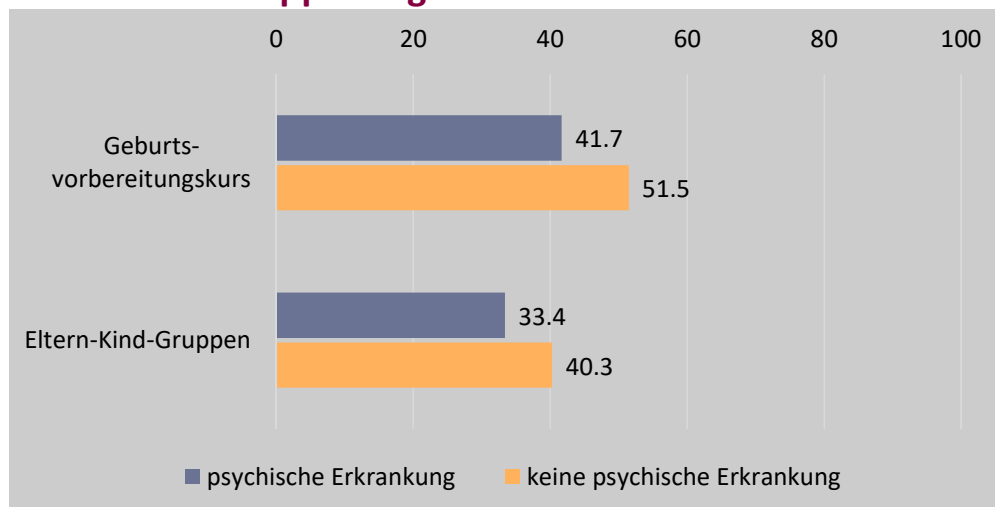
Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten

- **Universell zugängliche medizinische Angebote** (Geburtshilfe, kinderärztliche U-Untersuchungen)

... nehmen **nahezu alle Familien** in Anspruch. Auch **Nachsorge-Hebamme** mit hoher Nutzung (ca. 80%).

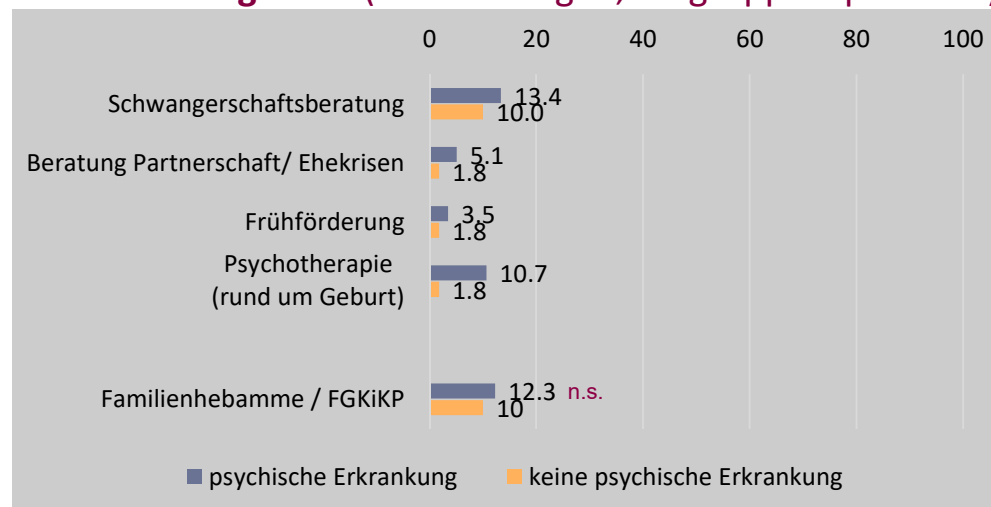
> **Gute & frühzeitige Erreichbarkeit psychisch belasteter Eltern durch universelle, medizinische Versorgungsstrukturen.**

- **Universelle Gruppenangebote**



> Inanspruchnahme bei psychisch belasteten Eltern etwas **seltener** (sig.)

- **Selektive Angebote** (anlassbezogen, zielgruppenspezifisch)



> Inanspruchnahme bei psychisch belasteten Eltern etwas **höher** (sig.)

Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten – Mögliche Barrieren Gruppenangebote

Unsicherheiten, Ängste

*Alleine würde ich mich auch nicht trauen, da irgendwo hinzugehen. [...] Auch in dieser Gruppe [...] Ich bin mit Freunden da zuerst gegangen. Weil **ich hatte diese Unsicherheit, Angst, oder...** [#20]*

Überforderung

*Das war [...] die Zeit, wo ich nicht in irgendwelche Gruppen wollte, wo ich **einfach gerade überfordert war mit dem Dasein**. Das hat dann gereicht. [...] Also ich bin halt dann auch **schwierig, wenn ich jetzt mit mir selber nicht so im Reinen bin, da in irgendwelche Gruppen zu gehen**. [#47]*

Sorgen vor Stigmatisierung

*Also **psychische Komponenten sind immer noch ein Tabuthema** [...] wo sich viele Frauen für schämen. Wenn ich mit anderen Müttern oder so, die man mal kennenlernt, sei es im Elterncafé, so was anspricht, dann ist gleich... **wird man schon komisch angeguckt**. [#13]*

Fazit und Diskussion

1. **Prävalenzen:** Etwa jedes 5. Elternteil berichtet eine psychischen Belastung (Symptome einer Angststörung oder einer Depression). Der Anteil ist seit 2015 angestiegen.
 - Vergleichbar mit anderen Studien (ZuFa GK; Thom et al., 2024)
 - Mögliche Erklärungen:
 - Vermehrte Krisen (z.B. Corona; Renner et al., 2023)
 - Gestiegene Sensibilität für Symptome; Hemmschwelle, diese zu berichten, gesunken (vgl. Thom et al., 2024)
2. **Altersgerechte Entwicklung:** Schon im ersten Lebensjahr zeigen sich in den Daten der KiD 0-3 2022 Studie Zusammenhänge zwischen der psychischen Belastung eines Elternteils und Regulationsstörungen, bei Kleinkindern dann zusätzlich auch zu Entwicklungsverzögerungen.

Fazit und Diskussion

3. **Elternrolle:** Es gibt starke Zusammenhänge zwischen der psychischen Belastung und der Ausübung der Elternrolle. Diese vermitteln zum Teil den Zusammenhang psychische Belastung ↔ kindliche Entwicklung.
 - Stärke der Zusammenhänge: möglicherweise auf das gleichzeitige Vorkommen von psychischer Belastung mit anderen Belastungen zurückzuführen (→ weitere Analysen hierzu mit den KiD 0-3 Daten; vgl. auch [Padrutt et al., 2026, Developmental Psychology](#))
4. **Inanspruchnahme:** Familien mit psychisch belastetem Elternteil nutzen **selektive Angebote** etwas stärker, universelle **Gruppenangebote** hingegen etwas seltener als Familien ohne psychische Belastung. **Familienhebammen/FGKiKP** erreichen Eltern mit und ohne Anzeichen einer psychischen Erkrankung gleichermaßen.
 - **Universelle medizinische Versorgungsstrukturen** bieten eine wichtige Möglichkeit, psychisch belastete Familien frühzeitig zu erreichen.

Renner, I., van Staa, J., Hänel, M., Lux, U. & Neumann, A. (2026). **Psychische Belastungen von Eltern früh erkennen: Wie psychische Belastung, Eltern-Kind-Beziehung, kindliche Entwicklung und Inanspruchnahme früher Unterstützung zusammenhängen.** *Frühe Kindheit.*

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

maria.haenelt@nzhf.de / anna.neumann@nzhf.de

Abidin RR (1982) Parenting stress and the utilization of pediatric services. *Children's Health Care*, 11(2). 70-73.

Engfer, A., Codreanu, N. (1984). *Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erhebung der Einstellung von Müttern mit Kindern im Kleinkindalter*. Paderborn: Institut für Humanwissenschaften: Psychologie.

Hänelt, M, Neumann, A, Lux, U, & Renner, I. (2024). Aufwachsen in einem psychisch belasteten Familienumfeld: Ergebnisse der bundesweit repräsentativen Studie "Kinder in Deutschland 0-3 2022". *Bundesgesundheitsbl* 67(12), 1359-1367.

Löwe B, Wahl I, Rose M, Spitzer C, Glaesmer H, Wingenfeld K, Schneider A, Brähler E (2010) A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. *Journal of Affective Disorders* 122(1-2): 86–95.

Neumann, A, Ulrich, S M., Sinß, F, Chakraverty, D, Hänelt, M, Lux, U, Ghezih, S, Löchner, J, Renner, I (2023): How are families in Germany doing since the COVID-19 pandemic? Study protocol of a nationally representative, cross-sectional study of parents with children aged 0-3 years. *PLOS ONE* 18(5): e0285723.

Padrutt, ER, Stallworthy, I, DeJoseph, M et al. (2026). Maternal Postnatal Depression and Sensitive Parenting: Considering Developmental Timing With a Causally Informative Approach. *Developmental Psychology*.

Thom J, Jonas B, Reitzle L, Mauz E, Hölling H, Schulz M (2024) Trends in the diagnostic prevalence of mental disorders, 2012–2022—using nationwide outpatient claims data for mental health surveillance. *Dtsch Ärzteblatt Int* 121:355

Tröster, H (2010) Eltern-Belastungs-Inventar (EBI): *Deutsche Version des Parenting Stress Index (PSI)*. Hogrefe, Göttingen (Abidin RR (Hrsg) Manual)

van Staa, J., Renner, I. (2021) „An manchen Tagen ein Drahtseilakt“. Auswirkungen psychischer Erkrankung auf die Ausübung der Elternrolle. In: *Psychotherapeut* 67, pages 4–12 (2022).