



Stress und Stressbewältigung bei berufstätigen Müttern

Ein Forschungsprojekt am
Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie
der Freien Universität Berlin und der
Medical School Berlin

Warum ist das Thema interessant?

In Deutschland sind 68% aller Mütter teilzeit- oder vollzeitberufstätig (Statistisches Bundesamt, 2016). Viele berufstätige Mütter stehen unter Dauerstress und trotz veränderter Rollenbilder verbringen sie mehr Zeit mit der Kinderbetreuung und Hausarbeit als berufstätige Väter.

Ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel kann zu psychischen Erkrankungen führen und somit ist es nicht verwunderlich, dass z.B. Schlafstörungen und Depressionen bei berufstätigen Müttern zunehmen. Laut Datenreport 2018 des Müttergenesungswerks ist in den vergangenen 10 Jahren die Zahl der Mütter mit Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burnout um 37 Prozent gestiegen. Die drei häufigsten Ursachen für Stress sind ständiger Zeitdruck, berufliche Belastungen und Probleme bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

Was ist das Ziel der Studie?

Bislang hat die Zielgruppe der berufstätigen Mütter in der Forschung zu Stress und Stressbewältigung nur wenig Beachtung erhalten. Die Studie untersucht, welche Stressoren berufstätige Mütter wahrnehmen, welche Strategien sie zur Bewältigung von Stress nutzen, über welche gesundheitsförderlichen Ressourcen sie verfügen und wie Bewältigungsstrategien und Ressourcen mit der Doppelbelastung und der Vereinbarkeit von Arbeit und Familie zusammenhängen.

Die Studienergebnisse unterstützen die Entwicklung eines digitalen Programms zur Stressbewältigung für berufstätige Mütter, mit dem sie einen gesünderen Umgang mit Stress erlernen sollen und erfahren können, wie sich Arbeit und Familie besser vereinbaren lässt.

Informationen zum Studienablauf

Im Rahmen der Langen Nacht der Wissenschaften 2019 werden berufstätige Mütter zu ihrem Alltagsstress befragt. Eine Woche später wird es eine onlinebasierte Nachbefragung geben.

Kontakt

Für allgemeine Anfragen: [contact\[at\]momployees.de](mailto:contact[at]momployees.de)
www.momployees.de

Projektleiterinnen:

Dr. Dipl. Psych. Linda Baldensperger (Freie Universität Berlin): [linda.baldensperger\[at\]fu-berlin.de](mailto:linda.baldensperger[at]fu-berlin.de)

Dipl. Psych. Daniela Lange (Medical School Berlin): [daniela.lange\[at\]medicalschooll-berlin.de](mailto:daniela.lange[at]medicalschooll-berlin.de)