



Paare und der Übergang zur Elternschaft

Workshop am Präventionstag Fachverband Sucht ZH

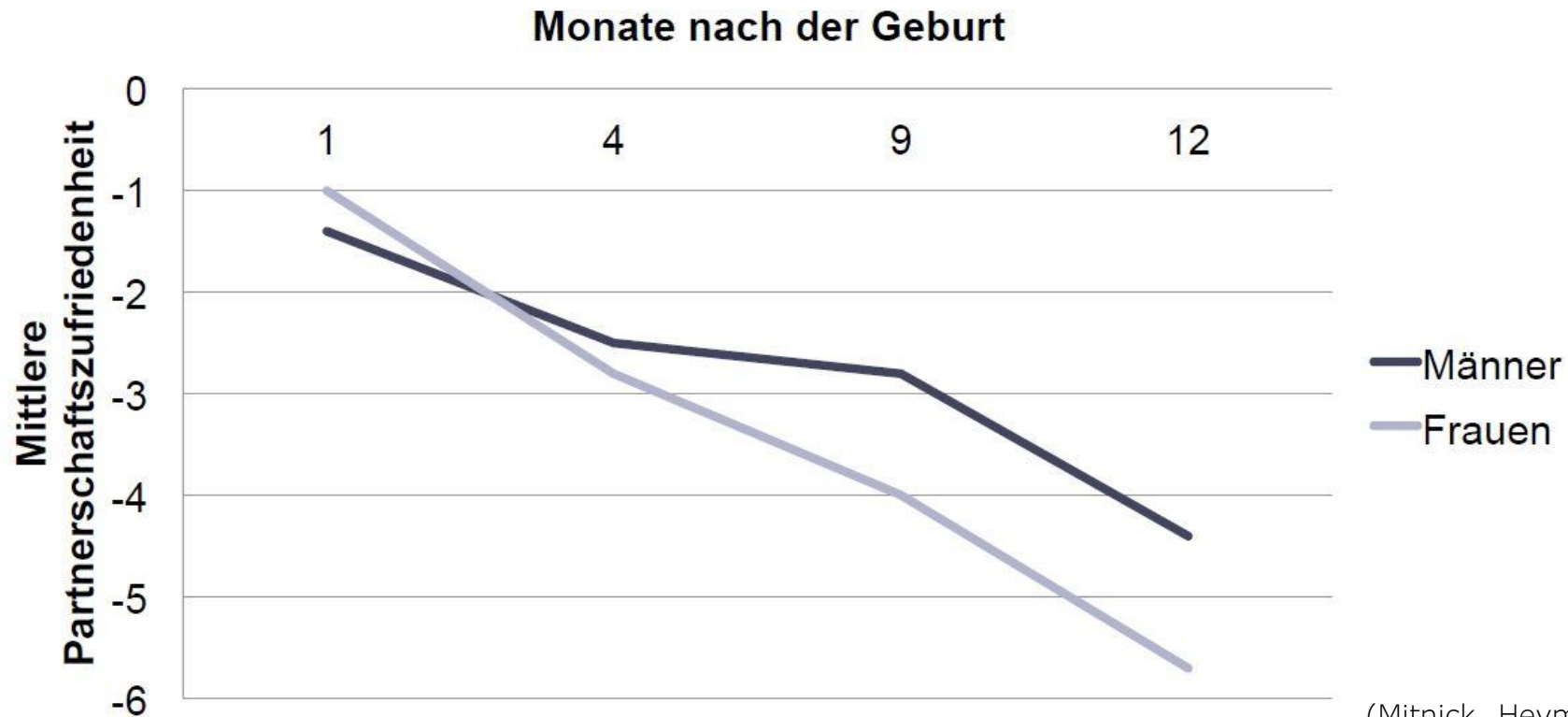
Ablauf

1. Übergang zur Elternschaft
2. Orientierung & Überforderung
3. Paarlife: Präventiver Ansatz

1. Übergang zur Elternschaft

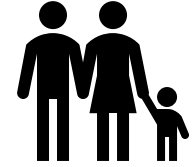
Kontroverser Befund zur Intuition

Meta-Analyse mit $N = 37$ Studien



(Mitnick, Heyman, & Slep, 2009)

Veränderungen im Paar



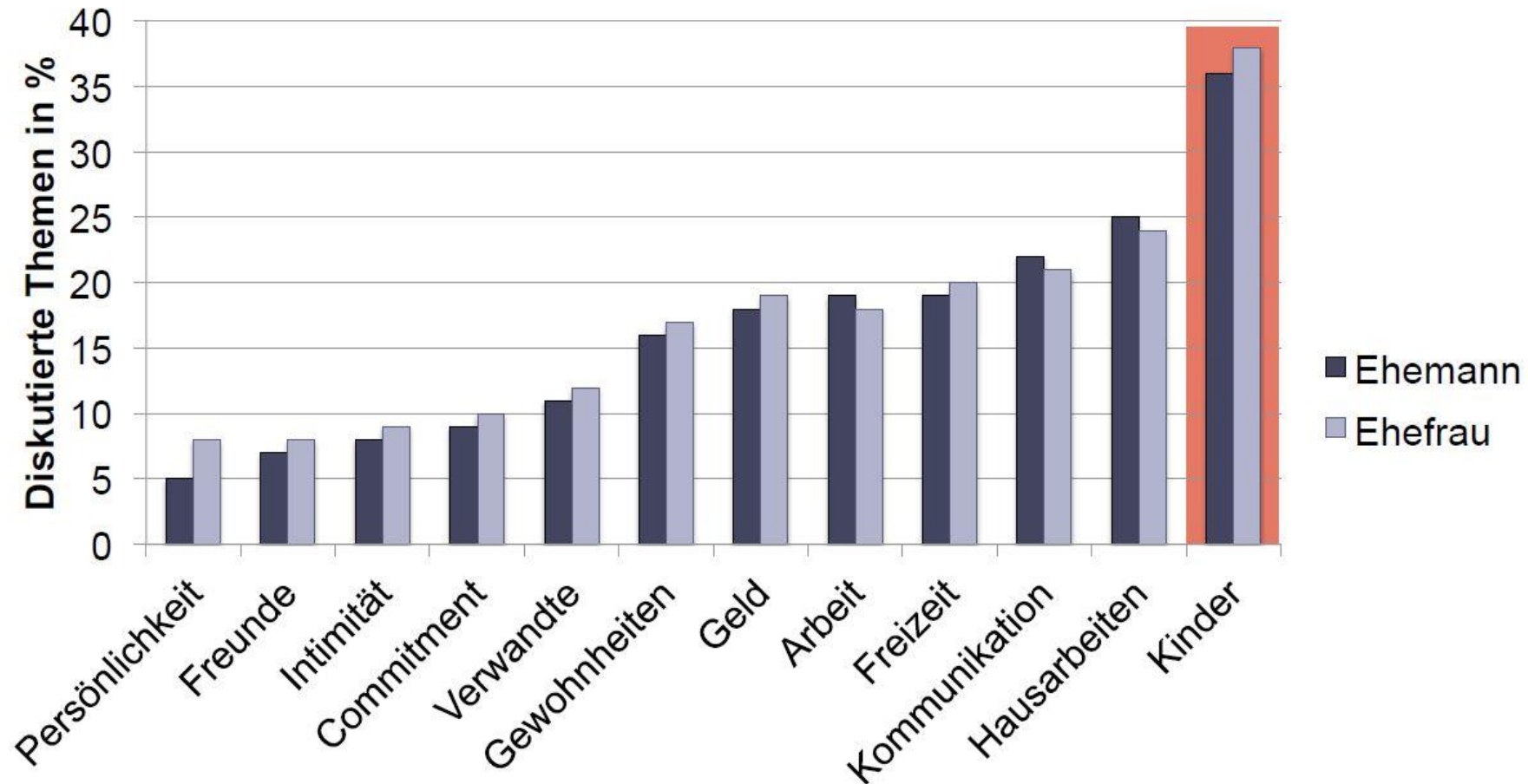
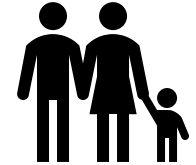
- Neue Rollen (Ripley et al., 2016)
- Neue Aufgaben (Ripley et al. 2016, Cost et al., 2016, Alves et al., 2018, Molgora et al., 2019)
 - Stillen, Kind wickeln, Kind baden, responsives und sensibles Eingehen auf Kind, usw.
- Neue Erwartungen an den anderen (Tombeau Cost et al., 2018)
 - Entlastung der Mutter durch Abnahme von Aufgaben
- Schlafentzug
- Weniger Zeit füreinander

Veränderung der Aufgabenteilung



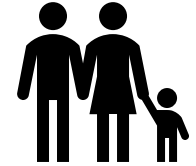
Aufgabenbereich	Frau – Mutter		beide		Mann – Vater	
	<u>Vor Geburt</u>	<u>Nach Geburt</u>	<u>Vor Geburt</u>	<u>Nach Geburt</u>	<u>Vor Geburt</u>	<u>Nach Geburt</u>
Waschen / Bügeln	68%	76%	31%	24%	1%	0%
Tägliche Einkäufe	60%	79%	39%	20%	1%	1%
Kochen	57%	79%	40%	20%	3%	1%
Aufräumen / Putzen	23%	72%	77%	28%	0%	0%
Abwaschen	25%	59%	74%	39%	1%	2%
Reparaturen im Haushalt	1%	4%	26%	31%	73%	65%
Finanzen verwalten	9%	16%	53%	42%	38%	42%
Verantwortung für Gesamtplanung	14%	55%	86%	44%	0%	1%

Konfliktthemen in der Partnerschaft



(Papp, Cummings, & Goetze-Morey, 2009)

Quintessenz



Kinder zu haben, bringt viel Freude mit sich!

Doch steigt gleichzeitig das **Konfliktrisiko** nach der Geburt des Kindes um **50%**, und Kinder sind das **häufigste Konfliktthema** bei Mütter und Väter!

2. Orientierung & Überforderung

Orientierungslosigkeit und Überforderung
verursachen Stress im Menschen!

Stress

Wissenschaftliche Perspektive:

- Immer etwas persönliches
- Entsteht, wenn eigene eingeschätzte Ressourcen nicht ausreichen, um den Anforderungen an eine Situation gerecht zu werden (Balance-Akt) (Lazarus & Folkman, 1984)
- Wird dann intensiv, wenn „wunde Punkte“ aktiviert werden, die sich aus der Lebensgeschichte entwickeln haben (nicht pathologisch) (Beck, 1979)

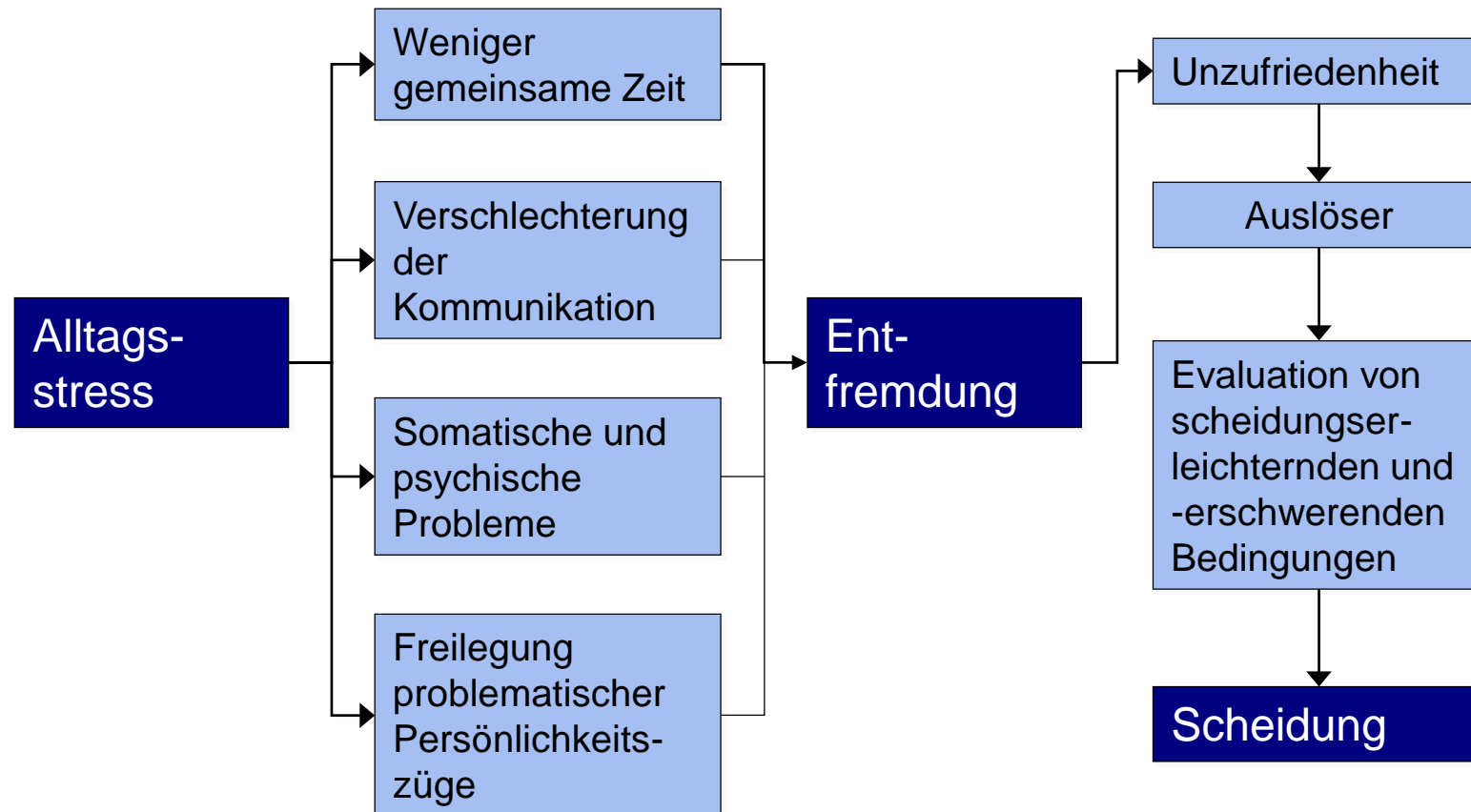
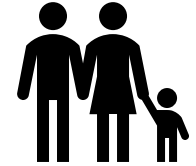


Wichtige Ressourcen im Umgang mit Stress

- Entspannungsmöglichkeiten (PMR)
- Persönliche Bewältigungsstrategien (z.B. Hobby, Freunde, etc.)
- Effizientes Stressmanagement
- Kompetenz zur angemessenen Stresskommunikation
- Kompetenz zur Problemlösung (allein oder als Paar)

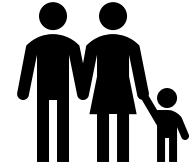
Folgen von Stress für die Eltern

Stress-Scheidungsmodell von Prof. Dr. Guy Bodenmann



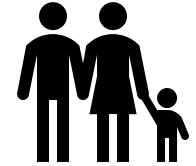
(Bodenmann, 2001)

Was führt zu Stress im Übergang zur Elternschaft?



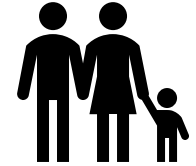
- Neue Rolleneingewöhnung (Ripleay et al., 2016)
- Schlafentzug
- Weniger Zeit füreinander (Bodenmann & Milek, 2017)
- Erwartungserfüllung (Cost et al., 2018)
- Zeitdruck und -management mit neuen Aufgaben (Gabriel, Bodenmann & Beach, 2016; Alves et al., 2019)
- ... und alle bisherigen Aufgaben können auch Stress mit sich bringen (Beruf, Finanzen, Sozialkontakte, Aufgaben im Haushalt)

Folgen von Stress für die Eltern



- Hoher Leidensdruck
- Partnerschaftsstörung / Scheidung
- Psychische Störung eines Partners (z.B. Suchtstörung oder Burnout)
- Körperliche Erkrankung

Folgen von Partnerschaftsstörungen für die Kinder



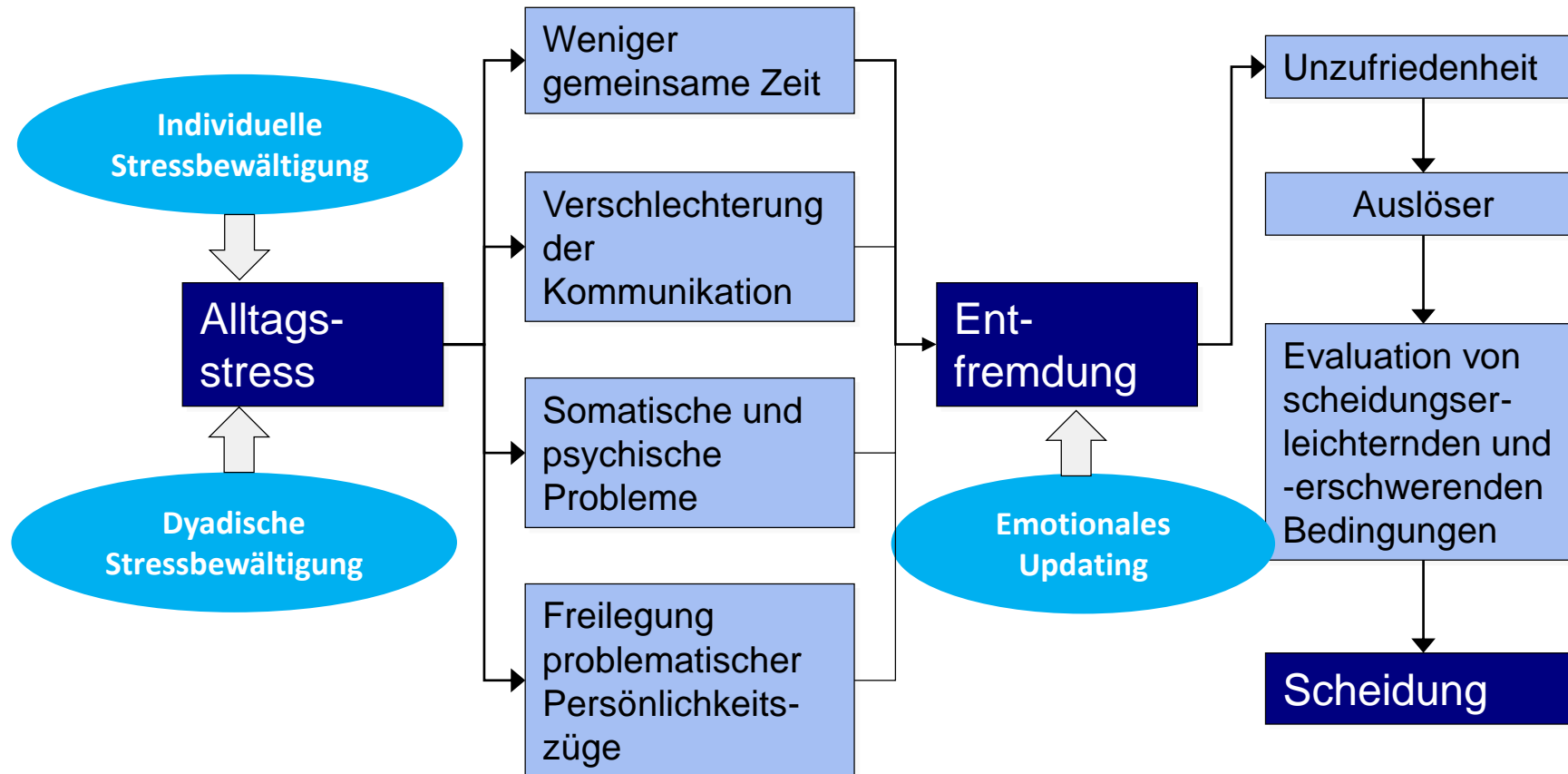
- Weniger Sensitivität und Responsivität der Eltern (Bindung)
- Modelllernen (soziale Tradierung oder Gewalterfahrungen bei Konflikten)
(Bandura, 1984)
- Bedrohung der eigenen Emotionen (Davies & Cummings, 1994)
(Kinder mischen sich in die Konflikte der Eltern ein)
- Schulische Einbrüche (Harold, Aitken, & Shelton, 2007)
- Instabilität im Umfeld (Weaver & Schofield, 2015)
(Wegfall eines Elternteil bei Scheidung, Umzug, finanzielle Möglichkeiten,...)
- Entwicklung von psychischen Störungen (Suchtstörungen, Angststörungen, Depressionen, ADHS, Störungen des Sozialverhaltens, etc.)

3. *Paarlife*: Präventiver Ansatz

Was bietet *Paarlife*



Ansätze von *Paarlife*



Fazit

Die Partnerschaft **vor**, im **Übergang** und **während** der Elternschaft zu **stärken**, kann grosses Leid sowohl bei den Eltern als auch bei den **Kindern verhindern**.

Die Suchtprävention bietet zur Erreichung dieses Zieles **einen wertvollen Zugang**. Also nutzen wir diese **Synergie!**

Diskussion

Literatur

- Alves, S., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2018). Dyadic coping and dyadic adjustment in couples with women with high depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(5), 504–518. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1490496>
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, N.Y.: Penguin.
- Cost, K. T., Plamondon, A., Unternaehrer, E., Meaney, M., Steiner, M., Fleming, A. S., & the MAVAN team. (2016). The more things change, the more things stay the same: Maternal attitudes 3 to 18 months postpartum. *Acta Paediatrica*, 105(7), e320–e327. <https://doi.org/10.1111/apa.13409>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Gabriel, B., Bodenmann, G., & Beach, S. R. H. (2016). Gender Differences in Observed and Perceived Stress and Coping in Couples with a Depressed Partner. *Open Journal of Depression*, 05(02), 7–20. <https://doi.org/10.4236/ojd.2016.52002>
- Hanington, L., Heron, J., Stein, A., & Ramchandani, P. (2012). Parental depression and child outcomes—Is marital conflict the missing link?: Parental depression, marital conflict and child outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 38(4), 520–529. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01270.x>
- Harold, G. T., Aitken, J. J., & Shelton, K. H. (2007). Inter-parental conflict and children's academic attainment: A longitudinal analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(12), 1223–1232. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01793.x>

Literatur

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (11. [print.]). New York: Springer.
- Milek, A., Randall, A.K., Nussbeck, F., Breitenstein, C., & Bodenmann, G. (2017). Deleterious Effects of Stress on Time Spent Together and Parents' Relationship Satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(3), 210-231. <https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238799>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., Malik, J., & Slep, A. M. S. (2009). The differential association between change request qualities and resistance, problem resolution, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 464-473. <https://doi.org/10.1037/a0015982>
- Molgora, S., Acquati, C., Fenaroli, V., & Saita, E. (2019). Dyadic coping and marital adjustment during pregnancy: A cross-sectional study of Italian couples expecting their first child. *International Journal of Psychology*, 54(2), 277-285. <https://doi.org/10.1002/ijop.12476>
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home. *Family Relations*, 58(1), 91-103. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00537.x>
- Ripley, J. S., Garthe, R. C., Perkins, A., Worthington, E. L., Davis, D. E., Hook, J. N., ... Eaves, D. (2016). Perceived partner humility predicts subjective stress during transition to parenthood. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(3), 157-167. <https://doi.org/10.1037/cfp0000063>
- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 39-48. <https://doi.org/10.1037/fam0000043>