

VALUTAZIONE DELLE RISPOSTE APERTE

MutterNacht 2026

Ungesagt. Mutter.

Tabus, über die ich nicht spreche.

Mamma. Quello che rimane non detto.

Tabù di cui non parlo.

Dieci temi emersi da 1.061 questionari e 2.877 risposte aperte

Le risposte parlano di responsabilità, esaurimento e mancanza di tempo.

Raccontano anche di amore, ambivalenza, cambiamenti fisici e del desiderio di essere viste come madri e come persone.

Ausschreibungstext

Ungesagt. Mutter.

Tabus, über die ich nicht spreche.

Mutterschaft wird oft als selbstverständlich gesehen, doch vieles bleibt unausgesprochen. Welche Themen rund um das Muttersein empfindest du als tabu? Was belastet dich? Worüber wird nur selten gesprochen, obwohl es dich beschäftigt? Bitte nenne kurze Stichworte, gerne auch mehrere Themen. Deine Antworten bleiben anonym und helfen, das Verborgene sichtbar zu machen. Das Netzwerk „MutterNacht“ wertet die genannten Tabuthemen aus und entwickelt daraus kommende Schwerpunkte der Kampagne „MutterNacht“ von über 25 Südtiroler Organisationen aus den Bereichen Familie, Soziales, Gesundheit und Bildung.

Die Umfrage dauert ca. 1 Minute und ist vom 28. Mai bis 4. Juli 2026 zugänglich.

Infos: www.hdf.it/de/mutternacht

...

Mamma. Quello che rimane non detto.

Tabù di cui non parlo.

La maternità viene spesso data per scontata, ma molte cose rimangono non dette. Quali argomenti legati all'essere madre ritieni tabù? Che cosa ti pesa? Di cosa si parla raramente, anche se ti sta a cuore? Per favore indica brevi parole chiave, anche più temi. Le tue risposte rimarranno anonime e contribuiranno a rendere visibile ciò che è nascosto. Valuteremo gli argomenti citati e li utilizzeremo per sviluppare i prossimi punti chiave della campagna "MutterNacht", promossa da oltre 25 organizzazioni dell'Alto Adige attive nei settori famiglia, sociale, salute e istruzione.

Il sondaggio dura circa 1 minuto ed è accessibile dal 28 maggio al 4 luglio 2026.

Info: www.hdf.it/it/mutternacht

Il sondaggio in breve

Per la MutterNacht 2026 sono stati analizzati 1.061 questionari. Le partecipanti potevano fornire fino a tre risposte aperte. Complessivamente sono state raccolte 2.877 risposte testuali, successivamente codificate in base al contenuto e raggruppate in dieci macrotemi.

Per preferenza si intende una risposta aperta nella quale compare un determinato tema. Se un testo affrontava più temi, è stato assegnato a più categorie. All'interno di ciascun macrotema, ogni partecipante è stata conteggiata una sola volta. Per questo motivo, la somma delle categorie supera il numero complessivo dei questionari.

Il quadro complessivo

I temi citati più frequentemente sono il Mental Load, la costante responsabilità e l'esaurimento. Emergono con quasi altrettanta evidenza la distribuzione diseguale del lavoro di cura e la pressione sociale.

I carichi fisici e psicologici si protraggono ben oltre il primo periodo successivo alla nascita. Le conseguenze professionali, economiche e personali sono strettamente connesse tra loro.

Macrotema	Temì citati	Persone	Percentuale
"Mental Load", responsabilità costante ed esaurimento	640	505	47,6%
Distribuzione diseguale del lavoro di cura e relazione di coppia	554	410	38,6%
Pressione sociale, aspettative e sensi di colpa	502	405	38,2%
Corpo, gravidanza, sessualità, parto e assistenza sanitaria	423	338	31,9%
Disagio psicologico, solitudine e mancanza di aiuto	373	312	29,4%
Conciliazione tra famiglia, lavoro e servizi di cura	307	255	24,0%
Educazione, scuola e particolari difficoltà educative	297	248	23,4%
Sicurezza economica e riconoscimento	274	237	22,3%
Tempo, libertà e identità personale	228	194	18,3%
Ambivalenza, pianificazione familiare, perdita e tabù	122	107	10,1%

Nota: i dati descrivono le risposte ricevute e non rappresentano percentuali riferibili all'intera popolazione.

1. Mental Load, responsabilità costante ed esaurimento

640 menzioni · 505 persone · 47,6% delle partecipanti

Il tema più ricorrente attraversa l'intera quotidianità. Molte madri non descrivono soltanto singoli compiti, ma la responsabilità continua di fare in modo che famiglia, appuntamenti, bisogni e organizzazione funzionino. Questo lavoro mentale invisibile non termina né la sera né nel fine settimana. Il continuo organizzare genera sovraccarico, stanchezza e la sensazione di dover continuare a funzionare anche durante una malattia.

Sottotemi

Sovraccarico, stress e modalità di funzionamento: 333 menzioni, 285 persone

Mental Load e organizzazione continua: 218 menzioni, 209 persone

Piena responsabilità e disponibilità costante: 95 menzioni, 86 persone

Esaurimento, stanchezza e mancanza di sonno: 78 menzioni, 78 persone

Voci dal sondaggio

„Mental Load: die unsichtbare Verantwortung für Organisation, Planung, Termine, Bedürfnisse und das Funktionieren des Familienalltags und dass diese verharmlost wird bzw. so dargestellt, als wäre es keine große Sache.“

„Organisation der Familie, den Überblick über alles haben, Kopf voll, immer unter Strom, man schaltet nie ab, Last der Verantwortung, gefühlt immer unter Zeitdruck“

„Darf ich mich überfordert fühlen und trotzdem eine gute Mutter sein? Organisation, Planung und Verantwortung wird hauptsächlich von mir getragen.“

„Das eigene Leben ändert sich komplett, ein Tag ist vollgepackt und gefühlt nie lang genug. Phasenweise fühlt sich das Leben nur noch anstrengend an.“

„Es geht nicht alles, etwas kommt zu kurz, oft ist es meine Gesundheit. Ich habe mir jahrelang gewünscht eine Krankheit oder ein Unfall könnten mich für einige Zeit ausschalten, einfach nicht mehr machen müssen, weil man ja nicht mehr kann.“

„Wenn man 24 h, 7 Tage für die Kinder da ist - nicht immer die liebende Mutter ist. Oft ist man nur fertig, fühlt sich überfordert und ist genervt von den Kindern - man braucht eine Pause.“

„Mental Load: die Organisation des gesamten Alltags wird selten wirklich wahrgenommen. Nur andere Mütter können das verstehen, trotzdem wird auch darüber nicht gesprochen, weil es „halt dazu gehört“. Es verursacht aber andauernden Hochbetrieb und Stress, sogar wenn man duschen geht, kurz in der Nacht aufwacht oder einen Moment für sich hat kann man dieses Andauernde mitdenken und organisieren nicht abstellen. Vor allem wenn man es alleine“

trägt und weiß, dass es sonst niemand übernimmt und alles drunter und drüber geht, wenn man einfach damit aufhören würde.“

„Wie oft ich genervt bin davon, dass bestimmte Sachen immer nur als Frauen/Mutterangelegenheiten gesehen werden, oder gar nicht gesehen und als für selbstverständlich erachtet. Dass eine Mutter nicht Vollzeit arbeiten kann, dass sie die Wäsche macht, denkt was zu kochen, was Einzukaufen, was es für Geburtstagsgeschenke / Weihnachtsgeschenke / Freundesgeburtstagsgeschenke us.w gibt... mittlerweile hat das den Namen "mental load" bekommen. Es hilft es zu wissen, aber im Alltag bleibt alles gleich...“

„Was eine Mutter leistet wird nicht gesehen. Ich habe es auch nicht gesehen bis ich selber Mama wurde. Man muss so viel organisieren, wenn ich arbeiten muss dann muss ICH mich um eine Betreuung kümmern. Mein Partner sagt sogar, heute habe ich aber lange auf die Kinder aufgepasst... Als wären es nur meine Kinder. Und danach braucht er eine Pause.“

2. Distribuzione non equa del lavoro di cura e relazione di coppia

554 menzioni · 410 persone · 38,6% delle partecipanti

In molte risposte la maternità emerge come un compito condiviso distribuito in modo non equo. Le attività domestiche, l'educazione, l'organizzazione e l'accompagnamento emotivo rimangono spesso a carico della madre. I padri vengono descritti come persone che "aiutano", anche se si tratta di una responsabilità di ambedue i genitori. Questa situazione pesa sulla relazione di coppia, riduce il tempo condiviso e aggrava la condizione delle madri che, di fatto o formalmente, crescono i figli da sole.

Sottotemi

Relazione di coppia sotto pressione e mancanza di tempo per la coppia: 348 menzioni, 285 persone

Distribuzione non equa delle attività domestiche e del lavoro di cura: 177 menzioni, 162 persone

Padri che aiutano anziché assumersi la responsabilità: 82 menzioni, 76 persone

Genitorialità in solitudine, separazione e responsabilità genitoriale condivisa: 69 menzioni, 58 persone

Voci dal sondaggio

„Alleinerziehend, trotz Beziehung; der Vater „hilft“ der Mutter und ist dafür ein Held.“

„Die Mutter ist Standard-Ansprechpartnerin für alles; Väter werden oft strukturell ausgeschlossen (Schule, Kindergarten, Vereine).“

„Väter brauchen bessere Anreize, um sich mehr auf die familiäre Carearbeit einzulassen. Familien müssen davon profitieren, dass sie Carearbeit gerecht aufteilen!“

„Es bleibt immer an der Frau, ihren Mann zu "erziehen", sich als Vater zu verhalten und mit anzupacken. Daran scheitern ja auch viele Beziehungen, da viele Männer nicht verstehen, was es wirklich heißt: Vater sein. Zu viele Väter glauben immer noch, dass "ihr Part" nur darin besteht, das Geld nach Hause zu bringen, als würden sie ohne Familie nicht den ganzen Tag arbeiten.“

„Die Kinderbetreuung hängt fast ausschließlich an mir und nicht an meinem Mann, obwohl ich auch in Teilzeit berufstätig bin und einen Universitätsabschluss habe.“

„Reelle Alleinerziehende! Also, wo wirklich alles 100% auf der Mutter geht, es „keinen“ Partner gibt, keinen Kontakt, kein Besuchsrecht ecc.“

„Dass Männer immer gelobt werden, wenn sie mal nach außen sichtbar ihrer Vaterrolle nachgehen, aber wenn Mütter ihrer Mutterrolle nachgehen ist das selbstverständlich. Das kotzt mich so an. Ich muss mich auch mit Fieber um meine Kids kümmern, aber wenn mein Mann Fieber hat ist er „krank“ um sich um die Kids zu kümmern. Soviel zu 50/50.“

„Mütter, die in ewigen Whats-App-Gruppen über das Abschiedsgeschenk für die Kindergartentanten diskutieren, und automatisch mich dazu einladen und nicht den männlichen Partner. Lasst doch den Scheiß. Man muss sich nicht auch noch um das kümmern.. Sollen es doch die Männer machen, und sonst ist halt nichts. Wenn ich nicht reagiere, dann werde ich nochmals separat angeschrieben. Anscheinend geht das bis in die Mittelschule - geht's noch?“

„Zeit für Hobbies, für die Mama selber bleibt sehr lange Zeit aus. Der Vater kann einfach zusagen wenn ein Kumpel fragt, ob sie vielleicht übermorgen auf den Berg gehen können. Als Mama muss man immer zuerst überlegen, ob ich jemand für die Kinder finde und meistens verbleibt man mit: "Ich sag dir noch Bescheid, muss erst abklären wenn dann die Kinder nimmt".“

3. Pressione sociale, aspettative e sensi di colpa

502 menzioni · 405 persone · 38,2% delle partecipanti

Accanto al carico quotidiano è interiorizzata un'immagine molto forte di come dovrebbe essere una buona madre. Deve essere paziente, riconoscente, resistente e sempre disponibile, affermarsi professionalmente e lamentarsi il meno possibile. Molte risposte raccontano sensi di colpa, dubbi su di sé, confronti e giudizi esterni. Di conseguenza, proprio i sentimenti più difficili vengono taciuti o espressi soltanto molto tardi.

Sottotemi

Norme sociali e aspettative contraddittorie: 251 menzioni, 218 persone

Forza data per scontata e mancanza di riconoscimento: 107 menzioni, 96 persone

Sensi di colpa, dubbi su di sé e paura di fallire: 65 menzioni, 63 persone

Giudizi, "Mom-Shaming" e confronti: 59 menzioni, 57 persone

Ideale della madre perfetta: 53 menzioni, 51 persone

Tabù e immagini edulcorate: 37 menzioni, 28 persone

Voci dal sondaggio

„Die Gesellschaft setzt voraus, dass eine neugebackene Mutter glücklich ist. Wenn man das aber nicht ist, ist es sehr belastend und man traut sich nicht darüber zu sprechen.“

„Der Druck der Gesellschaft, eine Mutter muss eine "gute Mutter" sein, sich aufopfern und sich selbst immer hinten anstellen.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich mich mit anderen Müttern vergleiche. Sollte ich jetzt arbeiten gehen, Kita schicken, Sport machen, mehr backen, basteln, Auto waschen, neu einkleiden...“

„Druck von außen, aber auch von mir Selbst: Bin ich eine gute Mutter? Mache ich es richtig? Gehe ich auf meine Kinder ein, begleite ich sie gut genug?“

„Wie ungerecht und unfair Mamas untereinander sind - und oft wird totgeschwiegen, dass es der anderen nicht wirklich besser geht.“

„Mütter dürfen keine Fehler machen.“

„In der Gesellschaft wird irgendwie noch erwartet, dass die Mutter alles schaffen muss. Um ständig Erwartungen zu erfüllen. Die Messlatte ist sehr hoch. Am besten man backt noch einen Kuchen oder lädt zum Abendessen im

Wochenbett ein. Obwohl es die innigste Zeit mit seinem Kleinen sein dürfte. Und man hier gar keine Ablenkung benötigt.“

„Am meisten belastet hat mich dass ich nicht darüber sprechen durfte. Man darf niemandem die eigene Erfahrung "verderben", nur weil die eigene anders war. Also schweigt man. Und genau dieses Schweigen hat mich am meisten verletzt — nicht das Erlebte selbst, sondern dass ich es nicht teilen durfte. Und dass ich für nichts davon vorbereitet wurde — weder auf die emotionale Einsamkeit noch auf die unsichtbare Last, die plötzlich nur noch meine war.“

„Man kann als Mutter nicht zugeben, dass man "nur" durch das Muttersein ausgefüllt ist. Jede Mutter muss laut unserer Gesellschaft und auch durch den Druck anderer Mütter unbedingt Karriere machen. Man kann nicht zugeben, dass einem die Karriere nicht wichtig ist und man mit einer "normalen" Arbeit zufrieden ist. Das finde ich schade, weil es vor allem die Frauen/Mütter sind, die diesen Druck gegenseitig ausüben.“

4. Corpo, sessualità, gravidanza, parto e assistenza sanitaria

423 menzioni · 338 persone · 31,9% delle partecipanti

Nelle risposte, la dimensione fisica della maternità va ben oltre la gravidanza e il parto. Vengono citati cambiamenti fisici di lunga durata, disturbi, difficoltà nell'allattamento, variazioni ormonali e una sessualità diversa. Diverse donne riferiscono che il dolore o il malessere non vengono presi sufficientemente sul serio dal personale sanitario e sono troppo rapidamente attribuiti allo stress.

Sottotemi

Gravidanza, parto e puerperio: 230 menzioni, 194 persone

Cambiamenti e conseguenze fisiche: 103 menzioni, 96 persone

Sessualità, desiderio e dolore: 73 menzioni, 71 persone

Allattamento e fine dell'allattamento: 39 menzioni, 38 persone

Assistenza sanitaria e medicina di genere: 39 menzioni, 37 persone

Ormoni, ciclo e menopausa: 18 menzioni, 18 persone

Voci dal sondaggio

„Sexuelle Veränderungen nach Schwangerschaft und Geburt Schmerzen, Lustverlust, Körperentfremdung.“

„Krankheit oder Unwohlsein einer Mutter wird von Ärzten oft nicht ernst genommen und auf Stress wegen der Kinder heruntergespielt, außerdem gibt es kaum Medikamente, die man während Schwangerschaft und Stillzeit nehmen darf, da wenig erforscht.“

„Veränderungen des Körpers und der Psyche während und nach Schwangerschaft, Geburt und dass nicht nur ein Kind geboren wurde, sondern auch eine Mutter bzw. eine andere Frau!“

„Post parto: problematiche del seno e dell'allattamento (ragadi, ingorghi, eventuali mastiti, come controllare e "sentire" la situazione, importanza dei massaggi...).“

„Sex nach Geburt. Oft kann es auch bis zu einem Jahr ohne GV gehen und das ist völlig in Ordnung! Jede Frau sollte das Recht haben, selbst zu entscheiden wann!!“

„Die Vorbereitung auf die Geburt im Krankenhaus ist vor allem medizinisch geprägt und man achtet panisch und penibel auf alle Werte. Wie es der Mutter dabei geht, ist unwichtig.“

„Frühe Schwangerschaft. Das Tabu erst nach der 12. Woche darüber zu sprechen, obwohl es einem z.B. körperlich schon sehr schlecht geht... Schwangerschaft "Zeit der guten Hoffnung" Mir ist es 3x so Elend gegangen, so schlecht wie

niemals davor und auch danach nicht... Körperlich... und mit der Zeit auch seelisch, weil ich nicht zeigen durfte, wie es mir geht... (auch nach der 12. SSW) Dringend mal zu besprechen“

„Quanto è faticoso allattare. Il nido dell'ospedale fa solo danni e complica le cose. Per me ha rivinato proprio la possibilità di sviluppare un attaccamento col bimbo. Solo grazie all'ostetrica del distretto e al corso di basic bonding del distretto e al supporto del melograno e di mio marito, dopo un mese sono riuscita a sentirmi connessa con mio figlio. Ma ancora ho invubi a distanza di un anno su come sono andate le cose col nido in ospedale di Bolzano (tiralatte, paracapezzoli, persone giudicanti, personale che dice che allattare è normale faccia male, mi hanno proprio fatto sentire inadeguata come madre). Invece la ginecologia ha lavorato benissimo.“

„In der Gesellschaft und auch bei den angebotenen Kursen und Fortbildungen für werdende Eltern wird nur verhalten und nicht ausreichend informativ über die verschiedenen Erfahrungen (körperlicher und emotionaler Natur) gesprochen, welche mit einer Schwangerschaft und Geburt einhergehen können. Es müsste klarer thematisiert werden, dass es auch zu Traumata für werdende Mütter und die Neugeborenen Kinder kommen kann und wo man sich öffentlich oder privat Hilfe holen kann. Das von mir so empfundene "Schönreden und Verharmlosen" bzw. Nicht-Benennen der möglichen Schwierigkeiten oder auch nur unterschiedlichen Abläufe hat dazu geführt, dass ich mein Geburtstrauma erst sehr spät aufarbeiten konnte und auch nicht wusste, dass dies "normal" ist und an wen ich mich wenden kann. Dies betrifft auch das Personal in den Geburtsstationen der Krankenhäuser, welche hierfür sensibilisiert werden sollten. Auch der sexuelle Aspekt des weiblichen Körpers während und nach einer Schwangerschaft sollte thematisiert werden.“

5. Disagio psicologico, solitudine e mancanza di aiuto

373 menzioni · 312 persone · 29,4% delle partecipanti

Molte donne parlano di paura, rabbia, depressione, solitudine ed esperienze traumatiche. Pesa in modo particolare il fatto che spesso manchi un aiuto adeguato, che non sia rapidamente accessibile o che sia associato alla vergogna. Vengono affrontate anche la violenza nelle relazioni e quella legata al parto. Le risposte mostrano quanto siano importanti una consulenza facilmente accessibile e reti di sostegno affidabili.

Sottotemi

Depressione, ansia e altre crisi psicologiche: 151 menzioni, 140 persone

Mancanza di aiuto, consulenza e reti di sostegno: 89 menzioni, 81 persone

Solitudine e isolamento sociale: 87 menzioni, 83 persone

Violenza, relazioni tossiche e mobbing: 41 menzioni, 37 persone

Dipendenze e automedicazione: 29 menzioni, 27 persone

Voci dal sondaggio

„Dass man als Mutter keine psychologische Betreuung bekommt, wenn das frisch geborene Kind noch in der Neonatologie behandelt werden muss. Ich bin jetzt noch traumatisiert und habe oft Alpträume von der Zeit im Hospital.“

„Mama sein macht waaaaaahnsinnig einsam. Viel Zeit darüber nachzudenken, wo man als Mama versagt hat. Hohe Ansprüche, keine positiven Rückmeldungen.“

„Überforderung, Angst sich Unterstützung zu holen“

„Körperliche und psychische Gewalt vom Partner (Mann)“

„Depression, obwohl als Krankheit anerkannt. wird nicht als solche anerkannt, ich soll als Mutter weiterhin funktionieren, kein Verständnis von meinem Mann“

„Per gli altri diventa un'abitudine sentirti dire che sei stanca, ma tu sei realmente in un tunnel.“

“Lustlos. Kraftlos. Unverstanden.“

„Wenig Kommunikation oder Erklärungen während der Geburt. Zu wenig geschultes Personal. Auf eine mögliche Depression wird nicht Rücksicht genommen. Wie soll eine Frau in dieser Situation verstehen was los ist. Sie versucht

sich nur zu wehren um normal zu wirken, weil sie Angst hat: wenn ich depressiv bin, nehmen sie mir das Kind. Bei mir wurde erst ein paar Jahre später klar, dass ich eine postnatale Depression hatte.“

„Zu wenig Schutz in Gewaltsituationen (zu hohe Archivierung bei Anzeigen, zu wenig Schutz – z.B. braucht es Einverständnis der gewalttätigen Väter um Kinder vom Psychotherapeuten behandeln zu lassen, außer der Richter gibt alleiniges Sorgerecht oder entscheidet in dem spezifischen Fall, was aber dauert, Häuser des Frauenhausdienstes nur 6 Monate, nachher oft wieder nur prekäre Unterkünfte aufgrund von angespannter Lage am Wohnungsmarkt.“

6. Conciliazione tra famiglia, lavoro e servizi di cura

307 menzioni · 255 persone · 24,0% delle partecipanti

La conciliazione tra famiglia e lavoro viene spesso descritta come una promessa che fallisce di fronte agli orari di lavoro, al calendario scolastico e alla mancanza di servizi di cura. Il part-time consente di occuparsi dei figli, ma comporta svantaggi professionali ed economici. Emergono con particolare evidenza le difficoltà nel rientro al lavoro, le condizioni lavorative poco flessibili e le lacune nei periodi di vacanza o quando un figlio si ammala.

Sottotemi

Interruzione della carriera, rientro al lavoro e part-time: 158 menzioni, 143 persone

Equilibrio difficile tra lavoro e famiglia: 90 menzioni, 88 persone

Servizi per l'infanzia, scuola e periodi di vacanza: 68 menzioni, 63 persone

Tutela della maternità e svantaggi sistemici: 19 menzioni, 18 persone

Orari di lavoro e mancanza di flessibilità: 7 menzioni, 6 persone

Voci dal sondaggio

„Vollumfängliche Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Karriere ist eine Lüge und Überforderung: irgendwer zahlt immer drauf, die Mutter, die Kinder....“

„Es ist schwierig, als Mutter einen Teilzeitjob zu finden, der einem genügend Möglichkeiten gibt, eine Mutter zu sein. (Fehlen wegen Krankheit der Kinder, flexible Arbeitszeiten...)“

„Privatwirtschaft: nach 9 Monaten gezwungen, wieder arbeiten zu gehen oder kündigen zu müssen, warum nicht mehr Elternzeit?!“

„Flexiblere und größere Sommerbetreuungsangebot für Vereinbarkeit Familie - Beruf.“

„Gli orari del lavoro non sono rispettosi dei tempi di essere mamme (riunioni nel tardo pomeriggio, entrate rigide, divieto tassativo di portare i figli sul lavoro).“

„Nicht jede Mutter will voll gleich wieder arbeiten. Politik muss Möglichkeit und Honorierung der Erziehungszeiten gewährleisten. So müssen weniger neue Kitas gebaut werden und dieses Geld in Pension der Frauen fließen.“

„Ich finde es vor allem in Südtirol ungerecht, wie unterschiedlich der Mutterschutz zwischen privatem und öffentlichem Dienst gehandhabt wird. Hier würde ich mir eine Annäherung wünschen, so dass auch der Privatsektor dahingehend flexibler wird. Genauso müsste aus meiner Sicht die Rückkehr nach dem Mutterschutz in den Beruf rechtlich besser geschützt werden, dass Arbeitgeber verpflichtet werden, den Eltern Teilzeit bei gleicher Funktion und Lohn zu gewährleisten, so wie es in vielen anderen Ländern der EU bereits umgesetzt wurde. Diese gefühlte "Ungerechtigkeit"“

belastet ebenso. Und vor allem bei Kindergärtnerinnen und Lehrer:innen, die jede Menge fordern aber den großen Vorteil haben, zu allen Urlaubszeiten der Kinder und den gesamten Sommer über zu Hause zu sein, finde ich dies ebenso unpassend geregelt. Hier wären wir wieder beim oberen Thema, nämlich Ganzjähriger und ganztägiger Kindergarten und weniger Freizeiten in der Schule bzw. dort auch Betreuungszeiten am Nachmittag.“

„Ich finde das ist eine komische Umfrage wo ich frei schreiben soll aber egal. Mich belastet, dass wir immer noch keine Ganzjahreskindergärten und Ganzjahresschulen haben. Ab der Oberschule sind die Sommerferien toll und die Jugendlichen sollen ins Berufsleben schnuppern. Kiga, GS und MS braucht eine Ganzjahresbetreuung.“

„In der Südtiroler Gesellschaft begegnet man noch immer häufig einer gewissen Scham gegenüber der Nutzung verlängerter Betreuungszeiten. Oft schwingt dabei die Erwartung mit, man müsse jede freie Minute mit den eigenen Kindern verbringen und diese Zeit ausschließlich genießen. Genau an diesem gesellschaftlichen Bild sollte gearbeitet werden. Frauen sollten die echte Möglichkeit haben, selbstbestimmt zu entscheiden – sei es, mehr Zeit mit den Kindern zu verbringen oder weiterhin berufstätig zu sein, ohne dafür verurteilt zu werden. Dabei zeigt auch ein Blick in frühere Generationen, dass Kinderbetreuung schon immer gemeinschaftlich organisiert wurde. Unsere Großmütter hatten ihre Kinder oft nicht ständig bei sich, weil sie auf Feld und Hof arbeiten mussten, während Großeltern oder andere Familienmitglieder auf die Kinder schauten. Heute hat sich die Gesellschaft zwar verändert, gleichzeitig fehlen aber vielerorts die strukturellen Voraussetzungen für eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Für viele Frauen gibt es daher gar nicht wirklich die freie Wahl, weil die Rahmenbedingungen schlicht "beschissen" sind.“

7. Educazione, scuola e particolari difficoltà dei figli

297 menzioni · 248 persone · 23,4% delle partecipanti

Un altro gruppo di temi riguarda l'accompagnamento concreto dei figli. Le madri si chiedono come porre limiti, accogliere emozioni intense e reagire in modo pedagogicamente adeguato anche nelle situazioni difficili. A questo si aggiungono la pressione scolastica, la pubertà, i media digitali e le preoccupazioni legate alla malattia, alla disabilità o ai bisogni particolari di un figlio od di una figlia.

Sottotemi

Questioni educative e accompagnamento emotivo: 142 menzioni, 127 persone

Scuola, pressione sul rendimento e compiti: 90 menzioni, 80 persone

Malattia, disabilità e bisogni particolari: 35 menzioni, 35 persone

Pubertà, media e distacco dalla famiglia: 30 menzioni, 28 persone

Preoccupazioni per lo sviluppo, la sicurezza e il futuro: 18 menzioni, 18 persone

Voci dal sondaggio

„Es ist ein ungeheurer Druck, wenn es um die Freizeitgestaltung der Kinder geht ... der Spagat zwischen Fördern und einfach Kind sein lassen.“

„Unmöglich, immer zu 100% pädagogisch wertvoll zu reagieren, bin selbst eigentlich vom Fach und meine 3-Jährige bringt mich oft auf die Palme.“

„Sorge und Angst um das Kind bei Krankheit, nach Unfällen usw.“

„Eine große Belastung war, als unser großer Sohn in die Mittelschule kam, und er der einzige war ohne Smartphone... Aber das wäre an sich ja kein Problem. Nur es gab kein Merkheft, nur das digitale Register... und so kam es, dass er Zuhause in meinem Handy schauen musste. Und später kauften wir ihm eins... Hinterher hat mich das geärgert, weil einerseits sollte man die Kinder so wenig wie möglich mit digitalen Sachen tun lassen ... Aber so wird es gefördert...“

„Alarmglocken für Eltern in Bezug auf die schleichende Entwicklung einer Essstörung“

„Wie kann ich meine Kinder vor Missbrauch schützen, bzw. Sensibilisieren, ohne ihnen Angst zu machen?“

„Ich bräuchte manchmal jemanden Außenstehenden zum Reden wenn mir alles zu viel wird, wenn es Schwierigkeiten in der Erziehung gibt, wenn Kinder Probleme haben, ... Leider ist die Familienberatungsstelle nicht bereit dazu, die Organisation zu aufwendig, die Wartezeiten zu lange. Es geht nicht unbedingt um Therapie, sondern um psychosoziale Beratung. Fühle mich sehr oft alleine mit den Problemen rund um das Mutter sein. Geschwisterstreit und - Rivalität, Pubertät, Grenzen setzen, Konflikte mit dem Partner...“

„Der Druck Freunde zu finden für mein Kind, gezwungen auf Spielplatz zu gehen, damit mein Kind ja Freunde hat, bevor es in den Kindergarten geht, es entstehen Schuldgefühle, weil ich das oft nicht kann oder mit dem Baby und dem Kleinkind das oft viel zu stressig ist.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich mit dem Schulsystem überhaupt nicht zufrieden bin. Dass es keineswegs kindgerecht ist. Dass ich sehr viel Vorarbeit leiste, um es für meine Kinder erträglich zu machen. Sonst würden sie denken, ich bin eine "Alternative" und dann wäre ich sowieso schon raus.“

8. Sicurezza economica e riconoscimento

274 menzioni · 237 persone · 22,3% delle partecipanti

Per molte donne la maternità ha conseguenze economiche a lungo termine. Una minore attività lavorativa significa meno reddito, minori diritti pensionistici e spesso una maggiore dipendenza dal partner. Allo stesso tempo, il lavoro di cura svolto in casa rimane non retribuito e poco riconosciuto dalla società. Il rischio di povertà in età anziana non è quindi un tema marginale, ma una conseguenza concreta dell'attuale distribuzione tra lavoro retribuito e lavoro familiare.

Sottotemi

Perdita di reddito e dipendenza economica: 187 menzioni, 173 persone

Povertà in età anziana, pensione e anni contributivi mancanti: 87 menzioni, 85 persone

Mancanza di retribuzione e riconoscimento del lavoro di cura: 40 menzioni, 39 persone

Sostegni insufficienti alle famiglie insufficienti e costi elevati dei servizi di cura: 21 menzioni, 21 persone

Voci dal sondaggio

„Geld, finanzielle Absicherung. Angst vor Altersarmut aber auch vor großen Spesen momentan“

„Gehalt und Pension. In diesem Zusammenhang. 20 Wochenstunden Arbeit für Pension, sehr gering. Unter 20 Wochenstunden ist faktisch keine Vorsorge für Frauen.“

„Altersarmut von Frauen/Müttern, da die Zeit zu Hause bei den Kindern nicht "zählt" und somit nicht WERTgeschätzt wird, Care-Arbeit wird nicht als "richtige" Arbeit angesehen.“

„Wenn ich Teilzeit arbeite, weil das Familienleben es verlangt, aber gleich viel oder mehr leiste als ein Vollzeitpensum – warum verdiene ich weniger und habe weniger Rentenansprüche?“

„Finanzielle Abhängigkeit vom Partner nach der Geburt“

„Altersarmut aufgrund fehlender Beitragsjahre aufgrund häufiger Teilzeit oder kompletter Berufsausstieg“

„BEZAHLUNG / „Sorry, Schatz, das können wir uns momentan nicht leisten!“ Familien werden nach wie vor viel zu wenig unterstützt. Es ist fast ein MUSS dass beide Eltern arbeiten gehen, damit sie ein halbwegs normales Leben finanzieren können. Geschweige denn, sich mal etwas „gönnen“. Es wird so viel Geld für so viel Unsinn verpulvert. Es kann nicht sein, dass Mütter, die ihre Aufgabe als Mutter wahrnehmen möchten, nicht ganz normal entlohnt werden und entsprechend in die Rentenkassen einzahlen.“

„Dass Mütter oft in Teilzeit arbeiten und später dann, sobald sie in Rente sind, große finanzielle Probleme haben könnten. Die finanzielle Abhängigkeit von Frauen ist schwierig und wird leider selten thematisiert. Doch was geschieht bei einer Trennung beispielsweise? Wie sehr ist eine Mutter, die viele Jahre ihre Hauptzeit den Kindern gewidmet hat, abgesichert? Ich denke, wir kennen alle die Antwort.“

„Parental Pay Gap - mit der Entscheidung Kinder zu bekommen, nimmt man in Kauf später in Rente zu gehen und weniger zu verdienen (weil häufig Teilzeit, vor allem Mütter). Und - da kann ich nur für mich sprechen, kenne aber viele Mamas, denen es ähnlich geht - ich habe keine Kinder bekommen um sie schon mit 11 Monaten für 24 Stunden die Woche in Betreuung zu geben, damit ich Rentenansprüche habe. Dass das für mich "später in Rente gehen" bedeutet oder eben finanzielle Einbußen im Alter, nehme ich in Kauf, weil ich Familie haben wollte. Aber trotzdem finde ich es unfair und sehe es als strukturelles Problem. Oft wird bemängelt, dass immer weniger Kinder geboren werden, aber eben auch nicht jeder kann/will es sich leisten.“

9. Tempo, libertà e identità personale

228 menzioni · 194 persone · 18,3% delle partecipanti

Molte madri descrivono quanto poco spazio rimanga accanto alla responsabilità verso gli altri. Viene meno il tempo per riposarsi, coltivare amicizie e interessi o prendere decisioni non programmate. Alcune sentono di essere percepite quasi esclusivamente come madri e che il legame con la persona che erano prima della maternità, si indebolisce. Non si tratta di mancanza d'amore verso i figli, ma del bisogno di continuare a esistere come persone autonome.

Sottotemi

Perdita della propria identità: 86 menzioni, 75 persone

Mancanza di tempo per sé: 52 menzioni, 51 persone

Mettere da parte i propri bisogni: 47 menzioni, 44 persone

Interruzione delle amicizie e della vita sociale: 39 menzioni, 34 persone

Perdita di libertà e spontaneità: 35 menzioni, 35 persone

Voci dal sondaggio

„Trauer und all das, was durch Mutterschaft aufgeben werden musste vom vorherigen Leben, Job, Geld, Hobbies, Freundschaften, Zeit für sich selbst (inkl. Friseurbesuche usw.), Schlaf, Reisen, in Ruhe Essen....“

„Gefühl, als Mutter immer nur zu versagen, keine eigene Identität mehr zu haben, beruflich und privat zurückstecken zu müssen. Als Partnerin nicht mehr zu funktionieren“

„Ich vermisse mein spontanes, flexibles, abenteuerlustiges Ich.“

„Nicht nur Mutter sein, sondern auch Frau bleiben dürfen“

„Poter liberamente dire che ogni mamma ha bisogno e diritto del proprio spazio e tempo libero“

„Keine Zeit für sich selbst zu haben - 24/7 da zu sein oder auch wenn Mama sich die Zeit nimmt, es dann noch negativ kommentiert oder bewertet wird.“

„Identitätsverlust: Man ist irgendwann nur noch Mutter. Beruf, Freundschaften, Interessen gehen oft verloren. Sogar vom Partner wird man oft nur noch als Mutter gesehen, anstatt als eigenständige erwachsene Person mit eigenen Bedürfnissen die nur einen selbst betreffen. Das geht oft einher mit Einsamkeit.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich seit meinen Kindern keine Freunde mehr habe. Falls ich mal "me time" habe und es nicht für die Abarbeitung meiner Aufgaben hernehme, dann habe ich gar niemanden für einen Apperitivo am Abend mit dem ICH mich WIRKLICH gerne unterhalten möchte. 90 % fehlt mir sowieso die Lust, abends dann noch das Haus zu verlassen.“

„Seit ich Mutter bin, ist mein Kopf nie mehr frei, ich bin nie mehr frei, weil ich immer an meine Kinder denke, mich Sorge, für sie plane ... Ich kann nicht mehr spontan und flexibel sein.“

10. Ambivalenza, pianificazione familiare e perdita

122 menzioni · 107 persone · 10,1% delle partecipanti

La più piccola delle dieci categorie contiene testimonianze particolarmente sensibili. Le donne parlano di sentimenti ambivalenti, “Regretting Motherhood”, desiderio di maternità non realizzato, aborti spontanei e decisione di avere o non avere altri figli. Diverse risposte distinguono chiaramente l’amore per il proprio figlio e il peso dell’essere madre. Questa compresenza ha bisogno di parole, senza che le donne coinvolte vengano giudicate.

Sottotemi

Desiderio di maternità e decisione di avere o non avere figli: 44 menzioni, 40 persone

Aborto spontaneo, interruzione di gravidanza e perdita: 39 menzioni, 36 persone

Regretting Motherhood e rimpianto: 29 menzioni, 27 persone

Sentimenti ambivalenti e negativi: 13 menzioni, 12 persone

Adozione, affido familiare e paura delle conseguenze: 3 menzioni, 2 persone

Voci dal sondaggio

„Ambivalenz: Ein Kind lieben und das Muttersein trotzdem manchmal hassen oder es auch in manchen Momenten bereuen, Mutter geworden zu sein. Muttersein ist nicht nur erfüllend, sondern auch überfordernd und einschränkend.“

„Mutterliebe ist ein Prozess und entwickelt sich oft erst später (nicht schon beim ersten Blick!) und das ist auch völlig OK“

„Tabu ist zu sagen, dass ich die Mutterschaft teilweise bereue und dass ich ein Kind habe, welches nicht so funktioniert wie es sollte (z.B. es schreit, ist wütend, laut und unangepasst).“

„Fehlgeburten und schwieriger Kinderwunsch-Weg“

„Input: sarebbe bello fare lo stesso, anche per chi abbia deciso di non diventarlo.“

„Abtreibung. Aus welchen Gründen auch immer.“

„Ich hatte große Angst, dass mir mein Baby weggenommen wird, auch wenn ich mich wegen Adoptionspflegefamilie informieren hatte. Ich hatte Angst, dass mir das Sorgerecht entzogen wird oder ich in Strukturen hinein geraten, in denen ich keine Entscheidungsfreiheit mehr habe. Bitte bitte informier darüber, dass es auch das bereuen des Kindes gibt. Ich kenne so viele Mütter, die durch solche Prozesse durch sind.“

„Sehr sensibles Thema! Wunschgeschlecht! Ich weiß, viele können keine Kinder kriegen und bezüglich dem ganzen Gegendere sollte heutzutage das Geschlecht egal sein. Aber viele Frauen haben irgendwie eine Vorstellung davon. Mutter zu sein und wie es bei mir war. ein Wunsch nach einem Mädchen! Ich weiß, es klingt banal. Aber hätte ich kein Mädchen bekommen, hätte mir irgendwie immer etwas gefehlt. Das heißt nicht, dass ich meinen Sohn weniger liebe und heißt auch nicht, wenn ich einen 2. Sohn bekommen hätte, dass ich den weniger lieb hätte, weil es ein Junge ist. Aber mir hätte immer etwas gefehlt. Ich weiß, es klingt banal für viele, aber ich bin der festen Überzeugung, dass es vielen Müttern so geht und viele darunter leiden, aber eine Mutter wird sofort verurteilt, wenn sie es laut ausspricht. Ich hoffe, ich konnte es einigermaßen verständlich erklären. Ich finde, diesem Thema sollte mehr Gewicht geschenkt werden und nicht nur Verurteilung, da viele es belastet.“

„Dass man Mutterwerden auch bereuen kann. Entweder zeitweise oder immer. Und dass dies ein Gefühl ist, welches einem die Kehle abschnürt, weil das eigene Kind das nicht verdient hat. Kein Kind.“

Lettura complessiva

I dieci temi non sono separati, ma si rafforzano reciprocamente. Chi sostiene la maggior parte del lavoro di cura lavora più spesso part-time, perde reddito e diritti pensionistici e dispone di meno tempo per riposarsi o coltivare le proprie relazioni. Le aspettative sociali rendono inoltre più difficile parlare apertamente di sovraccarico, rabbia, solitudine o rimpianto.

Emerge con particolare chiarezza il desiderio di un sostegno affidabile: una distribuzione più equa dei compiti nella coppia, condizioni di lavoro adatte alle famiglie, servizi di cura adeguati, sicurezza economica, un'assistenza sanitaria che prenda sul serio le donne e un sostegno psicologico rapidamente accessibile. Molte donne desiderano esprimere un linguaggio e dare spazio anche a esperienze contraddittorie.

Le risposte non restituiscono quindi un'unica storia della maternità. Mostrano molte condizioni di vita che convergono in un punto: le madri desiderano essere viste per ciò che fanno e per ciò che vivono. Ne fanno parte la forza e la gioia, così come i limiti, i sentimenti ambivalenti e i dubbi.

Nota metodologica

Le categorie sono state sviluppate a partire da termini ricorrenti e nessi di significato presenti nelle risposte aperte. Una risposta poteva essere assegnata a più macrotemi e sottotemi. I temi selezionati sono stati anonimizzati e riportati nella loro formulazione originale. Illustrano i temi senza rappresentare la totalità delle risposte.

Il gruppo organizzativo della MutterNacht, composto da Siegrid Zwerger, Sara Passler, Silvia di Panfilo e Maria Lobis, ha analizzato le risposte con il supporto dell'intelligenza artificiale e verificato insieme i risultati.

Base dati: "MutterNacht 2026 (risposte).xlsx", aggiornamento al 16 luglio 2026