



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

## Swisscom Studie Schaer, Bodenmann, Klink, 2008



Stressfit



paarlife



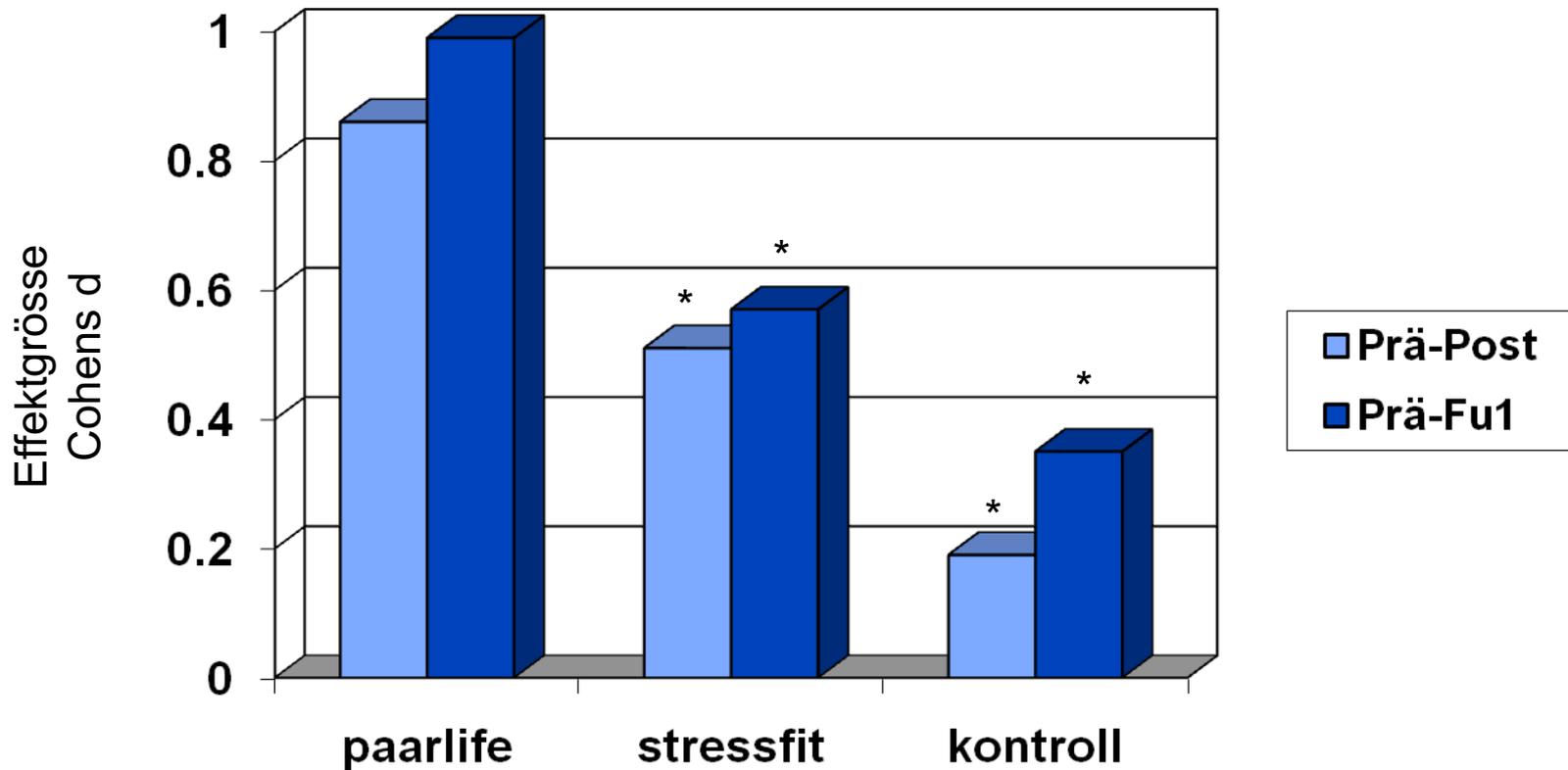
Wartekontroll-  
gruppe

### Studiendesign

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



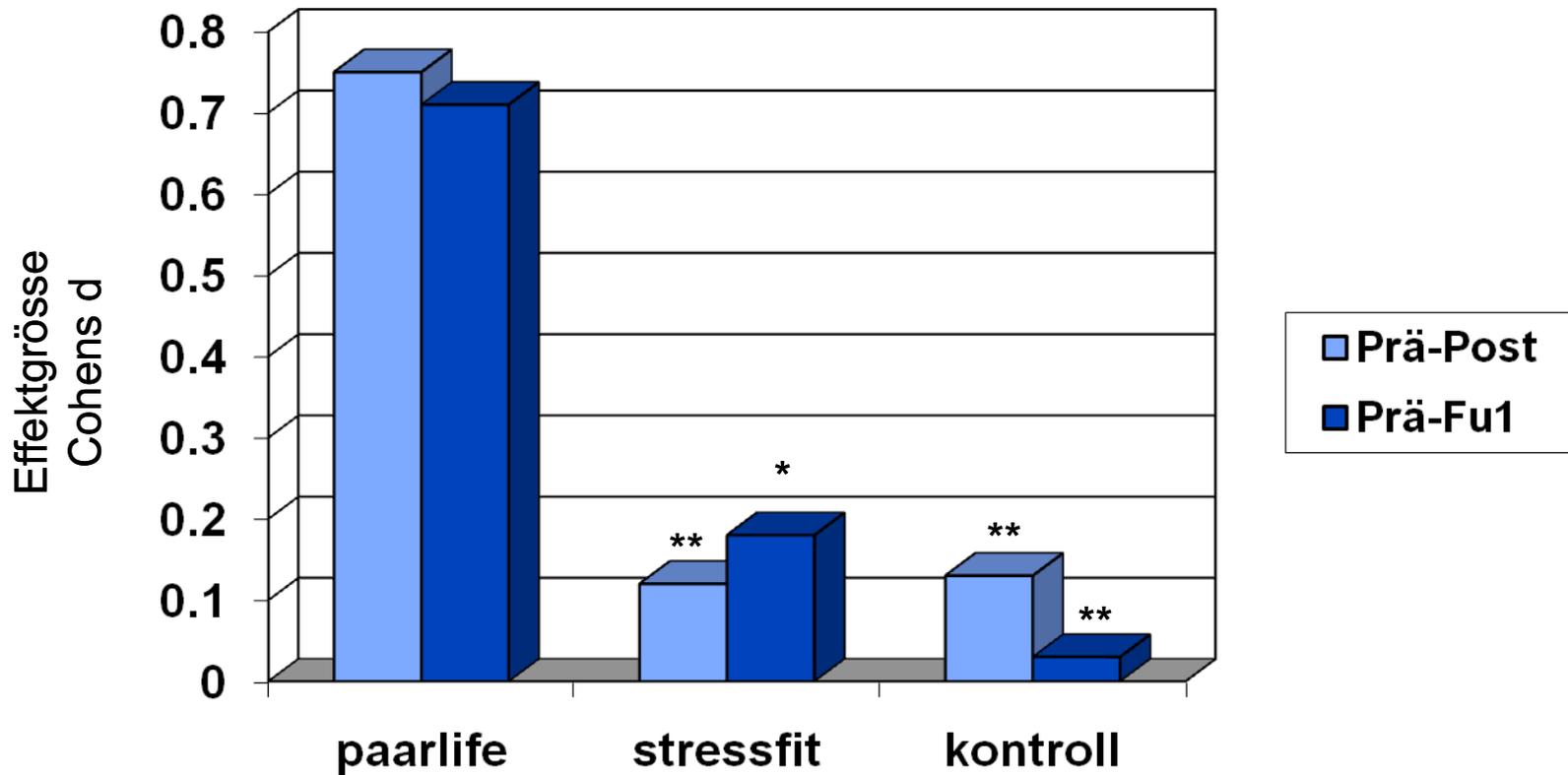
## Partnerschaftliche Kommunikation MCQ; Bodenmann, 2000



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



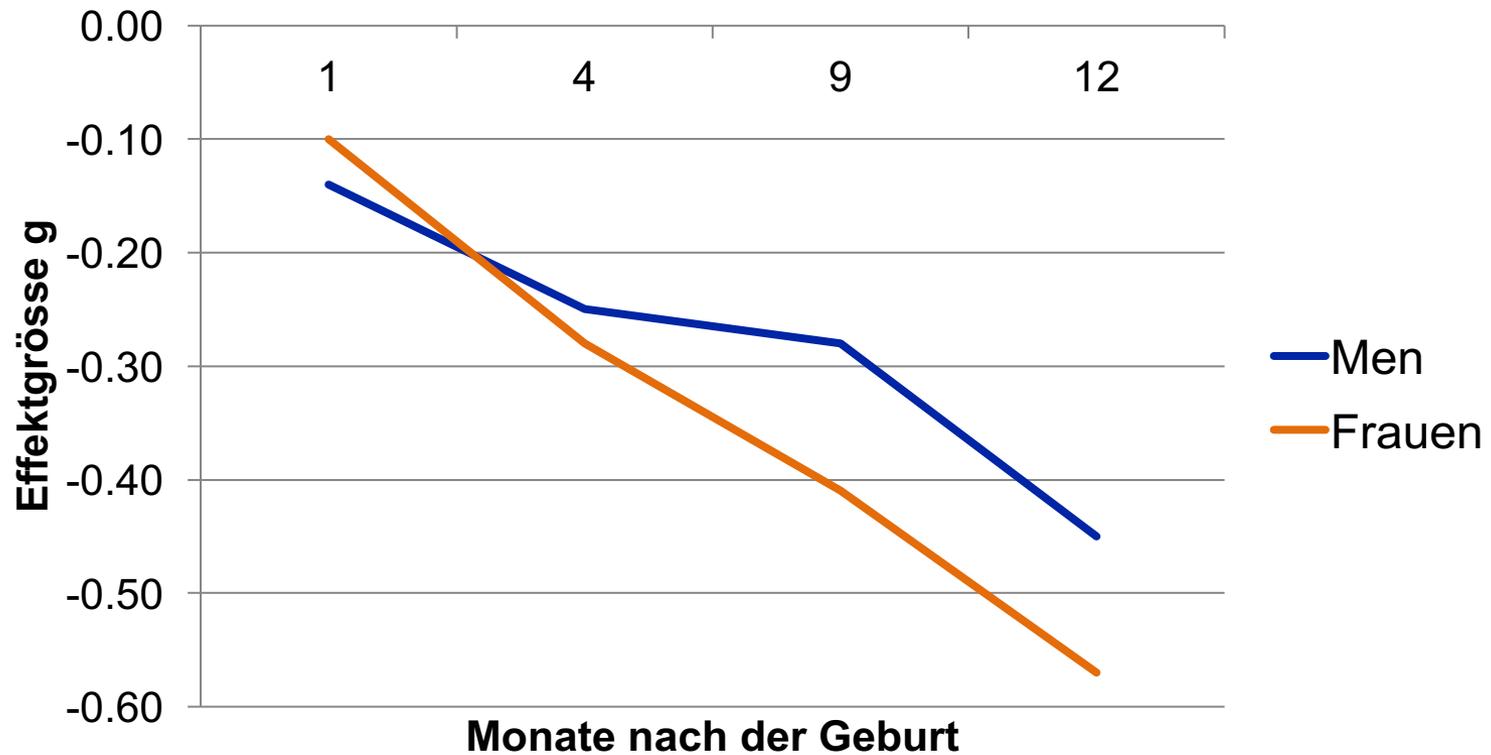


Die meisten Paare, die Eltern werden, erfahren eine bedeutsame  
Abnahme der Beziehungsqualität und  
–zufriedenheit

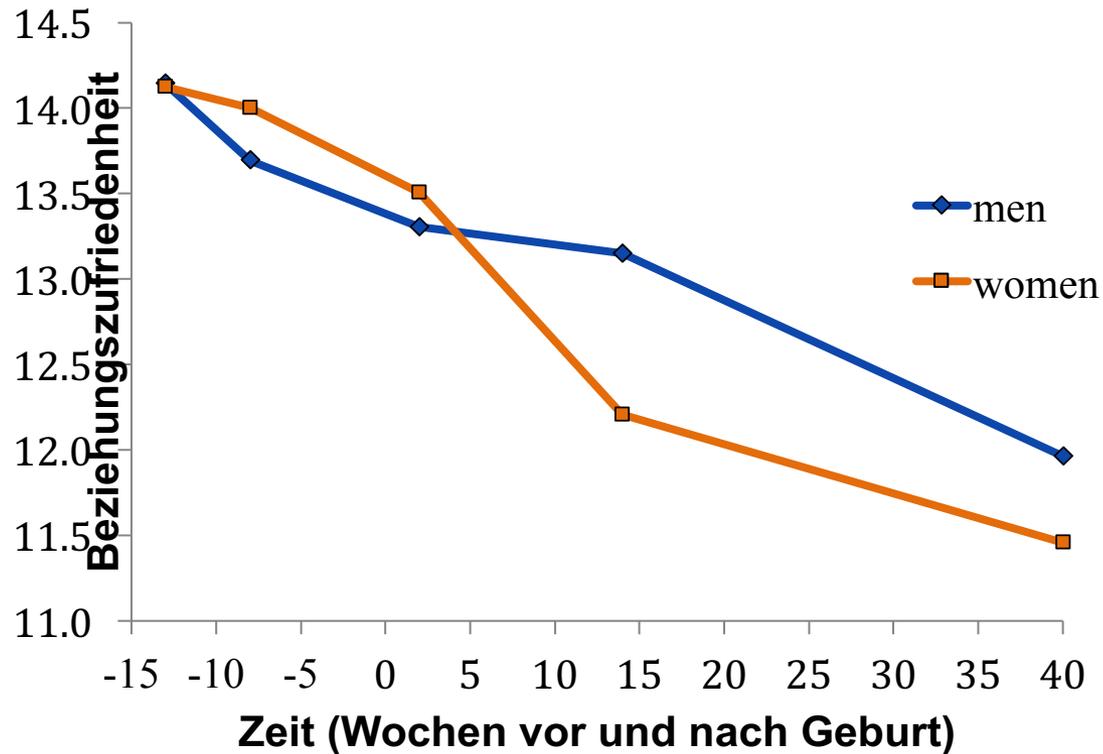
- Im Vergleich mit dem Trend vor der Geburt
- Im Vergleich mit dem Trend bei Paaren, die (trotz Kinderwunsch) kinderlos bleiben



## 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

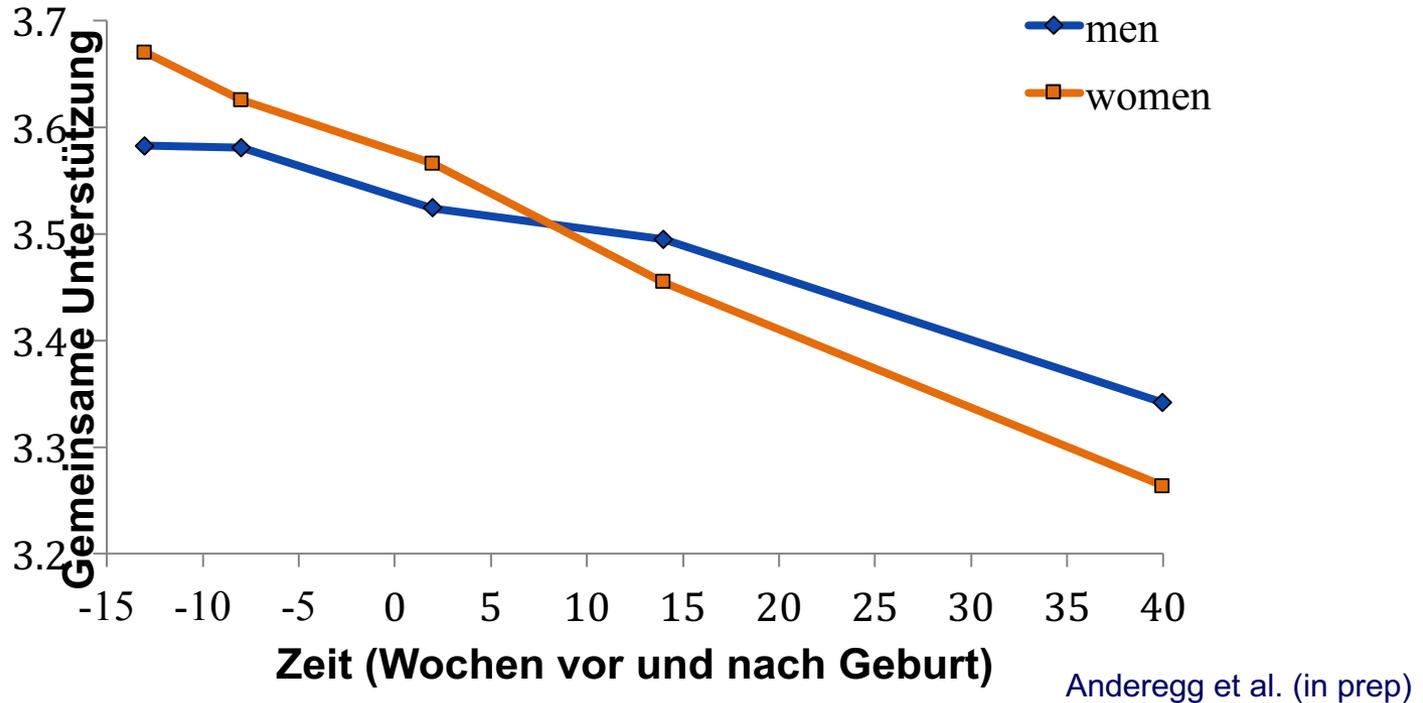


## Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

- 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**



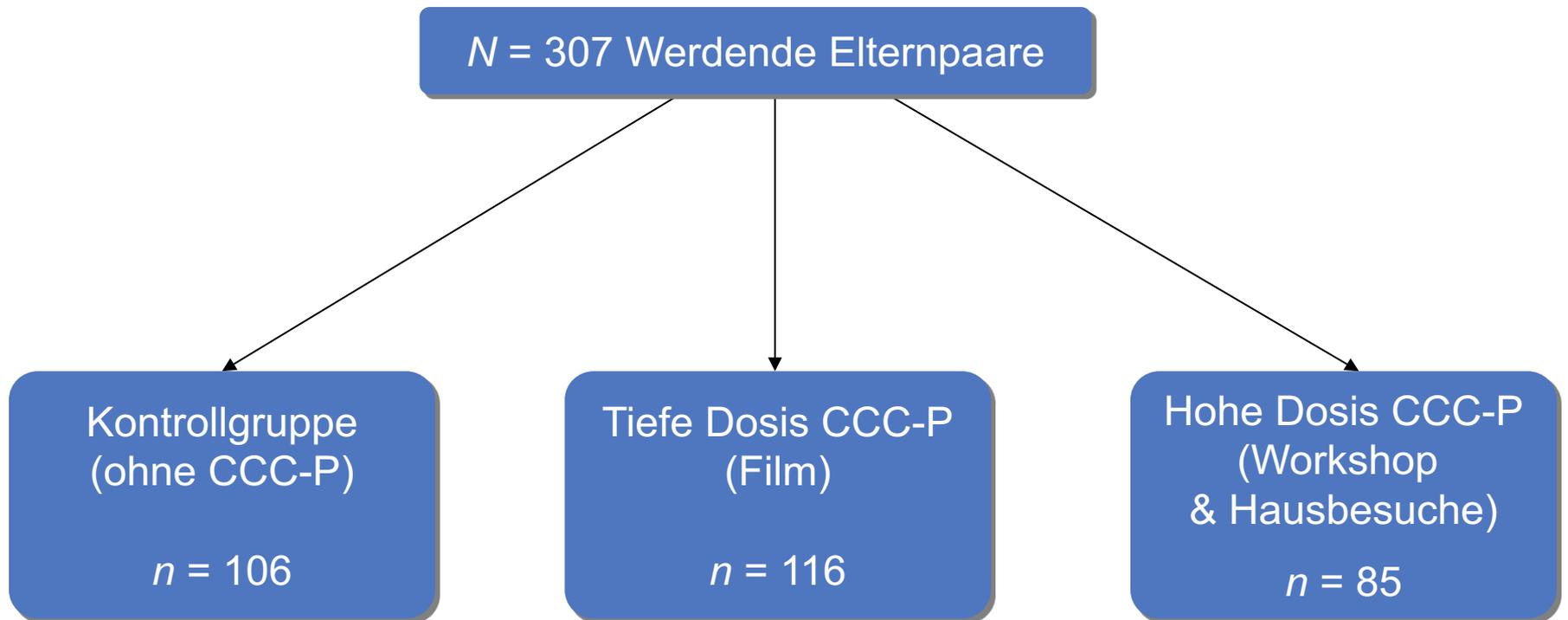
## Format von CCC-P

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

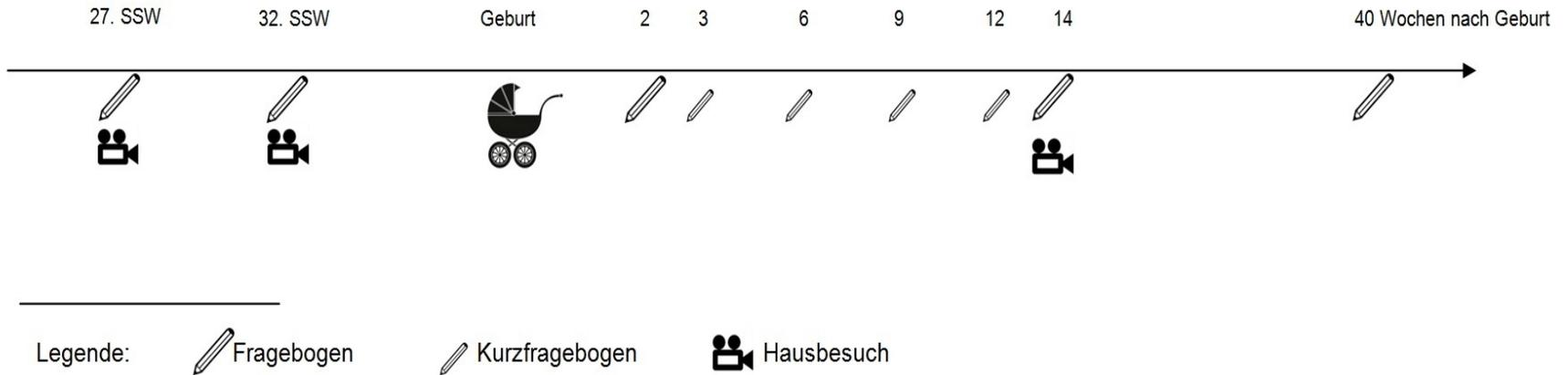
- Babysitter
- Haushaltshilfe
- Mahlzeitendienst
- Fachpersonen

### Technische Unterstützung

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



# Studiendesign



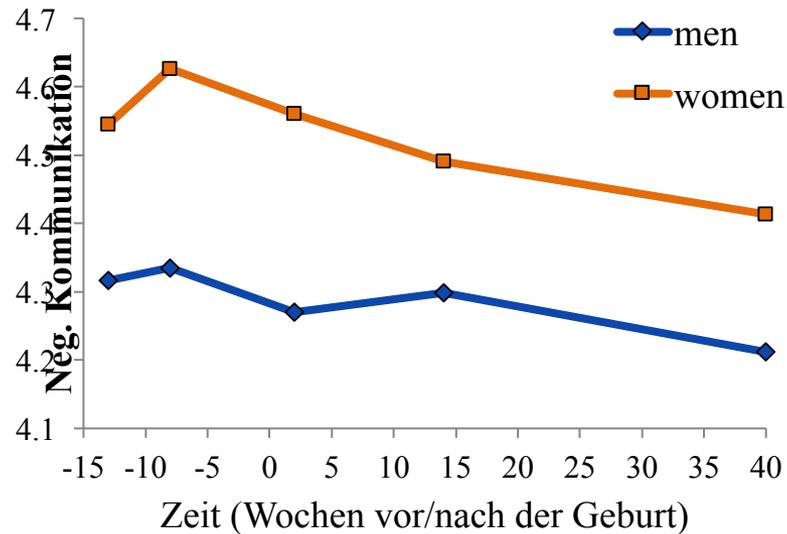


## Stichprobe (N = 304)

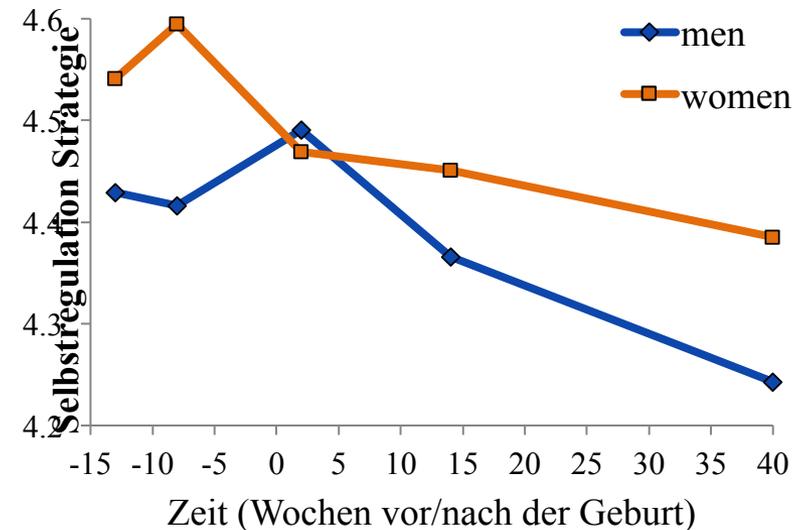
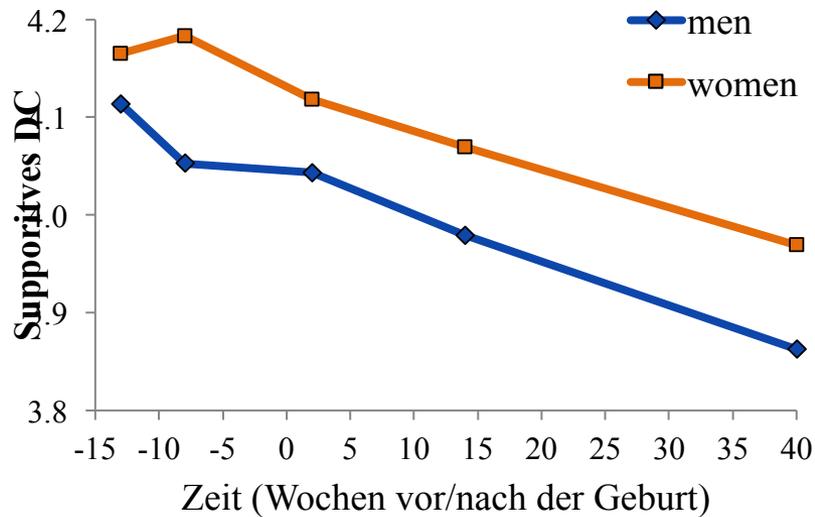
Alter:	♂ 34 Jahre ♀ 32 Jahre
Beziehungsdauer:	53% 2 – 5 Jahre
Zivilstatus:	55 % verheiratet
Wohnform:	97 % leben mit dem Partner
Universitätsabschluss:	♂ 68% ♀ 70%



## Kommunikation bei werdenden Eltern

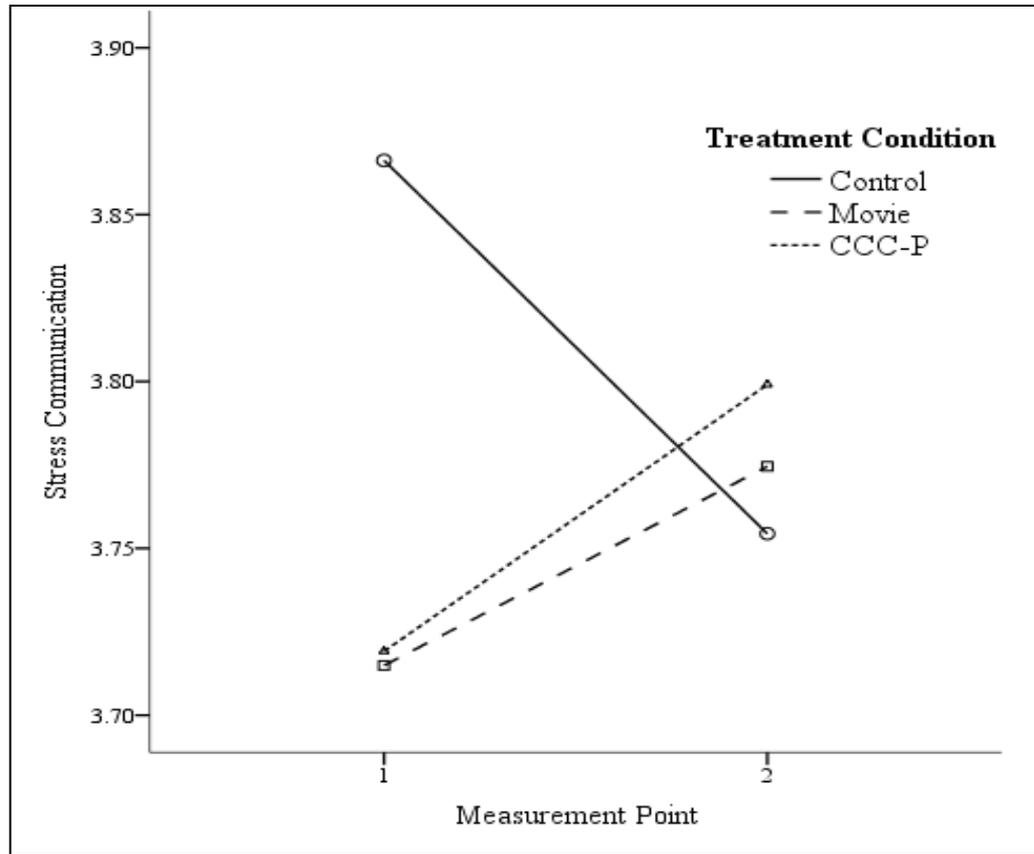


## Coping und Selbstregulation bei werdenden Eltern





## 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

