



# **Fachtreffen Akteure zur psychischen Gesundheit im Setting Familie**

**27. Nov. 2013**

Dipl.-Psych. Birgit Kollmeyer  
Präventionsdelegierte des Lehrstuhls für Klinische Psychologie  
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien  
Leiterin paarlife

**Präsentiert von Margareta Hofmann**



# **Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?**

## **Was macht das mit den Kindern ?**



# Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- **Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder**



# Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- **Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern**



## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- **Direkte Folgen der Scheidung für die Partner**

Studien zeigen, dass Geschiedene

- häufig ihr soziales Netz verlieren
- signifikant stärker psychisch labil sind und häufiger manifeste psychische Störungen entwickeln
- öfter unter Suizidalität leiden





## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- **Direkte Folgen der Scheidung für die Partner**
  - häufiger Gewalt anwenden
  - mehr Unfälle haben
  - häufiger tödlich erkranken aufgrund eines geschwächten Immunsystems

(Amato 2000, Bloom et al. 1978, Gray, De Vaus, Qu & Stanton 2011, Hetherington 1982, Hughes und Waite 2009).





## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- **Direkte Folgen der Scheidung für die Partner**

Effekte durch **fehlende Lebenszufriedenheit**  
(Lucas 2005)

in 80 % der Fälle **kritisches Lebensereignis**  
(Albrecht 1980)





## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- Direkte Folgen der Scheidung für die Partner
- **Hohe volkswirtschaftliche Kosten von Scheidungen**

z.B. durch Behandlungskosten, Arbeitsausfälle, Frühberentungen





## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- Direkte Folgen der Scheidung für die Partner
- Hohe volkswirtschaftliche Kosten von Scheidungen
- **Wirksamkeit von Paartherapie eingeschränkt**

80-90% aller Paare nehmen in schwerer Krise keine  
Paartherapie wahr

Paartherapien weisen eine mittlere Effektivität von 50 %  
auf (Shadish et al. 1993)



## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- Direkte Folgen der Scheidung für die Partner
- Hohe volkswirtschaftliche Kosten von Scheidungen
- Wirksamkeit von Paartherapie eingeschränkt
- **Hohe Instabilität von Partnerschaften**

In der Schweiz werden rund 54% der Ehen geschieden  
(Bundesamt für Statistik 2010).



## Warum ist Prävention bei Paaren notwendig und wichtig?

- Direkte Folgen der Scheidung für die Kinder
- Höheres Scheidungsrisiko für Kinder geschiedener Eltern
- Direkte Folgen der Scheidung für die Partner
- Hohe volkswirtschaftliche Kosten von Scheidungen
- Wirksamkeit von Paartherapie eingeschränkt
- Hohe Instabilität von Partnerschaften
- **Unglückliche, aber stabile Partnerschaften**

In stabilen Partnerschaften bezeichnen sich ein Drittel als unzufrieden (Whisman, Beach & Snyder 2008).



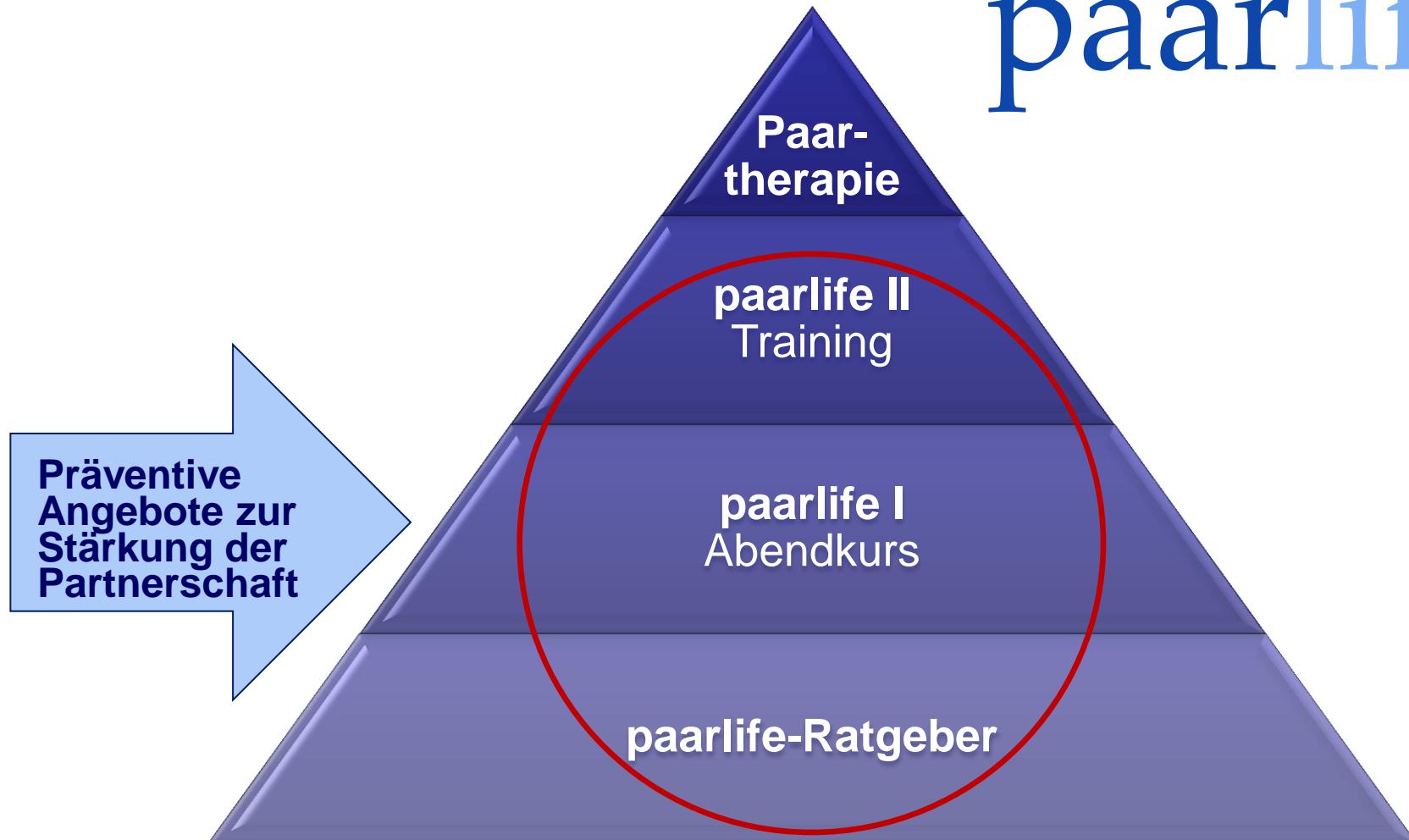
# Was Paare stark macht

Prof. Dr. Guy Bodenmann





# paarlife®





paarlife



## Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Eine interaktive DVD zur Verbesserung  
Ihrer partnerschaftlichen Kompetenzen

**Autor:** Prof. Dr. Guy Bodenmann

## DVD für Paare

(Bodenmann, Schaer, Gmelch  
2008)

Fördert

- Problembewusstsein
- Intention sich zu engagieren
- Kompetenzen

Demnächst auch DVD für Eltern

Demonstration des Paarcoachings



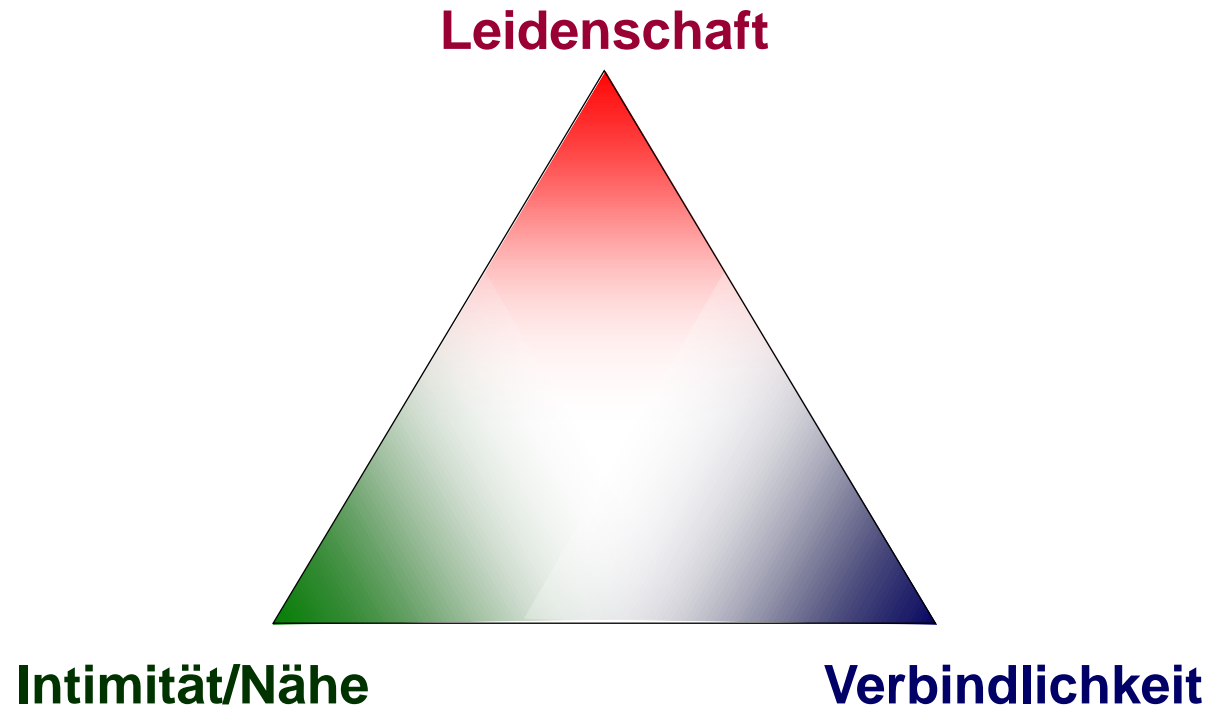
## paarlife-Abendkurs

- *Ziel* **Stärkung des Commitments**
- *Grundlage* wissenschaftliche Erkenntnisse der Partnerschaftsforschung
- *Teilnehmende* junge Paare, Paare in längerer Partnerschaft
- *Dauer* drei Abende
- *Ort* Praxis- und Beratungsstellen, Schulen, Tagungshäuser, Restaurants
- *Ausbildung* z.B. für ErwachsenenbildnerInnen, 3-tägiger Kurs inkl. Lizenzierung



# Die drei Komponenten der Liebe

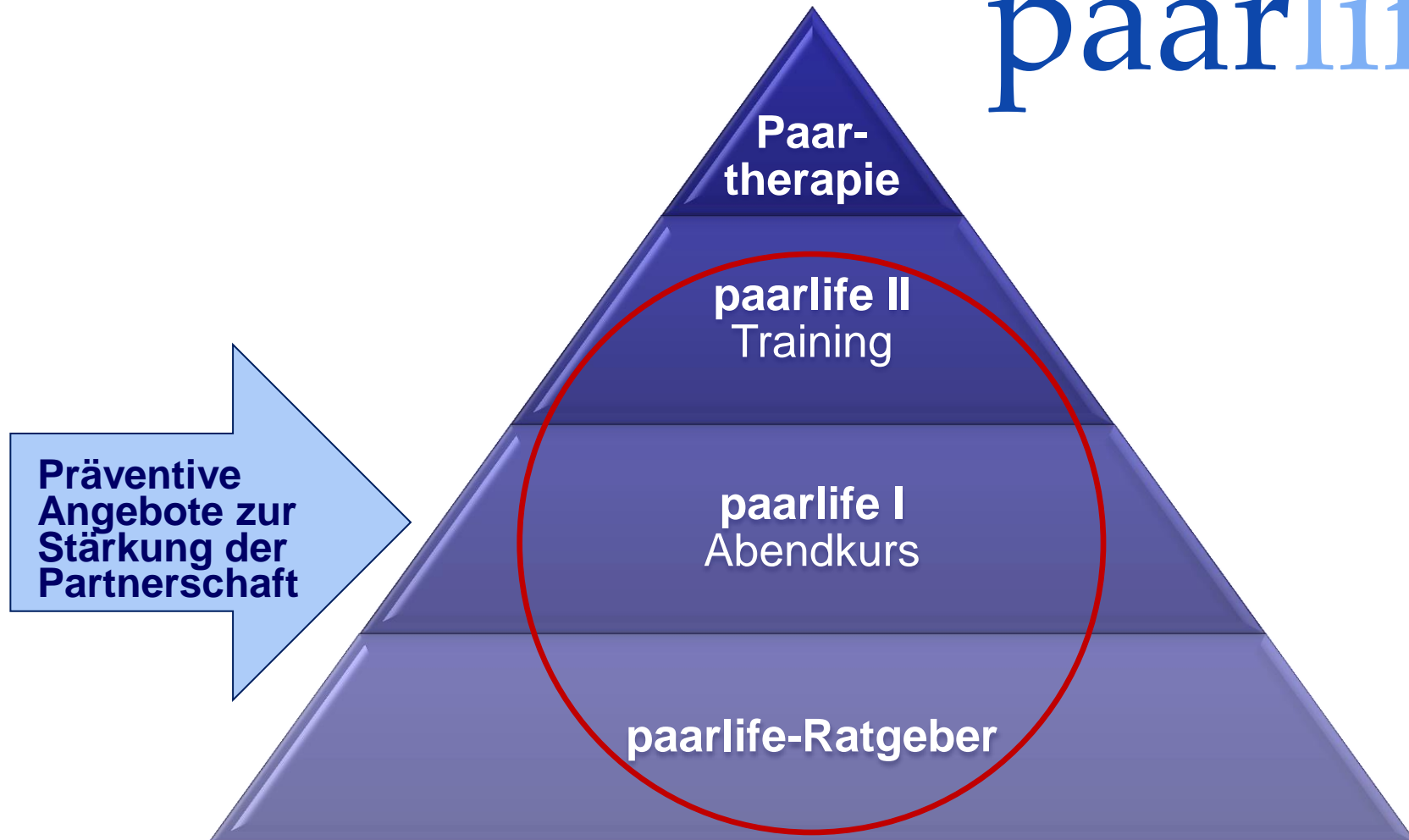
nach Sternberg (1988)







# paarlife®

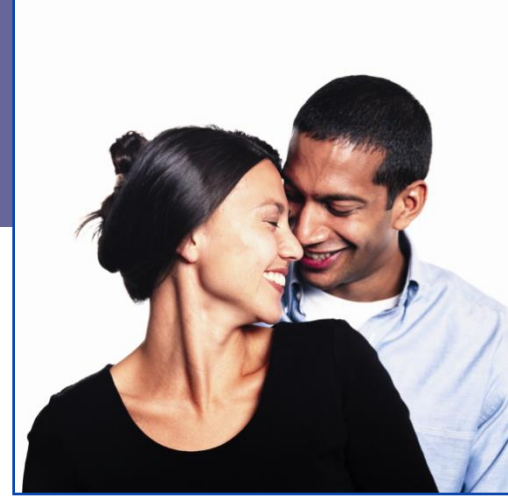




# paarlife

## Stressbewältigungstraining für Paare

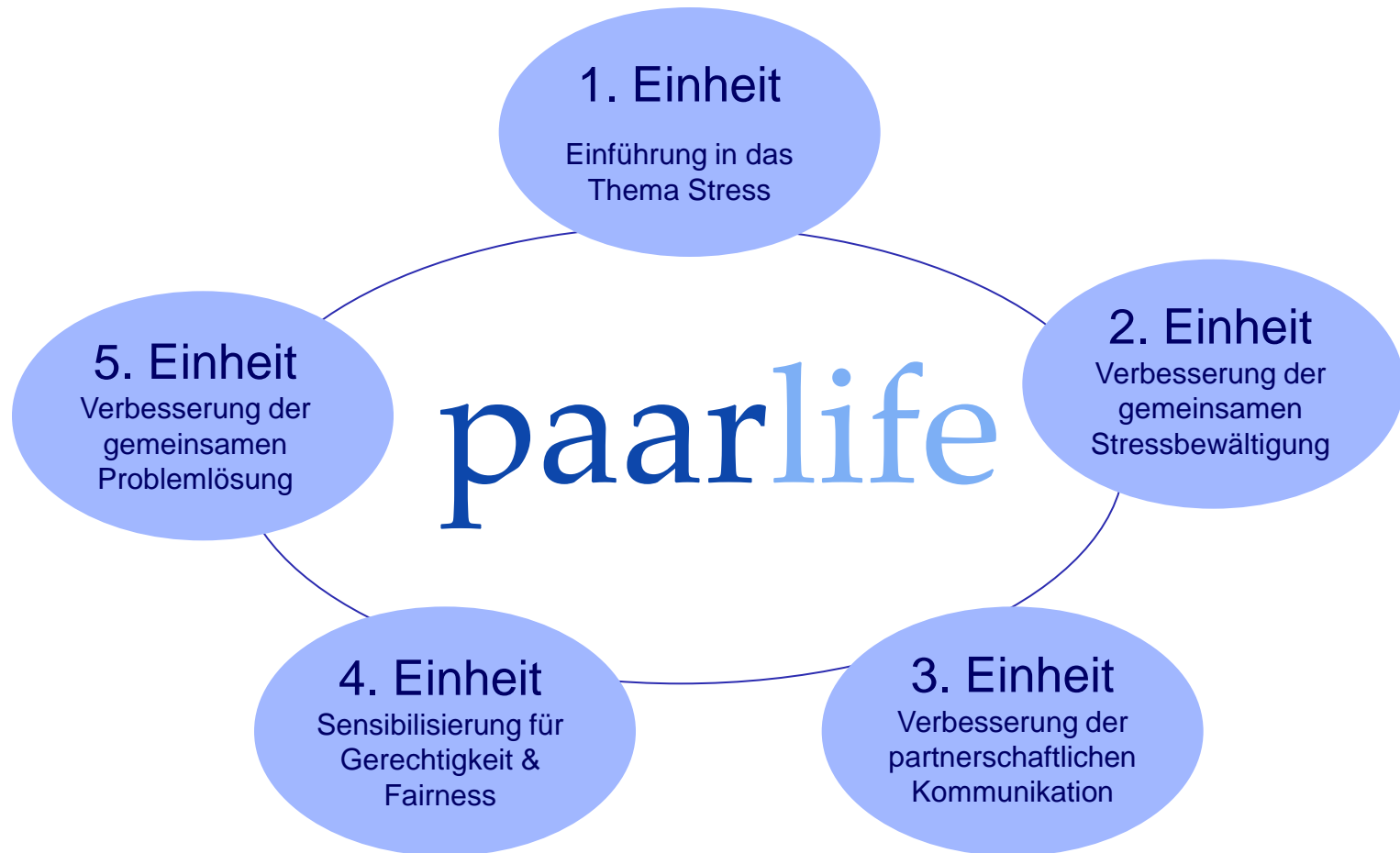
- *Ziel* **Verbesserung der Kompetenzen**  
gemeinsame Stressbewältigung  
Kommunikation als Paar  
Problemlösen
- *Teilnehmende* alle Paare (nicht in akuten Krisen)
- *Dauer* 1½ oder 2 Tage
- *Ort* Praxisstellen, Beratungsstellen, Tagungshäuser,  
Firmen



# paarlife

## Stressbewältigungstraining für Paare

- *Arbeitsweise* kurze theoretische Einführungen in der Gruppe  
diagnostische Übungen  
gecoachte Paargespräche in separaten Räumen  
je ein/eine TrainerIn für zwei Paare
- *Ausbildung* 3-tägiger Kurs (Oktober 2013 in Zürich)  
2-tägiger Kurs  
Supervision  
Lizenzierung





## Studien zur Wirksamkeit

Studiendesign	Stichprobe	Dauer
Parallelisierte 3-Gruppen Kontroll-Studie (FSPT, Bibliogruppe, Kontrollgruppe) ( <i>SNF-Studie</i> )	$N = 173$ Paare	10 Jahre
Parallelisierte Vergleichstudie Kurz- und Langform ( <i>SNF-Studie</i> )	$N = 60$ Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT/paarlife, Triple P, Kontrollgruppe) ( <i>GRS-Studie</i> )	$N = 150$ Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Individualtraining, Kontrollgruppe) ( <i>Swisscom</i> )	$N = 160$ Paare	5 Monate
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie bei Paaren mit depressivem Partner (KVT, IPT, BOI) ( <i>SNF-Studie</i> )	$N = 57$ Paare	1.5 Jahre
Psycho-physiologische Studie zur Wirkung der Trichtermethode ( <i>Forschungsfonds, Uni Fribourg</i> )	$N = 18$ Paare	Experimen- telle Studie

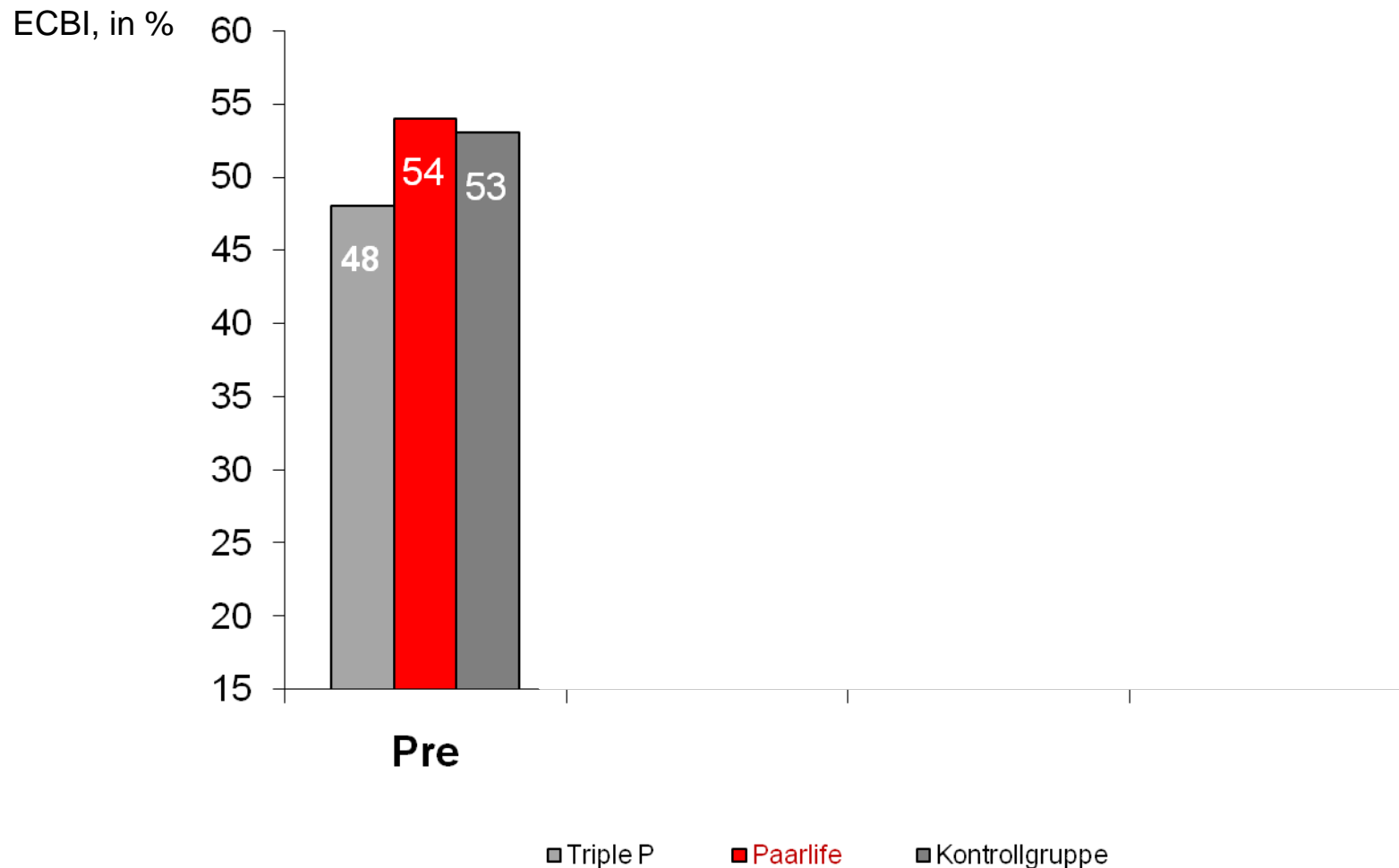


## Studien zur Wirksamkeit

Studiendesign	Stichprobe	Dauer
Parallelisierte 3-Gruppen Kontroll-Studie (FSPT, Bibliogruppe, Kontrollgruppe) <i>(SNF-Studie)</i>	$N = 173$ Paare	10 Jahre
Parallelisierte Vergleichstudie Kurz- und Langform <i>(SNF-Studie)</i>	$N = 60$ Paare	1 Jahr
<b>Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT/paarlife, Triple P, Kontrollgruppe) <i>(GRS-Studie)</i></b>	<b><math>N = 150</math> Paare</b>	<b>1 Jahr</b>
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Individualtraining, Kontrollgruppe) <i>(Swisscom)</i>	$N = 160$ Paare	5 Monate
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie bei Paaren mit depressivem Partner (KVT, IPT, BOI) <i>(SNF-Studie)</i>	$N = 57$ Paare	1.5 Jahre
Psycho-physiologische Studie zur Wirkung der Trichtermethode <i>(Forschungsfonds, Uni Fribourg)</i>	$N = 18$ Paare	Experimen- telle Studie

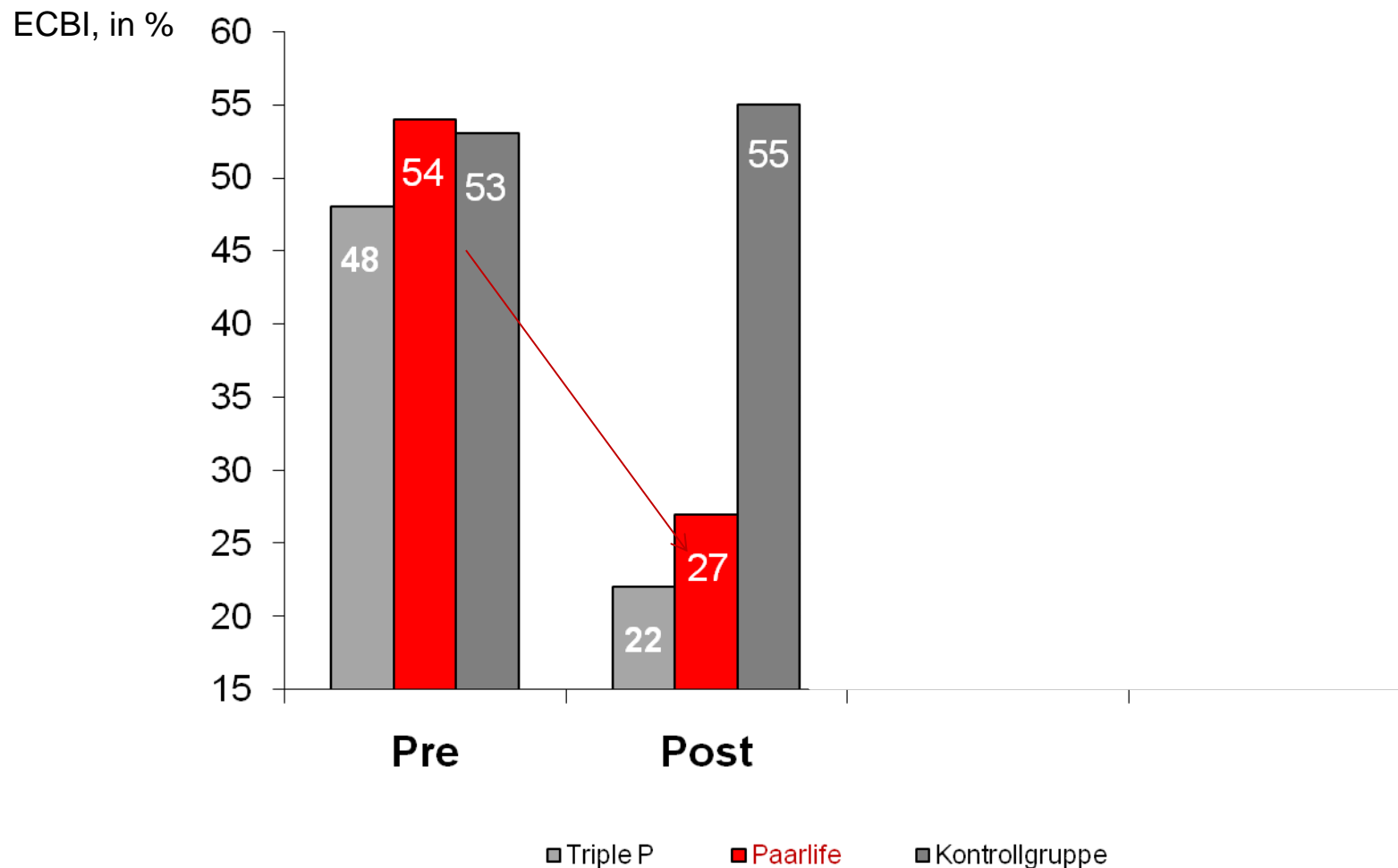


## Effekte der Verbesserung der Partnerschaftsqualität auf die Kinder





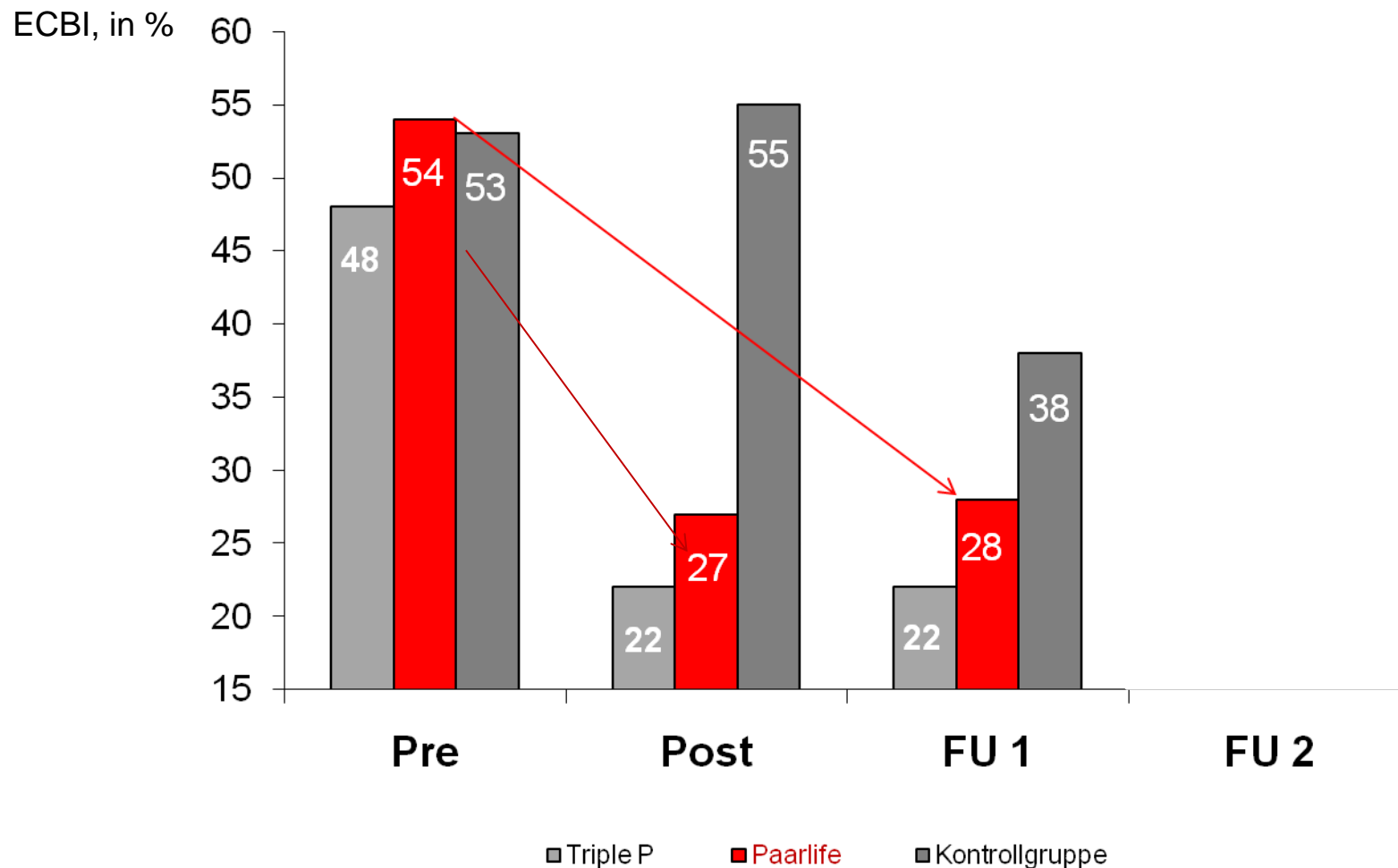
## Abnahme kindlicher Verhaltensauffälligkeiten





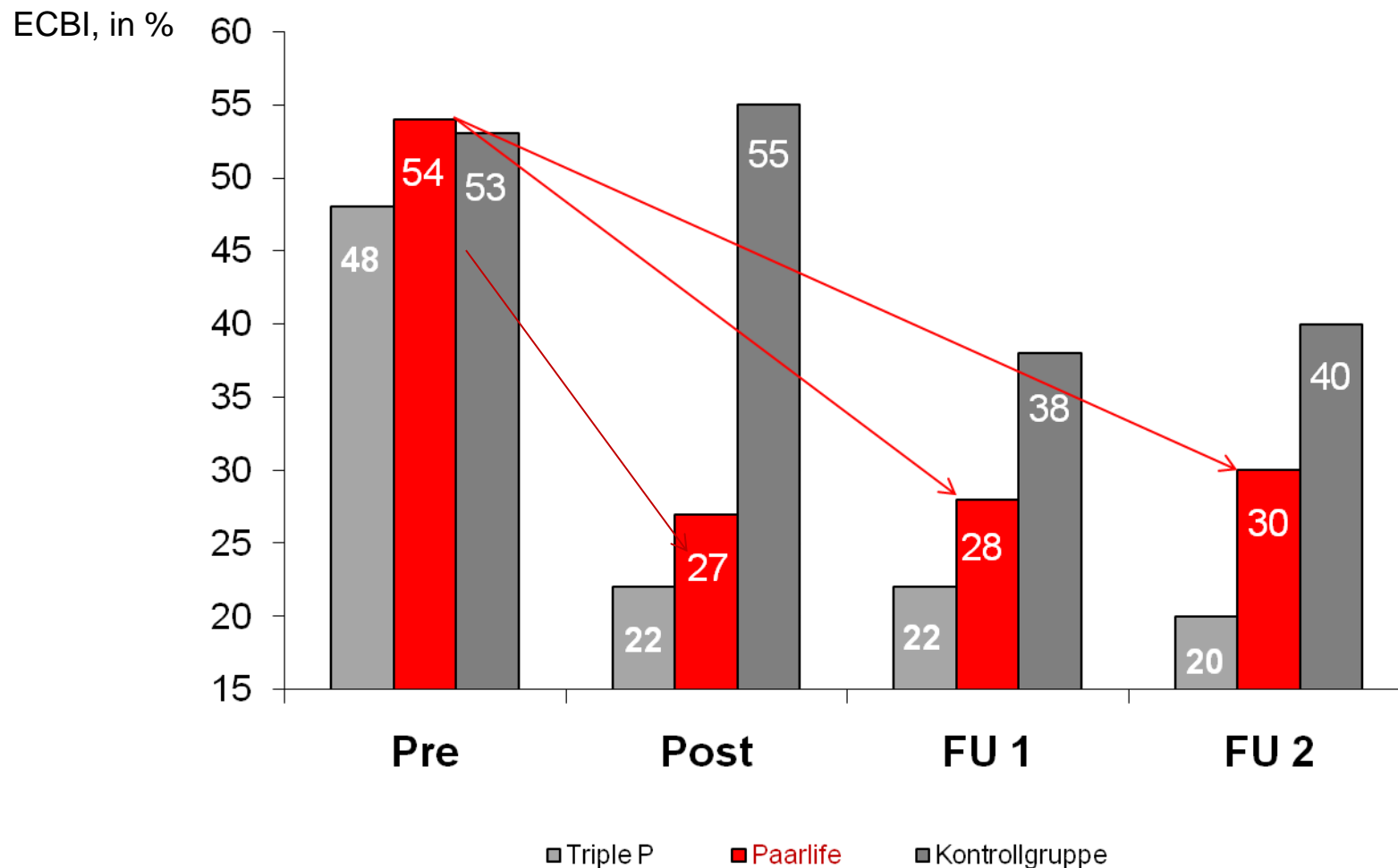


## Abnahme kindlicher Verhaltensauffälligkeiten





## Abnahme kindlicher Verhaltensauffälligkeiten





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)