



# Nur noch Elternpaar statt Liebespaar?

DR. PHIL. VALENTINA ANDEREGG

## Über mich



- Psychologin und Psychotherapeutin
- Doktorarbeit zum Thema „Übergang zur Elternschaft“
- Post-Doc Harvard Medical School
- Praxisinhaberin ([www.psychologie-anderegge.ch](http://www.psychologie-anderegge.ch))
- eMail: [valentina.anderegge@psychologie-anderegge.ch](mailto:valentina.anderegge@psychologie-anderegge.ch)

# Übersicht

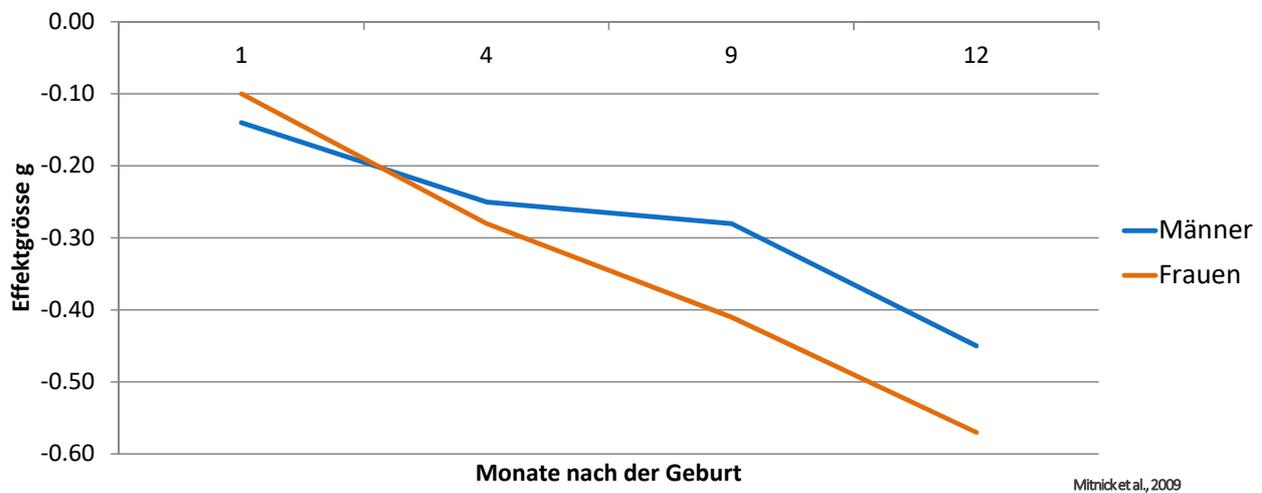
---

- Veränderung der Partnerschaftszufriedenheit
- Gründe für Veränderung
- Pflegen der Partnerschaft

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

# Abnahme Partnerschaftszufriedenheit



## Nicht-paarbezogene Faktoren

- Hausarbeit (Halford et al., 2015)
- Rollenaufteilung (Bianchi, Milkie, Sayer, & Robinson, 2000)
- Chronische Belastungen (z.B. Schlafmangel, Stress)  
(Meina, Lederhos, & Lillis, 2009)
- (Frei-)zeit (Claxton & Perry-Jenkins, 2008)



# Paarbezogene Faktoren

---

- Enttäuschte Erwartungen
- Sexualität
- Interaktionshäufigkeit (< 50%)
- Interaktionsinhalte
- Interaktionsqualität
- Erlebte Unterstützung durch den Partner



# Möglichkeiten der Unterstützung

---

## emotionsbezogen

- **Verständnis, Wertschätzung** für den Partner/die Partnerin
- dem Partner/der Partnerin **Mut machen**
- **Relativieren** der Schuld des Partners/der Partnerin
- **Solidarisierung** mit den Gefühlen des Partners/der Partnerin
- **Zusammenhalt** des Paares signalisieren
- Mithilfe zur **Umbewertung** der Situation
- Anleitung zur **Beruhigung**

© Prof. Dr. Guy Bodenmann

## problembezogen

- konkrete **Hilfeleistungen** bei Tätigkeiten
- „**Ratschläge**“ geben

# Zeit für Zweisamkeit

---

- Prioritäten setzen
- Feste und regelmässige Zeiten
- In Agenda eintragen
- Kurze «dates» können auch toll sein

# Gemeinsame Aktivitäten

---

- Kein Zeitdruck und keine Hektik
- Kein Leistungsdruck
- Spass, Freude und Lust sind zentral
- Auch mal was Neues ausprobieren

# Beziehungspflege im Alltag

---

- Sich was Nettes sagen
- Liebevolle Nachrichten / eMails
- Kurze Berührungen
- Kleine Überraschungen

**Vielen Dank  
für die  
Aufmerksamkeit!**