

Partnerschaft stärken im Übergang zur Elternschaft



Praxis Psychologie Anderegg

Über uns

DR. VALENTINA ANDEREGG

Praxisinhaberin

Psychotherapeutin

Forscht in Boston an
Harvard Medical School

Doktorarbeit zum Thema „Übergang zur
Elternschaft“



DR. CHRISTINA BREITENSTEIN

Psychologin

Paartherapeutin

Postdoc am Lehrstuhl
für Kinder/Jugendliche &
Paare/Familien UZH

Doktorarbeit zum Thema „Partnerschaft
bei Jugendlichen“



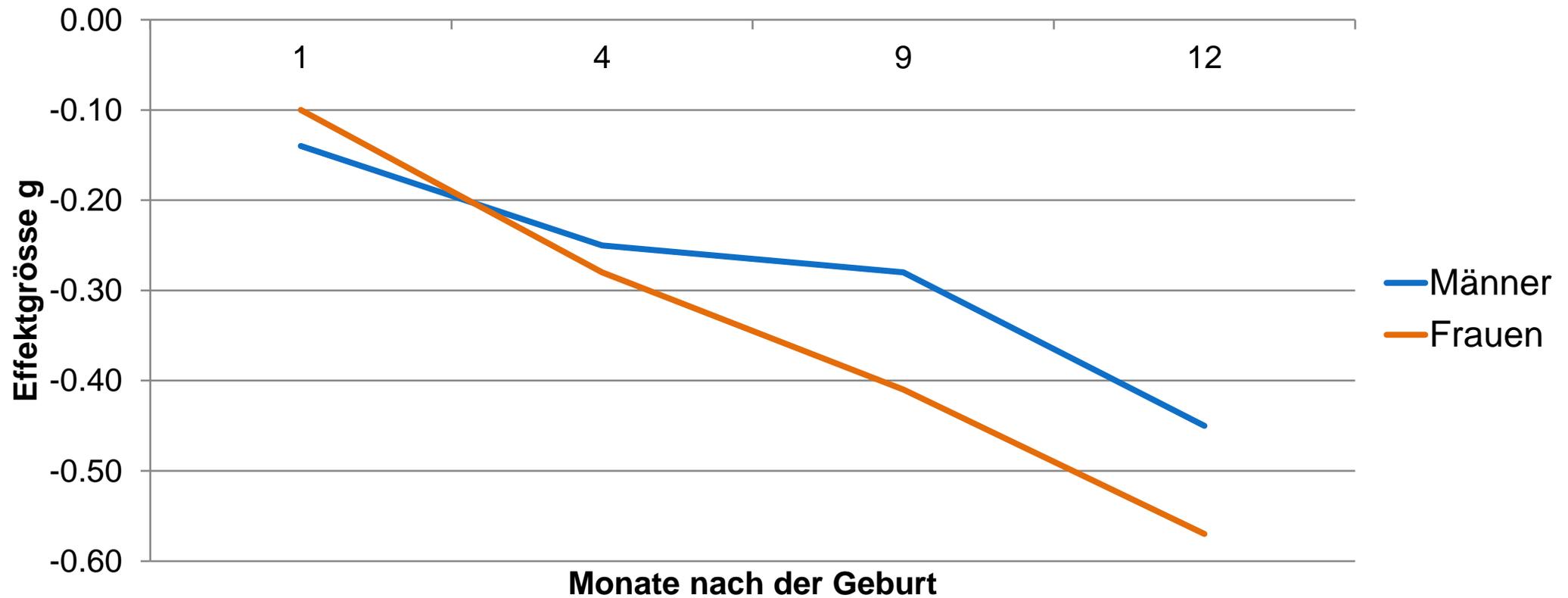
Übersicht

- Partnerschaft im Übergang zur Elternschaft
- Ursachen für Veränderungen in der Partnerschaft
- Stress: Definition und Folgen
- Sexualität im Übergang zur Elternschaft
- Präventions- und Interventionsmöglichkeiten

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 kinderlos bleiben
- Effekt dauert bis zu sieben Jahren nach der Geburt

Abnahme Beziehungszufriedenheit



Mitnick et al., 2009

Risikofaktoren

Allgemein

- Scheidung in der Herkunftsfamilie
- Tiefer sozialökonomischer Status
- Gewalt in der Beziehung
- Stress
- Neurotizismus

Spezifisch für Elternschaft

- Tiefes Einkommen vom Mann
- Finanzielle Not
- Ungeplante Schwangerschaft
- Geburtskomplikationen

Paarexterne Faktoren

- Hausarbeit
- Rollenaufteilung
- Chronische Belastung (z. B. Schlafmangel, Stress)
- (Frei-)zeit



Paarinterne Faktoren

- Enttäuschte Erwartungen
- Interaktionshäufigkeit (< 50%)
- Interaktionsinhalte
- Interaktionsqualität
- Unterstützung in der Partnerschaft
- Sexualität / Intimität

Übersicht

- Partnerschaft im Übergang zur Elternschaft
- Ursachen für Veränderungen in der Partnerschaft
- **Stress: Definition und Folgen**
- Sexualität im Übergang zur Elternschaft
- Präventions- und Interventionsmöglichkeiten

Mehr Stress aufgrund...

- ... der Herausforderung als Eltern
- ... von Zeitmangel für sich und das Paar
- ... knapperer Finanzen
- ... Mehrfachbelastungen
- ... der (fehlenden) Abgrenzung von der Herkunftsfamilie
- ... partnerschaftlicher Spannungen

Stress-Waage

Subjektiv
eingeschätzte
*Bewältigungs-
möglichkeiten*
der Person

innere und
äussere
Anforderungen
an die Person



© Prof. Dr. Guy Bodenmann

Zufriedenheit mit der Sexualität geht einher mit...

- Erhöhter Lebenszufriedenheit (v. a. bei Paaren mit höherer Ausbildung)
- Mentaler Gesundheit (v. a. bei Frauen)
- Gefühl von Nähe zum Partner
- Geringeren Trennungsrisiko

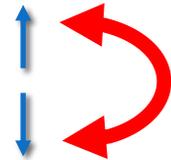
Stress, Sex und Beziehungszufriedenheit

- Viel Stress → Beziehungszufriedenheit ↓

- Stress und Intimität:

➤ Männer: viel Stress → Lust auf Sex ↑

➤ Frauen: viel Stress → Lust auf Sex ↓



Konfliktpotenzial

Sexualität im Übergang zur Elternschaft

Bei Frauen:

- Fehlende Libido bzw. keine Lust auf Sex
- Orgasmusstörungen
- Sich nicht attraktiv fühlen

Bei Männern:

- Erleben mehr Zurückweisung
- Emotionale Leere (wegen weniger Nähe durch Sex)
- Männer sehnen sich postpartal nach mehr Zärtlichkeit als Frauen

Sexualität im Übergang zur Elternschaft

- Reduzierte Häufigkeit bereits in der Schwangerschaft (v. a. 3. Trimester)
 - Angst Kind zu verlieren
- Erlebnis der Geburt kann stark beeinflussen
- Wiederaufnahme oft 6-8 Wochen postpartum (hohe Variabilität)
 - Nur 20% der Frauen haben dann einen Orgasmus
 - 6 Mt. postpartal berichten 75% der Frauen wieder einen Orgasmus zu haben
- Pränatale Häufigkeit → postnatale Häufigkeit
- Reduzierte sexuelle Zufriedenheit:
 - am wenigsten betroffen sind jene mit geplanter Sectio
 - am meisten betroffen jene mit Dammriss/vaginaler Operation

Stillen

- Höhere Partnerschaftszufriedenheit, wenn Männer, die Partnerin beim Stillen unterstützen
- Bis zu 30% der Frauen erleben Stillen als erotisch → evtl. weniger Lust auf Partner
- Stillen geht einher mit:
 - Reduziertem Wunsch nach Sexualität
 - Reduzierter Zufriedenheit mit Sexualität
 - Schmerzen beim Sex (u.a. wegen vaginaler Trockenheit)
- Beenden vom Stillen hat pos. Effekt auf Häufigkeit (aber nicht auf Fähigkeit Orgasmus zu erleben)

Pränatale Interventionsmöglichkeiten

- Erwartungen an die Elternschaft und die Rollenaufteilung
- Entlastungsmöglichkeiten vorstellen und planen (z.B. online-shopping, Mahlzeitendienst)
- Psychoedukation
- Auf Wichtigkeit der Partnerschaft hinweisen
- Partnerschaftspflege fördern → Paarabende, Kommunikationstraining, Paarberatung
- Date für nach der Geburt planen

Postnatale Interventionsmöglichkeiten

- Psychoedukation (z. B. Zusammenhang von Stillen und Libido, Relevanz der Positivität)
- Partnerschaft fördern → Paarabende, Kommunikationstraining, Paarberatung
- Entlastungsmöglichkeiten aufgleisen (z. B. Nachbarschaftshilfe, online-shopping, Mahlzeitendienst)
- Informationen und Förderung von Kontakten zu anderen Müttern/Väter in der gleichen Situation (z. B. Krabbeltreffen, Mittagstisch mit Baby)
- Informationen zu Möglichkeiten der Stärkung des eigenen Wohlbefindens und Körperbewusstseins
- Eigene Grenzen erkennen und annehmen
- Psychologische Hilfe empfehlen

Weitere Informationen zur Praxis

- www.psychologie-anderegg.ch :
 - Beratungen per Skype möglich
 - Supervision von Fachpersonen
- Aktuelles Interview mit Dr. Valentina Anderegg zum Thema in der Zeitschrift der Apotheken (Astrea)



Ein Kind gibt dem Leben eines Paares eine völlig neue Richtung. Dr. Valentina Anderegg, Psychologin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Affoltern am Albis, weiss um die Veränderungen, die auf ein Paar zukommen, und wie sie aufgefangen werden können.

**Vielen Dank
für die
Aufmerksamkeit!**