

# Väter – motiviert, gestresst und sozial kompetent

Kinder sind für Väter und ihre Gesundheit ein enormer Motivationsschub. Väter ab 45 erleben es als etwas besonders Schönes, mit Kindern wieder jung zu werden. Gegen die Doppelbelastung gibt es Strategien.

Mit dem Nachwuchs die Welt neu entdecken. Jederzeit auf Sprösslings brennende Fragen die passenden Antworten haben. Bei jedem Wind und Wetter die Natur erforschen oder als „Gamemaster“ gebraucht und bewundert zu werden. Alle diese Erfahrungen sind für Väter und ihre Gesundheit ein großer Motivationsschub, hat die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) in einer Studie erhoben.

Besonders für ältere Väter ab 45 ist es etwas Schönes, mit Kindern wieder jung zu werden. Das lässt die anstrengenden Seiten des Vaterseins in den Hintergrund treten: weniger Zeit mit der Partnerin, weniger Sex, weniger Herrenabende und weniger Zeit für Hobbys.

In der Beratung kommt vor allem die Doppelbelastung durch die beiden Rollen – „Familienernährer“ und „engagierter



## SN-Couch Kinder

EBERHARD SIEGL

Vater“ – zum Ausdruck. Sie macht den Vätern zu schaffen. Die gesunde Exit-Strategie lautet: die Arbeitszeit des Vater reduzieren, auch die Partnerin geht arbeiten, und beide schmeißen gemeinsam Haushalt und Kindererziehung.

Die Fliegen, die mit dieser Klappe geschlagen werden, nun der Reihe nach:  
■ Die Erweiterung des Handlungsspektrums: Der Vater ist nicht nur Arbeitsmensch, sondern gewinnt Erfahrung und Sicherheit bei der Kindererziehung und beim Haushalt.

■ Die gilt genau im umgekehrten Sinn für

die Partnerin: Sie schafft auf diese Weise den Wiedereinstieg und kann Versicherungszeiten aufbauen.

■ Die Bindung zwischen Vater und Kind: Sie wird durch die Präsenz gestärkt.

■ Der große Gewinn für die Kids: Wenn sie auch einmal nur mit dem Vater etwas unternehmen und dadurch erleben dürfen, dass der Vater für sie sorgen kann.

Die deutsche Studie zeigt übrigens auch, dass die Väter bei einer Erkrankung ihre Kinder immer häufiger Pflegeurlaub nehmen. Es wäre schön, wenn die Arbeitgeber diese Bereitschaft als zusätzliche soziale Kompetenz ihrer Mitarbeiter werten und unterstützen würden.

Mag. Eberhard Siegl, leitender Psychologe im Männerbüro Salzburg, [www.mannerbuero.at](http://www.mannerbuero.at) – Psychologische Hilfe gibt es auch auf [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline: 0664/1008001