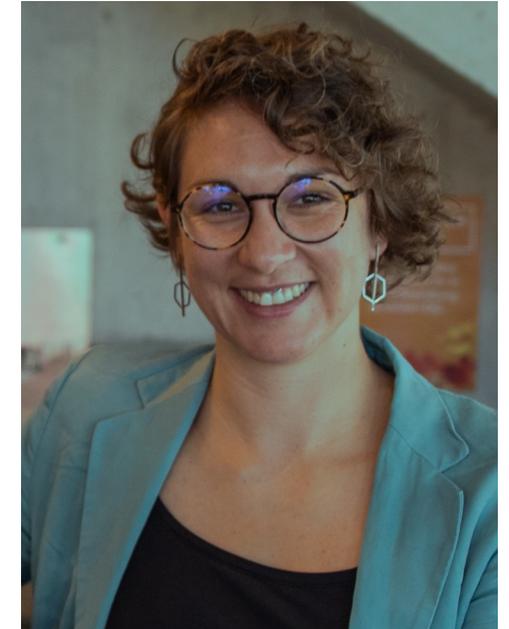


Starke Paare – Starke Eltern

Dr. phil. Fabienne Forster (geb. Meier)
Psychologin und Paartherapeutin

Zu meiner Person

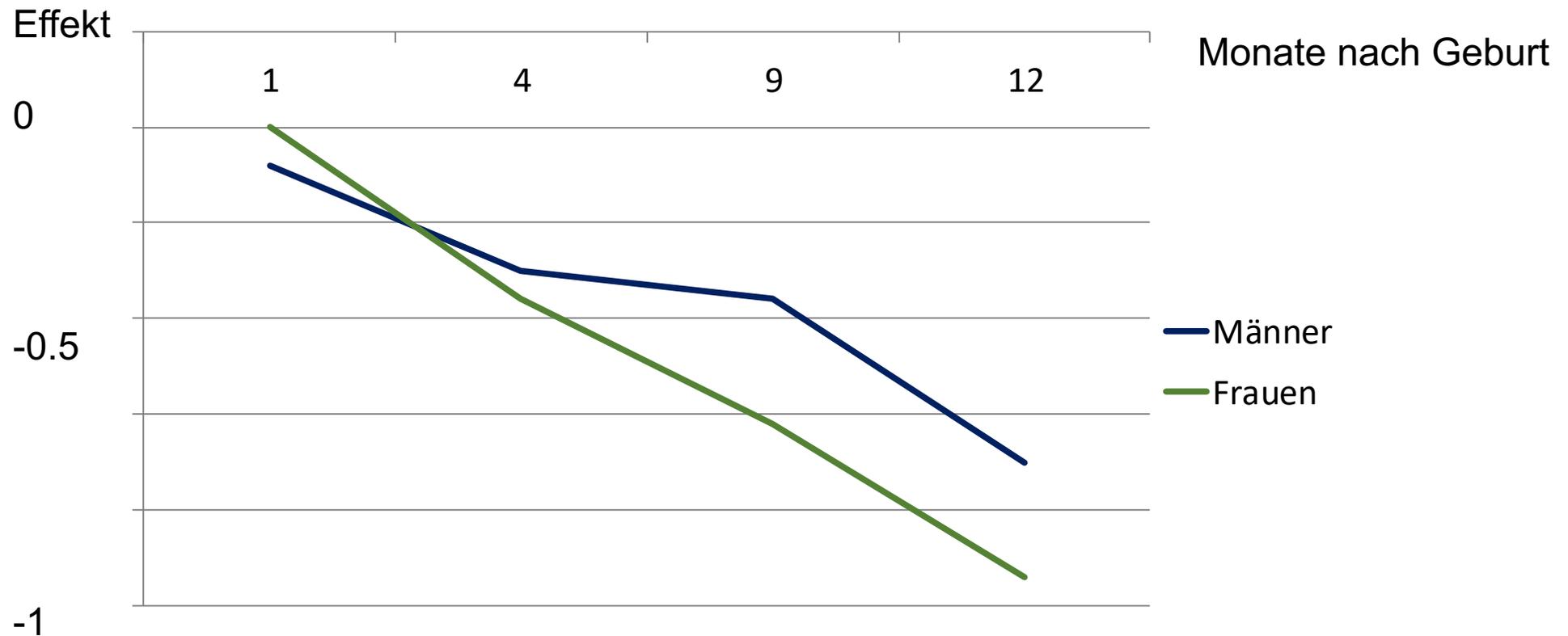
- Dr. phil. Fabienne Forster (geb. Meier)
 - Promovierte Psychologin und Paartherapeutin
 - Paar- und Familienpsychologie, Universität Zürich
- Gynäkopsychiatrie Wil, Psychiatrie St. Gallen
 - Behandlung psychischer Störungen bei unerfülltem Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und erstes Jahr postpartum, zyklusbedingte Störungen
 - Versorgungsforschung
- Fachreferentin und Autorin
 - Fortbildungen psychische Gesundheit von Eltern
 - Empfehlungen für Fachpersonen
 - Wissenschaftliche Publikationen: siehe www.psygesund.com





Partnerschaften im Übergang zur Elternschaft

Abnahme Partnerschaftszufriedenheit



Mitnick, Heyman & Slep (2009). Meta-Analyse mit 37 Studien weltweit

Ist das bei allen Paaren so?

Figure 1. MOTHERS' ESTIMATED RELATIONSHIP SATISFACTION TRAJECTORIES.

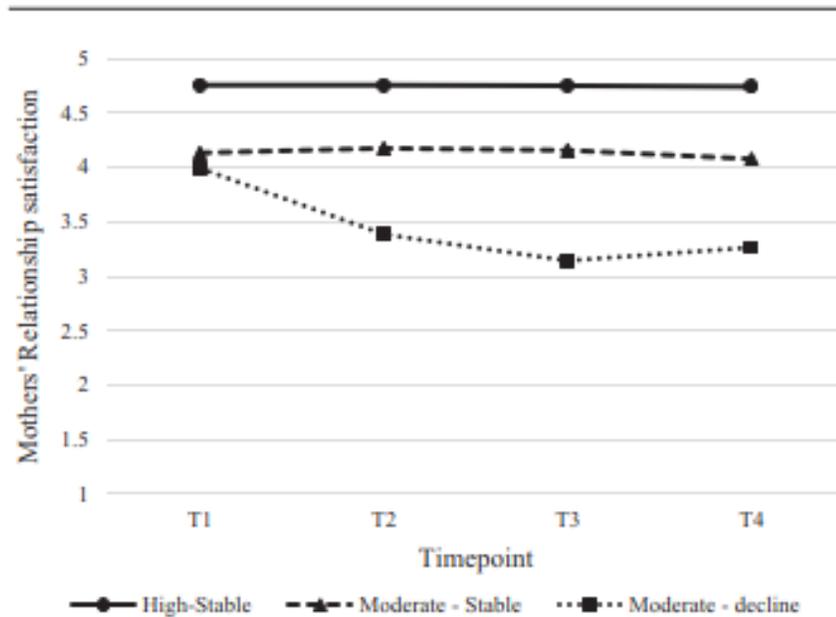
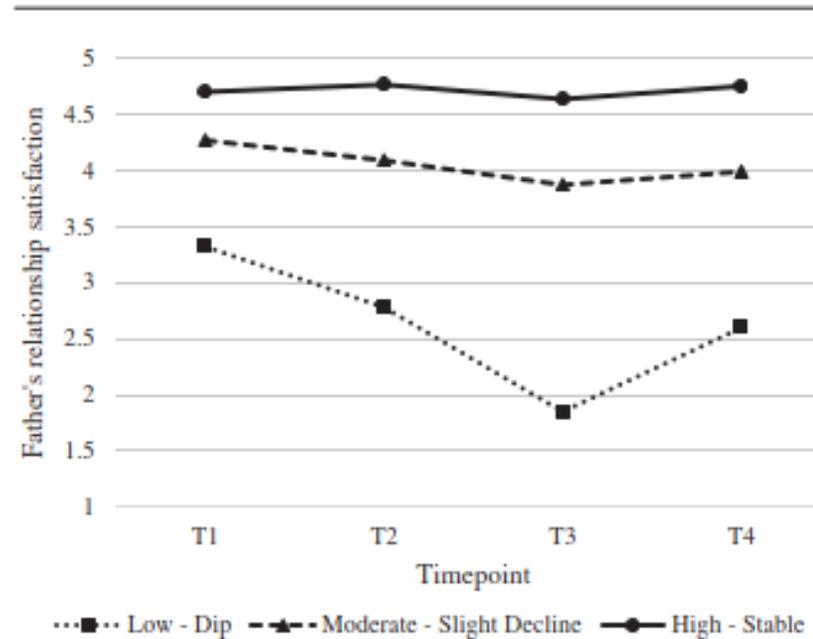
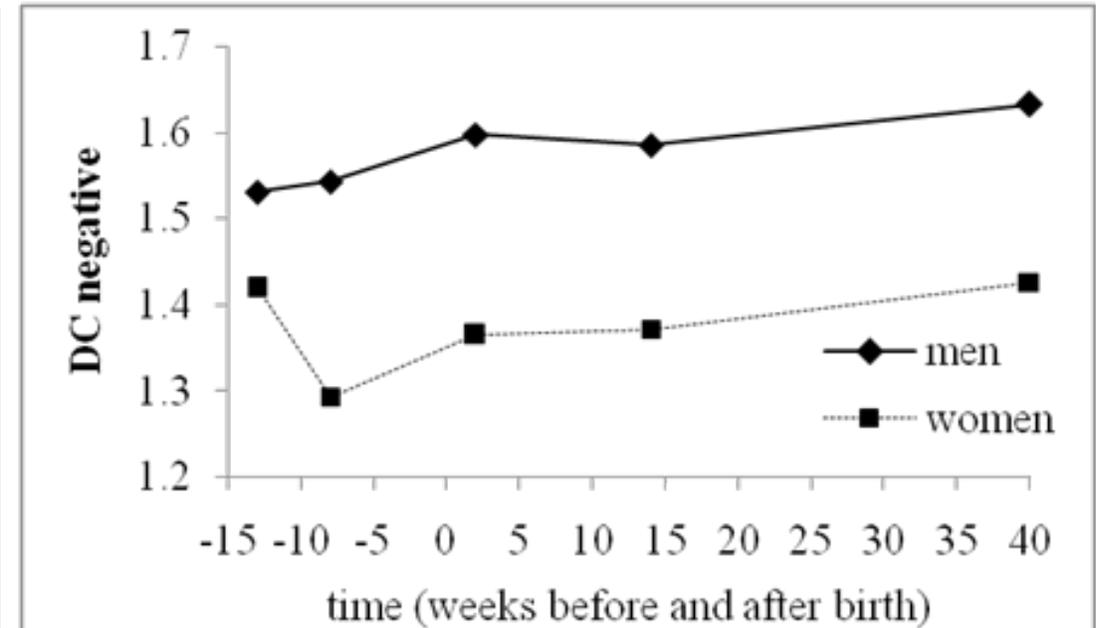
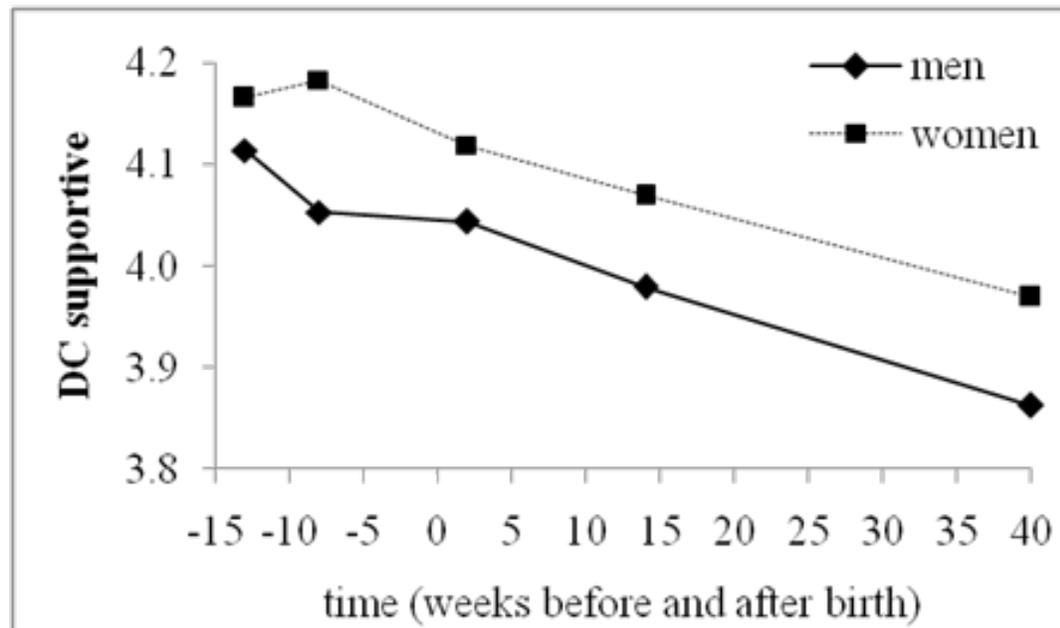


Figure 2. FATHERS' ESTIMATED RELATIONSHIP SATISFACTION TRAJECTORIES.



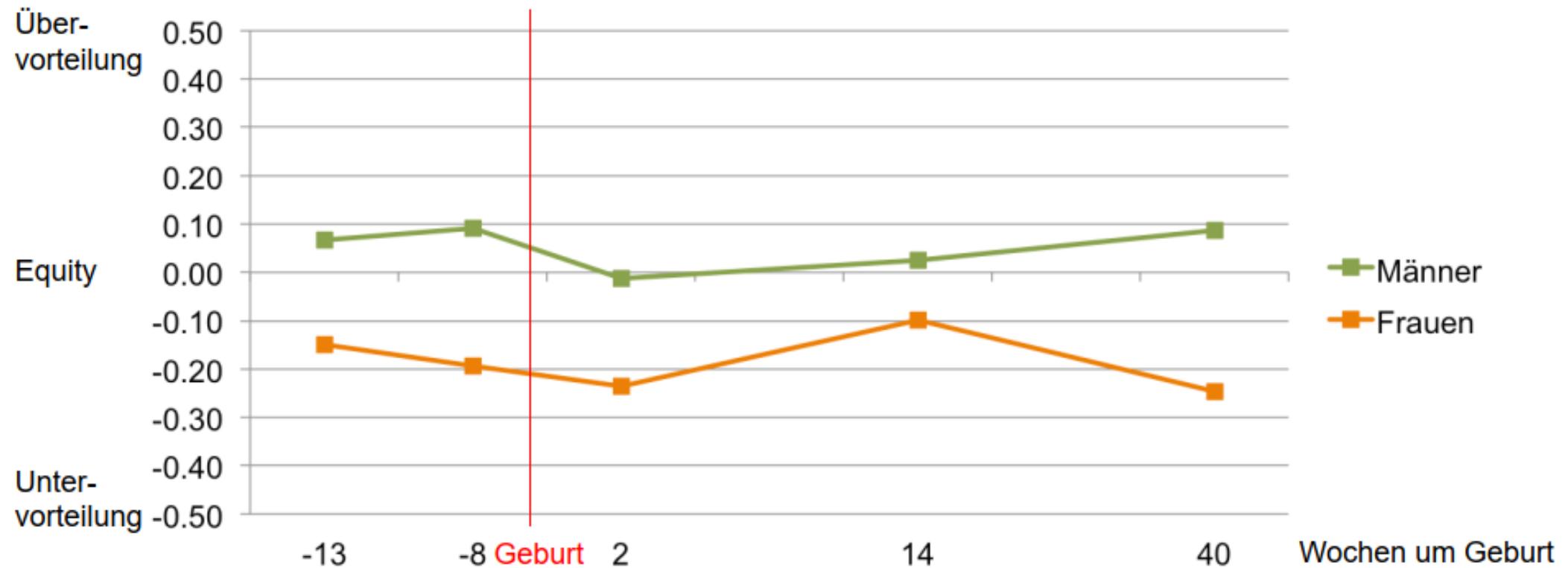
(Ter Kuile, van der Lippe & Kluwer, 2021, S. 8-9)

Und die Paarkompetenzen?



Rauch-Anderegg et al. (2019). Journal of Family Issues. <https://doi.org/10.1177/0192513X19878864>

Bei Männern und Frauen gleich?



Meier et al. (2020). Plos ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227342>

Wichtige Risiko- und Schutzfaktoren

- Hormonelle Veränderungen
- Körperliche Beschwerden
- Genetische Veranlagung
- Veränderungen
- Herausforderungen
- Rollenkonflikte
- Negative Denkmuster
- Dysfunktionales Verhalten
- Soziale Konflikte
- Einsamkeit
- Unrealistische Anforderungen
- ...

- Körperliche Gesundheit
- Gutes Immunsystem
- Neurologische Plastizität
- Guter Schlaf
- Positive Denkmuster
- Bewältigungskompetenzen
- Soziale Fähigkeiten
- Soziale Unterstützung
- Hobbies, Genussfähigkeit, Freizeit
- Gestaltungsmöglichkeit/Flexibilität
- Finanzielle Ressourcen
-

Veränderungen durch Elternschaft

- **Hormonelle Veränderungen**
- **Körperliche Beschwerden**
- Genetische Veranlagung
- **Veränderungen**
- **Herausforderungen**
- **Rollenkonflikte**
- Negative Denkmuster
- Dysfunktionales Verhalten
- **Soziale Konflikte**
- Einsamkeit
- **Unrealistische Anforderungen**
- ...

- Körperliche Gesundheit
- Gutes Immunsystem
- Neurologische Plastizität
- Guter Schlaf
- Positive Denkmuster
- Bewältigungskompetenzen
- Soziale Fähigkeiten
- Soziale Unterstützung
- Hobbies, Genussfähigkeit, Freizeit
- Gestaltungsmöglichkeit/Flexibilität
- Finanzielle Ressourcen
-

Entwicklung psychischer Störungen



Forster (2021). Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen. Gesundheitsförderung Schweiz. www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Mögliche Konsequenzen psychischer Störungen - für die ganze Familie

Beeinträchtigung der physischen Gesundheit

- Höheres Risiko für Geburtskomplikationen, Frühgeburten, Präemklampsie, etc.
- Mehr Infektionserkrankungen und andere gesundheitliche Probleme

Beeinträchtigung von Sozialkontakten und Partnerschaft

- Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit, Zunahme von Paarkonflikten
- Erhöhtes Risiko für die Entwicklung psychischer Störungen bei Partner*innen

Beeinträchtigung von Erziehung und kindlicher Entwicklung

- Schlechterer Schlaf bei Eltern und Kindern
- Mehr dysfunktionales und weniger feinfühliges Erziehungsverhalten
- Mehr Regulationsschwierigkeiten bei (ungeborenen) Kindern und Neugeborenen
- Erhöhtes Risiko, dass Kind auch eine psychische Störung bekommt

(Pederson & Revenson, 2006; Hofecker Fallahpour et al., 2005; Orsolini et al. 2016, Slomian et al., 2019, Schaffir, 2018, Morgan et al., 2019, Mc Laughlin et al., 2012, Trillingsgaard et al., 2014, Cameron et al., 2016)

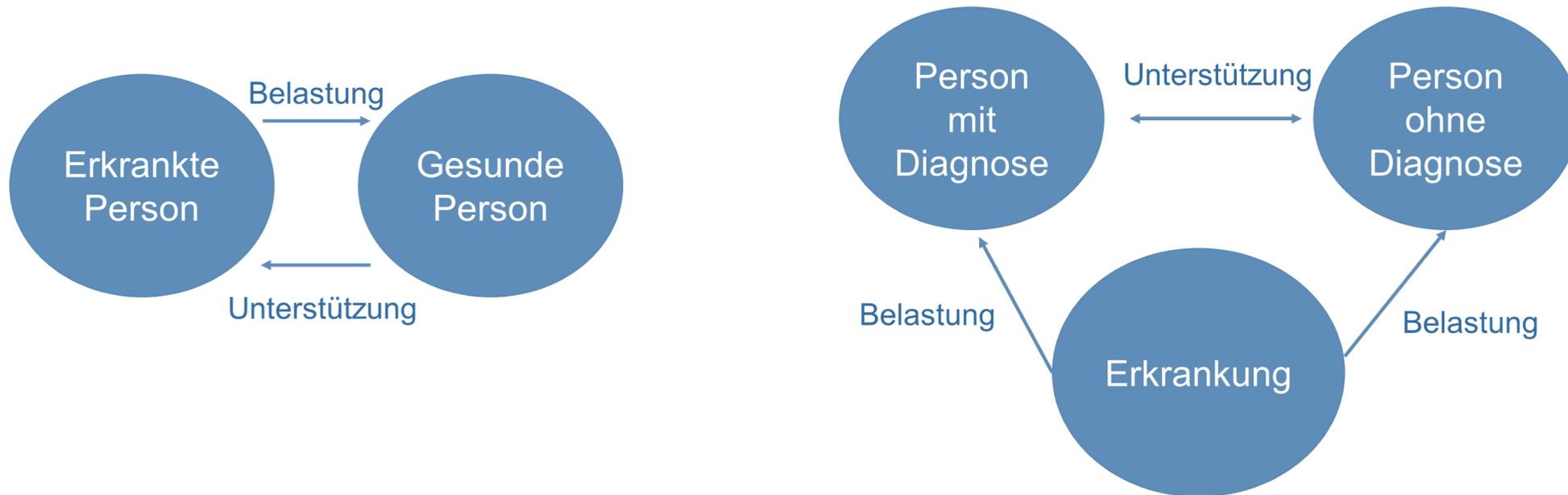
©Dr. phil. Fabienne Forster | Psychologin FSP

www.psygesund.com



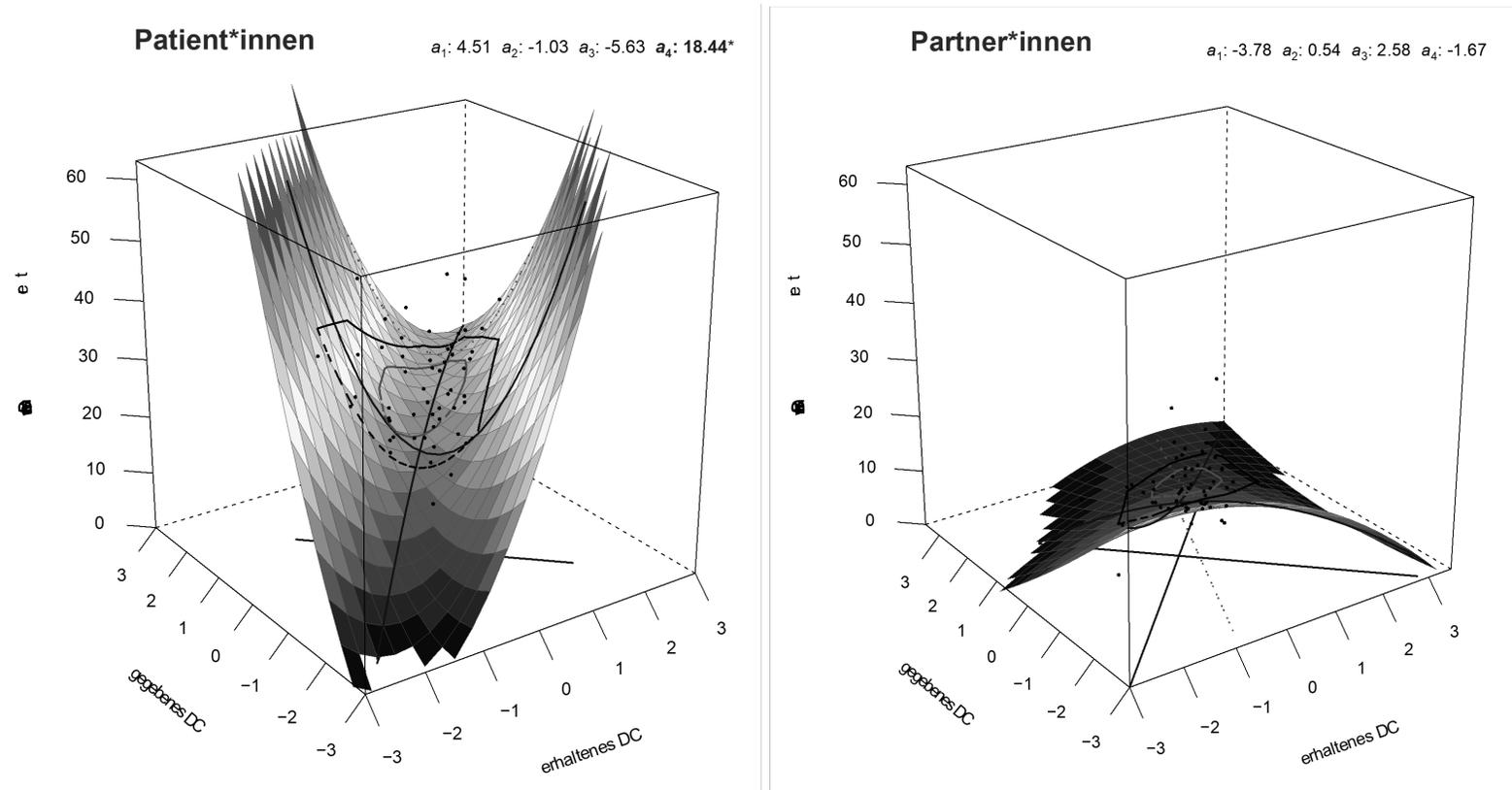
Gesundheitsförderung im Familiensystem

Systemische Sicht auf Erkrankungen



(Bertschi, Meier & Bodemann, 2021, Frontiers in Psychology)

Ausgeglichenheit der Unterstützung



(Meier et al., 2020, Plos One; Meier et al., 2021, Journal of Social and Clinical Psychology)

Gesundheitsförderung im Familiensystem

- Das Wohlbefinden von Eltern beeinflusst das der Kinder – vice versa
 - Die Paarbeziehung ist die Grundlage für die familiäre Entwicklung
 - das heisst, alle Familienmitglieder sollten gesehen und gestützt werden
-
- Alle Elternteile einladen und ins Gespräch einbeziehen
 - Alle Elternteilen Informationen vermitteln
 - Alle Elternteile nach Befinden und Bedarf fragen

Und im Fall von psychischen Störungen:

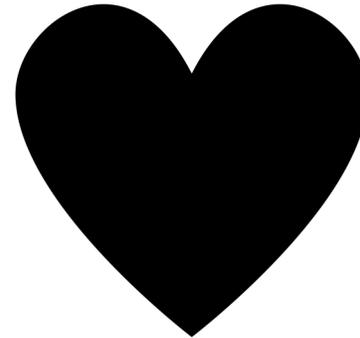
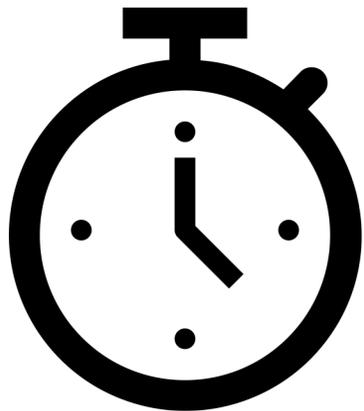
- Auch Betroffene können und wollen unterstützen
- Auch nicht Betroffene brauchen Unterstützung



Strategien zur Stärkung der Partnerschaft

1. Der Partnerschaft Bedeutung zumessen

- Zeit und Raum für die Partnerschaft
 - Schaffen
 - Schützen

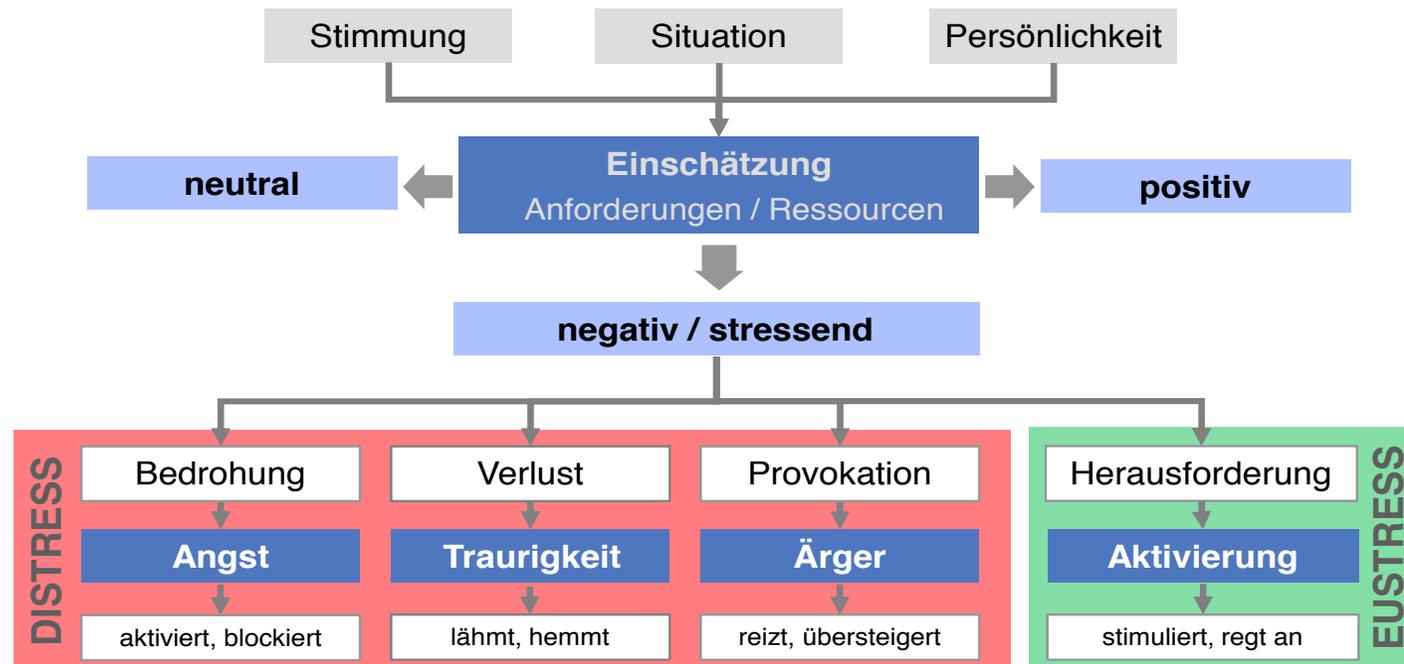


2. Balance aus Schwierigem und Schönerem

- Zeit und Raum für Schwieriges und Schönes
 - Wann, wie und wo reden wir über Schwierigkeiten?
 - Wann, wie und wo können wir gemeinsame Zeit geniessen?
- Bewusst den Fokus auch immer wieder auf Schönes legen
 - Mein Gegenüber bei Positivem «erwischen»
 - In was habe ich mich verliebt? Was schätze ich an dir?
- Regelmässiges «emotionales Update»
 - Wie geht es dir? Wie geht es mir?
 - Wofür bin ich dir dankbar? Worauf sind wir stolz? Was hat gut getan?
 - Was war schwierig für mich? Wie können wir damit umgehen?

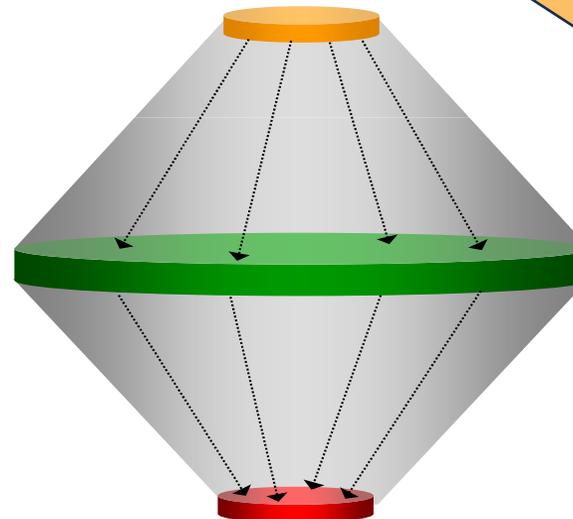
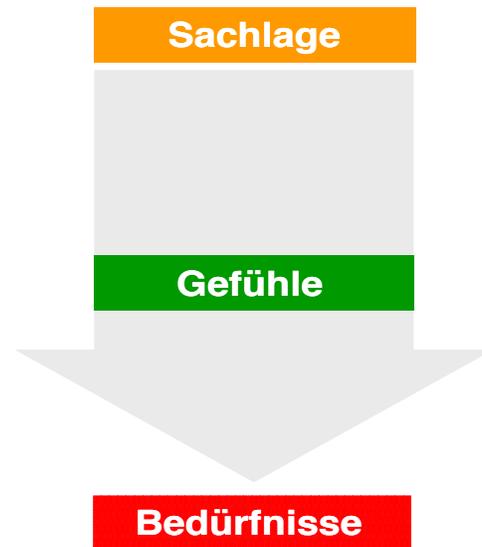
3. Stress verstehen (wollen)

Wie entsteht Stress?



4. Sich gegenseitig unterstützen

SaGe-B-Methode



5. Das Leben leichter machen

- Was fällt uns leicht?
- Wann geht es uns gut?
- Welche Schlachten lohnen sich zu schlagen?
- Was kann ich tun, um mit höchster Wahrscheinlichkeit und kleinstem Aufwand zu bekommen, was ich brauche?
- Wer oder was kann uns etwas abnehmen?
- Welche Hilfsmittel, Strategien oder Säulen haben wir?
- Was hat jetzt gerade Priorität?

Kleine Helferlein

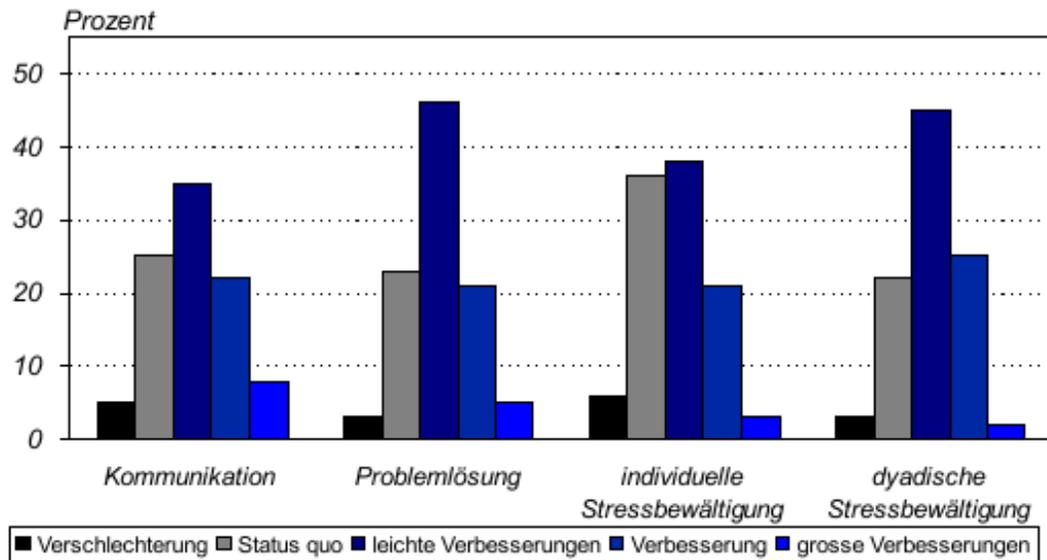
- Paarlife – Was Paare stark macht (Trainings & Online Kurs)
- Hold me tight – Emotions-Fokussierte Paarkurse
- EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm
- KEK - Konstruktive Ehe und Kommunikation
- KOMKOM - Kommunikations-Kompetenz-Training
- APL - Auffrischkurse zu EPL / KEK
- SPL - Aufbaukurs (zus. Stressbewältigung)
- Paarbalance – Online Coaching
- Paradies-App zur Stärkung der Paar-Kommunikation

(paarlife.ch, holdmetight.ch, institutkom.de, paarbalance.de, damit-die-liebe-bleibt.de)

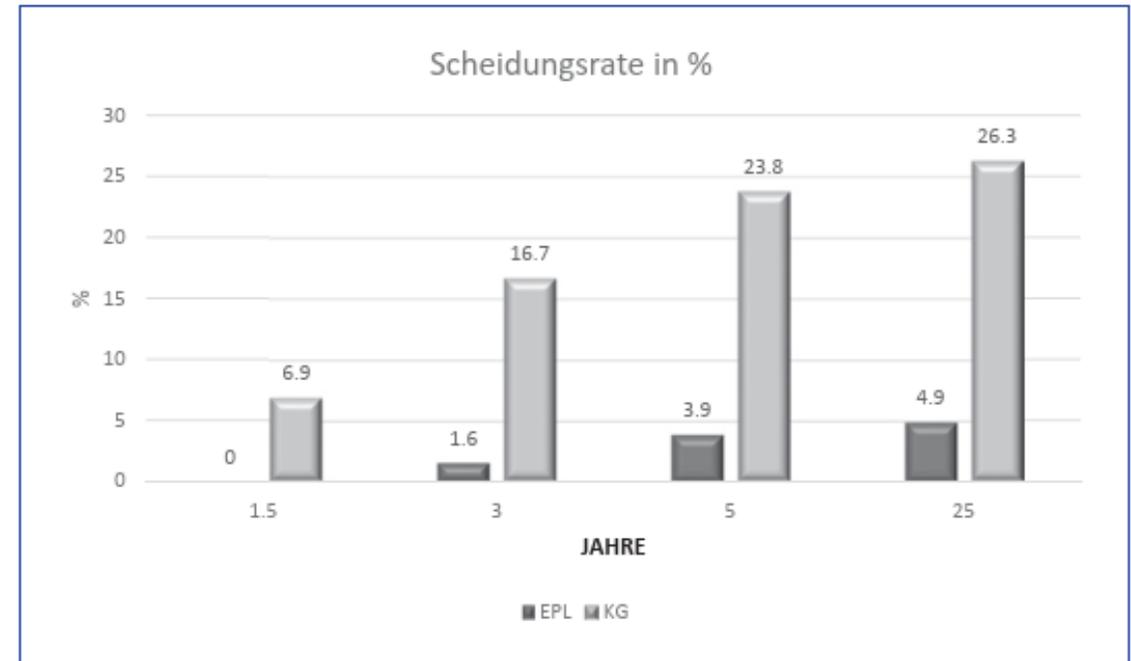


Effekte von Paartrainings über Jahre

Paarlife (2 Jahre)



EPL (25 Jahre)



(Bodenmann, 2016; Engel, Thurmaier & Hahlweg, 2019)

Paradies-App für Paar-Interaktion

AUFGABENBUCH

Anregungen für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche

TERMINPLANER

Erinnerung an gemeinsame Termine und Tipps für dazu passende Aktionen

BEZIEHUNGSBAUM

Erfüllung von Aufgaben zur Beziehungspflege lässt den Baum wachsen

KOMPLIMENTE MACHEN

Virtuelle Liebesbriefe verschicken

PRIVATER CHATROOM

Privater Messenger für persönliche Nachrichten

KONFLIKTE LÖSEN

Unterstützung bei der Konfliktansprache



STIMMUNGSBAROMETER

Eigene Befindlichkeit kann aufgezeichnet und für den Partner freigeschaltet werden

BEZIEHUNGSTAGEBUCH

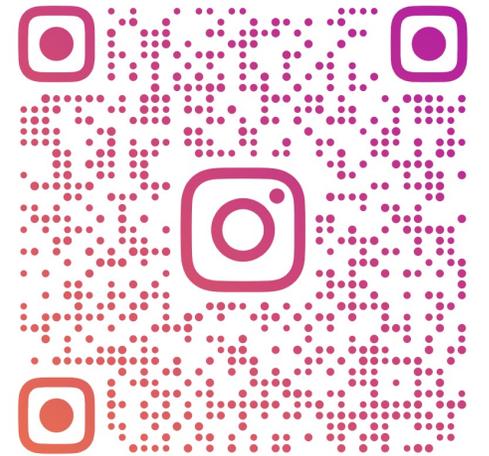
Festhalten der schönsten „Paar-Momente“ in einem gemeinsamen Album

Weitere Angebote von Fabienne Forster

Workshops, Beratung, Interviews, Texte und Fortbildungen:

- Mit Vätern über psychische Gesundheit sprechen
- Postpartale Depression ansprechen
- Verdacht auf Depression – und jetzt?
- Psychische Gesundheit von Eltern
- Stressbewältigung für Paare
- Queer-inklusive Sprache und Beratung

- www.psygesund.com
- fabienne.forster@psygesund.com
- Instagram: [fforster_psygesund](https://www.instagram.com/fforster_psygesund)



FFORSTER_PSYGESUND

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

