



**Universität
Zürich** UZH

Psychologisches Institut - Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche & Paare/Familien

Stärkung der Paare im Übergang zur Elternschaft

Valentina Anderegg





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



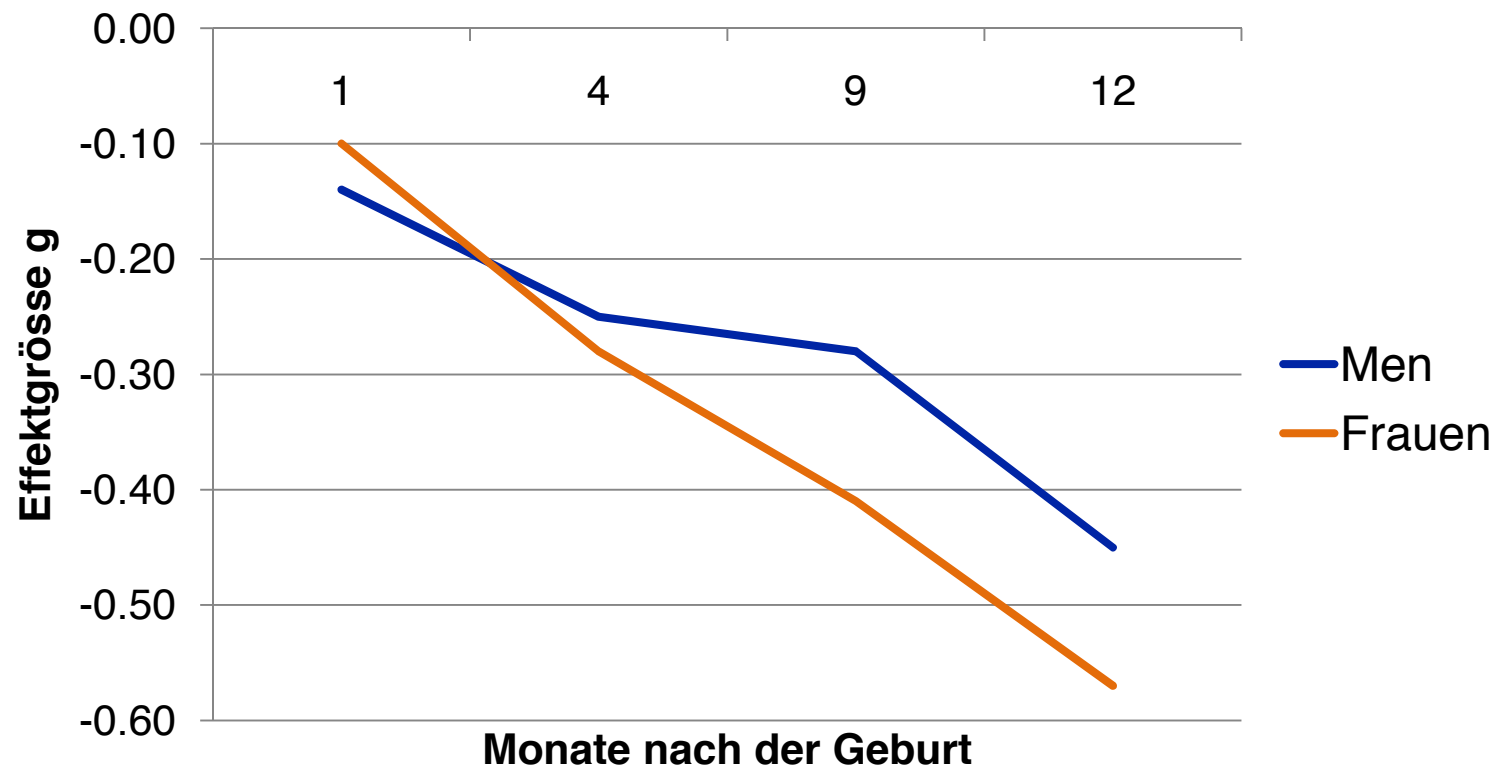
Aber:

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



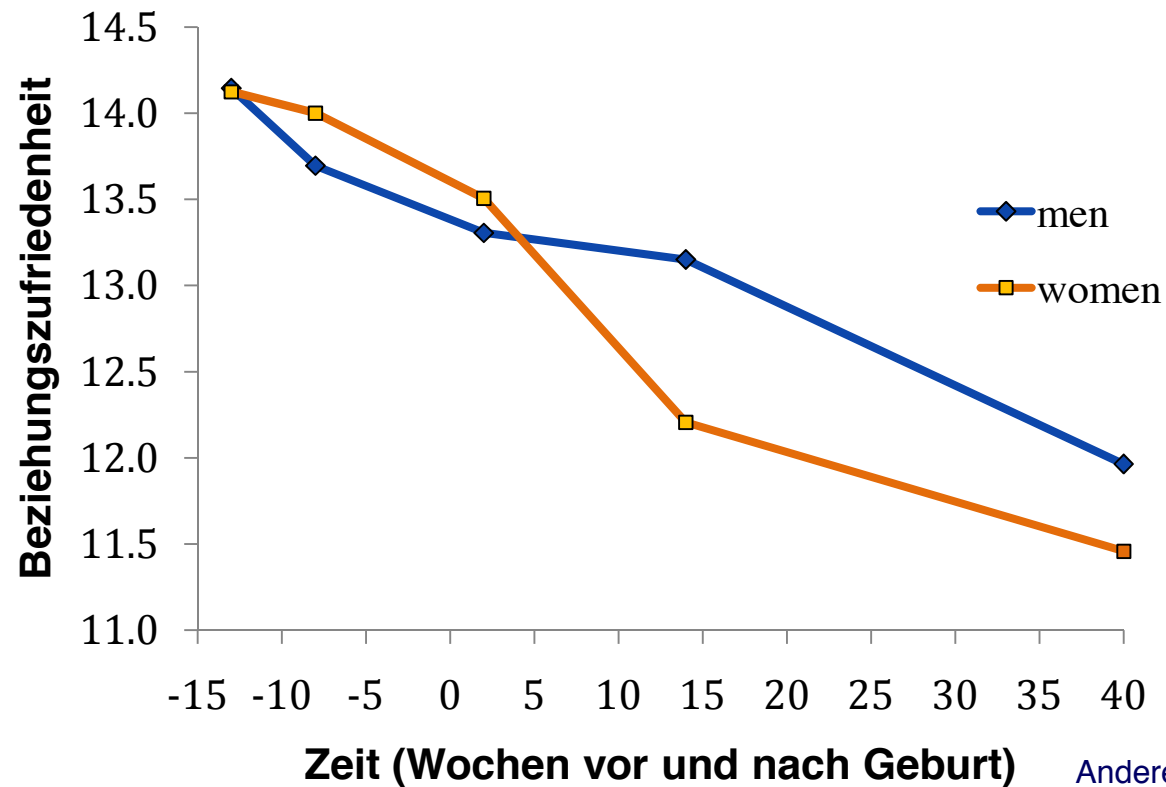
Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt I



Mitnick, Heyman & Slep (2009)



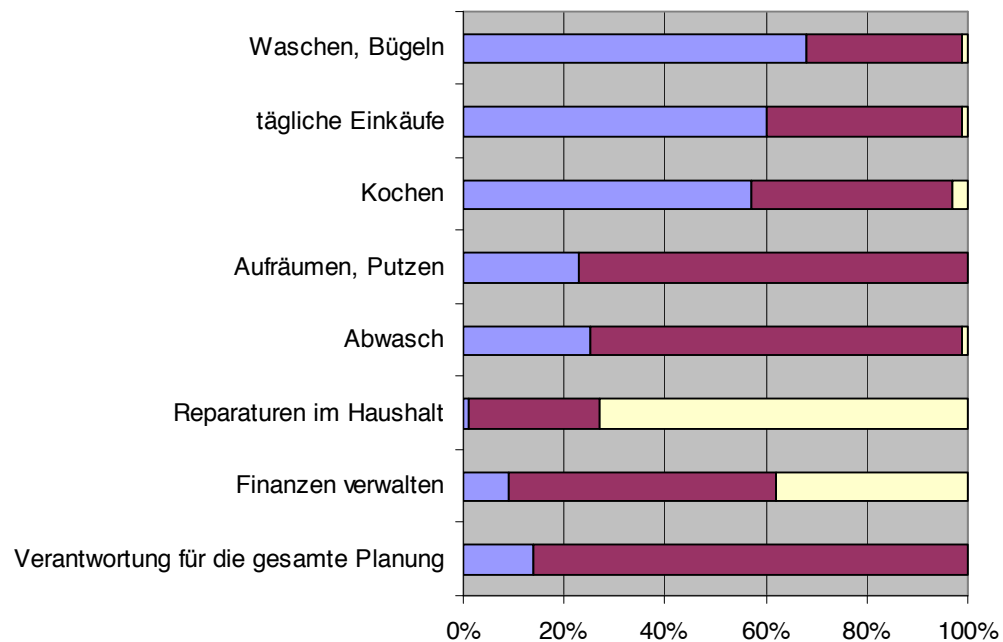
Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt II



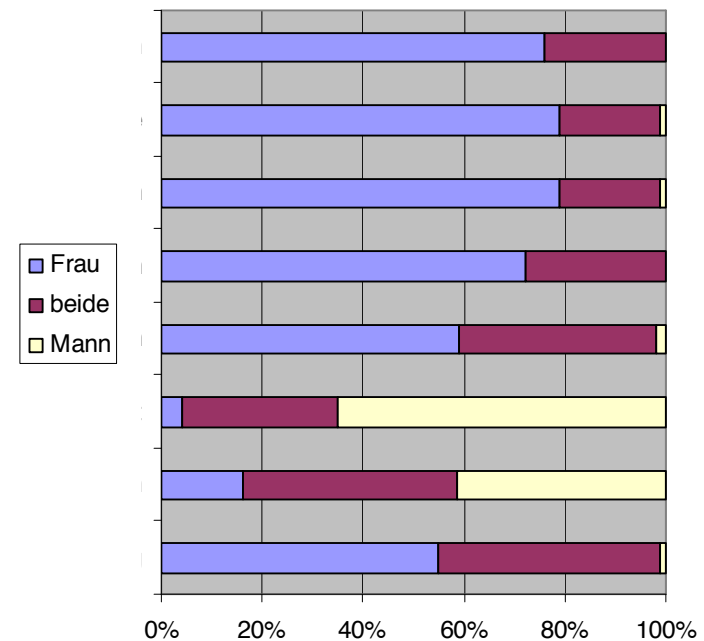


Rollenaufteilung

Zeitpunkt Schwangerschaft

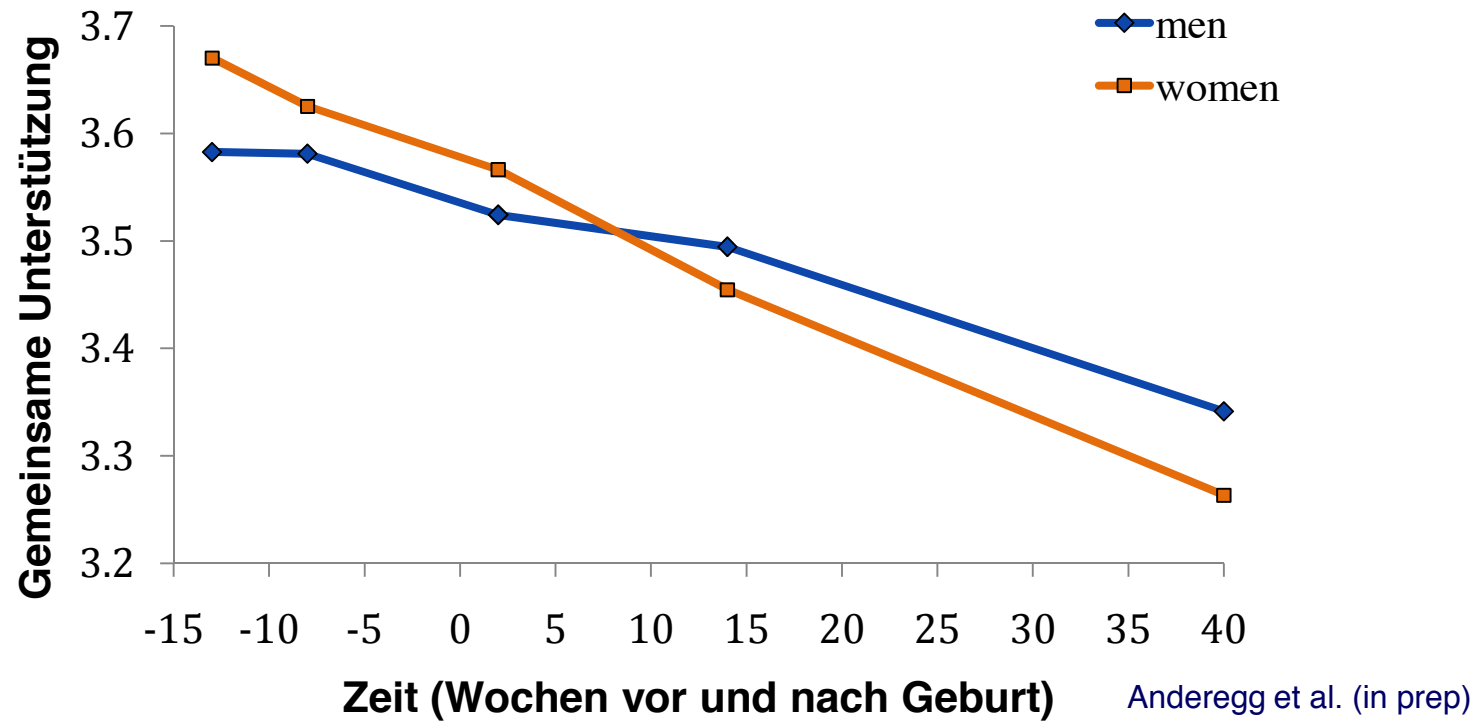


34 Monate nach der Geburt





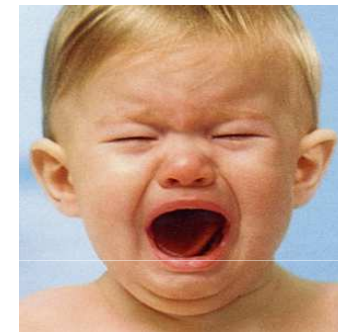
Weniger Unterstützung durch den Partner I





Gründe für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit

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





Partnerschaftszufriedenheit, Konflikte & Erziehung

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

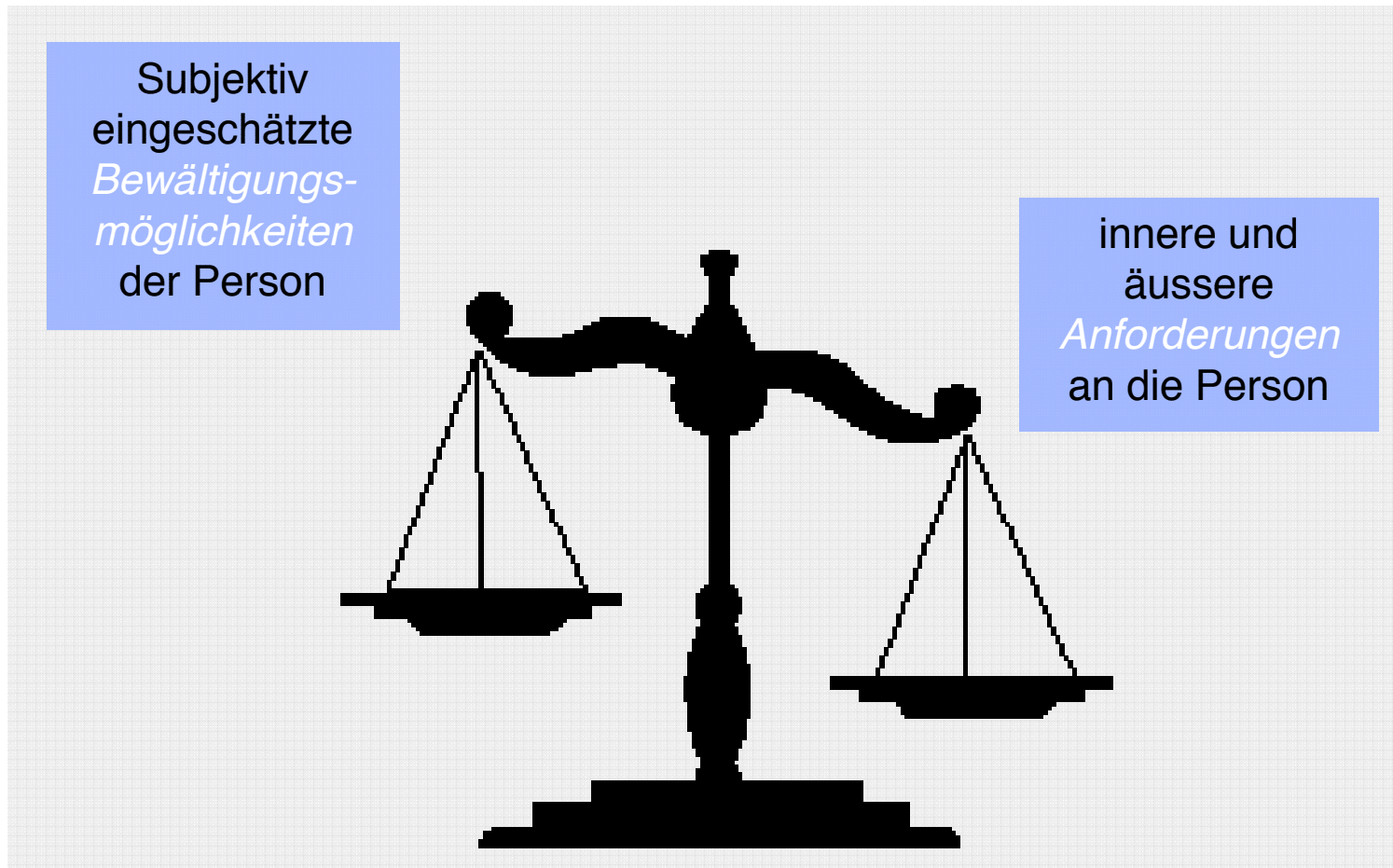


Tiefe Partnerschaftszufriedenheit & Kinder

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



Stress als Ungleichgewicht



© Prof. Dr. Guy Bodenmann

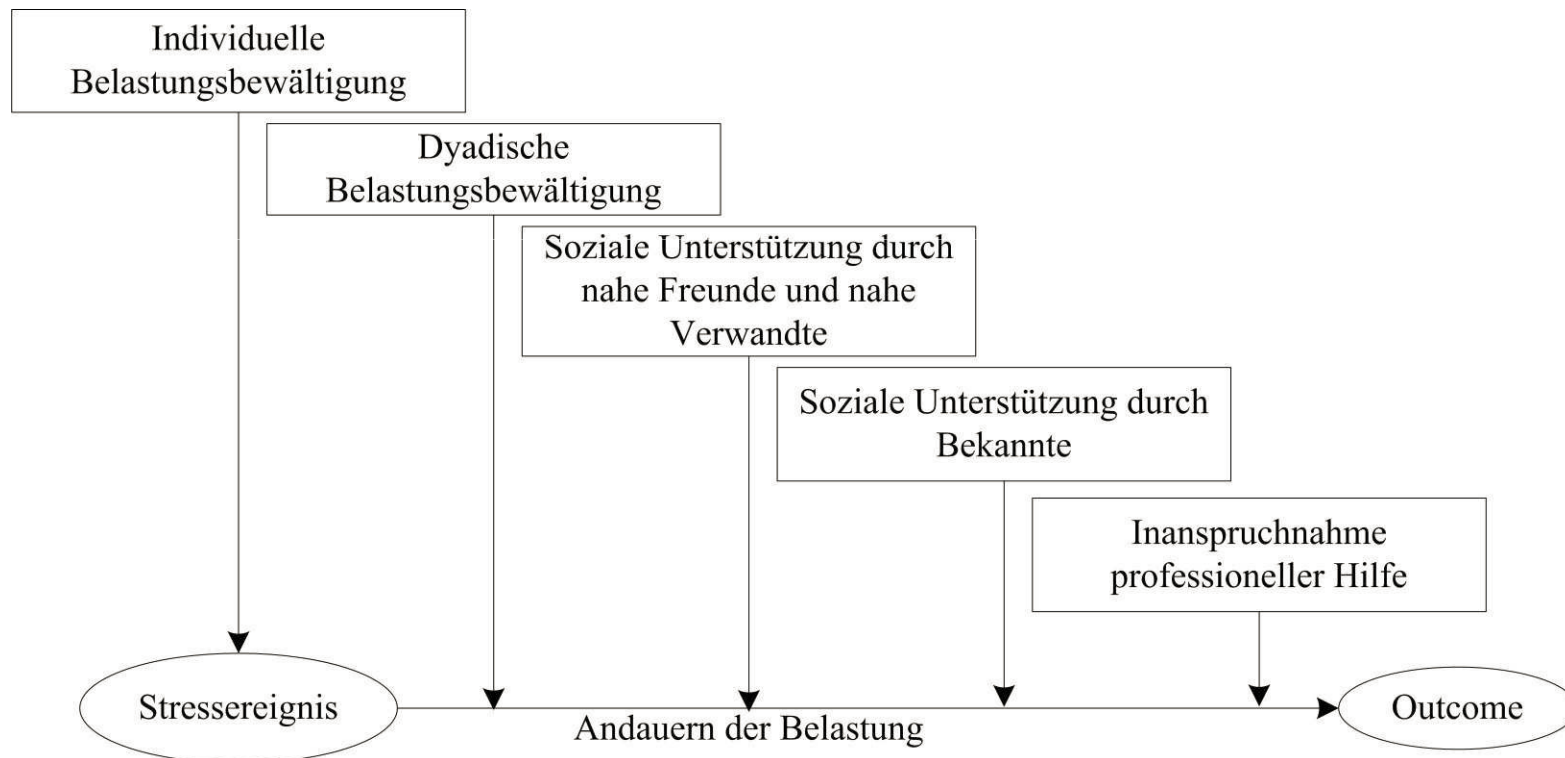


Auslöser von Stress





Kaskadenmodell (Bodenmann, 2000)





Anforderungen an (werdende) Eltern

- Perfekte Eltern sein
- Immer Geduld haben
- Enger Kontakt mit Herkunftsfamilie pflegen
- Attraktiv sein für den Partner / die Partnerin
- Stets ein aufgeräumtes Zuhause haben
- Familie ernähren
- Fleissiger Arbeitnehmer sein
- Zuverlässige Freundin sein



Innere Anforderungen

Gegenmassnahmen:

1. Stressende Gedanken identifizieren
2. Stressreduzierende Gedanken formulieren
3. Bewusst wiederholen
4. Notieren und gut sichtbar aufhängen



Äussere Anforderungen

Gegenmassnahmen:

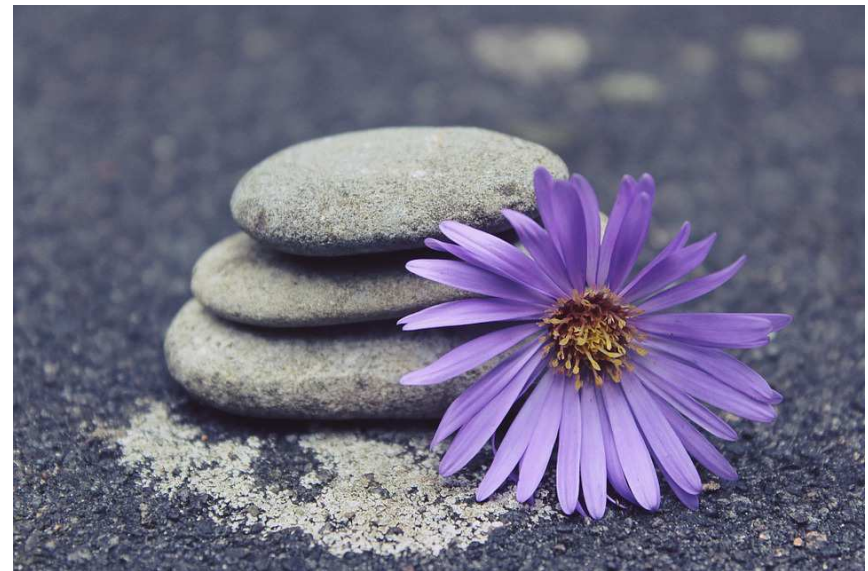
- Aufgaben gewichten
- Zeit schätzen
- „Nein“-Sagen





Bewältigungsmöglichkeiten

- Hobbies pflegen
- Sozialkontakte pflegen
- Körperliche Aktivität
- Entspannung





Merkmale stressausgleichender Aktivitäten

- keinen Zeitdruck und keine Hektik
- keinen Leistungsdruck
- Spass, Freude und Lust sind zentral
- festes Einplanen im Leben (fixe Zeiten)
- regelmässige Durchführung



Anforderungen als Paar

- Realistische Erwartungen an die Partnerschaft und Elternschaft
- Miteinander reden
- Stress gemeinsam bewältigen
- Probleme gemeinsam lösen
- Positive gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse



Aktivitäten als Paar



Musisch-kreatives

Wein & Essen



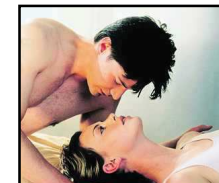
Sport und
Bewegung

Meditation und
Spiritualität



Faulenzen

Sexualität



Soziales

Wellness





Strategien mit Kleinkindern

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



Hohe Partnerschaftszufriedenheit fördert...

... psychisches Wohlbefinden der Eltern und Kinder

... physische Gesundheit der Eltern und Kinder

➔ Zufriedene Eltern schaffen günstige Bedingungen für die Entwicklung ihrer Kinder



Impulse für die eigene Tätigkeit

Realistische Erwartungen fördern durch Offenheit und Transparenz

„Risikopaare“ erkennen ungeplante Schwangerschaft, geringer soz.ök. Status, hohes Stresslevel, psychische Probleme etc.

Stellvertretend Stress erkennen und rückmelden

Zusammenhänge zwischen Stress & Partnerschaft & Kindern kennen und ansprechen → Förderung von Änderungsmotivation

Interventionsmöglichkeiten kennen und weitergeben



Danke für die Aufmerksamkeit

