

Paarkompetenzen stärken im Übergang zur Elternschaft

Abstract von **Valentina Andereg**

Die Geburt eines Kindes ist für viele Paare ein freudiges Ereignis, das jedoch mit einigen anspruchsvollen Veränderungen einhergeht: Eine starke Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit ist oft die Folge. Tiefe Partnerschaftszufriedenheit beeinflusst nicht nur die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden beider Partner negativ, sondern auch die Beziehung zwischen den Eltern und ihren Kindern. Paarpräventionsprogramme (PP) für werdende Elternpaare setzen an diesem Punkt an und vermitteln wichtige Informationen zum Thema Partnerschaft und Partnerschaftskompetenzen, um die Übergangsphase gemeinsam zu meistern. Das neu entwickelte PP „Couple Care and Coping Program“ (CCC-P) fokussiert auf die Bildung von realistischen Erwartungen und auf die Förderung verschiedener Partnerschaftskompetenzen. Die Effekte von CCC-P und den unterschiedlichen Formaten (face-to-face vs. online) werden in einer Interventionsstudie untersucht.

Die Mehrheit der Eltern erlebt die Geburt des eigenen Kindes als ein sehr freudiges Ereignis und als Krönung der Partnerschaft. Trotzdem kommt es laut einer Meta-Analyse von 2009 zu einer mittleren bis starken Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit innerhalb der ersten zwei Jahre nach der Geburt. Die Partnerschaftsqualität kann bis zu sieben Jahre nach der Geburt reduziert bleiben. Diese Reduktion der Partnerschaftsqualität kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden: Mit einem Kind kommen bis zu 45 Stunden zusätzliche Hausarbeit hinzu, welche zu 75-80 Prozent von der Frau erledigt werden. Eine weitere Herausforderung für junge Eltern sind veränderte Schlafrhythmen bzw. der Schlafmangel. Nicht nur der Schlaf muss dem Kind angepasst werden, sondern beinahe der gesamte Tagesablauf – Zeit für eigene Hobbies oder Paaraktivitäten bleibt kaum noch übrig. Infolgedessen streiten sich Paare öfter, fühlen sich weniger verbunden miteinander und sind sexuell weniger aktiv.

Paarpräventionsprogramme (PP)

Paarpräventionsprogrammen (PP) für werdende Eltern vermitteln wichtige Informationen über Partnerschaftskompetenzen, die nötig sind, um die Herausforderung des Elternwerdens erfolgreich zu meistern. Die meisten PP für werdende Eltern beinhalten die Entwicklung realistischer Erwartungen, ebenso wie das Problemlösen und die Kommunikation. Eine Überblicksstudie von PP für Paare im Übergang zur Elternschaft zeigte jedoch, dass solche Präventionsprogramme im Durchschnitt oft nur mittlere Effekte erzielen.

An der Universität Zürich wurde das neue „Couple Care and Coping Program“ (CCC-P) entwickelt, das eine Synthese von zwei wissenschaftlich evaluierten Programmen ist: dem Paarlife-Programm (Prof. Dr. Guy Bodenmann) und dem Couple Care for Parents (Prof. Dr. Kim Halford). Im Gegensatz zu bestehenden Programmen fokussiert CCC-P auf mehrere verschiedene Part-

nerschaftskompetenzen gleichzeitig; mit dem Ziel, werdende Eltern im Übergang zur Elternschaft zu stärken.

Knapp 300 werdende Ersteltern wurden vom dritten Schwangerschaftsdrittel bis zur 40. Wochen nach der Geburt untersucht und zufällig einer von drei Gruppen zugeteilt (CCC-P face-to-face / CCC-P online / Kontrollbedingung). Es konnte erneut gezeigt werden, dass die Partnerschaftszufriedenheit im Übergang zur Elternschaft um 15-18 Prozent abnimmt. Zusätzlich nahmen in dieser Zeit nicht nur die Kommunikation, sondern auch die Unterstützung und die Selbstregulation in der Partnerschaft ab. Diese Paarkompetenzen wiederum hingen alle bedeutend mit der Beziehungszufriedenheit zusammen.

Erste Resultate hinsichtlich der Intervention deuten darauf hin, dass CCC-P bereits vor der Geburt Aspekte der partnerschaftlichen Unterstützung stärkt. Längsschnittanalysen stehen zurzeit jedoch noch aus.

Valentina Andereg
Forschungsassistentin mit Schwerpunkt
Kinder/Jugendliche und Paare/Familien
Universität Zürich, Psychologisches Institut
Binzmühlestrasse 14/23
8050 Zürich
044 635 72 57
valentina.andereg@uzh.ch
www.paarewerdeneltern.ch