



Paarkompetenzen stärken im Übergang zur Elternschaft

Valentina Anderegg





Übersicht

Bedeutung von Partnerschaften

Paarlife® Stresspräventionsprogramm für Paare

Übergang zur Elternschaft

Interventionsstudie „Paare werden Eltern“



BEDEUTUNG VON PARTNERSCHAFTEN



Bedeutung der Partnerschaft

Soziale Beziehung zentral für Langlebigkeit & gesundes Altern
(Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010)

Stabile und zufriedene Partnerschaft als Lebensziel von vielen
(Baumeister & Leary, 1995)

Partner ist die wichtigste Quelle der Unterstützung (Bodenmann, 2005)

Partnerschaft wirkt positiv auf:

- Wohlbefinden (Proulx, Helms, & Buehler, 2007)
- Psychische Gesundheit (Kamp Dush, Taylor, & Kroeger, 2008)
- Physische Gesundheit (Robles, Slatcher, Trombello, & McGinn, 2014)



Folgen von Scheidung für Erwachsene & Kinder

↓ soziale Unterstützung (Gray, De Vaus, Qu & Stanton, 2011)

↓ Lebenszufriedenheit (Lucas, 2005)

↑ chronische Krankheiten (Hughes & Waite, 2009)

↑ Depression (Amato, 2000)

↑ Mortalität (Sbarra, Law & Portley, 2011)

Folgen für Kinder (Amato 1991, 2001)

↑ negatives Sozialverhalten

↓ Selbstbild (Selbstbewusstsein, Kompetenzüberzeugung)

↓ emotionales Befinden (Ängste, Depressionen, Lebenszufriedenheit)

↓ soziale Anpassung (Beliebtheit, Integration)



Inhalt von Paarlife

1. Modul

Einführung in das
Thema Stress

2. Modul

Verbesserung der
gemeinsamen
Stressbewältigung

3. Modul

Verbesserung der
partnerschaftlichen
Kommunikation

4. Modul

Fairness in der
Partnerschaft

5. Modul

Verbesserung der
gemeinsamen
Problemlösung



Wirksamkeit von Paarlife

Studiendesign	Stichprobe	Dauer
Parallelisierte 3-Gruppen Kontroll-Studie (FSPT, Bibliogruppe, Kontrollgruppe) (SNF-Studie)	N = 173 Paare	10 Jahre
Parallelisierte Vergleichsstudie Kurz- und Langform (SNF-Studie)	N = 60 Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Triple P, Kontrollgruppe) (GRS-Studie)	N = 150 Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Individualtraining, Kontrollgruppe) (Swisscom)	N = 160 Paare	5 Monate
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie bei Paaren mit depressivem Partner (KVT, IPT, BOI) (SNF-Studie)	N = 57 Paare	1.5 Jahre
Psycho-physiologische Studie zur Wirkung der Trichtermethode (Forschungsfonds, Uni Fribourg)	N = 18 Paare	Experimen- telle Studie

Swisscom Studie Schaer, Bodenmann, Klink, 2008



Stressfit



paarlife



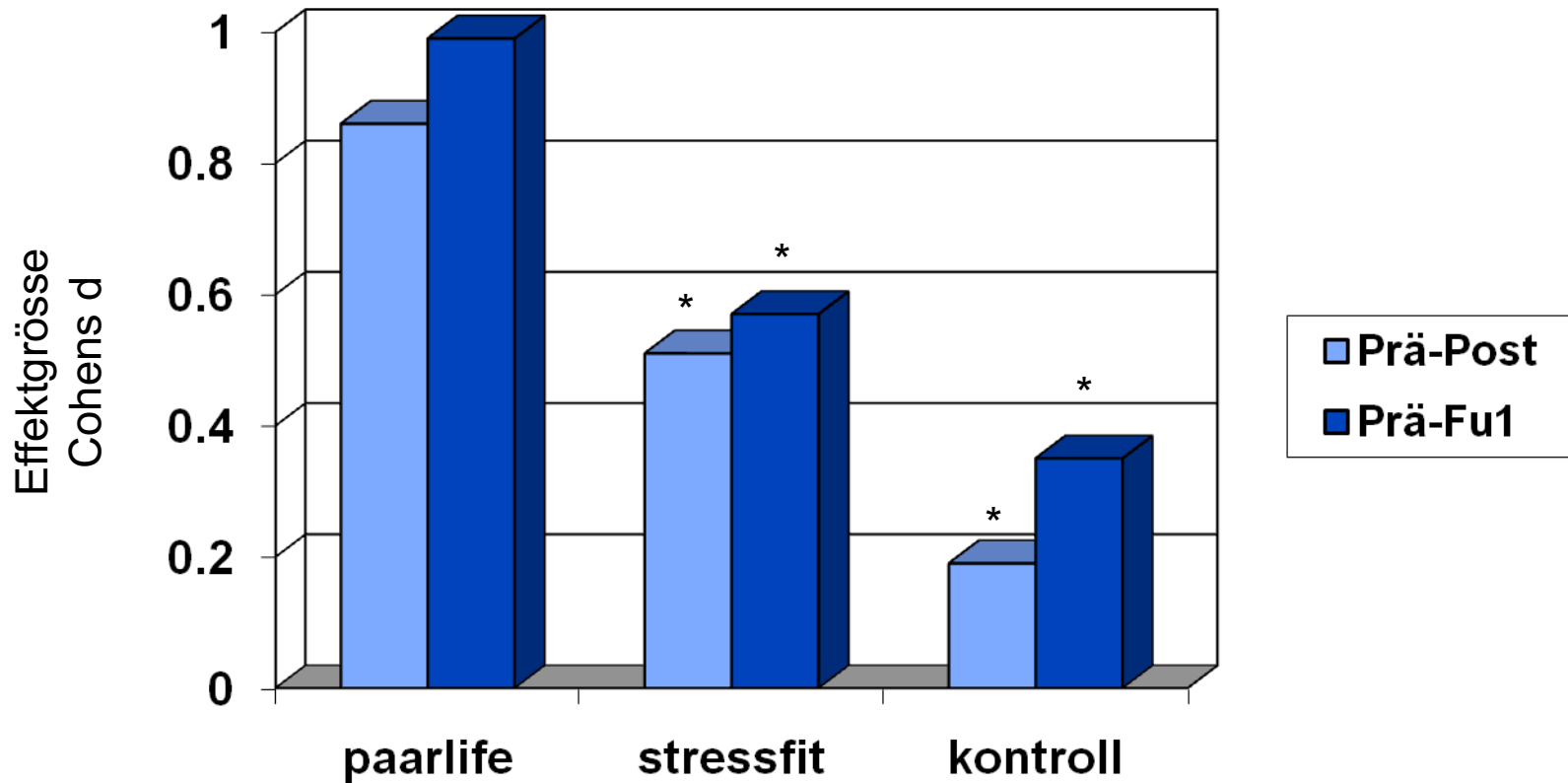
Wartekontroll-
gruppe

Studiendesign

- 3 Messzeitpunkte (Prä, Post, Follow-up nach 5 Monaten)
- Anzahl: 157 Paare
- Alter: 20 bis 63 Jahre



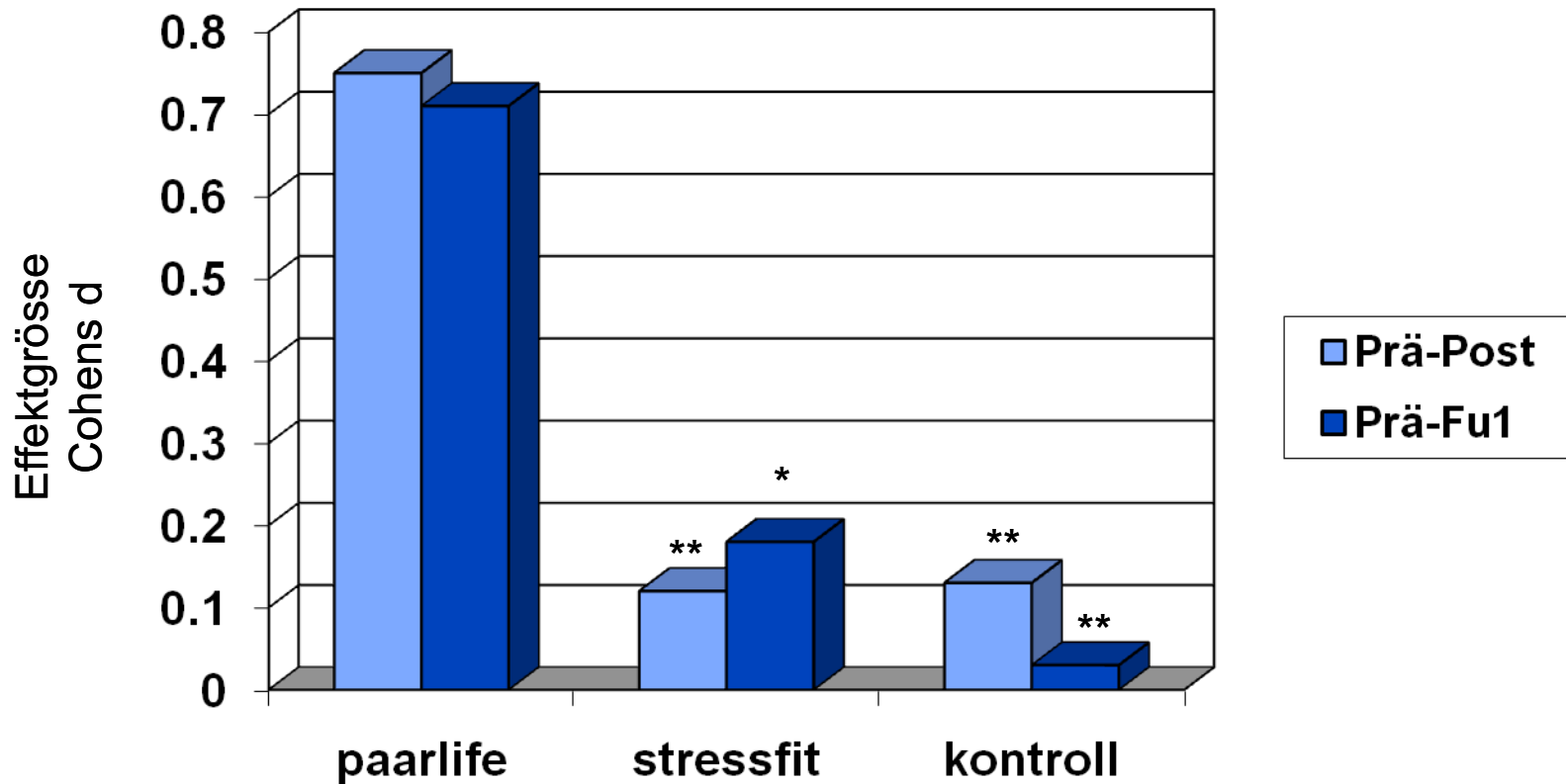
Partnerschaftliche Kommunikation MCQ; Bodenmann, 2000



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe in Partnerschaftlicher Kommunikation gegenüber den anderen zwei Gruppen.



Gemeinsame Stressbewältigung DCI; Bodenmann, 2007



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe in Gemeinsamer Stressbewältigung gegenüber den anderen zwei Gruppen.



ÜBERGANG ZUR ELTERN SCHAFT

Kinder als Glücksbringer

- Erfüllung des Kindeswunsches
- Stolz, Freude, Glück, Genugtuung
- Persönliche Bereicherung, Reifung, stärkeres Verantwortungsbewusstsein
- Erfüllung der eigenen Erwartungen und derer anderer
- Zugewinn an Lebensinhalt/Lebenssinn
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Anerkennung durch andere
- Liebe zum Kind





Vorstellungen



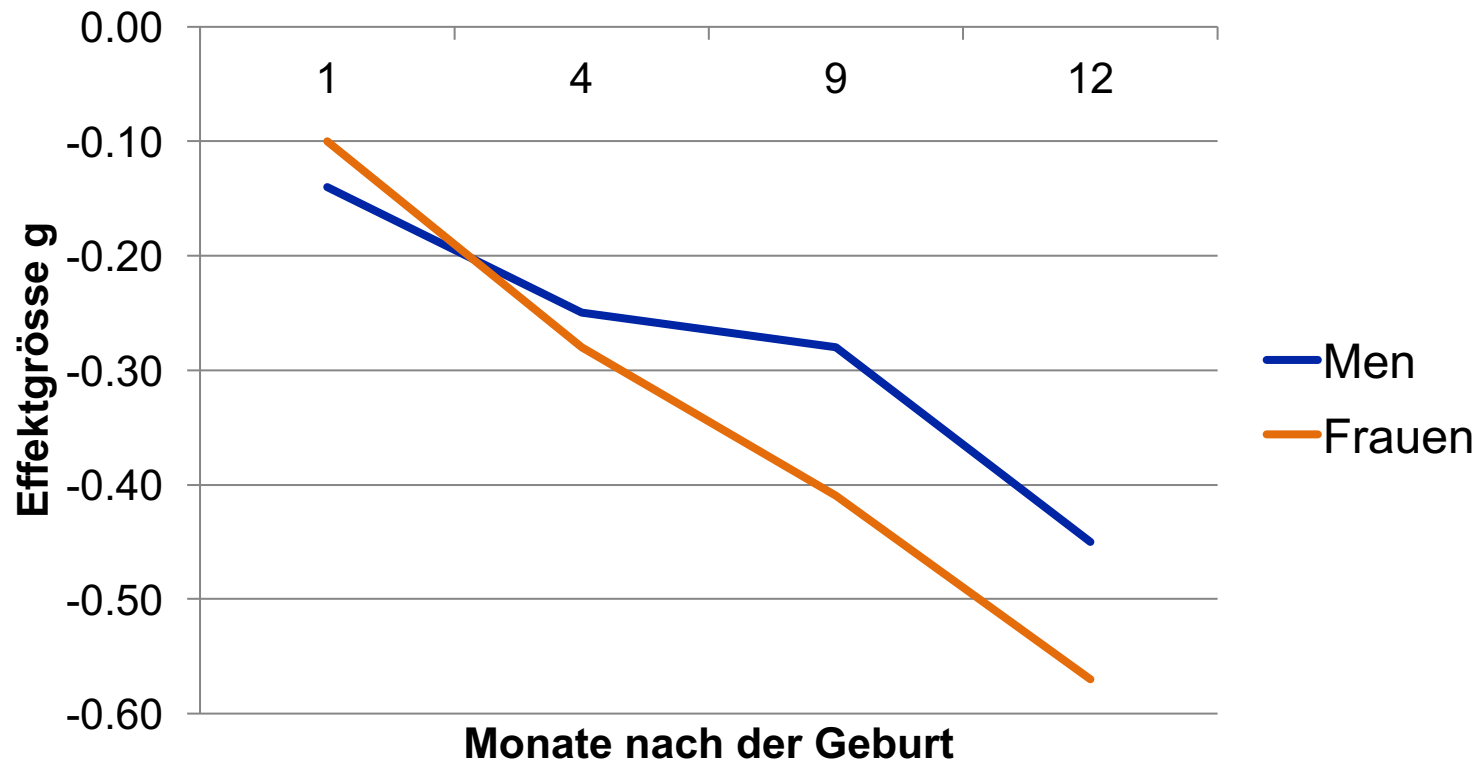


Die meisten Paare, die Eltern werden, erfahren eine bedeutsame
Abnahme der Beziehungsqualität und
–zufriedenheit

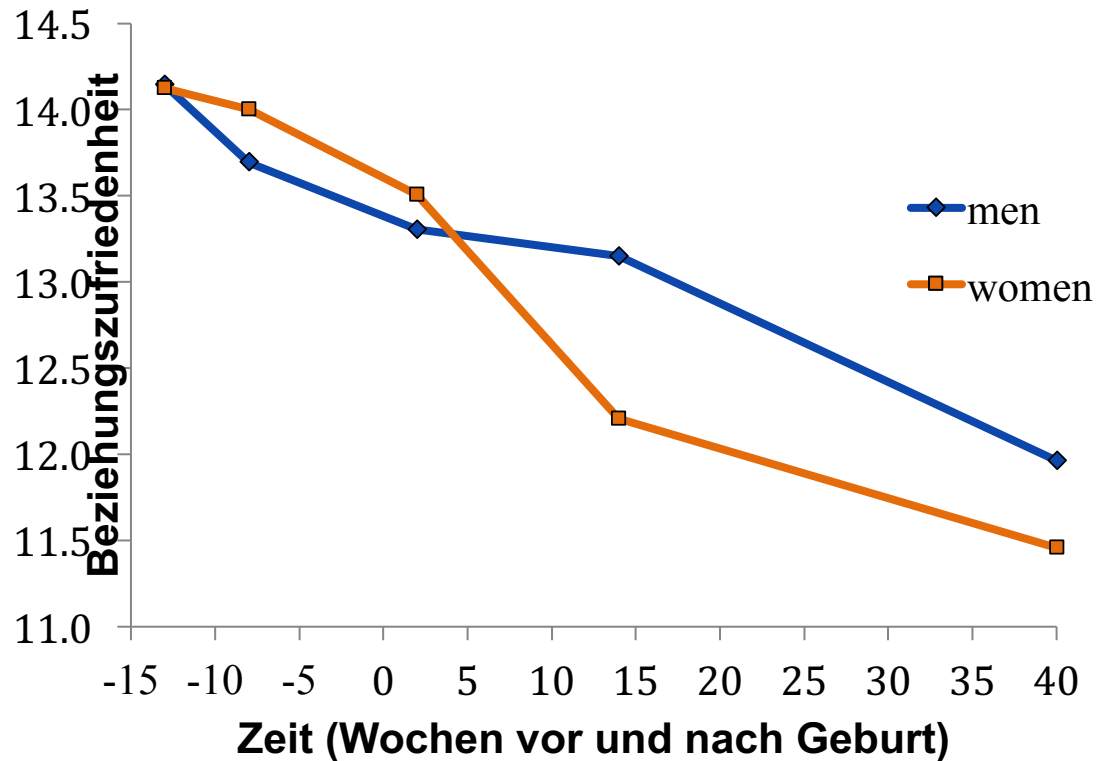
- Im Vergleich mit dem Trend vor der Geburt
- Im Vergleich mit dem Trend bei Paaren, die (trotz Kinderwunsch) kinderlos bleiben



Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt I



Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt II



Anderegg et al. (in prep)



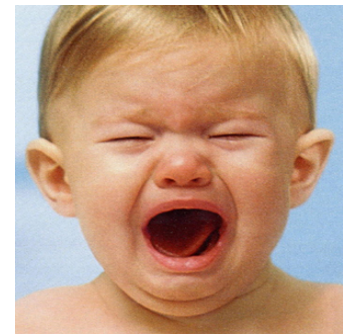
Warum verändert sich die Partnerschaft?



Warum verändert sich die Partnerschaft?

Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

- Schlafentzug
- Neue Rollenaufteilung





Video zum Thema Haushalt



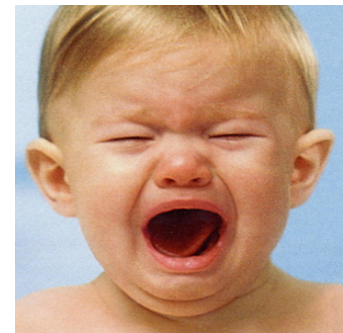


Übung: Erwartungen



Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

- Schlafentzug
- Neue Rollenaufteilung
- Weniger Zeit für sich & als Paar





Video Thema Zeit für sich

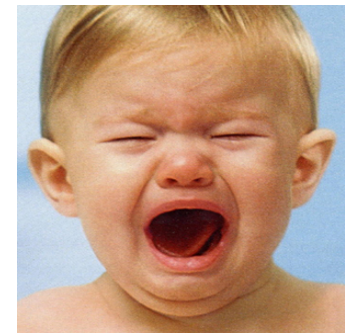
Keine Zeit für sich

Video Thema Zeit als Paar

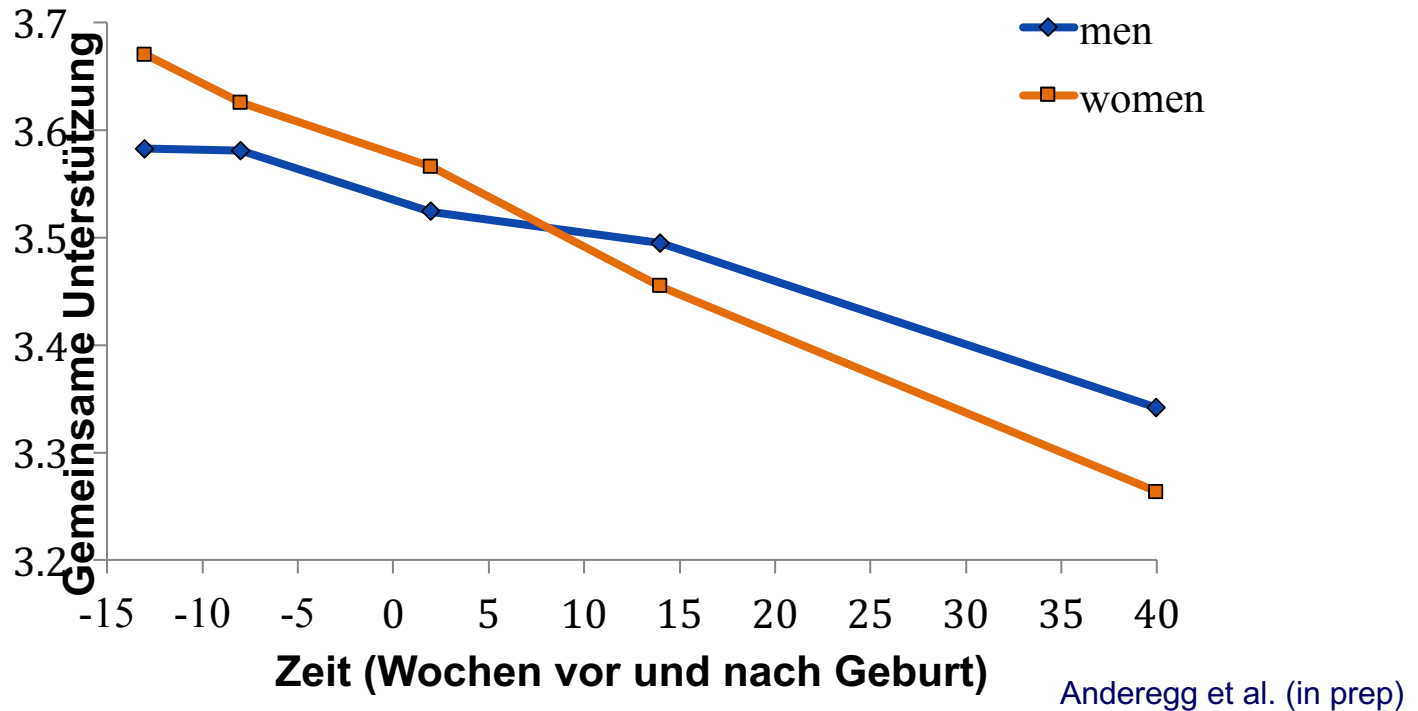


Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

- Schlafentzug
- Neue Rollenaufteilung
- Weniger Zeit für sich & als Paar
- Veränderte Kommunikation
- Weniger Unterstützung durch den Partner

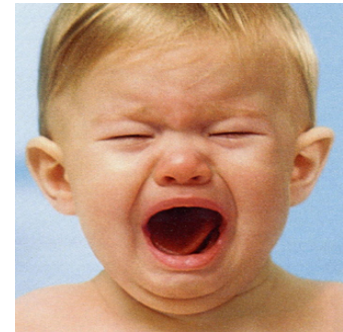


Weniger Unterstützung durch den Partner I



Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

- Schlafentzug
- Neue Rollenaufteilung
- Weniger Zeit für sich & als Paar
- Veränderte Kommunikation
- Weniger Unterstützung durch den Partner
- Veränderte Sexualität / Intimität





Spezifische Risikofaktoren

- Kurze Beziehungsdauer
- Ungeplante Schwangerschaft (Cox, Paley, Burchinal, & Payne, 1999)
- Pränatale Angst-/Depressionssymptomatik (Trillingsgaard, Baucom, & Heyman, 2014)
- Pränatal tiefe Kommunikationsqualität
- Geringes Einkommen des Mannes (Doss et al., 2009)
- Finanzielle Schwierigkeiten (Conger, Rueter, & Elder, 1999)
- Geburtskomplikationen (Halford et al., 2015)



**Welchen Einfluss hat die
Partnerschaft auf das Kind?**



Partnerschaftszufriedenheit, Konflikte & Erziehung

- Sensitivität im Umgang mit den Kindern ↓
- Positive Eltern-Kind-Interaktionen ↓
- Erziehung ↓
- Ausdruck von Gefühlen ↓



Tiefe Partnerschaftszufriedenheit & Kinder

- Inter-& externalisierende Störungen ↑
- Schlafstörungen ↑
- Schulleistung ↓
- Karrierechancen ↓



All dies schadet der
zarten Pflanze Liebe
und schwächt sie



Nur durch gezielte Pflege kann
die Liebe nach der
Familienerweiterung weiter
gedeihen





PROJEKT „PAARE WERDEN ELTERN“



Inhalt von Couple Care and Coping Program CCC-P

Erwartungen

Dyadisches Coping

Stress

Selbstregulation



Übung: Mein Beitrag zur Partnerschaft



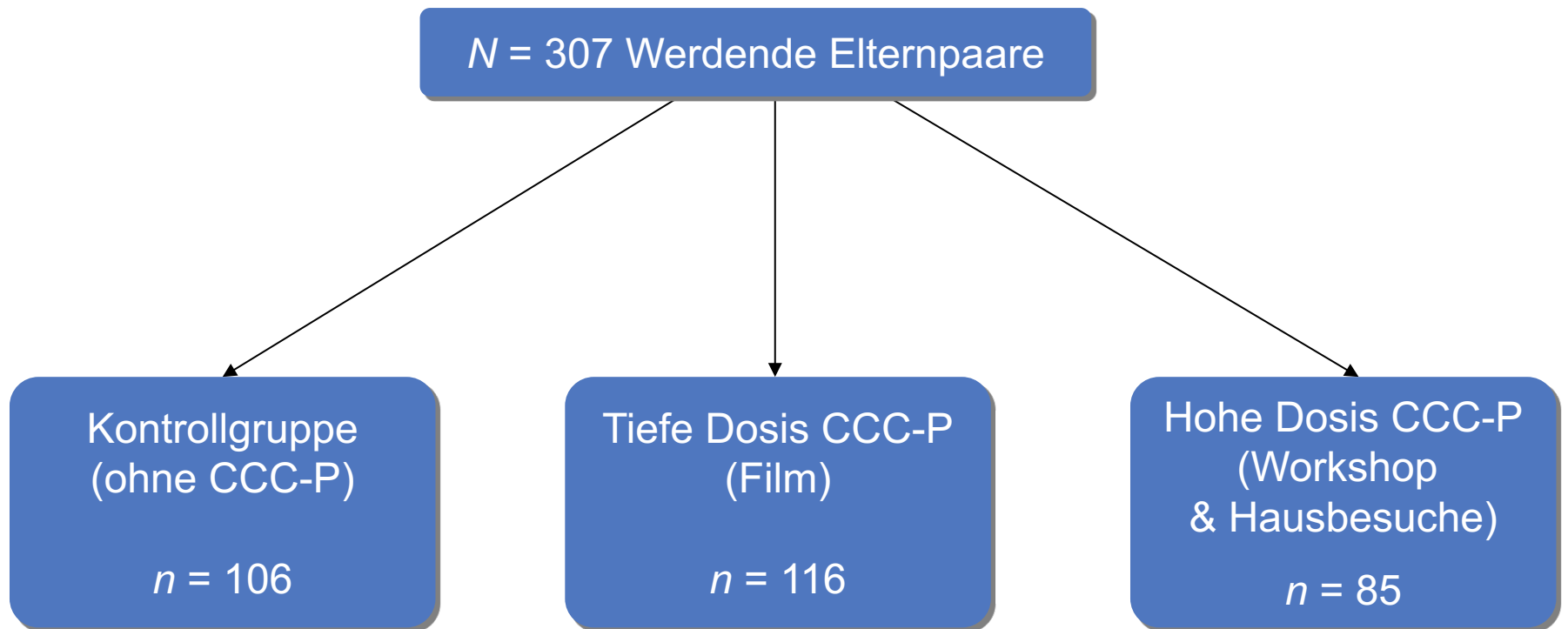
Format von CCC-P

Hohe Dosis:

- Tagesworkshop 30. SSW (von Psychologen)
- 5 x 2h – Hausbesuche (von Hebammen)
 - 1 Hausbesuch vor der Geburt
 - 4 Hausbesuche nach der Geburt

Niedrige Dosis:

- Film „Glücklich als Paar mit Kind“
- online





Externe Unterstützungsmöglichkeiten

Soziale Unterstützung

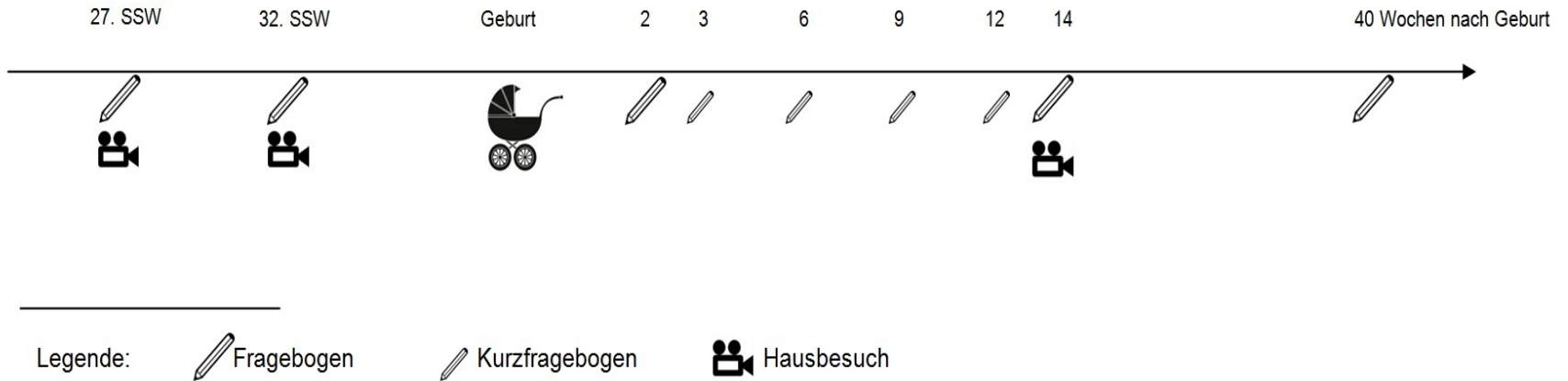
- Babysitter
- Haushaltshilfe
- Mahlzeitendienst
- Fachpersonen

Technische Unterstützung

- App „Bring!“ für den Einkauf
- www.Babywave.ch → Kinderkleider mieten
- Heimlieferservice (z.B. Le Shop/ Coop@home)
- Youtube



Studiendesign



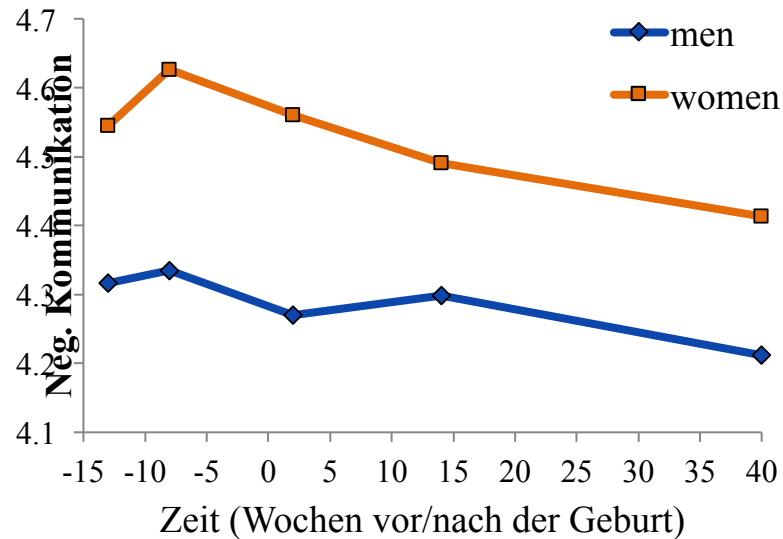


Stichprobe (N = 304)

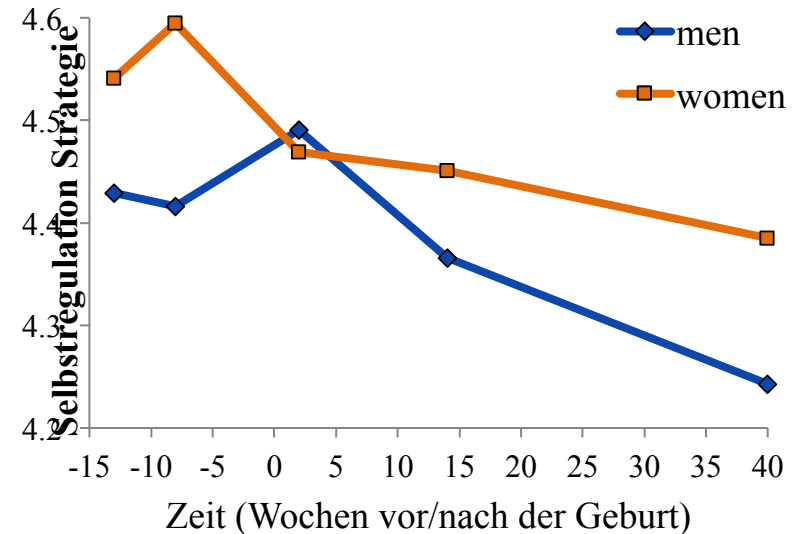
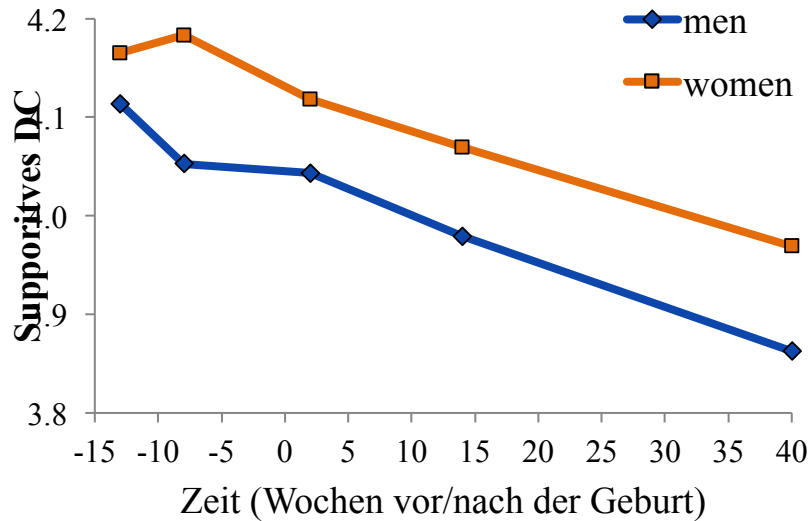
Alter:	♂ 34 Jahre ♀ 32 Jahre
Beziehungsdauer:	53% 2 – 5 Jahre
Zivilstatus:	55 % verheiratet
Wohnform:	97 % leben mit dem Partner
Universitätsabschluss:	♂ 68% ♀ 70%



Kommunikation bei werdenden Eltern

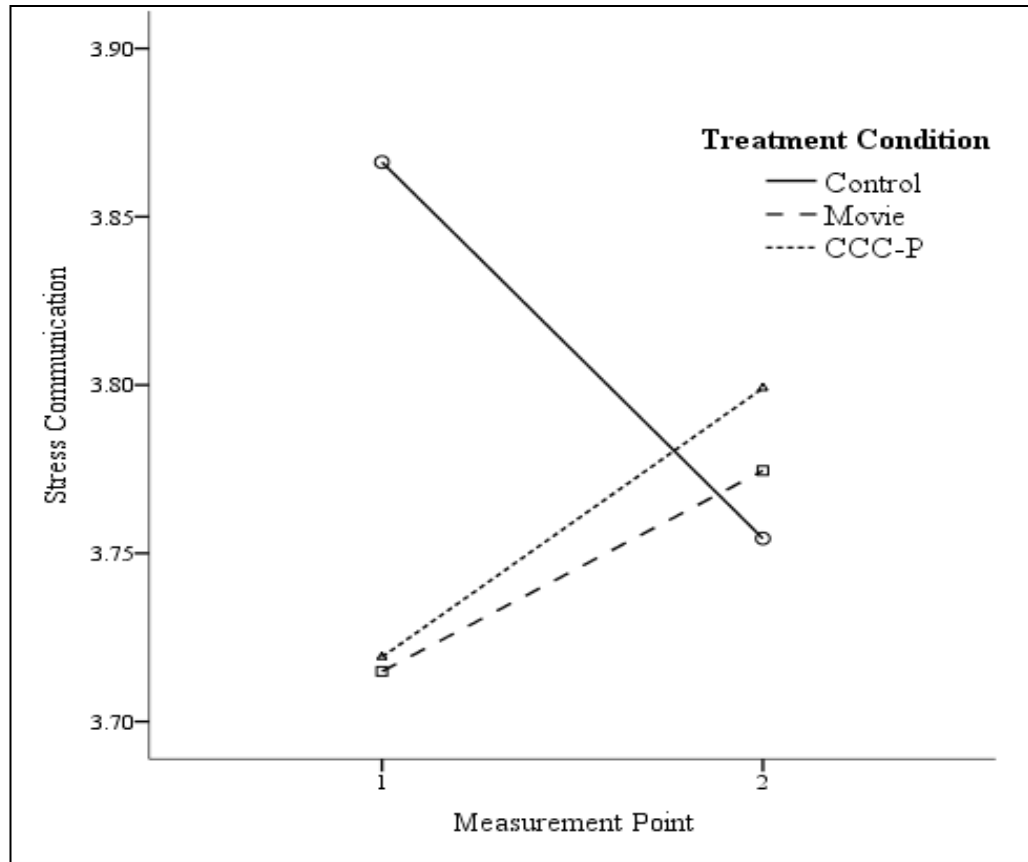


Coping und Selbstregulation bei werdenden Eltern





Interventionseffekt vor der Geburt





Gibt es Fragen?



**Wie können Risikopaare
sensibilisiert/erreicht werden?**

**Wer könnte wie die
Dissemination von CCC-P
unterstützen?**





Zusammenfassung

- Partnerschaft ist eine wichtige Ressource
- Übergang zur Elternschaft ist herausfordernd
- Paarkompetenzen verändern sich
- Paarkompetenzen können erlernt werden
- Intervention im Übergang zur Elternschaft ist ein vielversprechender Moment



Danke für die Aufmerksamkeit

