

10.1 Eltern-Belastungscheck

Wozu? Wenn ein Kind sehr viel spielt, kreist irgendwann das ganze Familienleben darum. Viele Eltern schlafen schlecht, streiten miteinander, schämen sich oder fühlen sich allein. Das ist **keine Schwäche**, sondern eine normale Reaktion auf eine lange, schwere Zeit. Dieser Check zeigt Ihnen, **wie viel Sie gerade tragen** – und wo Sie zuerst für sich selbst sorgen können. Denn nur wer selbst noch Kraft hat, kann ruhig und klar bleiben. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**.

Datum: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten vier Wochen**. Ein Kreuz pro Zeile.

In den letzten 4 Wochen ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
Stress und Kraft				
1 Ich bin angespannt, sobald es ums Spielen geht – oft schon, bevor etwas passiert.	☐	☐	☐	☐
2 Ich fühle mich erschöpft und ausgelaugt.	☐	☐	☐	☐
3 Ich reagiere gereizter, lauter oder härter, als ich eigentlich will.	☐	☐	☐	☐
4 Ich habe körperliche Stresszeichen (Kopfweg, Herzklopfen, Magen, Verspannung).	☐	☐	☐	☐
Schlaf und Grübeln				
5 Ich schlafe schlecht – weil ich wach liege, grübele oder kontrolliere, ob er noch spielt.	☐	☐	☐	☐
6 Die Sorge um meinen Sohn begleitet mich fast den ganzen Tag, auch in der Arbeit.	☐	☐	☐	☐
Schuld und Scham				
7 Ich mache mir Vorwürfe, etwas falsch gemacht zu haben.	☐	☐	☐	☐
8 Ich schäme mich und erzähle anderen lieber nichts davon.	☐	☐	☐	☐
Familie und Partnerschaft				
9 Wir Eltern streiten darüber, wie wir mit dem Spielen umgehen sollen.	☐	☐	☐	☐
10 Ich fühle mich als „der/die Strenge“ allein gelassen – oder ausgespielt.	☐	☐	☐	☐
11 Geschwister, Partnerschaft oder ich selbst kommen neben dem Thema zu kurz.	☐	☐	☐	☐
Unterstützung und Zuversicht				
12 Ich habe niemanden, mit dem ich offen darüber reden kann.	☐	☐	☐	☐
13 Für Dinge, die mir guttun (Freunde, Bewegung, Hobbys), bleibt keine Zeit.	☐	☐	☐	☐
14 Ich habe das Gefühl, dass nichts hilft und es nie besser wird.	☐	☐	☐	☐

Meine Summe: _____ (höchstens 42)

Bitte zusätzlich ehrlich beantworten	nein	manchmal	ja
Ich habe Angst vor den Wutausbrüchen meines Sohnes oder fühle mich zu Hause nicht mehr sicher.	☐	☐	☐
Ich habe selbst schon gedacht, dass ich nicht mehr kann oder nicht mehr leben möchte .	☐	☐	☐

Auswertung

Summe	Was das heißen kann	Was jetzt guttut
0–13	Sie sind belastet, haben aber noch gute Reserven.	Pflegen Sie, was Ihnen Kraft gibt – auch wenn es „nur“ ein Spaziergang ist. Ihr Kraftplan (Blatt 10.3) hält das fest.
14–27	Deutliche Belastung. Sie geben viel und tanken zu wenig auf. Das ist auf Dauer nicht durchzuhalten.	Eine Entlastung in dieser Woche einplanen. Mit einem Menschen offen reden. Absprachen im Elternteam treffen (Blatt 10.2).
28–42	Sehr hohe Belastung. Ihre Kraft ist am Limit. Das ist kein Versagen – es zeigt, wie lange Sie schon kämpfen.	Holen Sie sich Hilfe für sich selbst: Hausarzt/Hausärztin, Elternberatung oder Telefonberatung (unten). Lesen Sie Woche 8. Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Ein „ja“ oder „manchmal“ bei den beiden Zusatzfragen ist wichtiger als jede Summe. **Angst vor Ihrem Sohn:** Ihre Sicherheit geht vor – siehe Teil „Im Notfall“ und Notfallplan (Blatt 9.4); bei Gefahr Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117. **Wenn Sie nicht mehr leben möchten:** Bitte reden Sie heute mit jemandem.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

Kleine Schritte der Selbstfürsorge

Kreuzen Sie **einen oder zwei** an, die Sie diese Woche ausprobieren:

- ☐ **Eine Sache pro Tag nur für mich** – 15 Minuten Kaffee, Musik, ein Anruf, ohne über das Spielen nachzudenken.
- ☐ **Schlaf schützen:** Ich kontrolliere nachts nicht mehr selbst; dafür sorgt eine technische Lösung (Blatt 5.9).
- ☐ **Ich erzähle einem Menschen davon**, dem ich vertraue. Scham wird kleiner, wenn man sie teilt.
- ☐ **Bewegung:** zweimal pro Woche 20 Minuten draußen.
- ☐ **Ein Abend ohne das Thema** mit Partner/Partnerin oder Freundin/Freund.
- ☐ **Ich lasse den Vorwurf los:** Ich habe mit dem gehandelt, was ich wusste. Jetzt lerne ich dazu.

Hilfe für Eltern – kostenlos und vertraulich (Stand Oktober 2026)

- **Deutschland:** Elterntelefon der Nummer gegen Kummer **0800 111 0 550** (anonym, kostenlos; Zeiten auf nummergegenkummer.de)
- **Österreich:** Rat auf Draht – Elternseite mit Online-Beratung **elternseite.at**; Telefonseelsorge **142**; Familienberatungsstellen in ganz Österreich (familienberatung.gv.at)
- **Schweiz:** Elternnotruf **0848 35 45 55** (rund um die Uhr); Pro Juventute Elternberatung **058 261 61 61** (rund um die Uhr)
- **Überall:** Erziehungs- und Familienberatungsstellen sowie Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige – oft ohne Wartezeit für ein Erstgespräch. Adressen: Hilfe-Wegweiser (Blatt 11.2).

Was ich mir für mich vornehme:

Eigener Check für diesen Kurs, kein Test und nicht validiert. Quellen der Telefonnummern: nummergegenkummer.de, elternseite.at, elternnotruf.ch, projuventute.ch (abgerufen Oktober 2026).