

---

# Schlafsituation bei jungen Familien

Ergebnisse einer vergleichenden  
Befragung von Eltern und Nicht-Eltern

**Auftraggeber:** IKEA Deutschland



# Inhaltsverzeichnis

---

	Seite
Daten zur Untersuchung	3
Zielsetzung der Studie	4
Signifikanztest	6
Subjektives Befinden – Eltern und Nicht-Eltern im Vergleich	8
Schlafsituation – Eltern und Nicht-Eltern im Vergleich	20
Auswirkung des kindlichen Schlafverhaltens auf die Schlafqualität der Eltern	39
Ausgleich nächtlicher Belastungen	52
Zentrale Ergebnisse	54
Kernpunkte der Studie	59
Anhang - Zusammensetzung der Studie	61
Impressum	67

# Daten zur Untersuchung

---

- Grundgesamtheit:** Personen zwischen 20 und 50 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland, die
- (a) für ein Kind zwischen 0 und 6 Jahren (Schulkinder ausgeschlossen) erziehungsberechtigt sind, das im selben Haushalt lebt („Eltern“)
  - (b) keine (erwachsenen) Kinder haben („Nicht-Eltern“)
- Screening der Zielgruppe:** auf Basis einer Stichprobe von Personen im Alter zwischen 20 und 50 Jahren (= Ausgangsstichprobe)
- Datenbasis:** 2.028 Fälle,  
davon 1.003 „Eltern“ und 1.025 „Nicht-Eltern“
- Erhebungsmethode:** Online-Befragung mit Hilfe von forsa.omninet
- Untersuchungszeitraum:** 11. September bis 3. Oktober 2020
- Gewichtung der Ausgangsstichprobe:** bevölkerungsrepräsentativ nach Region, Geschlecht, Alter, Bildung (Gewichtungsgrundlage: Bevölkerungsfortschreibung per 31.12.2018, Mikrozensus 2018)

---

# Zielsetzung der Studie



# Zielsetzung der Studie

---

Durch die Studie sollten u.a. Erkenntnisse über die Quantität und die Qualität des Schlafes junger Eltern im Vergleich zu Nicht-Eltern gewonnen werden. Auch sollte durch die Befragung ermittelt werden, ob und inwieweit der Schlaf der Eltern durch ihr Kind beeinflusst wird und durch welche Strategien Eltern ihre eigenen Schlafprobleme bewältigen.

# Signifikanztest



# Signifikanztest

---

Unterschiede zwischen den Analysegruppen wurden unter Verwendung multipler paarweiser Vergleiche (Gauß-Tests mit  $p < 0,05$ ) auf Signifikanz geprüft. Im Text der Grafiken werden nur solche Unterschiede zwischen Gruppen hervorgehoben, die statistisch signifikant sind.

---

# Subjektives Befinden – Eltern und Nicht-Eltern im Vergleich

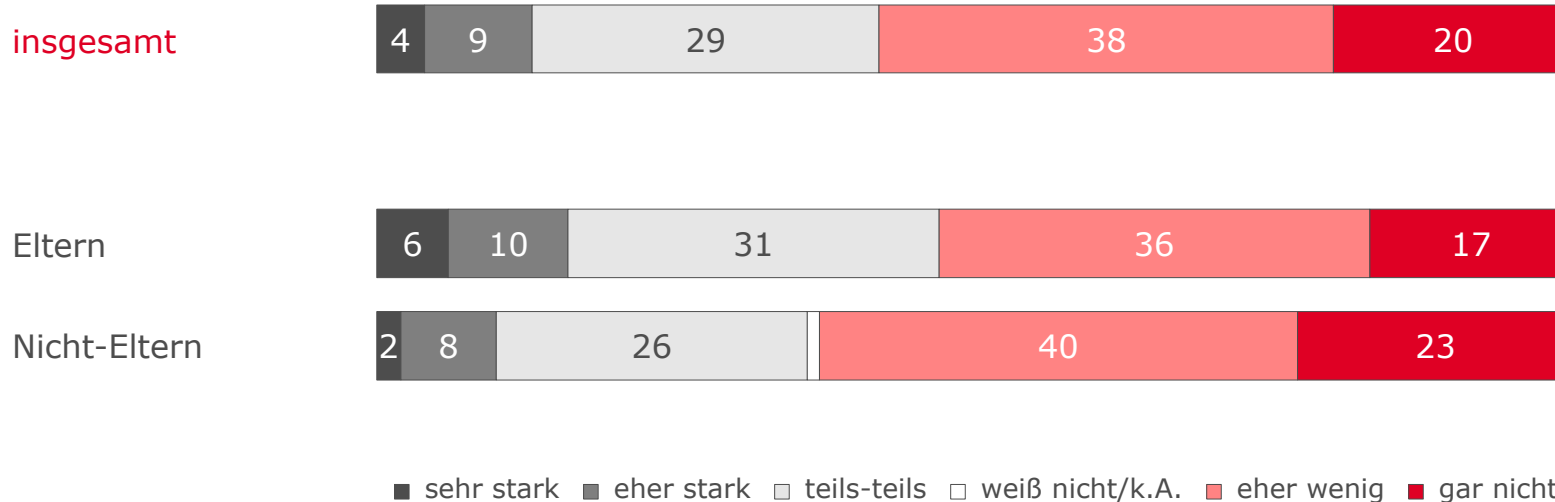




# Belastung durch die Corona-Pandemie

Zwei Fünftel fühlen sich zumindest teilweise durch die Corona-Pandemie belastet.  
Für Eltern gilt dies vergleichsweise häufig.

Durch die Corona-Pandemie fühlen sich persönlich insgesamt belastet ...



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 18: „Wie stark fühlen Sie sich persönlich durch die Corona-Pandemie insgesamt belastet (z.B. durch Sorge vor dem Verlust des Arbeitsplatzes/Arbeitsplatzverlust, finanzielle Einbußen, gesundheitliche Sorgen, Kindergartenschließung, Homeschooling)? Bitte denken Sie hierbei nur an die vergangenen 4 Wochen.“

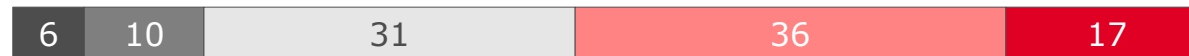
# Belastung durch die Corona-Pandemie

## - Eltern

Mütter und Alleinerziehende geben häufiger an, sich durch die Corona-Pandemie zumindest teilweise belastet zu fühlen.

Durch die Corona-Pandemie fühlen sich persönlich insgesamt belastet ...

Eltern insgesamt



Väter



Mütter



alleinerziehend

nein



ja



■ sehr stark ■ eher stark □ teils-teils □ weiß nicht/k.A. ■ eher wenig ■ gar nicht

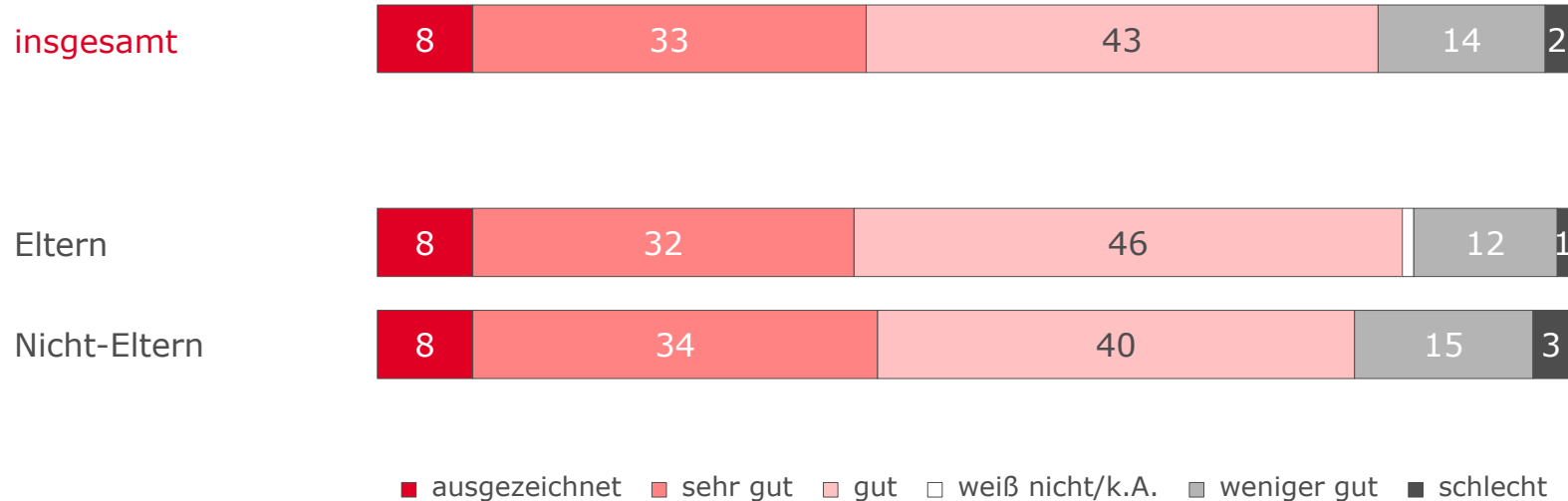
Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 18: „Wie stark fühlen Sie sich persönlich durch die Corona-Pandemie insgesamt belastet (z.B. durch Sorge vor dem Verlust des Arbeitsplatzes/Arbeitsplatzverlust, finanzielle Einbußen, gesundheitliche Sorgen, Kindergartenschließung, Homeschooling)? Bitte denken Sie hierbei nur an die vergangenen 4 Wochen.“

# Aktueller Gesundheitszustand

Jeder Sechste bezeichnet seinen Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht. Personen ohne Kinder geben dies geringfügig häufiger als Eltern an.

## Ihren Gesundheitszustand beschreiben als ...



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

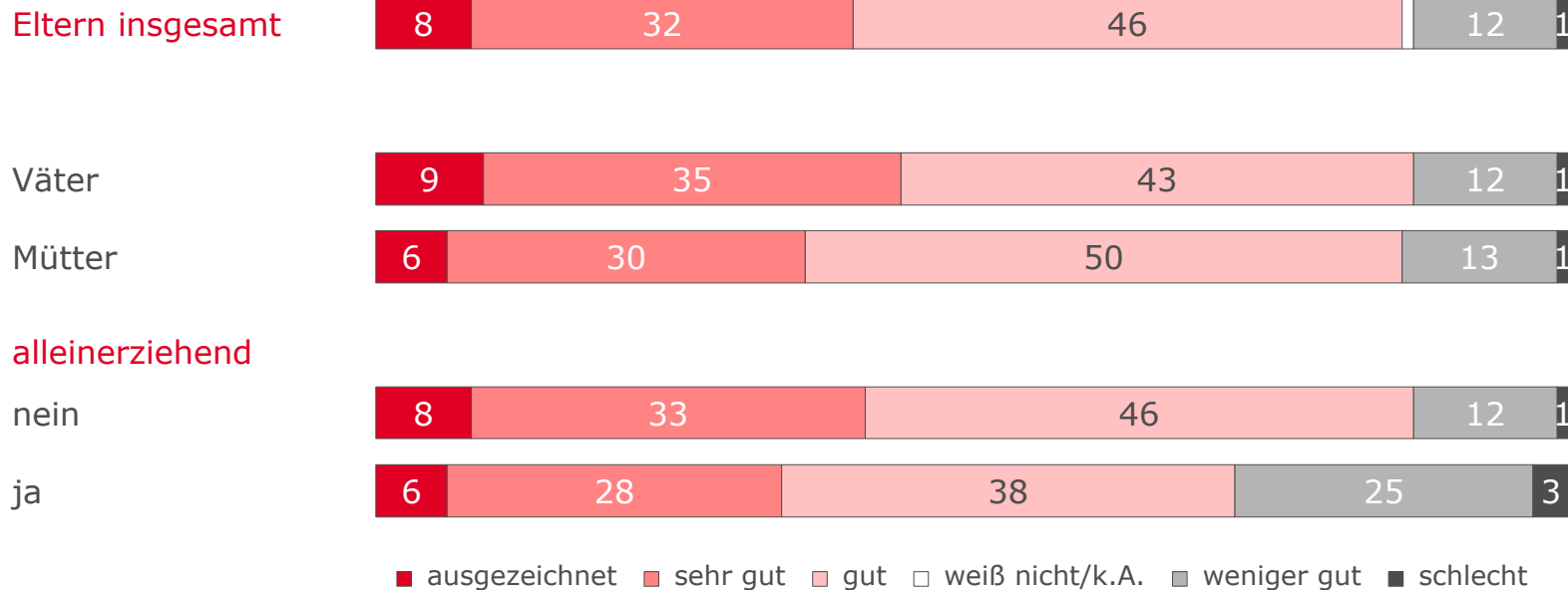
Frage 16: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen in den letzten vier Wochen beschreiben?“

# Aktueller Gesundheitszustand

## - Eltern (1/4)

Ihren Gesundheitszustand beschreiben die Väter häufiger als die Mütter als sehr gut oder ausgezeichnet. Einen weniger guten oder schlechten Gesundheitszustand beklagen insbesondere die Alleinerziehenden.

### Ihren Gesundheitszustand beschreiben als ...



Basis: 1.003 befragte Eltern

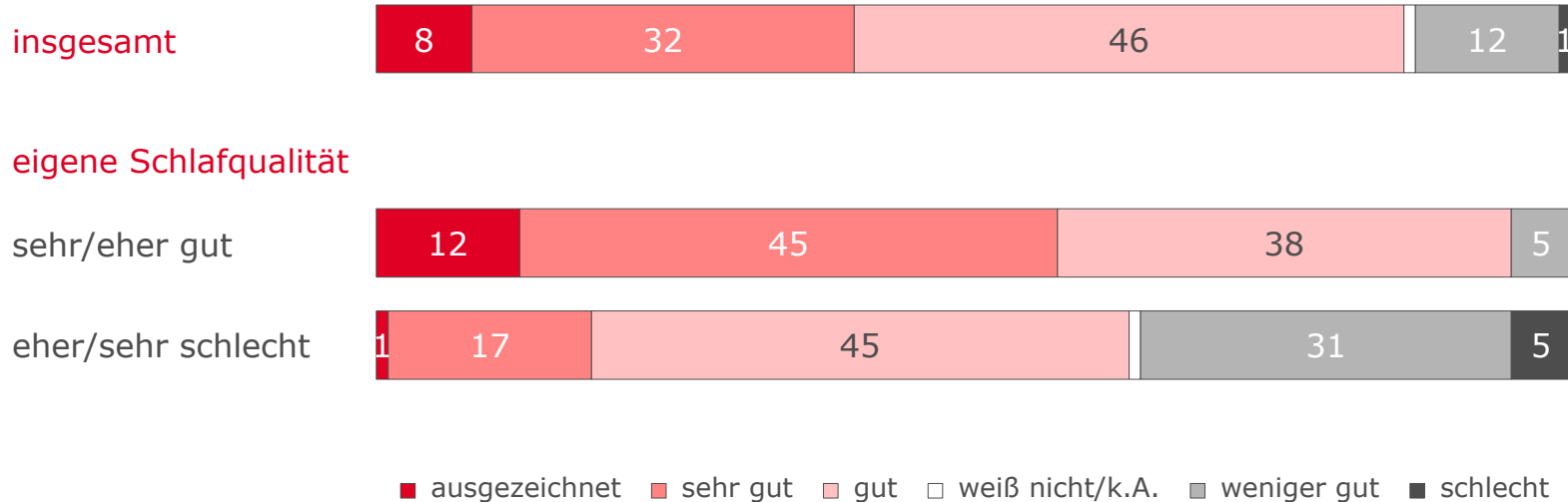
Frage 16: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen in den letzten vier Wochen beschreiben?“

# Aktueller Gesundheitszustand

## - Eltern (2/4)

Ein Drittel der Eltern mit einer schlechten Schlafqualität beurteilt den eigenen Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht.

### Ihren Gesundheitszustand beschreiben als ...



Basis: 1.003 befragte Eltern

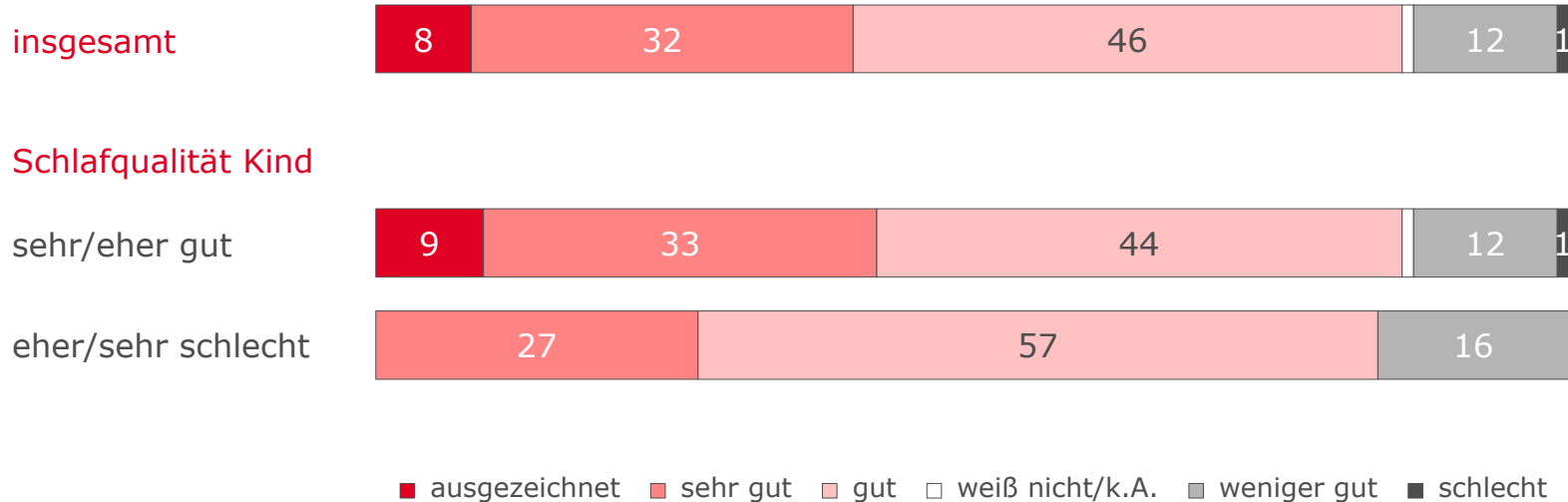
Frage 16: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen in den letzten vier Wochen beschreiben?“

# Aktueller Gesundheitszustand

## - Eltern (3/4)

Eltern, die die Schlafqualität ihres Kindes als gut einstufen, empfinden ihren eigenen Gesundheitszustand vergleichsweise häufig als mindestens sehr gut.

### Ihren Gesundheitszustand beschreiben als ...



Basis: 1.003 befragte Eltern

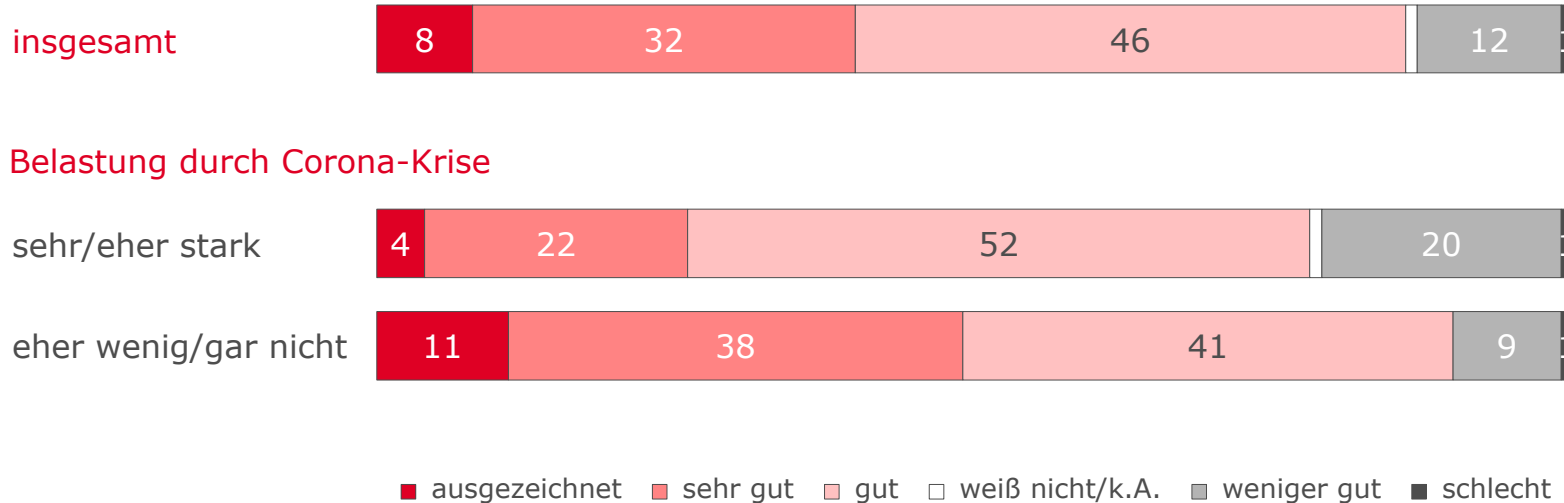
Frage 16: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen in den letzten vier Wochen beschreiben?“

# Aktueller Gesundheitszustand

## - Eltern (4/4)

Eltern, die sich durch die Corona-Krise stark belastet fühlen, bezeichnen ihren Gesundheitszustand häufiger als weniger gut oder schlecht.

### Ihren Gesundheitszustand beschreiben als ...



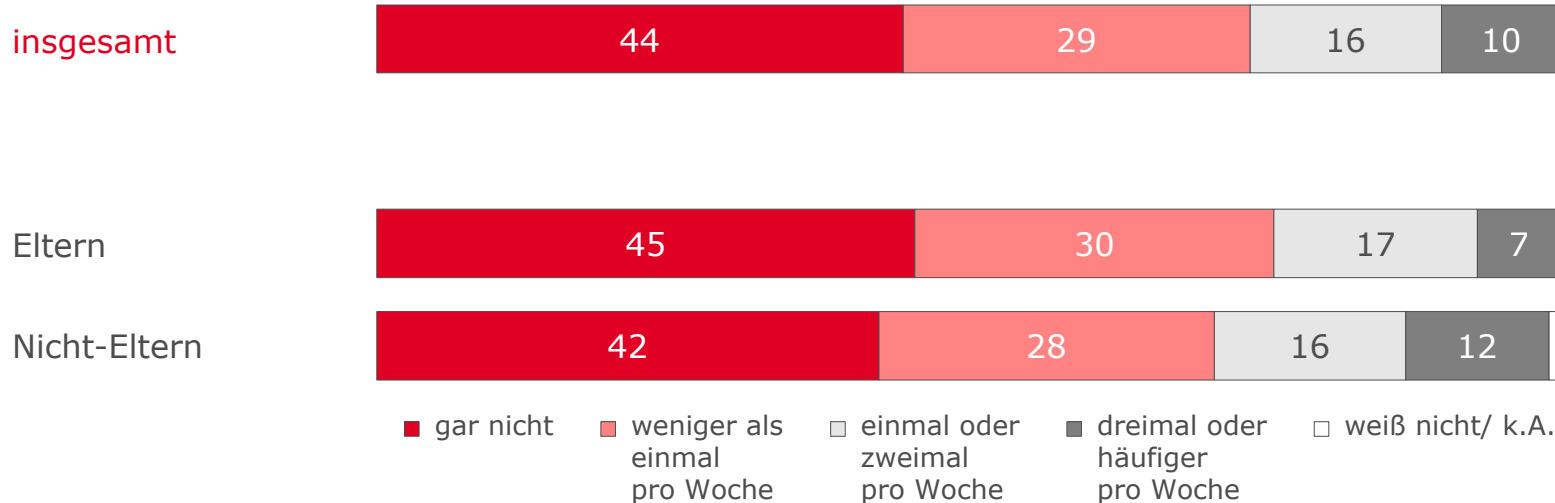
Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 16: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen in den letzten vier Wochen beschreiben?“

# Schwierigkeiten im (Berufs-)alltag

Jeder Zehnte fühlte sich mindestens dreimal pro Woche im (Berufs-)alltag aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden beeinträchtigt – Personen ohne Kinder häufiger als Eltern.

In den vergangenen vier Wochen hatten aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei beruflichen oder alltäglichen Aktivitäten



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 17: „Wie oft hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei der Ausübung Ihres Berufs oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten?“

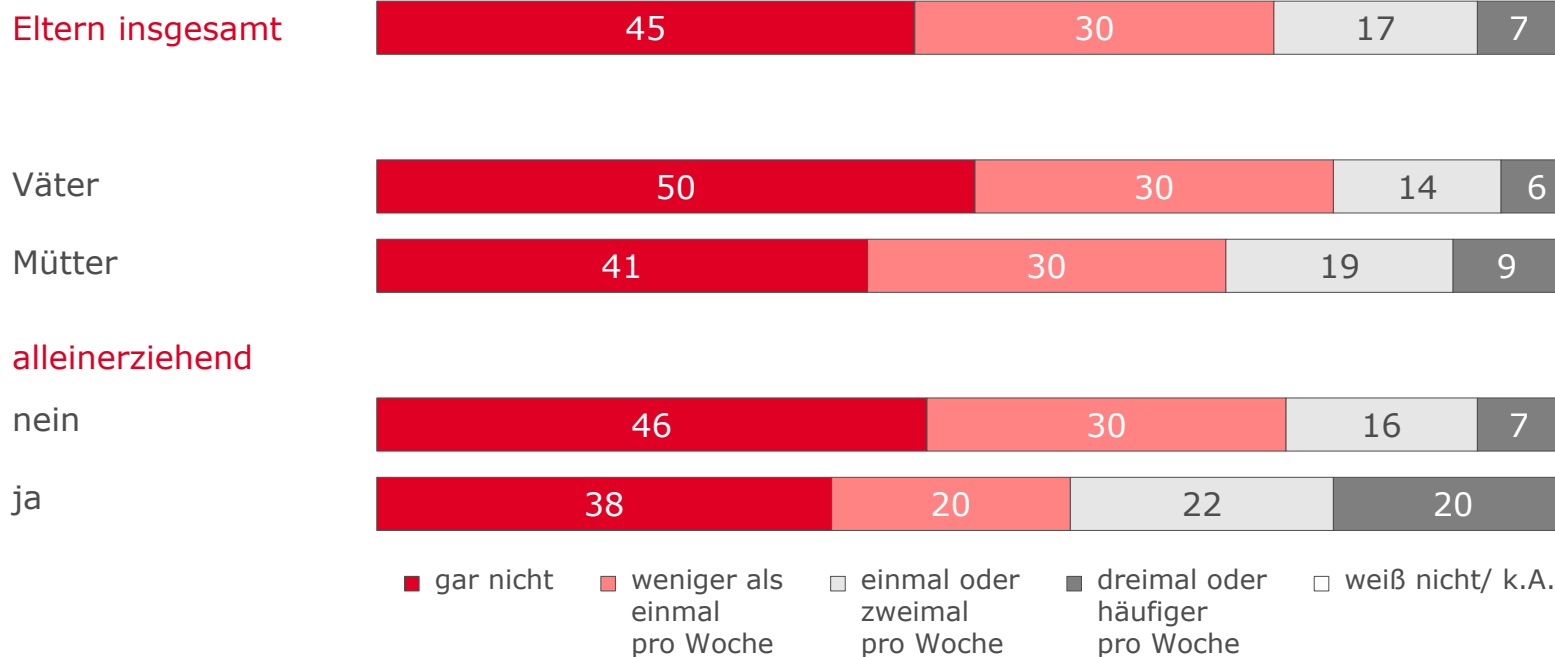


# Schwierigkeiten im (Berufs-)alltag

## - Eltern (1/3)

Väter hatten seltener als Mütter Schwierigkeiten im (Berufs-)alltag aufgrund körperlicher oder seelischer Beschwerden. Mindestens dreimal pro Woche waren von solchen Problemen vor allem die Alleinerziehenden betroffen.

In den vergangenen vier Wochen hatten aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei beruflichen oder alltäglichen Aktivitäten



Basis: 1.003 befragte Eltern

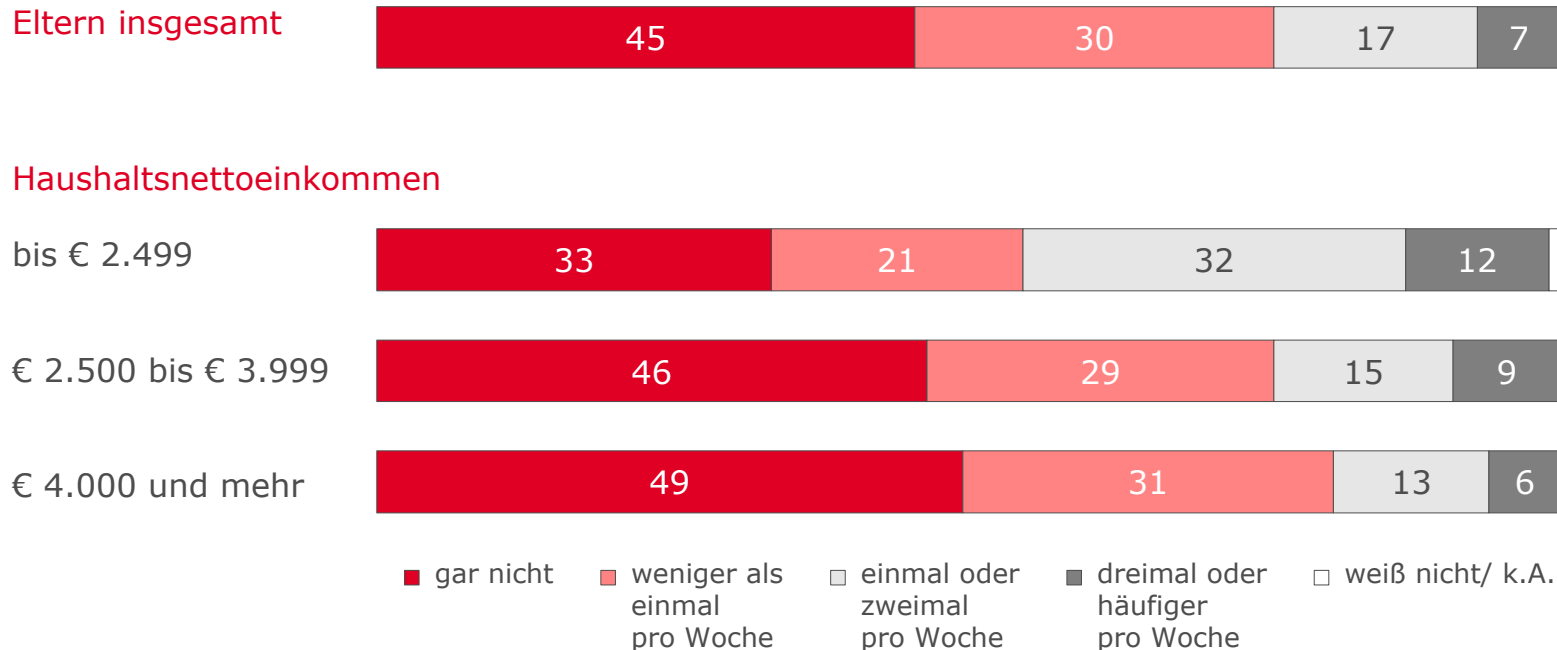
Frage 17: „Wie oft hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei der Ausübung Ihres Berufs oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten?“

# Schwierigkeiten im (Berufs-)alltag

## - Eltern (2/3)

Eltern mit einem Haushaltsnettoeinkommen unter 2.500 Euro berichten, verglichen mit Beziehern höherer Einkommen, mehr als doppelt so häufig, dass sie mindestens einmal pro Woche Schwierigkeiten bei der Ausübung ihres Berufs oder anderer alltäglicher Aktivitäten aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden hatten.

In den vergangenen vier Wochen hatten aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei beruflichen oder alltäglichen Aktivitäten



Basis: 1.003 befragte Eltern

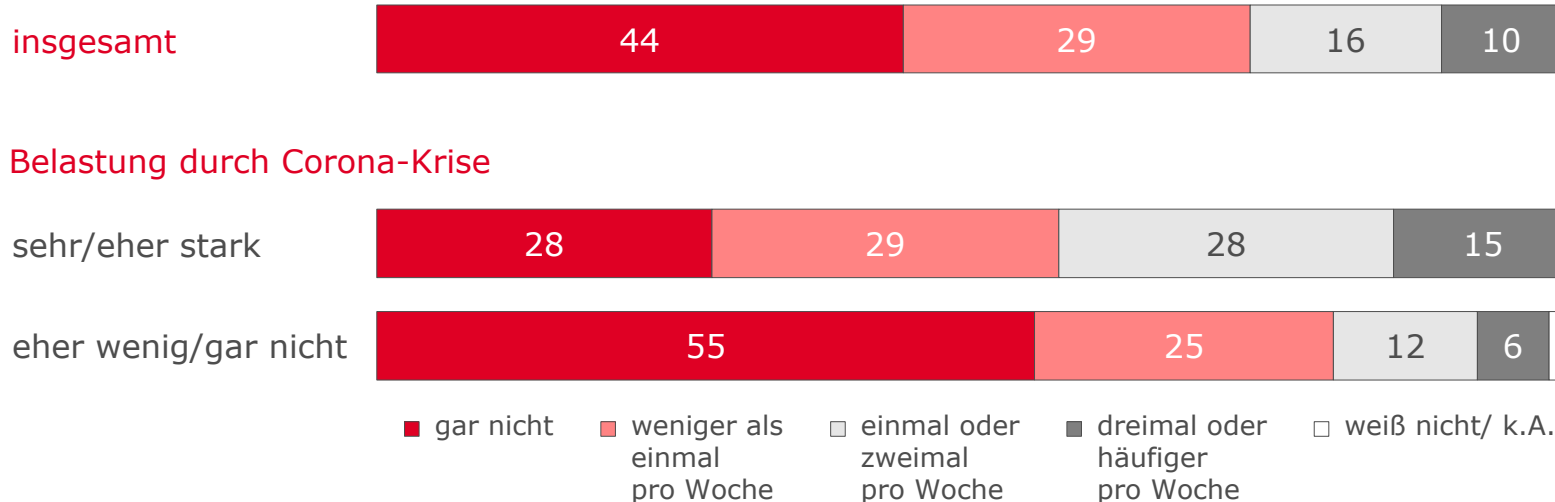
Frage 17: „Wie oft hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei der Ausübung Ihres Berufs oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten?“

# Schwierigkeiten im (Berufs-)alltag

## - Eltern (3/3)

Zwei Fünftel der Eltern, die sich durch die Corona-Krise stark belastet fühlen, hatten mindestens einmal in der Woche aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei der Ausübung ihres Berufs oder anderer alltäglicher Aktivitäten.

In den vergangenen vier Wochen hatten aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei beruflichen oder alltäglichen Aktivitäten



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 17: „Wie oft hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund von körperlichen oder seelischen Beschwerden Schwierigkeiten bei der Ausübung Ihres Berufs oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten?“

---

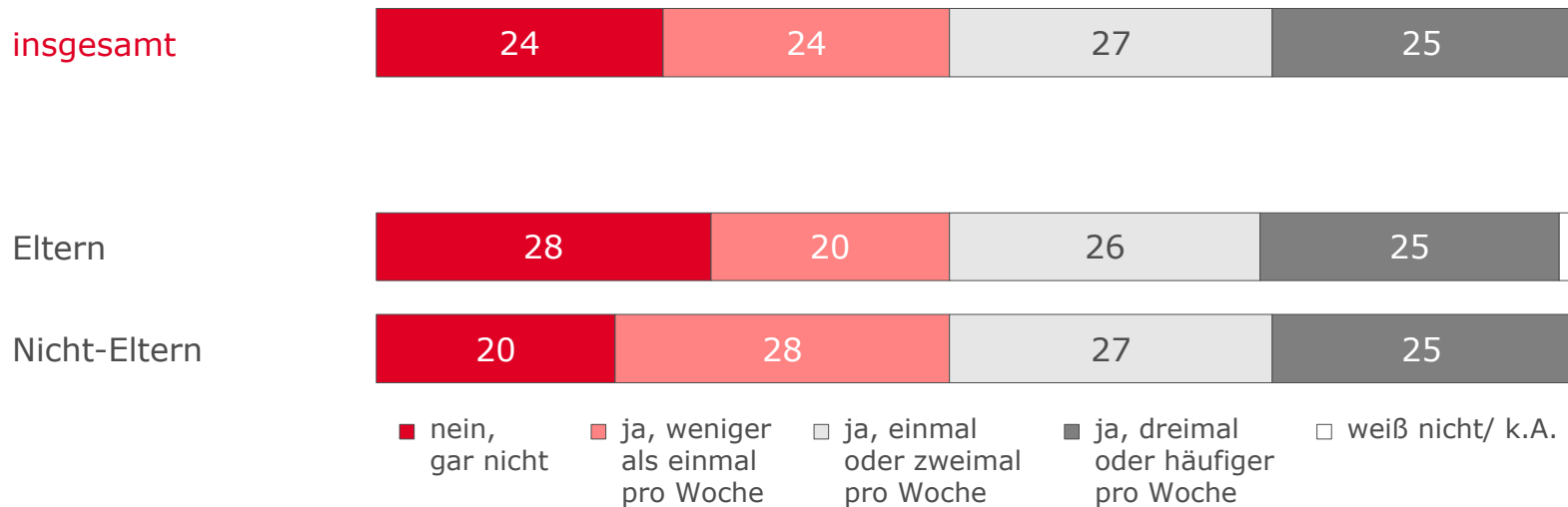
# Schlafsituation – Eltern und Nicht-Eltern im Vergleich



# Schlafprobleme

Jeder Zweite hatte mindestens einmal in der Woche Schlafprobleme – Eltern nicht häufiger als Personen ohne Kinder.

## Es leiden hin und wieder unter Schlafproblemen



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

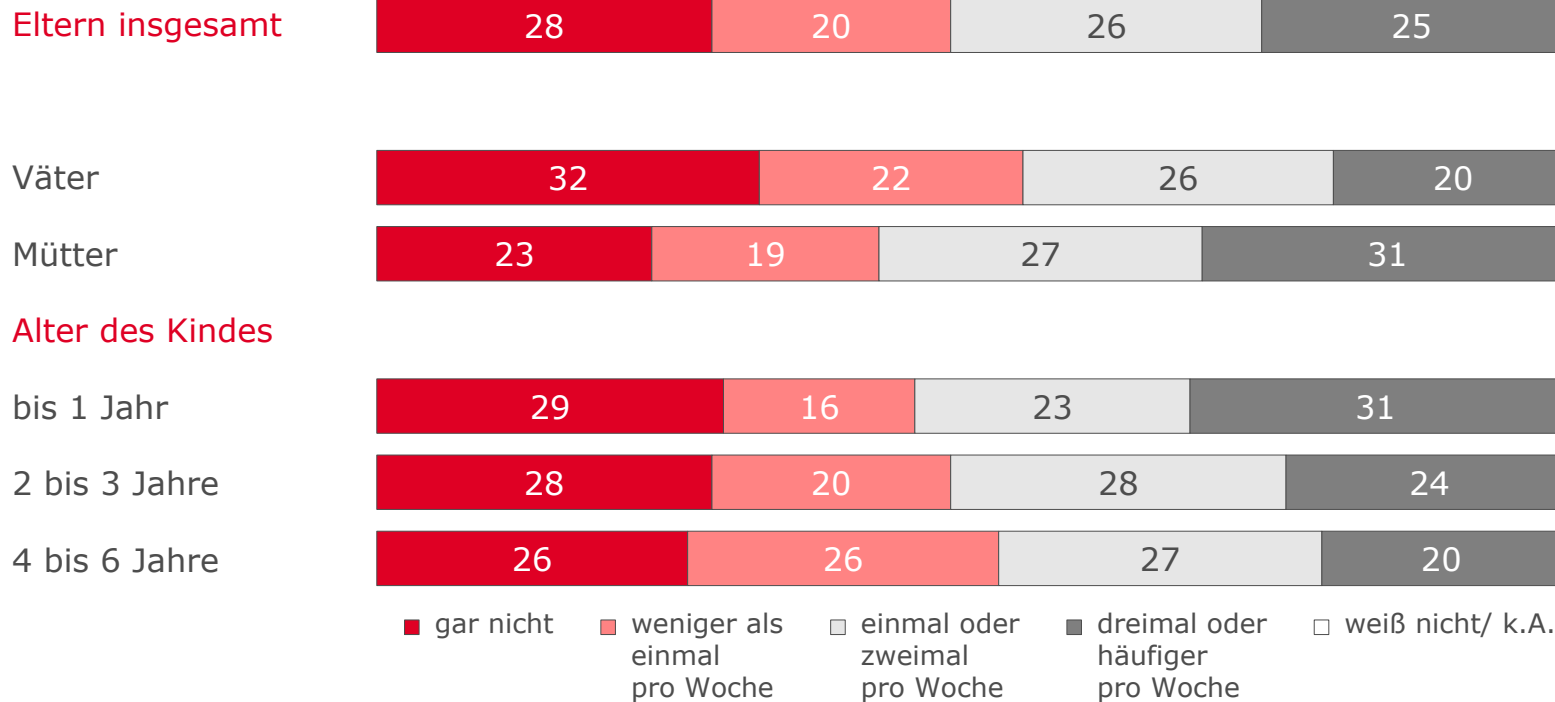
Frage 19: „Manche Menschen leiden hin und wieder unter Schlafproblemen. Gemeint sind Einschlafschwierigkeiten oder Nicht-Durchschlafen-Können oder zu frühes morgendliches Erwachen. Sind bei Ihnen in den letzten vier Wochen solche Schlafprobleme aufgetreten?“

# Schlafprobleme

## - Eltern (1/3)

Mütter hatten häufiger Schlafprobleme als Väter. Mindestens dreimal pro Woche waren davon besonders Eltern von höchstens einjährigen Kindern betroffen.

### Es leiden hin und wieder unter Schlafproblemen



Basis: 1.003 befragte Eltern

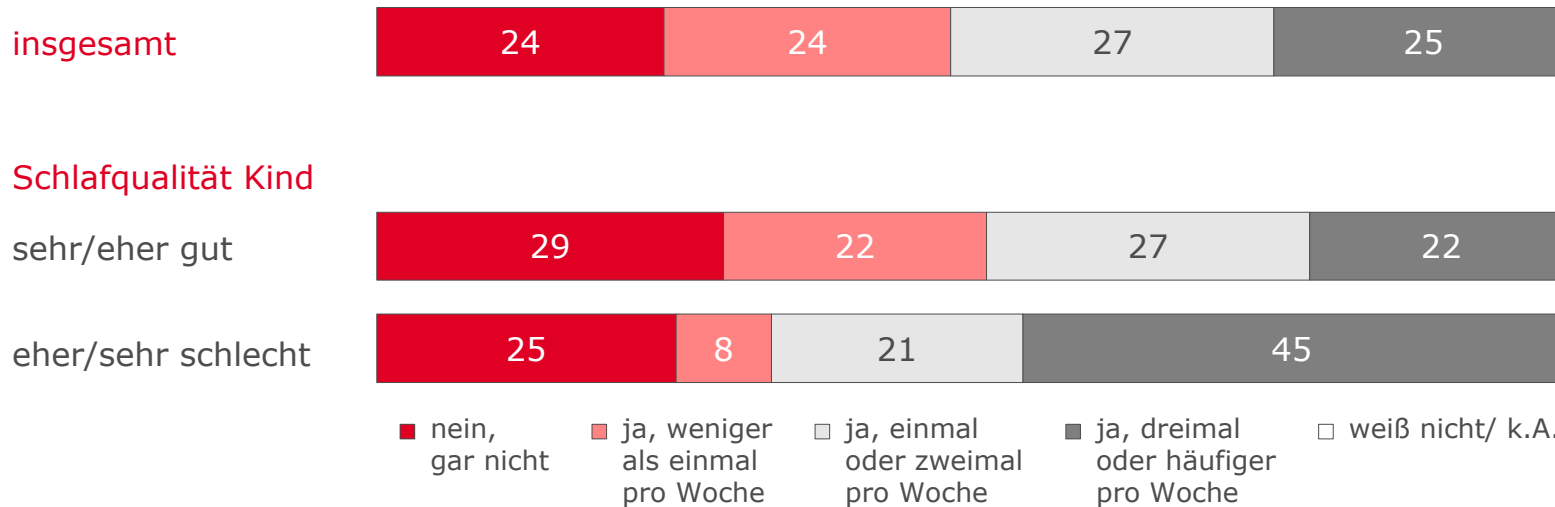
Frage 19: „Manche Menschen leiden hin und wieder unter Schlafproblemen. Gemeint sind Einschlafschwierigkeiten oder Nicht-Durchschlafen-Können oder zu frühes morgendliches Erwachen. Sind bei Ihnen in den letzten vier Wochen solche Schlafprobleme aufgetreten?“

# Schlafprobleme

## - Eltern (2/3)

Eltern, deren Kind schlecht schläft, klagen vergleichsweise oft über Schlafprobleme mindestens dreimal in der Woche.

### Es leiden hin und wieder unter Schlafproblemen



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

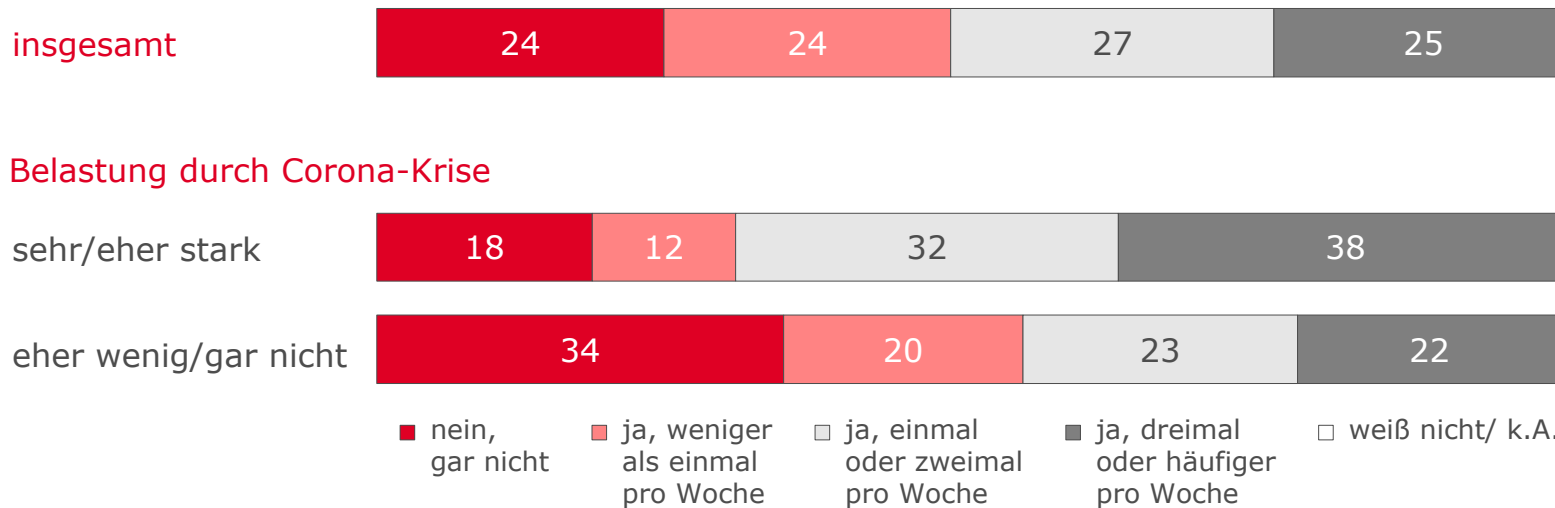
Frage 19: „Manche Menschen leiden hin und wieder unter Schlafproblemen. Gemeint sind Einschlafschwierigkeiten oder Nicht-Durchschlafen-Können oder zu frühes morgendliches Erwachen. Sind bei Ihnen in den letzten vier Wochen solche Schlafprobleme aufgetreten?“

# Schlafprobleme

## - Eltern (3/3)

Eltern, die sich durch die Corona-Krise stark belastet fühlen, berichten vergleichsweise häufig, dass sie mindestens dreimal pro Woche Schlafprobleme hatten.

### Es leiden hin und wieder unter Schlafproblemen



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

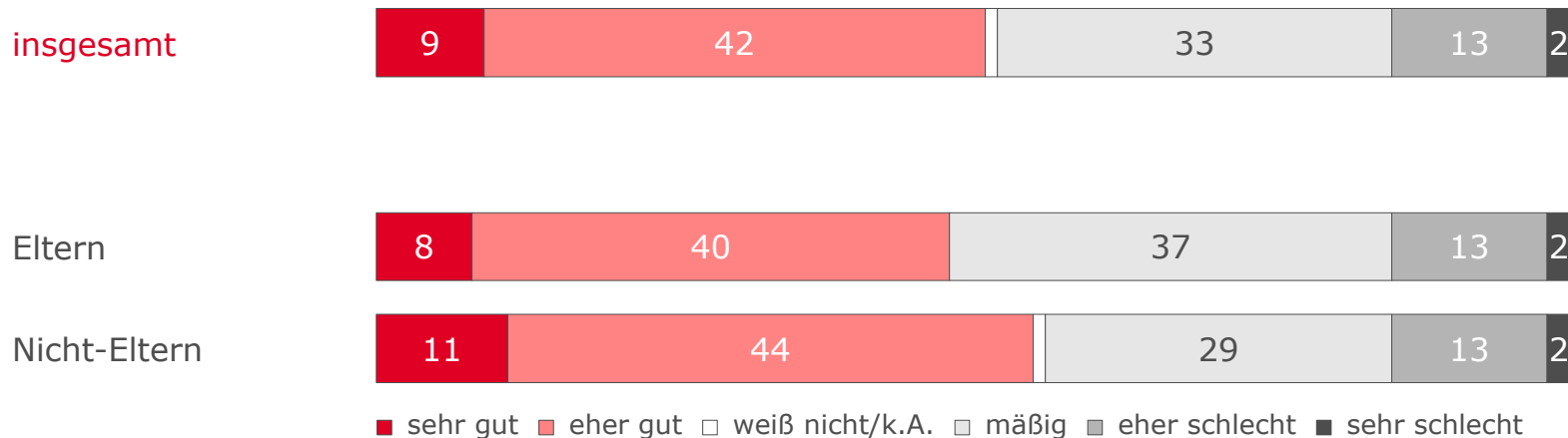
Frage 19: „Manche Menschen leiden hin und wieder unter Schlafproblemen. Gemeint sind Einschlafschwierigkeiten oder Nicht-Durchschlafen-Können oder zu frühes morgendliches Erwachen. Sind bei Ihnen in den letzten vier Wochen solche Schlafprobleme aufgetreten?“



# Einschätzung der eigenen Schlafqualität

Jeder Zweite schätzt die eigene Schlafqualität als höchstens mäßig ein, Eltern häufiger als Personen ohne Kinder.

Die Qualität ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen als ...



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

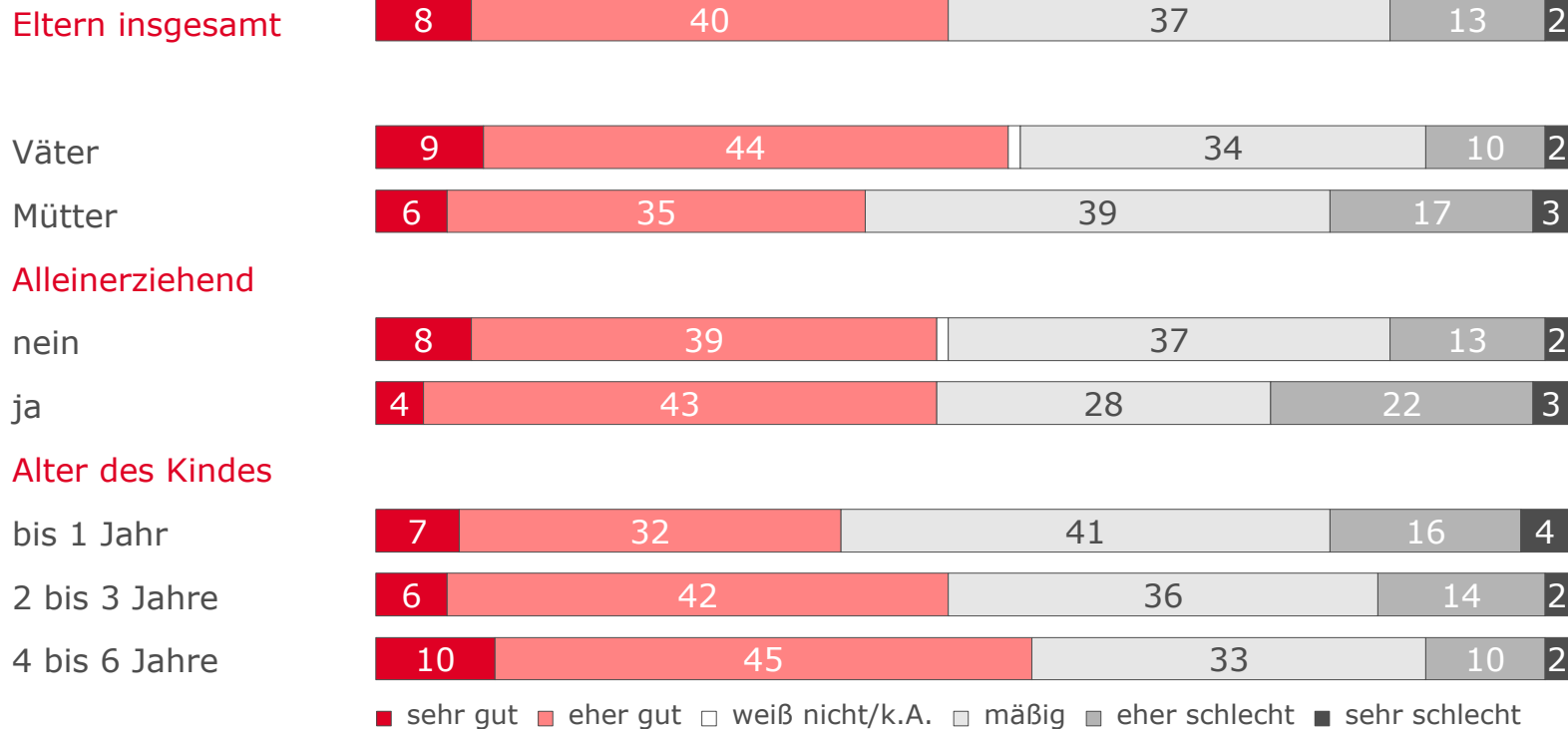
Frage 20: „Wie würden Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen?“

# Einschätzung der eigenen Schlafqualität

- Eltern (1/3)

Mütter bewerten ihre Schlafqualität weniger gut als Väter. Vergleichsweise häufig stufen Alleinerziehende und Eltern von höchstens einjährigen Kindern ihre Schlafqualität als schlecht ein.

Die Qualität ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen als ...



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 20: „Wie würden Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen?“

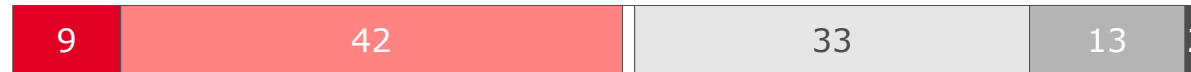
# Einschätzung der eigenen Schlafqualität

- Eltern (2/3)

Eltern, deren Kind schlecht schläft, leiden selbst auch häufiger unter einer schlechten Schlafqualität.

Die Qualität ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen als ...

insgesamt

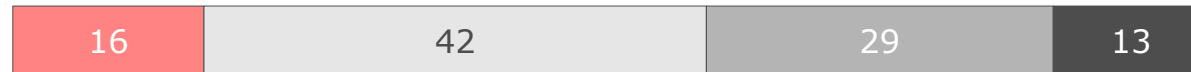


Schlafqualität Kind

sehr/eher gut



eher/sehr schlecht



■ sehr gut ■ eher gut □ weiß nicht/k.A. □ mäßig ■ eher schlecht ■ sehr schlecht

Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

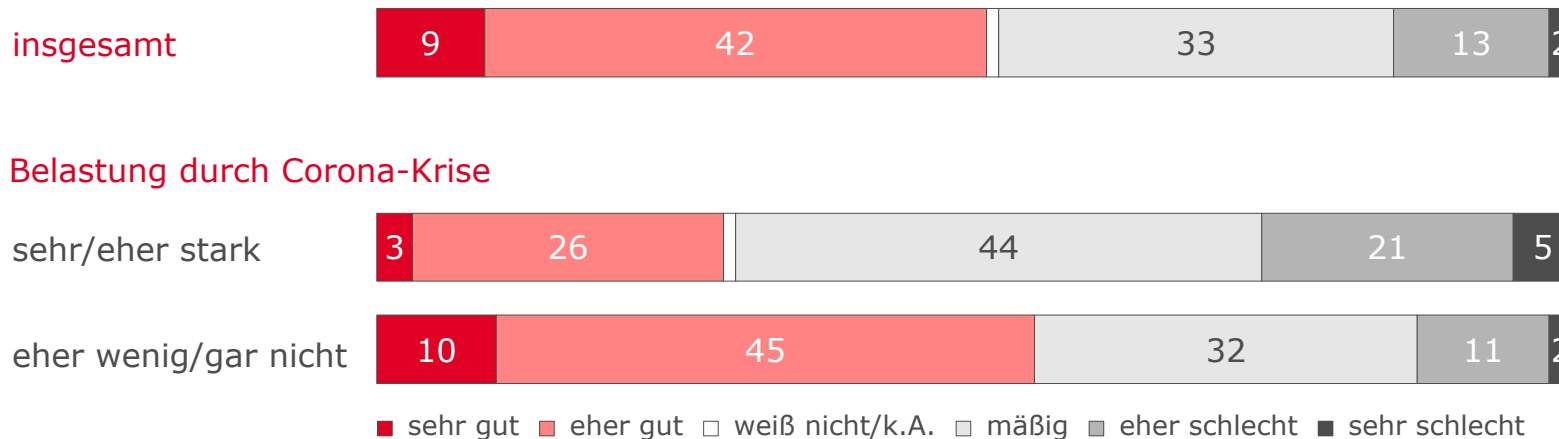
Frage 20: „Wie würden Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen?“

# Einschätzung der eigenen Schlafqualität

- Eltern (3/3)

Eltern, die sich durch die Corona-Krise wenig oder gar nicht belastet fühlen, bezeichnen ihre Schlafqualität deutlich häufiger als gut oder sehr gut als Mütter und Väter, die stark unter der Krise leiden.

Die Qualität ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen als ...

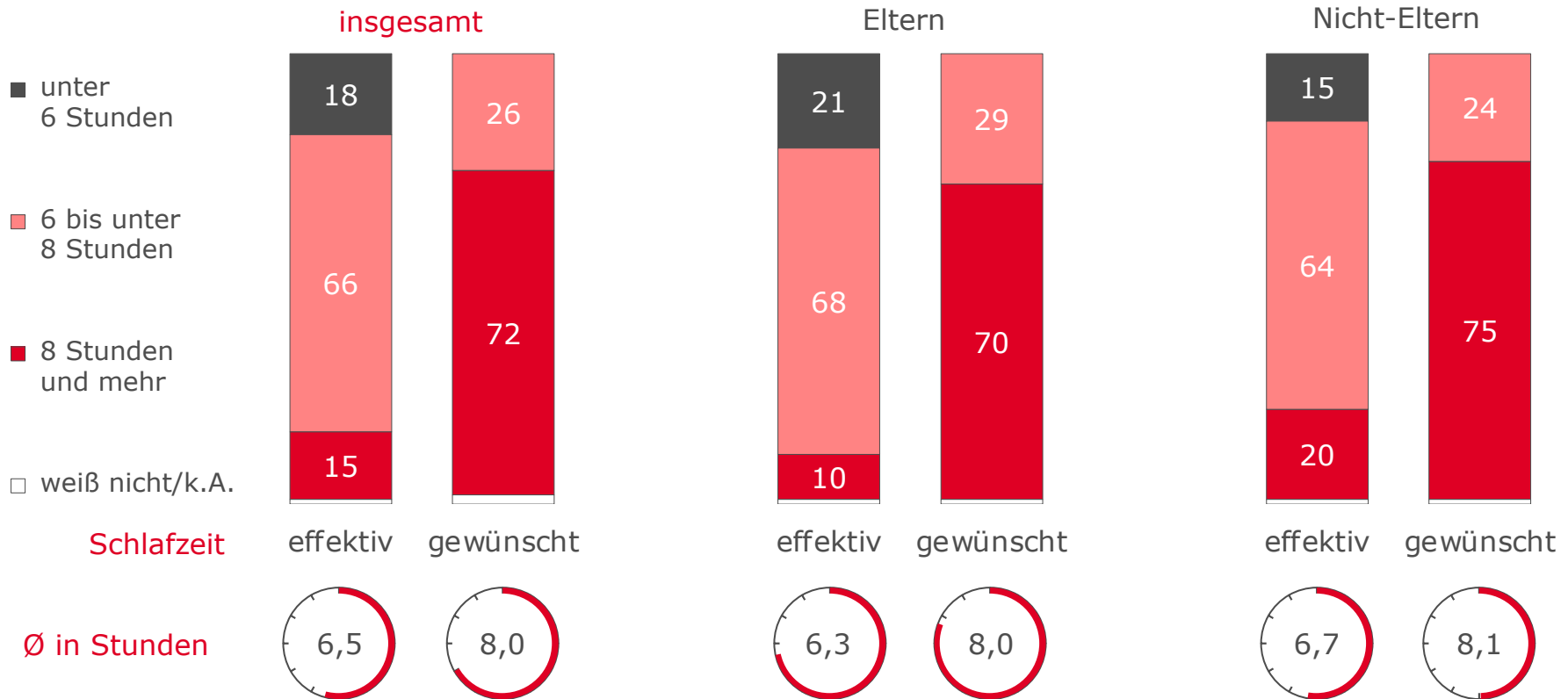


Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 20: „Wie würden Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen?“

# Effektive Schlafzeit vs. gewünschte Schlafzeit

Im Durchschnitt beklagen die Befragten ein Schlafdefizit von eineinhalb Stunden. Eltern bekommen häufiger als Personen ohne Kinder nur unter sechs Stunden Schlaf.



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

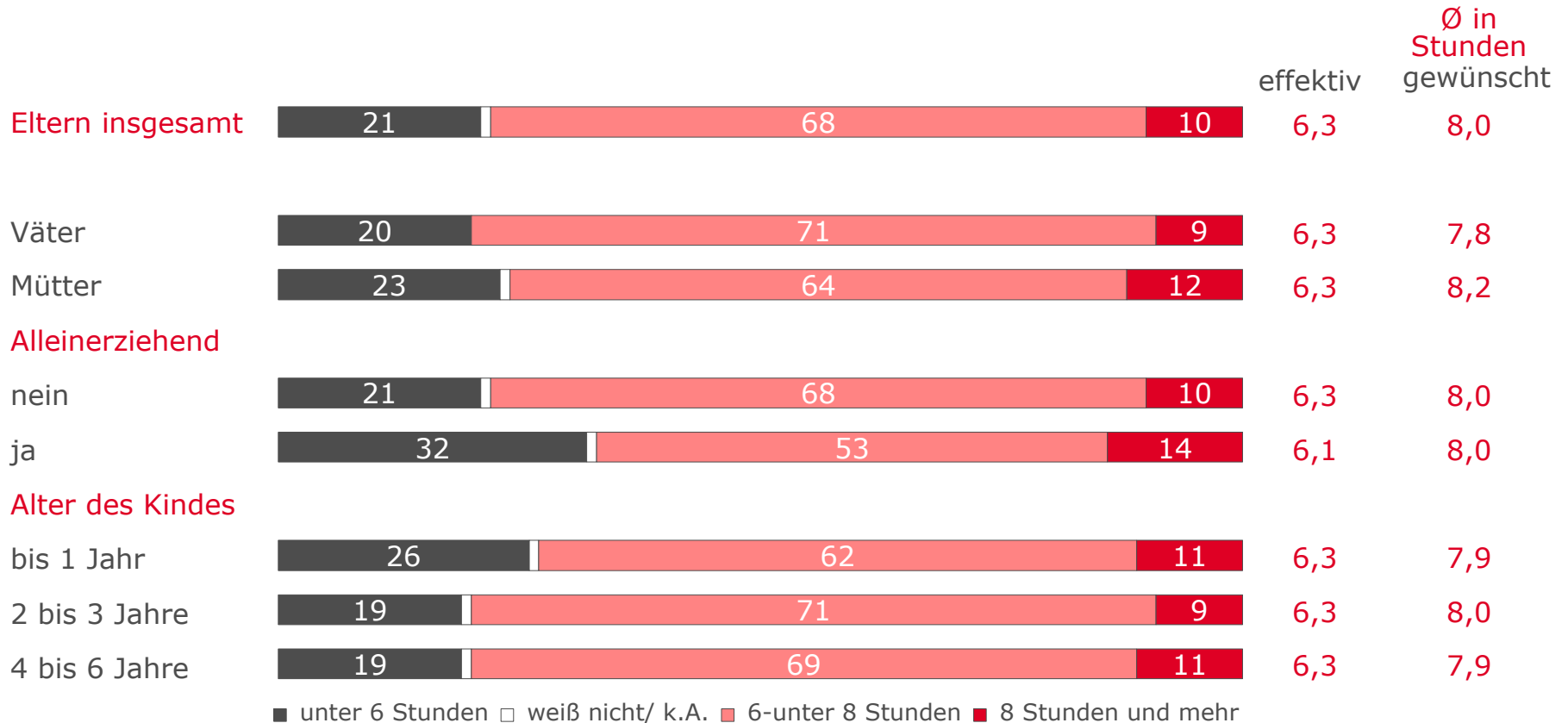
Frage 21: „Was würden Sie schätzen: Wie viele Stunden haben Sie während der letzten 4 Wochen pro Nacht durchschnittlich tatsächlich geschlafen?“

Frage 22: „Und wie viele Stunden würden Sie gern pro Nacht schlafen, um sich erholt zu fühlen?“

# Effektive Schlafzeit vs. gewünschte Schlafzeit

## - Eltern (1/2)

Auf eine nächtliche Schlafdauer von weniger als sechs Stunden kommen vergleichsweise häufig Alleinerziehende und Eltern von Kindern bis ein Jahr.



Basis: 1.003 befragte Eltern

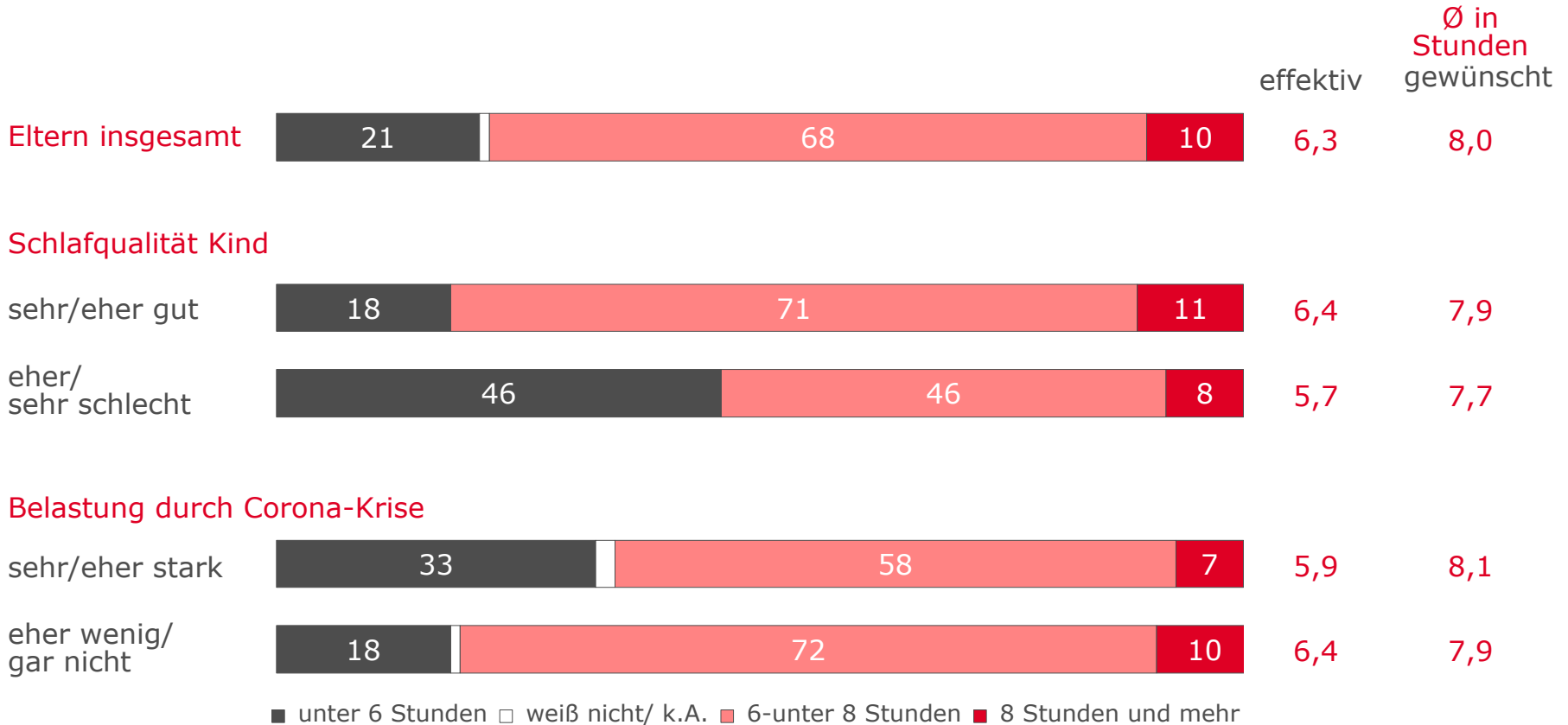
Frage 21: „Was würden Sie schätzen: Wie viele Stunden haben Sie während der letzten 4 Wochen pro Nacht durchschnittlich tatsächlich geschlafen?“

Frage 22: „Und wie viele Stunden würden Sie gern pro Nacht schlafen, um sich erholt zu fühlen?“

# Effektive Schlafzeit vs. gewünschte Schlafzeit

## - Eltern (2/2)

Weniger als sechs Stunden Schlaf bekamen vor allem Eltern, die die Schlafqualität ihres Kindes als schlecht bezeichnen sowie Mütter und Väter, die stark unter der Corona-Krise leiden.



Basis: 1.003 befragte Eltern

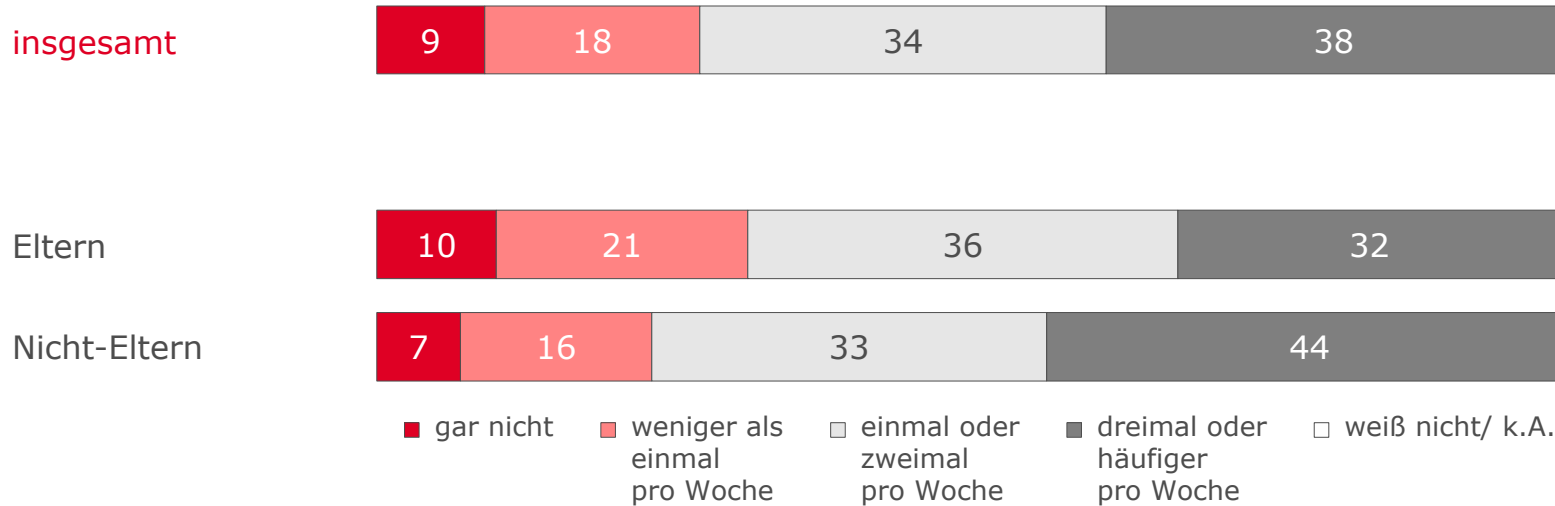
Frage 21: „Was würden Sie schätzen: Wie viele Stunden haben Sie während der letzten 4 Wochen pro Nacht durchschnittlich tatsächlich geschlafen?“

Frage 22: „Und wie viele Stunden würden Sie gern pro Nacht schlafen, um sich erholt zu fühlen?“

# Erholungswert des Schlafes

Einen erholsamen Schlaf hatten Eltern insgesamt seltener als Personen ohne Kinder.

Es haben sich nach dem Aufwachen erholt gefühlt



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 23: „Wie war das in den letzten vier Wochen, wie oft haben Sie sich nach dem Aufwachen erholt gefühlt?“

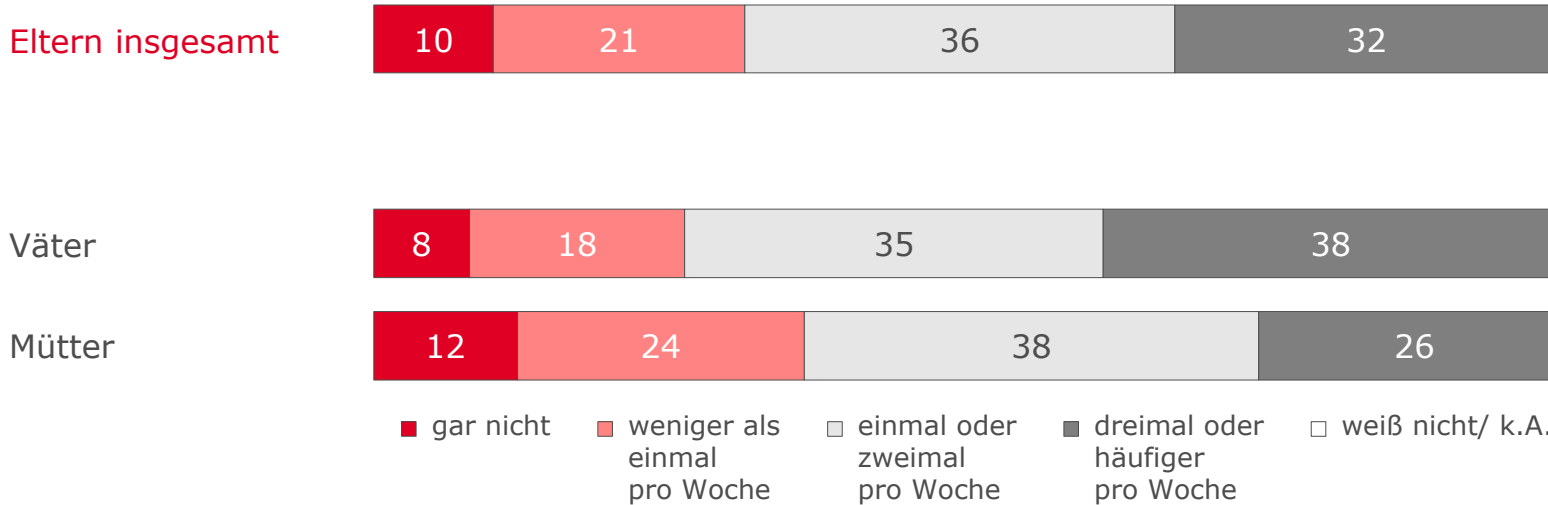


# Erholungswert des Schlafes

## - Eltern

Ein erholsamer Schlaf mindestens dreimal pro Woche kommt bei Müttern seltener als bei Vätern vor.

Es haben sich nach dem Aufwachen erholt gefühlt



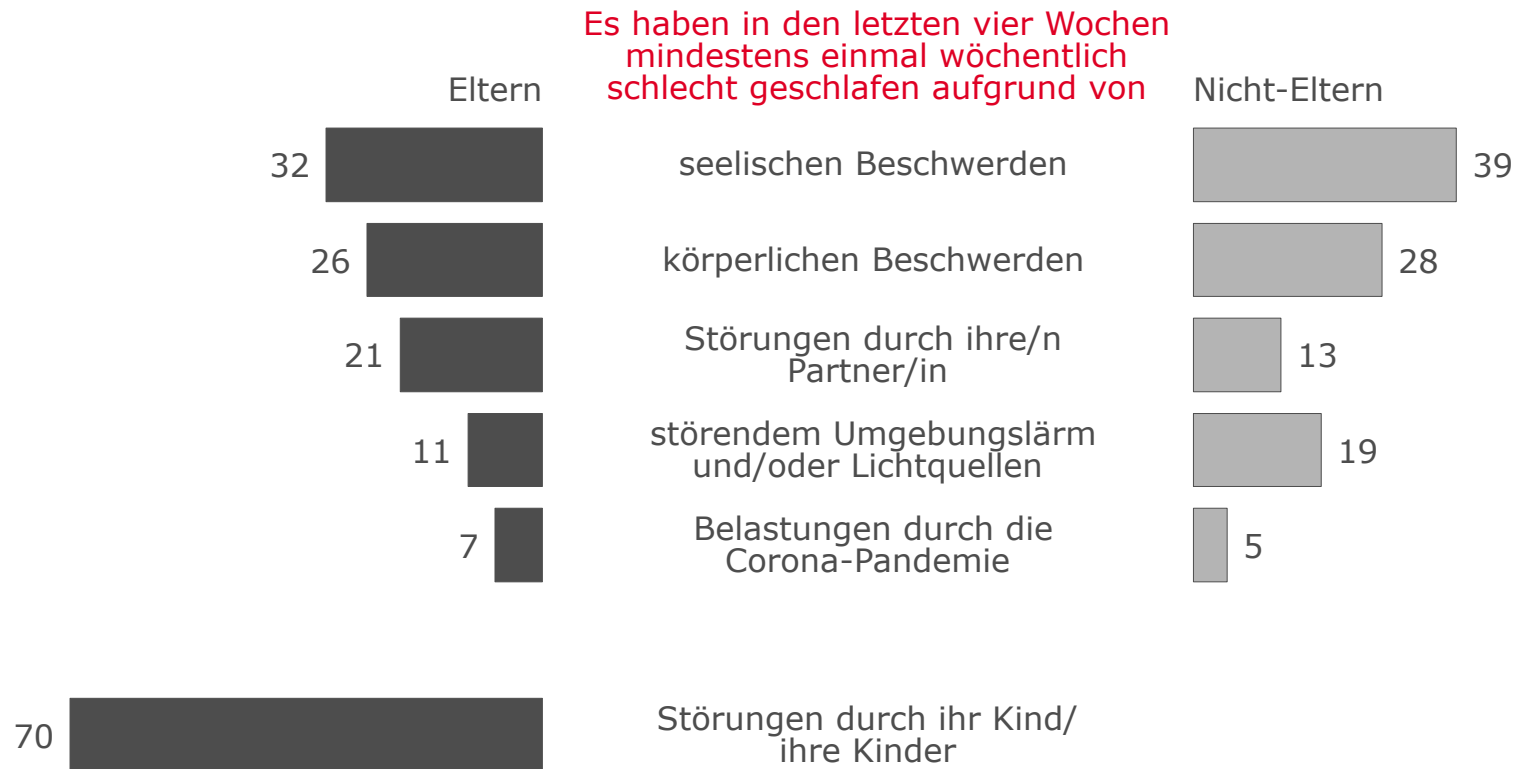
Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 23: „Wie war das in den letzten vier Wochen, wie oft haben Sie sich nach dem Aufwachen erholt gefühlt?“

# Störungen des Schlafes

## - Überblick

Der Schlaf von Eltern wurde mit Abstand am häufigsten durch ihre Kinder gestört. Personen ohne Kinder äußern etwas öfter als Eltern, dass sie aufgrund von seelischen Beschwerden oder wegen störender Einflüsse wie Lärm oder Licht schlecht geschlafen haben.



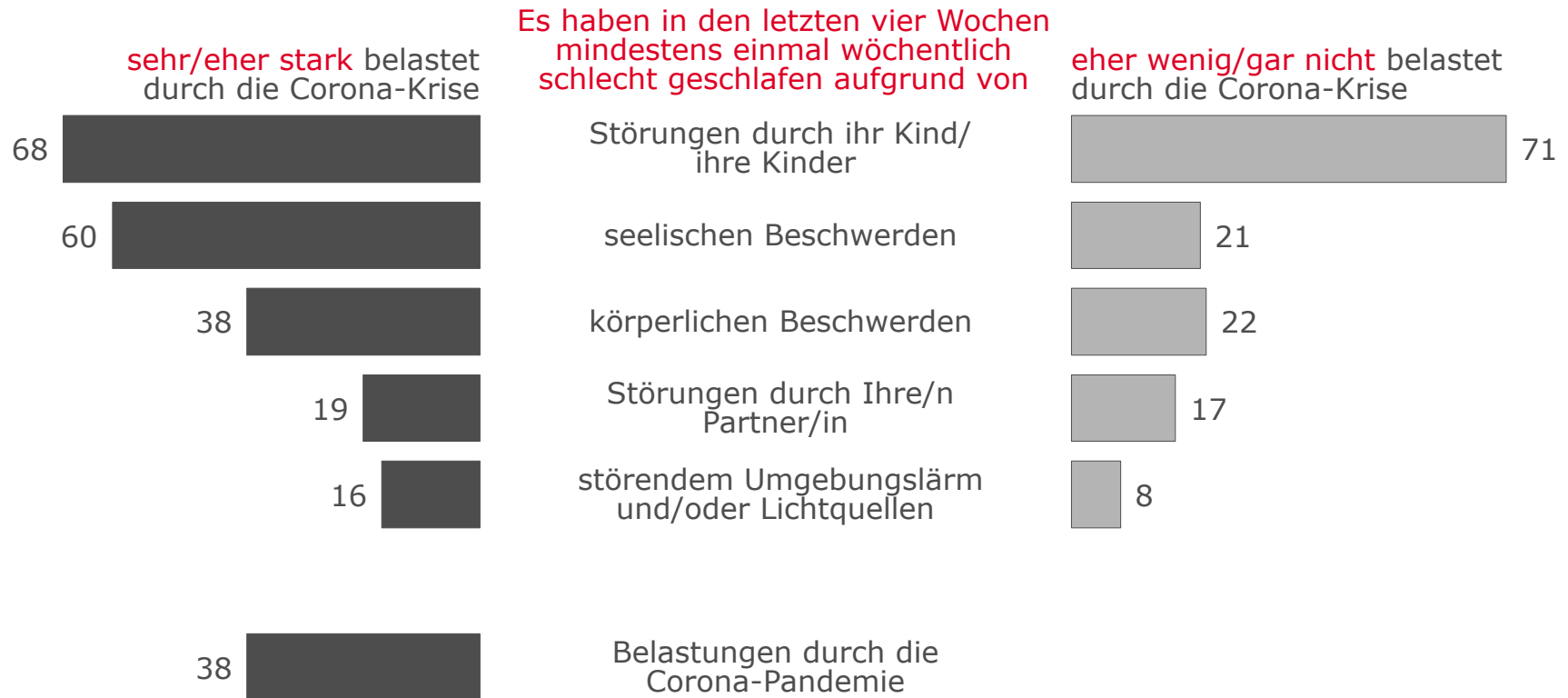
Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 24: „Wie oft haben Sie in den letzten vier Wochen schlecht geschlafen, aufgrund von ...?“

# Störungen des Schlafes

## - Eltern

Eltern, die sich durch die Corona-Krise stark belastet fühlen, nennen - neben Störungen des Schlafes durch das Kind - besonders seelische Belastungen als Grund für mögliche Schlafprobleme.



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

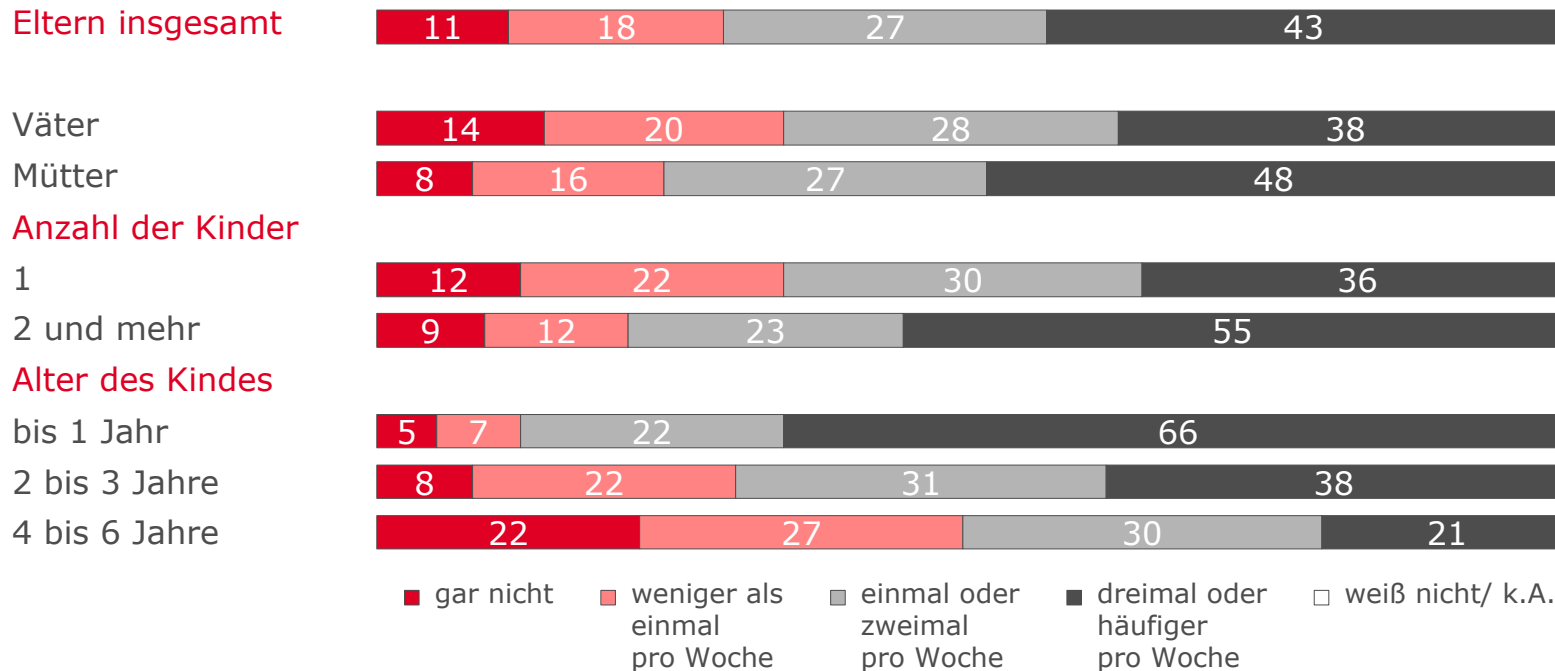
Frage 24: „Wie oft haben Sie in den letzten vier Wochen schlecht geschlafen, aufgrund von ...?“

# Störungen des Schlafes durch die Kinder

## - Eltern

Dass ihr Schlaf mindestens einmal wöchentlich durch ihre Kinder gestört wurde, geben besonders Mütter, Eltern von mehreren Vorschulkindern und Eltern eines Kindes bis ein Jahr an.

Es haben in den letzten vier Wochen aufgrund von Störungen durch ihr Kind/ihre Kinder schlecht geschlafen

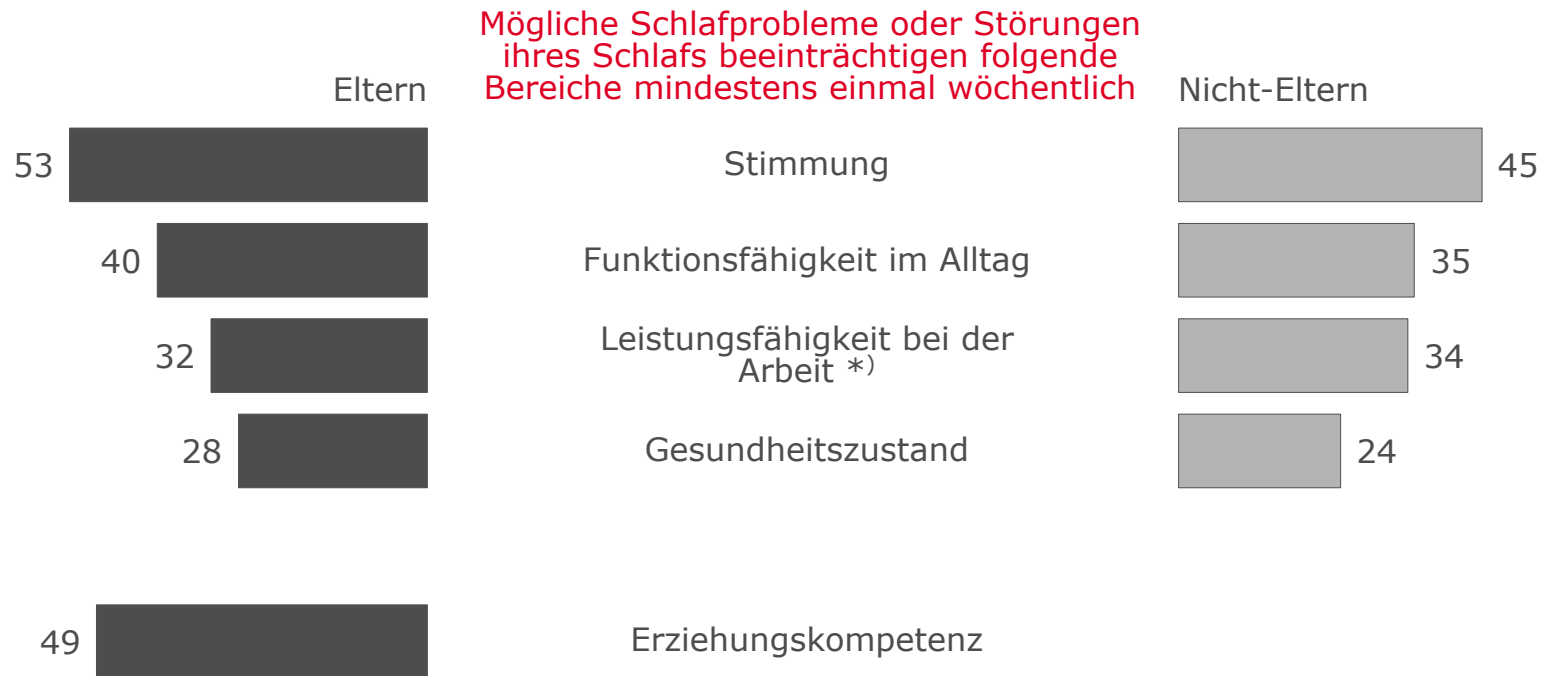


Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 24: „Wie oft haben Sie in den letzten vier Wochen schlecht geschlafen, aufgrund von Störungen durch Ihr Kind/Ihre Kinder?“

# Beeinträchtigung unterschiedlicher Alltagsbereiche durch mangelhaften Schlaf - Überblick

Schlafprobleme beeinträchtigen vor allem die Stimmung und die Erziehungskompetenz der Eltern.



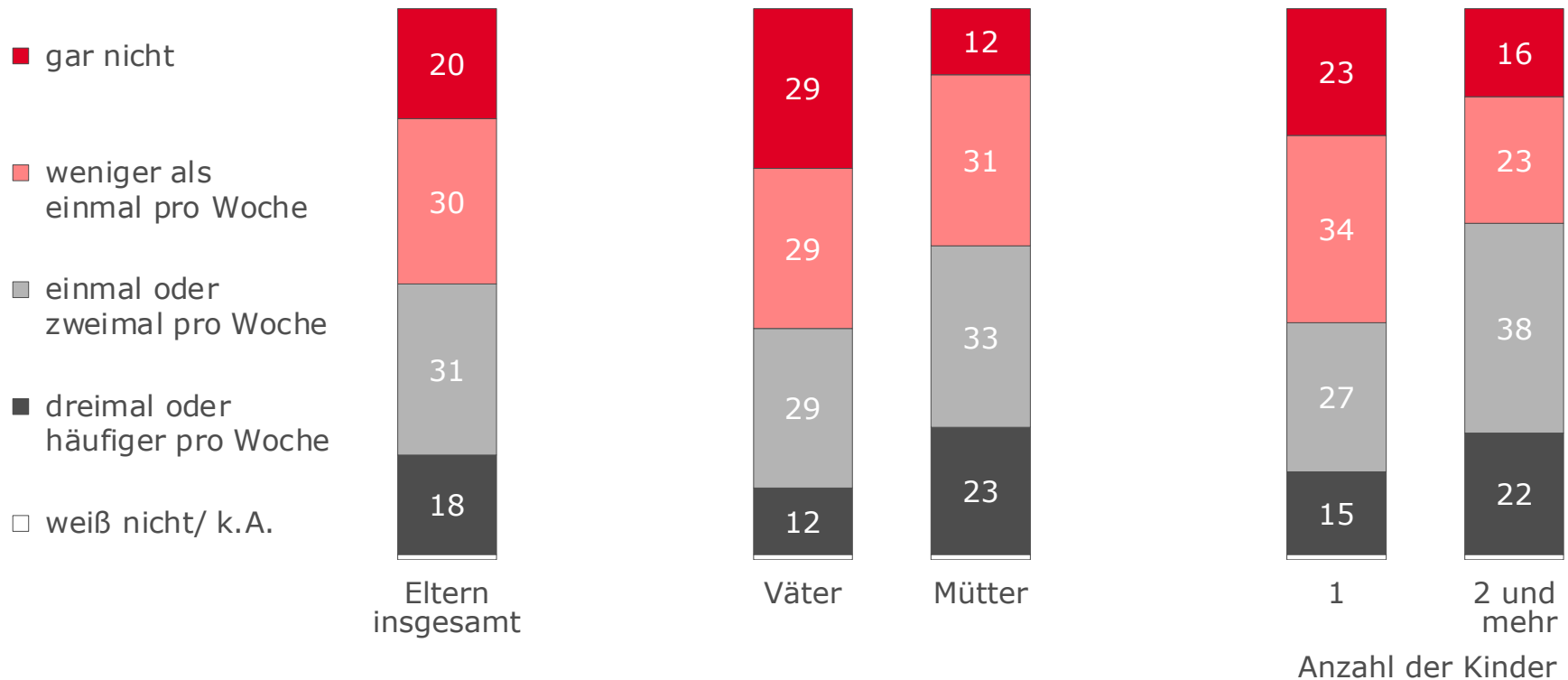
\*) Basis: 1.709 befragte Erwerbstätige  
Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

Frage 26: „Wie oft beeinträchtigen mögliche Schlafprobleme oder Störungen Ihres Schlafs unterschiedliche Bereiche im Alltag?  
Bitte denken Sie dabei wieder an die letzten vier Wochen.“

# Beeinträchtigung der Erziehungskompetenz durch mangelhaften Schlaf – Eltern

Mütter und Eltern mit mehreren Vorschulkindern stellen vergleichsweise häufig fest, dass ihre Erziehungskompetenz einmal oder häufiger in der Woche unter Schlafproblemen leidet.

## Mögliche Schlafprobleme oder Störungen ihres Schlafs beeinträchtigen ihre Erziehungskompetenz



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 26: „Wie oft beeinträchtigen mögliche Schlafprobleme oder Störungen Ihres Schlafs unterschiedliche Bereiche im Alltag?  
Bitte denken Sie dabei wieder an die letzten vier Wochen.“

---

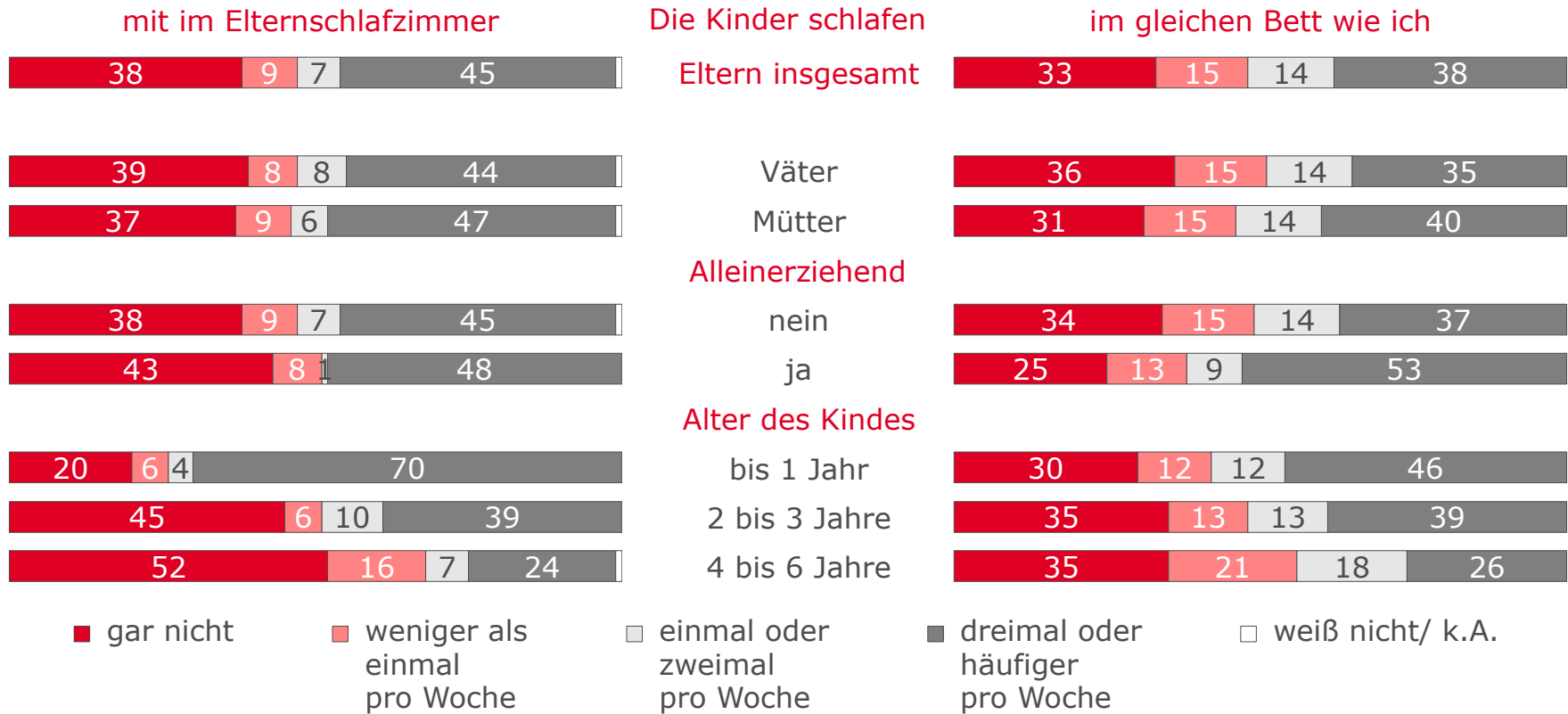
# Auswirkungen des kindlichen Schlafverhaltens auf die Schlafqualität der Eltern



# Schlafbedingungen

## - Eltern

Bei fast jedem zweiten Elternteil schläft ein Kind mindestens dreimal pro Woche im selben Raum, bei gut einem Drittel im selben Bett. Häufiger kommt dies bei Eltern vor, deren jüngstes Kind höchstens drei Jahre alt ist, letzteres außerdem bei Alleinerziehenden.



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 25: „Wie häufig treffen folgende Bedingungen auf Ihre Schlafsituation zu? Bitte denken Sie dabei wieder an die letzten vier Wochen.“

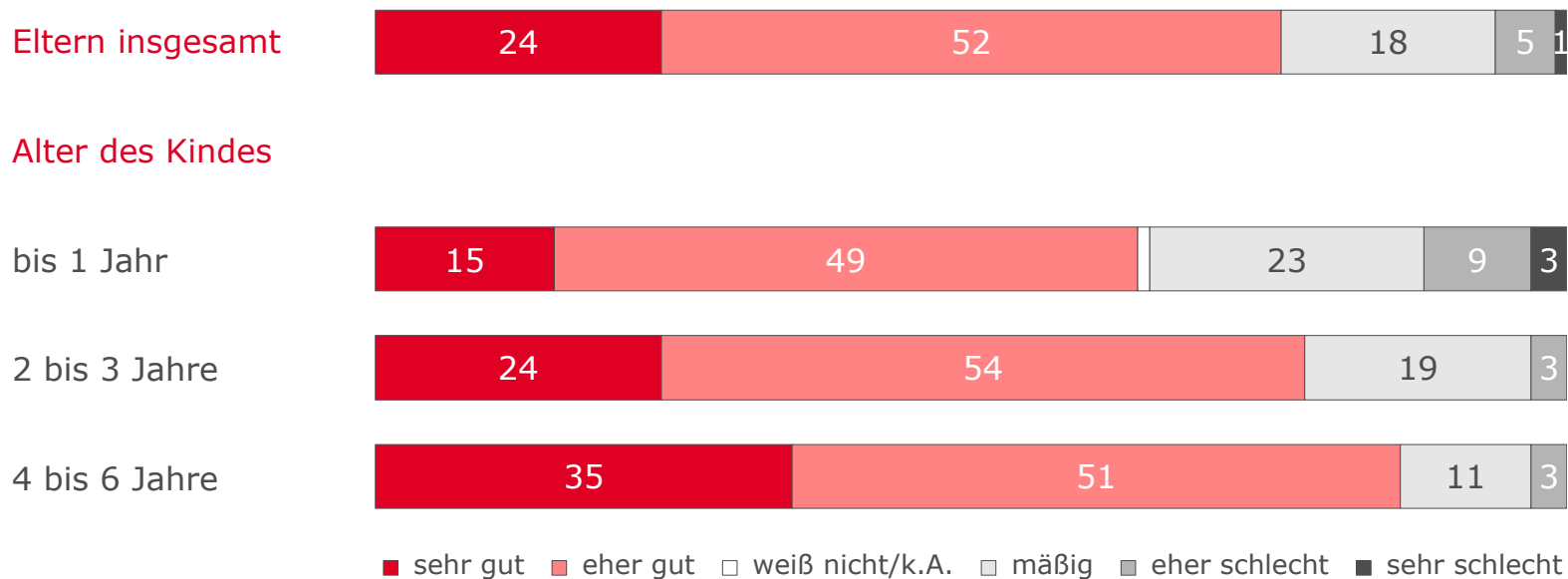


# Schlafqualität des Kindes

## - Eltern

Drei Viertel der Eltern attestieren ihrem Kind eine gute Schlafqualität. Je älter das Kind, umso häufiger stufen die Eltern die Schlafqualität als gut oder sehr gut ein.

### Die Schlafqualität ihres Kindes in den letzten vier Wochen war



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 27: „Wie würden Sie insgesamt die Qualität des Schlafes Ihres Kindes in den letzten vier Wochen beurteilen? War die Schlafqualität in den letzten vier Wochen ...?“

# Nächtliches Weinen oder Schreien

## - Eltern

Ein Viertel der Eltern berichtet, dass ihr Kind nachts mindestens dreimal die Woche weint oder schreit. Während dies bei Kindern bis ein Jahr die Regel ist, berichten Eltern Vier- bis Fünfjähriger nur selten davon.

Ihr Kind hat in den letzten vier Wochen nachts geweint oder geschrien

Eltern insgesamt



Alter des Kindes

bis 1 Jahr



2 bis 3 Jahre



4 bis 6 Jahre



■ gar nicht   
 ■ weniger als einmal...   
 ■ einmal oder zweimal...   
 ■ dreimal oder häufiger...   
 □ weiß nicht/ k.A.

Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 28: „Wie häufig hat Ihr Kind nachts geweint oder geschrien?“

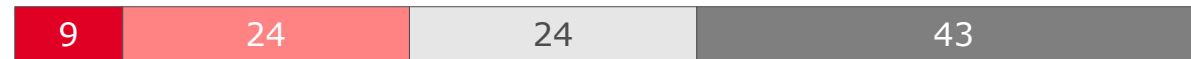
# Schlafunterbrechungen durch das Kind

## - Eltern

Zwei Fünftel der Eltern geben an, dass ihr Schlaf mindestens dreimal pro Woche durch ihr Kind unterbrochen wird. Von solch häufigen Schlafunterbrechungen sind vor allem Eltern von Kindern bis ein Jahr betroffen.

### Es wurden nachts in ihrem Schlaf durch ihr Kind unterbrochen

#### Eltern insgesamt



#### Väter



#### Mütter

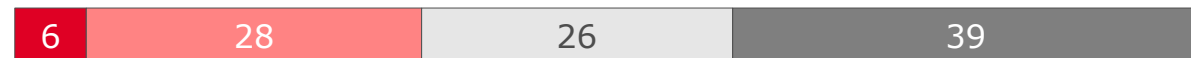


#### Alter des Kindes

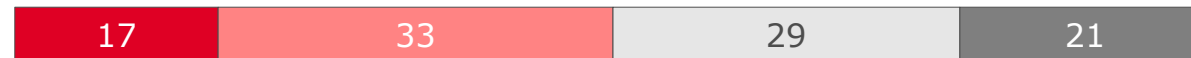
#### bis 1 Jahr



#### 2 bis 3 Jahre



#### 4 bis 6 Jahre



■ gar nicht   
 ■ weniger als einmal pro Woche   
 ■ einmal oder zweimal pro Woche   
 ■ dreimal oder häufiger pro Woche   
 □ weiß nicht/ k.A.

Basis: 1.003 befragte Eltern

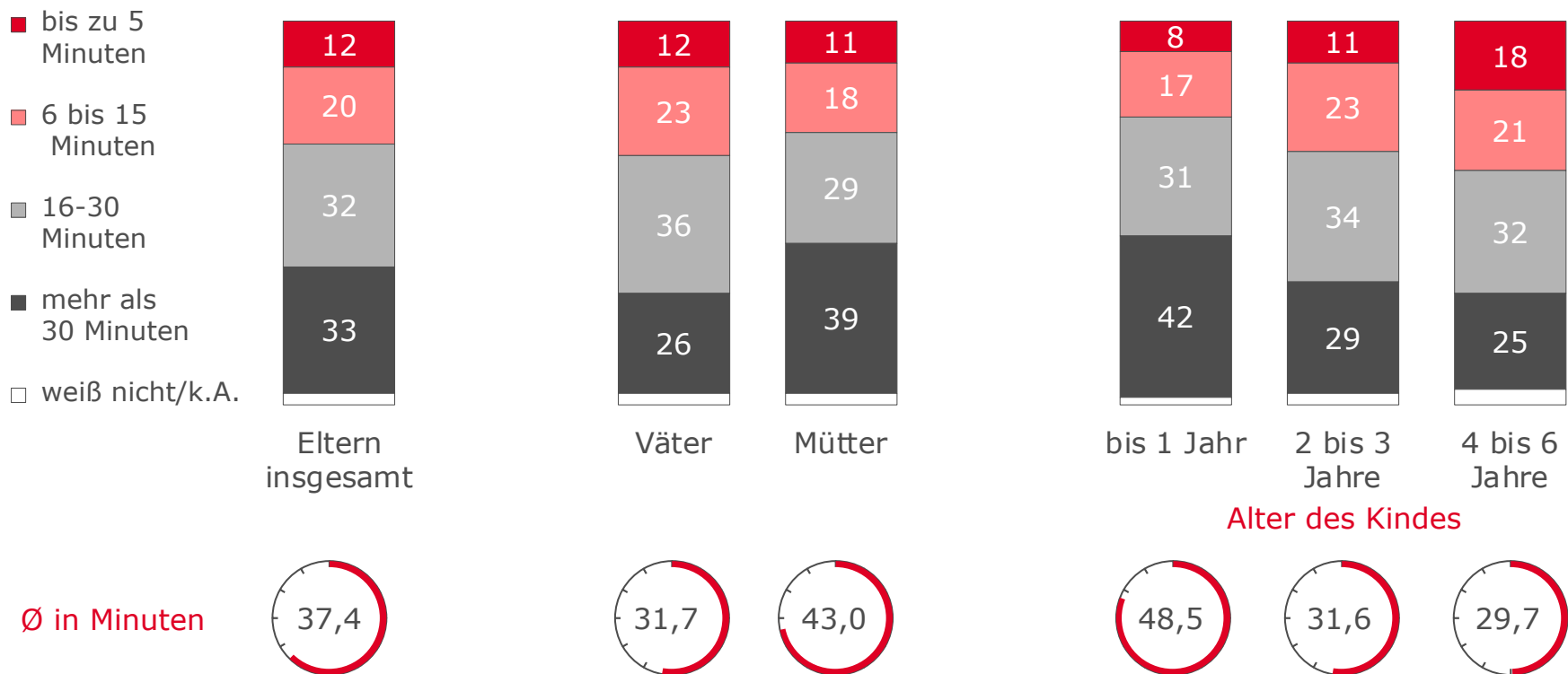
Frage 29: „Wie oft wurde Ihr Schlaf nachts durch Ihr Kind unterbrochen?“

# Dauer der Schlafunterbrechungen durch das Kind

## - Eltern

Im Durchschnitt sind die Eltern aufgrund der nächtlichen Schlafunterbrechungen durch ihr Kind 37 Minuten wach – Mütter im Mittel etwas länger als Väter.

In Nächten, in denen ihr Schlaf durch ihr Kind unterbrochen wird, sind sie im Durchschnitt wach



Basis: 916 befragte Eltern, deren Schlaf zumindest hin und wieder durch ihr Kind unterbrochen wird  
 Frage 30: „Wie ist das in Nächten, in denen Ihr Schlaf einmal oder mehrmals durch Ihr Kind unterbrochen wird? Was schätzen Sie, wie viele Minuten Sie in solchen Nächten deswegen im Durchschnitt in Summe wach sind?“

# Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen

## - Eltern

Die Hälfte hat zumindest manchmal Schwierigkeiten, nach Schlafunterbrechungen durch ihr Kind wieder einzuschlafen – Mütter häufiger als Väter.

Es haben Schwierigkeiten, nach einer Schlafunterbrechung wieder einzuschlafen

Eltern insgesamt



Väter



Mütter



Alter des Kindes

bis 1 Jahr



2 bis 3 Jahre



4 bis 6 Jahre



■ immer ■ meistens ■ manchmal □ selten □ weiß nicht/k.A. ■ nie

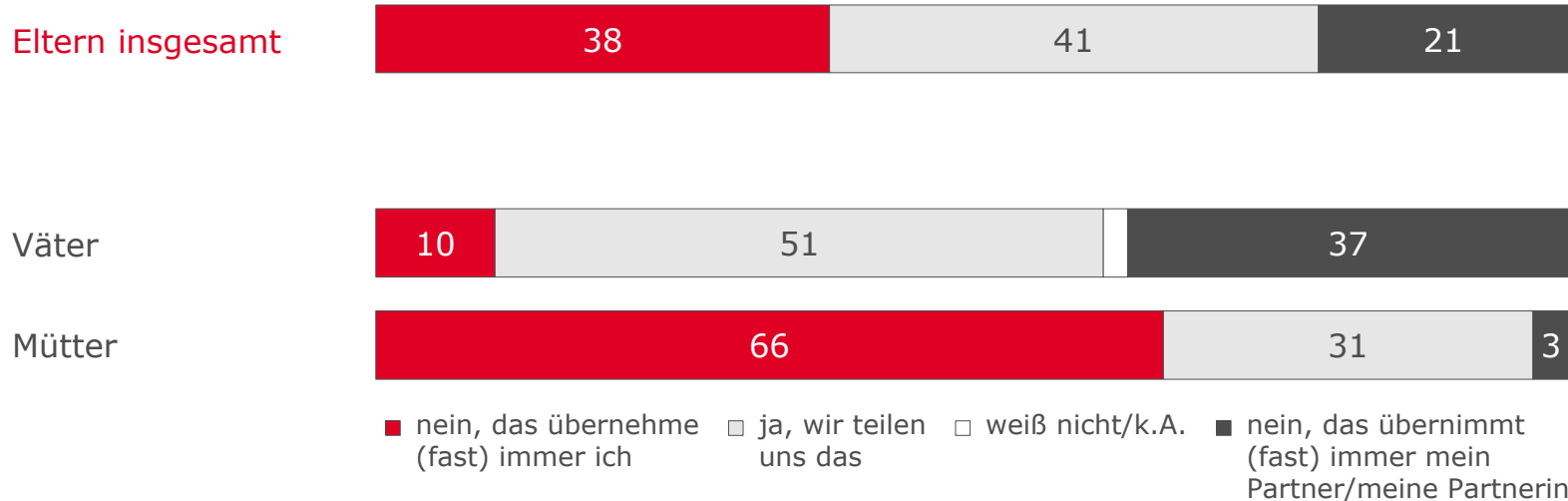
Basis: 916 befragte Eltern, deren Schlaf zumindest hin und wieder durch ihr Kind unterbrochen wird  
Frage 31: „Haben Sie Schwierigkeiten, nach einer Schlafunterbrechung durch Ihr Kind wieder einzuschlafen?“

# Wer übernimmt das nächtliche Beruhigen?

## - Eltern

Was das nächtliche Beruhigen des Kindes anbelangt, stimmen die Wahrnehmungen von Müttern und Vätern nicht ganz überein. Die Hälfte der Väter hat das Gefühl, dass sie und ihre Partnerin sich diese Aufgabe teilen. Hingegen meinen zwei Drittel der Mütter, dies sei eine Aufgabe, die fast immer sie übernehmen.

Es teilen sich das nächtliche Beruhigen mit ihrem Partner/ihrer Partnerin



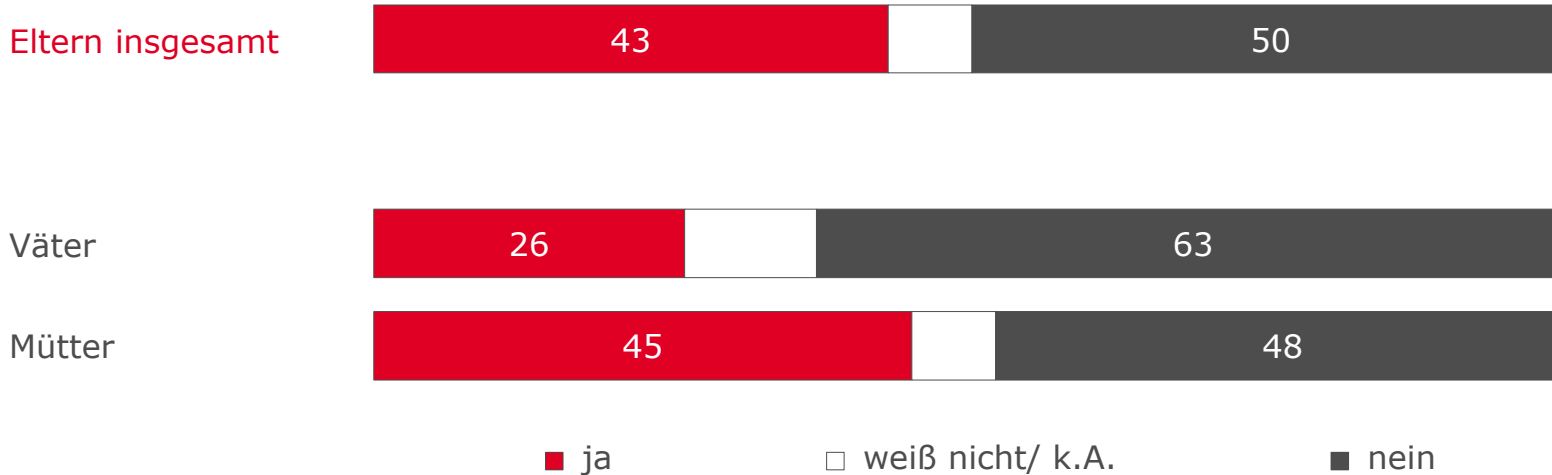
Basis: 837, mit einem (Ehe)partner zusammenlebende Eltern, deren Schlaf zumindest hin und wieder durch ihr Kind unterbrochen wird  
 Frage 32: „Teilen Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin sich das nächtliche Beruhigen?“

# Unterstützung gewünscht?

## - Eltern

Die Hälfte der Elternteile, die das nächtliche Beruhigen fast immer übernehmen, wünscht sich diesbezüglich kein stärkeres Engagement des Partners.

Es würden sich wünschen, dass ihr Partner/ihre Partnerin das nächtliche Beruhigen mehr übernimmt



Basis: 329 befragte Eltern, die das nächtliche Beruhigen (fast) immer übernehmen

Frage 33: „Würden Sie sich wünschen, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin das nächtliche Beruhigen mehr übernimmt?“

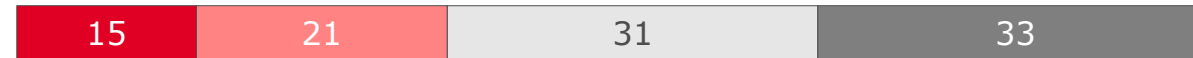
# Frühes Wecken durch das Kind

## - Eltern

Jedes dritte Elternteil, Mütter häufiger als Väter, wird mindestens dreimal pro Woche morgens durch das Kind früher geweckt als gewünscht. Dies ist umso häufiger der Fall, je jünger das Kind ist.

### Es wurden durch ihr Kind morgens früher geweckt als gewünscht

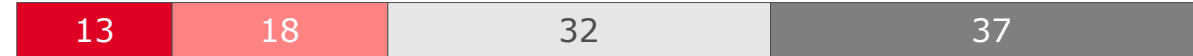
#### Eltern insgesamt



#### Väter

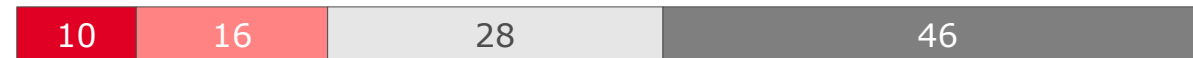


#### Mütter



#### Alter des Kindes

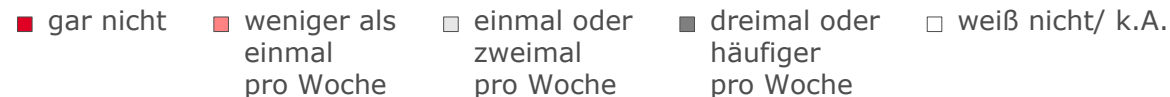
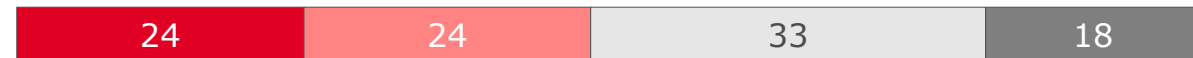
#### bis 1 Jahr



#### 2 bis 3 Jahre



#### 4 bis 6 Jahre



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 33a: „Wie oft wurden Sie in den letzten 4 Wochen durch Ihr Kind morgens früher geweckt als gewünscht?“



# Beeinträchtigung des Elternschlafs durch das Schlafverhalten des Kindes - Eltern

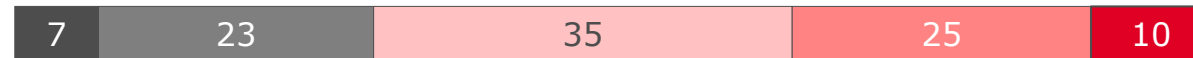
Bei mehr als einem Drittel der Eltern leidet der eigene Schlaf durch das Schlafverhalten des Kindes stark. In besonderer Weise betrifft dies Mütter. Je jünger das Kind ist, umso häufiger wird der Elternschlaf durch das Schlafverhalten des Kindes stark beeinträchtigt.

## Ihr eigener Schlaf leidet durch das Schlafverhalten des Kindes

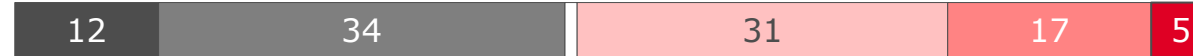
### Eltern insgesamt



### Väter



### Mütter



### Alter des Kindes

#### bis 1 Jahr



#### 2 bis 3 Jahre



#### 4 bis 6 Jahre



■ sehr stark ■ eher stark □ weiß nicht k.A. □ eher wenig ■ sehr wenig ■ gar nicht

Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 34: „Einmal insgesamt betrachtet, wie stark leidet Ihr eigener Schlaf durch das Schlafverhalten Ihres Kindes?“

# Auswirkungen der Elternseins auf Schlaf und Befinden (1/2) - Eltern

Das Elternsein fordert seinen Tribut. Seit sie Kind(er) haben, schlafen die meisten Eltern schlechter, fühlen sich oft müde oder erschöpft und schlafen weniger.

## Es stimmen den Aussagen zu

Seitdem ich ein Kind/Kinder habe, schlafe ich weniger.



Seitdem ich ein Kind/ Kinder habe, fühle ich mich oft müde und erschöpft.



Seitdem ich ein Kind/Kinder habe, schlafe ich schlechter.



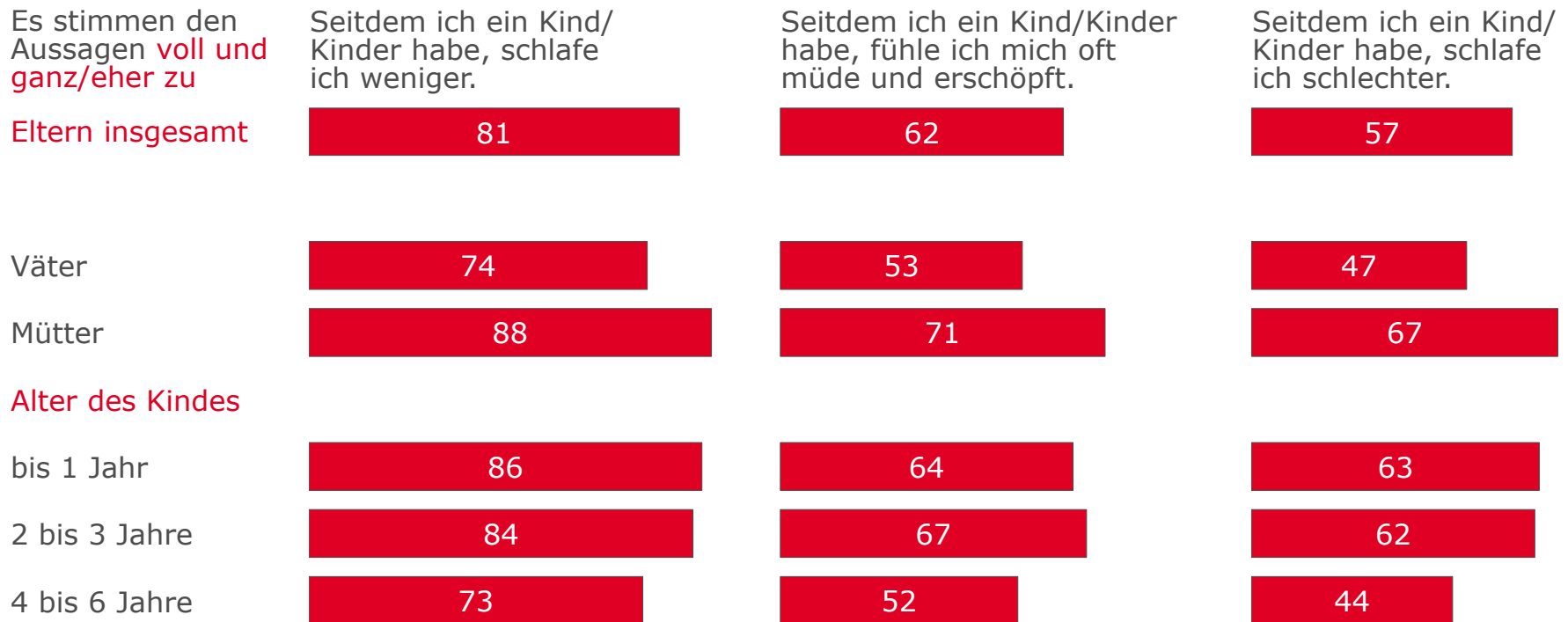
■ voll und ganz ■ eher □ weiß nicht/k.A. ■ eher nicht ■ gar nicht

Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 35: „Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?“

# Auswirkungen der Elternseins auf Schlaf und Befinden (2/2) - Eltern

Schlaf und Befinden leiden vor allem bei den Müttern und den Eltern, deren jüngstes Kind höchstens drei Jahre alt ist.



Basis: 1.003 befragte Eltern

Frage 35: „Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?“

# Ausgleich nächtlicher Belastungen



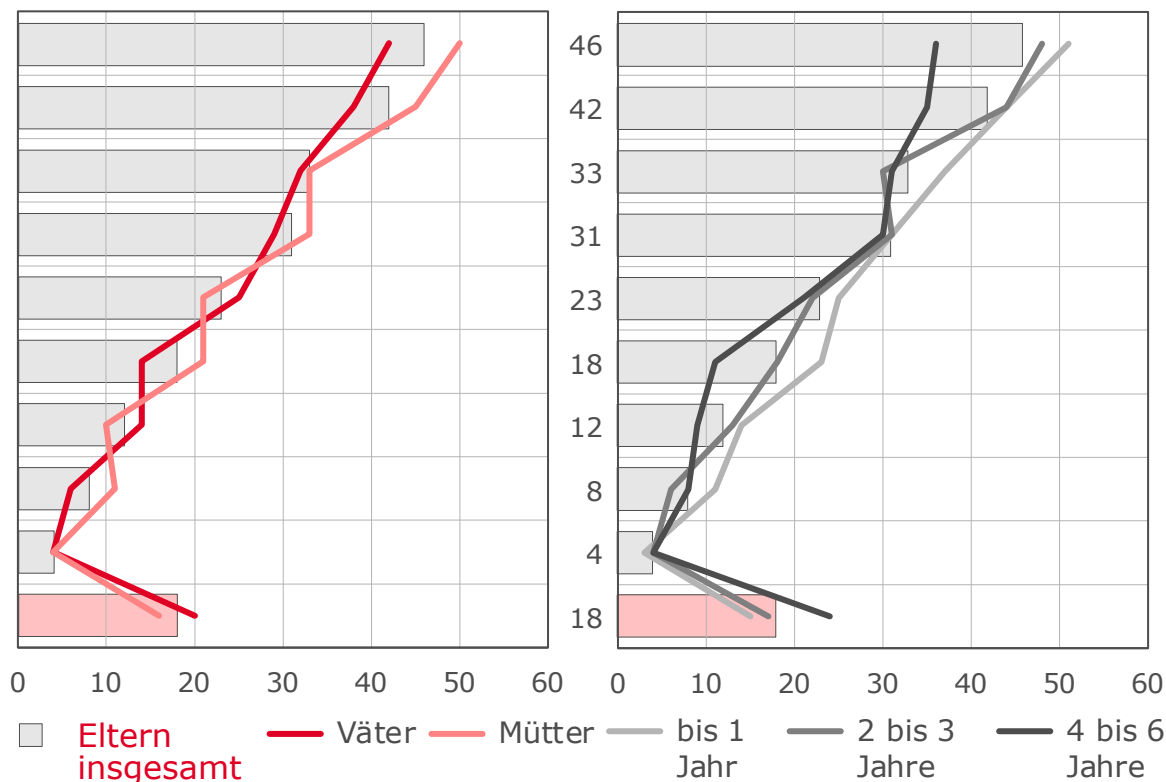
# Ausgleich nächtlicher Belastungen

## - Eltern

Nächtliche Belastungen gleichen die Eltern vor allem dadurch aus, dass sie selbst auch hin und wieder am Tag schlafen, abends früh ins Bett gehen sowie auf einen gesunden Lebensstil achten und sich hin und wieder Auszeiten gönnen.

### Zum Ausgleich nächtlicher Belastungen ...

- schlafen auch hin und wieder am Tag 46
- gehen abends früh mit dem Kind ins Bett bzw. kurz danach 42
- achten auf einen gesunden Lebensstil 33
- nehmen sich Auszeiten/Zeit für sich ganz allein 31
- sorgen dafür, dass sie zumindest hin und wieder ungestört schlafen können 23
- holen sich Unterstützung bei der Kinderbetreuung 18
- nehmen vermehrt Homeoffice-Möglichkeiten in Anspruch \*) 12
- reduzieren ihre Arbeitszeit \*) 8
- holen sich Ratschläge von Ärzten/ Psychologen oder lesen Ratgeber 4
- machen nichts Konkretes, um die nächtlichen Belastungen auszugleichen. 18



Basis: 916 befragte Eltern, deren Schlaf durch ihre Kinder beeinträchtigt ist

Frage 36: „Was tun Sie, um die nächtlichen „Belastungen“ bzw. die Beeinträchtigung Ihres Schlafs durch Ihr Kind/Ihre Kinder auszugleichen?“

---

## Zentrale Ergebnisse



## Zentrale Ergebnisse (1/4)

---

- Die große Mehrheit stuft den eigenen Gesundheitszustand als zumindest gut ein. Dies gilt – bis auf kleine Unterschiede – für Eltern und Nicht-Eltern gleichermaßen. Betrachtet man die Eltern genauer, dann zeigt sich hier ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem subjektiven Gesundheitszustand und der Einstufung der eigenen Schlafqualität: Ein Drittel der Eltern, die schlecht schlafen, bezeichnet den eigenen Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht. Von den anderen Eltern meinen dies nur 5 Prozent.
- Die eigene Schlafqualität stuft die eine Hälfte als mindestens gut, die andere Hälfte als höchstens mäßig ein. Letzteres trifft häufiger auf Eltern zu, insbesondere auf Mütter und Eltern höchstens einjähriger Kinder. Auch zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der eigenen Schlafqualität und der Schlafqualität des Kindes.
- Eltern bewerten ihren Schlaf seltener als Nicht-Eltern und Mütter seltener als Väter als erholsam.

## Zentrale Ergebnisse (2/4)

---

- Auch gibt jeder Zweite an, in den vergangenen vier Wochen mindestens einmal wöchentlich Schlafprobleme gehabt zu haben, wobei sich zwischen den Eltern und Nicht-Eltern keine wesentlichen Unterschiede zeigen. Unter den Eltern berichten die Befragten mit höchstens einjährigen Kindern häufiger als der Durchschnitt von Schlafproblemen, die mindestens dreimal pro Woche aufgetreten sind. Solche Schlafprobleme beeinträchtigen ganz besonders die Stimmung und die Erziehungskompetenz der Eltern.
- Die meisten Eltern haben in den vergangenen vier Wochen zumindest einmal wöchentlich aufgrund von Störungen durch ihr Kind schlecht geschlafen, am häufigsten die Mütter sowie Eltern mit mehreren Kindern bzw. deren jüngstes Kind höchstens ein Jahr alt ist.
- Die Schlafqualität ihres Kindes beurteilen drei Viertel der Eltern als sehr gut oder gut, ein Viertel als mäßig oder schlecht. Eltern, deren Kind schlecht schläft, stufen ihren eigenen Gesundheitszustand seltener als ausgezeichnet oder sehr gut ein, klagen überdurchschnittlich oft über Schlafprobleme sowie eine insgesamt schlechte Schlafqualität und bekommen vergleichsweise häufig weniger als sechs Stunden Schlaf.



## Zentrale Ergebnisse (3/4)

---

- Bei mehr als zwei Fünftel der Eltern wird der eigene Schlaf mindestens dreimal pro Woche durch ihr Kind unterbrochen. Nach solchen Schlafunterbrechungen hat die Hälfte der Eltern manchmal oder häufiger Probleme, wieder einzuschlafen.
- Der eigene Schlaf leidet bei mehr als einem Drittel der Eltern stark unter dem Schlafverhalten des Kindes. Bei den Eltern von höchstens einjährigen Kindern trifft dies auf über die Hälfte zu.
- Die meisten Eltern meinen, dass sie insgesamt weniger und schlechter schlafen und sich oft müde und erschöpft fühlen, seitdem sie ein Kind bzw. Kinder haben.
- Um nächtliche Belastungen auszugleichen, gehen die Eltern vor allem hin und wieder auch tagsüber schlafen bzw. abends früh ins Bett, achten auf einen gesunden Lebensstil und gönnen sich Auszeiten.

## Zentrale Ergebnisse (4/4)

---

- Unter der Corona-Krise leiden Eltern häufiger als Nicht-Eltern, jedes sechste Elternteil fühlt sich dadurch stark belastet. Die durch die Krise stark belasteten Eltern bewerten ihren Gesundheitszustand häufiger als der Durchschnitt als weniger gut oder schlecht, klagen öfter über Schwierigkeiten bei der Ausübung ihres Berufs oder anderer alltäglicher Aktivitäten, haben häufiger Schlafprobleme bzw. schätzen die eigene Schlafqualität seltener als gut ein und bekommen überdurchschnittlich häufig weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht.

---

## Kernpunkte der Studie



# Kernpunkte der Studie

---

Die Hälfte stuft ihre Schlafqualität als gut ein, die andere Hälfte als mäßig oder schlecht. Eltern stufen ihren Schlaf seltener als Nicht-Eltern als gut ein, vor allem Mütter und Eltern höchstens einjähriger Kinder. Je schlechter die Schlafqualität, desto negativer wird der aktuelle Gesundheitszustand bewertet.

Jeder Zweite hat in den vergangenen vier Wochen mindestens einmal wöchentlich Schlafprobleme gehabt, Eltern von höchstens einjährigen Kindern überdurchschnittlich häufig mindestens dreimal wöchentlich. Der Schlaf wurde mit Abstand am häufigsten durch ihr Kind gestört.

Die Schlafqualität ihres Kindes beurteilen drei Viertel der Eltern als sehr gut oder gut, ein Viertel als mäßig oder schlecht. Eltern, deren Kind schlecht schläft, stufen ihren eigenen Gesundheitszustand seltener als ausgezeichnet oder sehr gut ein, klagen überdurchschnittlich oft über Schlafprobleme sowie eine insgesamt schlechte Schlafqualität und bekommen vergleichsweise häufig weniger als sechs Stunden Schlaf.

Bei mehr als einem Drittel der Eltern leidet der Schlaf stark unter dem Schlafverhalten des Kindes, insbesondere bei Müttern und Eltern höchstens einjähriger Kinder.

Am häufigsten gehen die Eltern hin und wieder auch tagsüber schlafen bzw. abends früh ins Bett, achten auf einen gesunden Lebensstil und gönnen sich Auszeiten, um nächtliche Belastungen auszugleichen.

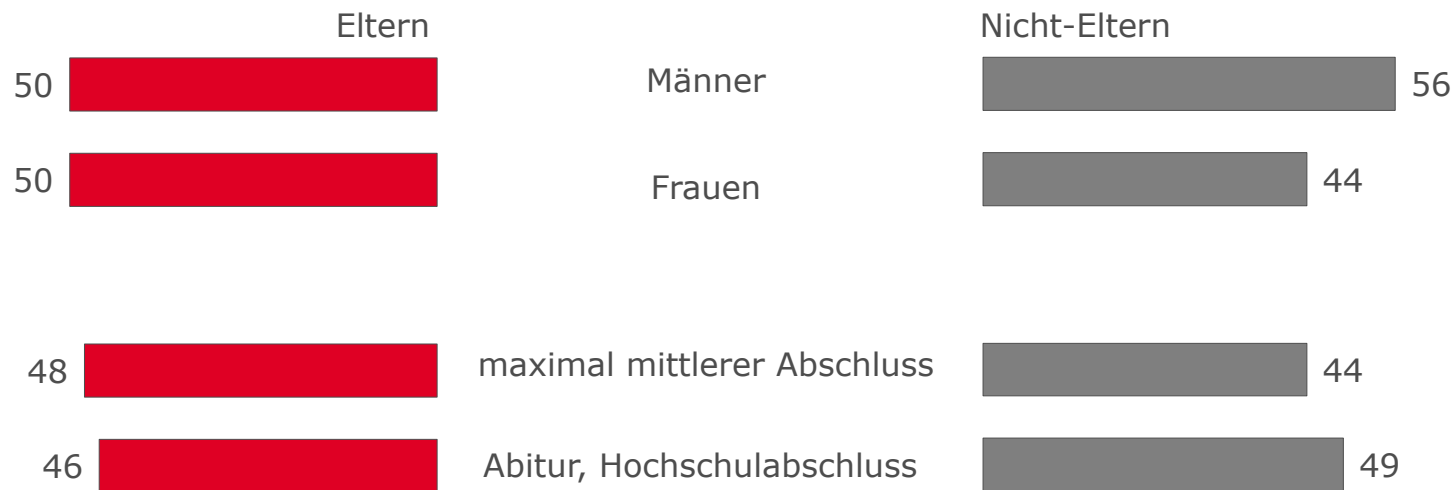
---

# Anhang - Zusammensetzung der Studie



# Zusammensetzung der Stichprobe

## - Geschlecht und Schulabschluss \*)

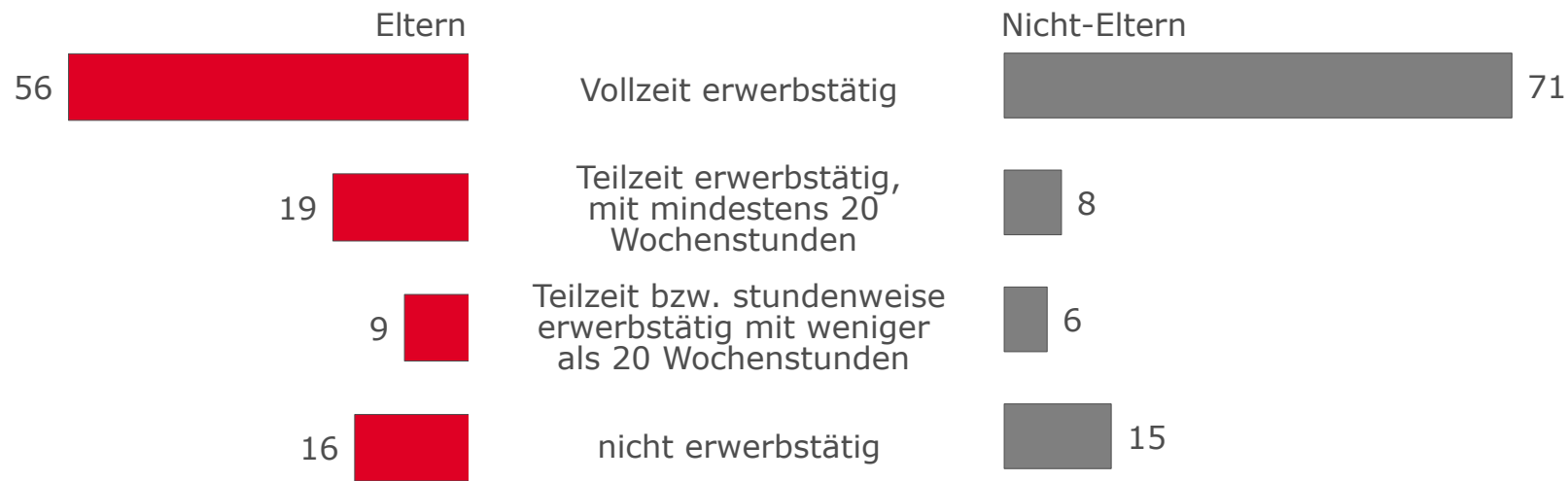


Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

# Zusammensetzung der Stichprobe

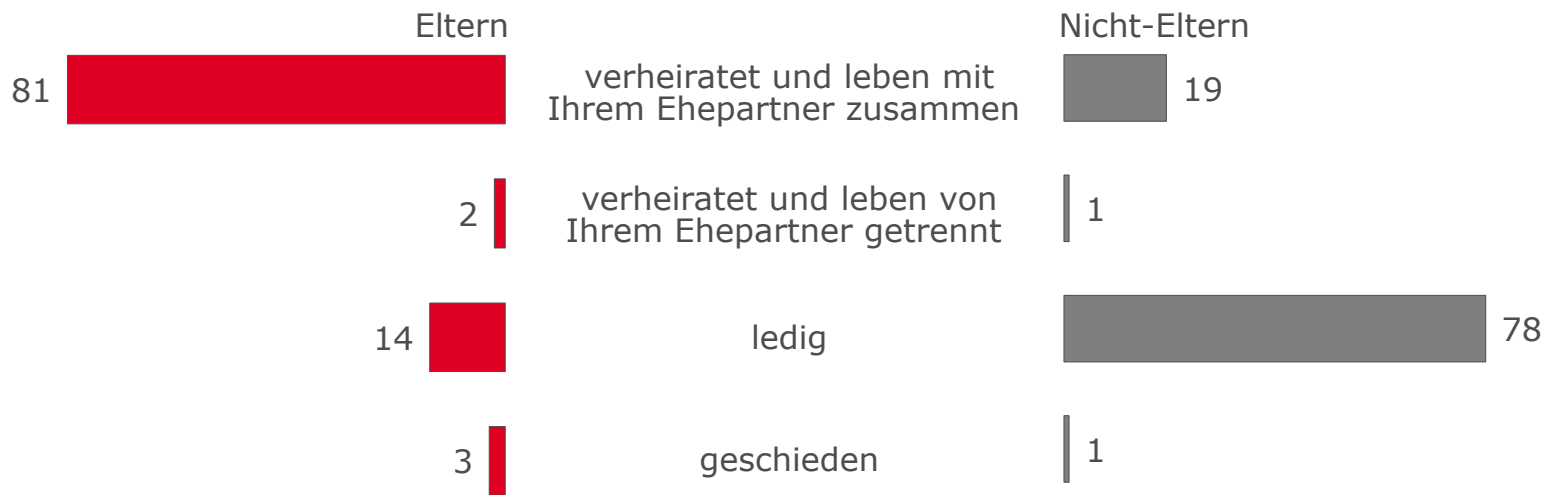
## - Erwerbstätigkeit



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

# Zusammensetzung der Stichprobe

– Familienstand \*)



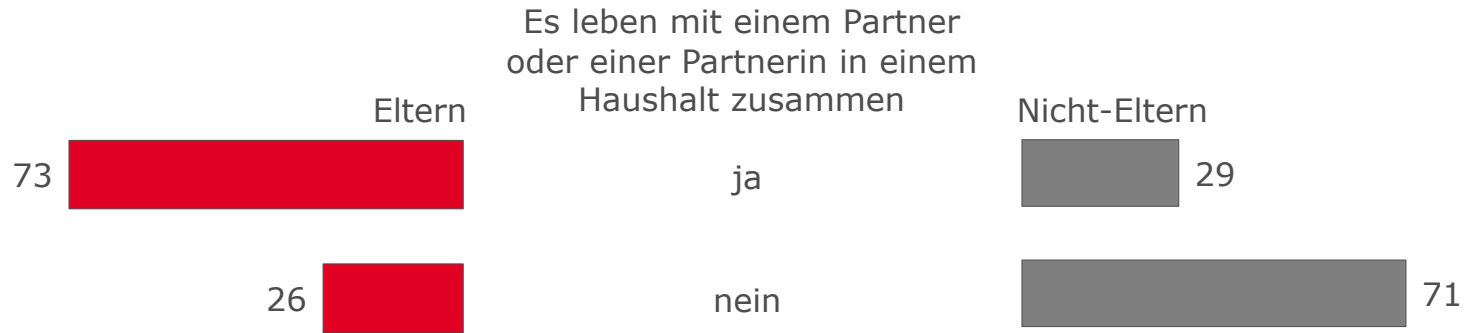
Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“



# Zusammensetzung der Stichprobe

- Zusammenleben mit Partner in einem Haushalt \*)



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

# Zusammensetzung der Stichprobe

## - Haushaltsnettoeinkommen



Basis: 2.028 Befragte (Eltern und Nicht-Eltern)

forsa  
Politik- und Sozialforschung GmbH  
Büro Berlin  
Schreiberhauer Straße 30  
10317 Berlin

Telefon: 030. 6 28 82-0

