



Erst die Anmeldung des Kindes und dann – viele Paare müssen sich und ihre Beziehung neu definieren. Doch es gibt Hilfe, wenn Krisen auftauchen.

Gegen Partnerschaftskonflikte

Vorbeugen besser als heilen ...

Elternschaft kann belastend sein. Aber die freudigen und positiven Momente mit dem Kind und dem Partner sollten überwiegen. Je besser die beiden Partner gemeinsam mit der neuen Aufgabe umgehen, sich über ihre Bedürfnisse austauschen, Verständnis entgegenbringen und gegenseitig unterstützen, desto günstiger verläuft die sensible Phase der Familiengründung. > Mirjam Kessler und Prof. Dr. Guy Bodenmann

E nge persönliche Beziehungen sind eine zentrale Bedingung für die Lebenszufriedenheit. Die meisten Menschen suchen in einer Beziehung Glück und Geborgenheit. Jedoch reichen Zuneigung und Liebe nicht aus, um langfristig eine glückliche Beziehung zu bewahren.

Hohe Anfangszufriedenheit

Zu Beginn einer Beziehung berichten die meisten Partner von einer hohen Zufriedenheit, welche jedoch mit zunehmender Dauer abnimmt. Studien signalisieren, dass die Zufriedenheit vor allem bei Personen abnimmt, die in einem Haushalt mit einem oder mehreren Kindern wohnen. Besonders anfällig sind Paare mit Kleinkindern. 18 Monate nach der Geburt des ersten Kindes berichtet ein Drittel der Paare über eine bedeutsame Zunahme von ernsthaften partnerschaftlichen Problemen. Ein Grund dafür sind neben kindbezogenem Stress, wie Schlafmangel sowie intensive Pflege und Betreuung, auch Rollenkonflikte. Das Aufziehen eines Kindes obliegt heute praktisch vollständig dem Paar, während früher die Großfamilie viel mehr Anteil an Erziehung und Betreuung übernommen hatte. Das Paar muss neue Beziehungsmuster, Rollen und Freiräume definieren. Mann und Frau müssen sich gegenseitig deutlich mehr Verständnis sowie Unterstützung entgegenbringen und ein neues Gleichgewicht finden. War die Elternschaft nicht geplant, kommt die Aufgabe dazu, den ganzen Lebensplan neu zu ordnen.

Die Aufgabe, die Dyade als Paar weiterhin zu bestehen und sich gleichzeitig neu als Triade mit dem Kind zu definieren, geht mit vielfältigen bislang unbekanntenen Anforderungen einher, mit denen die Eltern nun klarkommen müssen. Das Paar muss zur Sexualität zurückfinden, unterschiedliche Bedürfnisse abstimmen und befriedigen (siehe Seite 30ff.). Hinzu kommt die Frage, wie es mit einer Berufstätigkeit beider Partner aussieht beziehungsweise wer sich zugunsten des Kindes beruflich anpassen muss. Infolge der Elternschaft verringert sich durch die neuen Anforderungen und Stressoren häufig die Liebe zum Partner, während Gefühle der Ambivalenz, Negativität oder Depression zunehmen und oftmals über viele Jahre anhalten. Damit stellt der Übergang zur Elternschaft ein einschneidendes Ereignis dar, in dessen Zuge viele Paare – trotz Freude, Stolz und Genugtuung – unzufrieden werden.

Kommunikationsfehler	konstruktives Verhalten
destruktive, verallgemeinernde Kritik	konkretes Kritisieren ohne Vorwurf (Ich-Botschaft)
Defensivität	Verantwortung übernehmen, zu seinem Fehler stehen, auf den anderen eingehen, sich entschuldigen
Verachtung	eine Kultur der Wertschätzung aufbauen, den anderen mit Respekt behandeln, ihn zu verstehen versuchen
Provokation	ehrliche Problemanalyse und konkrete Kritik
Rückzug	physiologische Selbstberuhigung durch tiefes Durchatmen, positive Selbstinstruktion und dadurch Ermöglichung von aktivem Zuhören

Tabelle 1: Kommunikationsfehler in konstruktives Verhalten umwandeln

Gute Partnerschaft als Kraftquelle

Unglückliche Partnerschaften haben erwiesenermaßen eine schädigende Wirkung auf die physische Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen. Die Partner entwickeln in solchen Stressphasen oftmals auch psychische Probleme, die sich ihrerseits destruktiv auf die ganze Familie und ihr Leben auswirken. Partnerschaftsstörungen verursachen zudem hohe volkswirtschaftliche Kosten. Einerseits resultieren sie aus direkten Gesundheitskosten, andererseits werden sie aber auch über vermehrtes Fehlen am Arbeitsplatz sowie Fehler bei betrieblichen Abläufen und Kreativitätseinbußen. Dies alles spricht dafür, dass die Partnerschaftspflege mehr Beachtung braucht – und dies vornehmlich bei werdenden Eltern. Da der Partner oder die Partnerin die wichtigste Ansprechperson bei Sorgen und Nöten ist und die Partnerschaft eine der stärksten Ressourcen für die Bewältigung von Problemen darstellt, sollte gerade in dieser Zeit professionelle Hilfe von außen aufgesucht werden.

Damit die Liebe zwischen den jungen Eltern nicht verkümmert, braucht sie regelmäßige Pflege, um trotz der Strapazen durch Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft zu gedeihen. Kompetenzen wie Kommunikationsfertigkeiten (siehe Tabelle 1 und 2), Problemlösung und Stressbewältigung gehen gemäß einer Vielzahl von internationalen Studien einher mit einer besseren Beziehungsqualität und -stabilität. Gerade im Zuge der Elternschaft tut es besonders Not, diese Kompetenzen zu festigen und zu erhalten. Je früher diese Fertigkeiten trainiert werden, beispielsweise in Form von Präventionskursen für werdende Eltern, desto größer ist die Chance, dass die Hingabe und die Begeisterung für die Beziehung erhalten bleiben.

Negativen Interaktionsmustern sollte möglichst früh entgegengewirkt werden,

denn sobald diese eingeschlossen sind, ist es schwieriger, sie zu verändern. Hinzu kommt, dass das Paar nun nicht mehr alleine ist. Seine Konflikte strahlen auf das Baby ab, erzeugen bei diesem emotionalen Stress. Es schläft schlecht, schreit mehr, zeigt unruhiges und angetriebenes Verhalten, isst und verdaut schlecht und wird zu einem „schwierigen Kind“. Damit setzt ein Teufelskreis ein. Die Eltern werden durch das „schwierige Kind“ noch mehr unter Druck gesetzt, streiten sich nun noch häufiger auch wegen des Kindes, machen sich gegenseitig Vorwürfe, dass es so kräftezehrend sei und schieben sich wechselseitig die Schuld zu. Dabei nimmt das Verständnis füreinander ab, die so dringend benötigte Unterstützung füreinander bleibt aus, man zieht sich zurück, enttäuscht, ernüchtert, verärgert, letztlich einsam und traurig. Gegen diese Prozesse kann man etwas tun.

Hilfe durch Präventionskurse?

Konflikte kommen in jeder Beziehung vor, und es ist nicht das Ziel jeglicher Prävention, sie zu verhindern. Sie sollten vielmehr konstruktiv ausgetragen werden, ohne Verletzungen, Abwertungen und Destruktivität. Paare sollten ihre vorherigen Kompetenzen erhalten und lernen, auftretende Konflikte angemessen bewältigen zu können. Durchgeführt werden solche Präventionsprogramme für werdende Eltern meist bereits vor der Geburt, der Impulstag liegt etwa in der 30. bis 32. Schwangerschaftswoche. Anschließend gehen sie nach der Geburt als Abendkurse (vier Sitzungen à zweieinhalb Stunden) oder in Sitzungen zu Hause weiter. Die Intervention dauert insgesamt etwa 15 Stunden. Außerdem wird Wissen über Internet oder DVD vermittelt, da die Hemmschwelle für viele Paare hoch ist, einen Präventionskurs zu besuchen.

Gerade nach der Geburt klagen die jungen Eltern über Zeitmangel, finanzi-



elle Probleme, Schwierigkeiten, das Kind abzugeben, da noch gestillt wird oder man sich noch nicht länger vom Säugling trennen möchte. Präventionskurse für werdende Eltern müssen entsprechend ein flexibleres Format aufweisen als klassische Präventionskurse für Paare und der speziellen familiären Situation Rechnung tragen. Hinzu kommen spezifische Inhalte wie Pflege des Kindes, Rollenverteilung, Sexualität nach der Geburt, Lösungsfindung bezüglich der Berufstätigkeit der Eltern und Bedürfnissen des Kindes, die mehr Raum einnehmen. Dennoch steht auch hier das Kompetenztraining im Vordergrund. In einem Betreuungsverhältnis von zwei Paaren pro TrainerIn lernen die Paare in einem separaten Raum in Rollenspielen und Übungen, ihre Kommunikation zu verbessern. Durch die Unterstützung und Hilfestellungen des Trainers können sie Fähigkeiten intensiv üben und destruktive Verhaltensformen „überlernen“.

Formen der Prävention

Je nach Zielgruppe unterscheiden sich die Arten der Präventionsprogramme. So richtet sich die *universelle Prävention* an alle Paare. Dabei geht es beispielsweise um die Vorbereitung auf die Elternschaft oder das Zusammenziehen. Die *selek-*



Nachgefragt

Birgit Heimbach:

Wie finden Eltern das jeweilige Programm für sich?

Mirjam Kessler:

Das kommt auf die Bedürfnisse der Eltern an. Sie können beispielsweise mit einem Ratgeber oder einer DVD beginnen oder bei mehr Bedarf einen Kurs besuchen. Die beschriebenen Programme haben unterschiedliche Schwerpunkte, wie Partnerschaft und/oder Kinder – wobei die Kinder immer profitieren, wenn die Eltern an ihrer Beziehung arbeiten.

Gibt es Trainerlisten, die Aufschluss über die jeweilige Methode geben?

Auf der Internetseite von *paarlife* sind sämtliche *paarlife*-Anbieter aufgelistet. Bei anderen Präventionsprogrammen ist es ähnlich (siehe Links). Am einfachsten finden die Eltern Kurse über das Internet (www.epl-kek.de oder www.paarlife.com). Auf den entsprechenden Homepages sind auch die DVDs oder wissenschaftlich fundierte Selbsthilfebücher bestellbar. Auch Hinweise auf Paarberatungsstellen oder Paartherapien finden sich dort.

Dürfen Hebammen bestimmte TherapeutInnen oder Therapien empfehlen? Oder wäre das Werbung?

Das ist immer etwas kritisch. Optimal wäre, wenn Hebammen die Trainings kennen, vielleicht auch Präventionsprogramme als Teilnehmerin oder Trainerin besucht haben und somit aufgrund eigener Erfahrung darauf hinweisen oder sogar selbst anbieten können. Beim *paarlife* für werdende Paare werden Hebammen aktiv in das Präventionsprogramm mit einbezogen, da sie den direktesten Zugang zu den Eltern haben und deren Bedürfnisse am besten kennen. Ein Zusammenwirken von PsychologInnen und Hebammen erscheint am sinnvollsten.

Narben und Keloidbildung

natürlich therapieren

WALA Narben Gel

- Salomonssiegel (*Polygonatum odoratum*) und Blutegel (*Hirudo medicinalis*) wirken Verhärtungen des Narbengewebes entgegen
- Potenzierter Lebensbaum (*Thuja occidentalis*) verhindert Wucherungen
- Das transparente Gel ist angenehm in der Anwendung und fettet nicht



WALA Heilmittel GmbH • 73085 Bad Boll/Eckwälden • Kundenservice Tel. +49(0)7164 930-134 • www.walaarzneimittel.de • info@walaarzneimittel.de

WALA
Arzneimittel

Narben Gel
Gel 30 g

Zusammensetzung: 10 g enthalten: Wirkstoffe: Allium cepa ferm 34a Ø 0,1 g; Barium citricum Dil. D10 aquos. (HAB, Vs. 8b) 0,1 g; Cutis feti bovis GI Dil. D4 (HAB, Vs. 41b) 0,1 g; Hirudo medicinalis ex animale toto GI Ø (HAB, Vs. 41c) 0,1 g; Mesenchym bovis GI Dil. D4 (HAB, Vs. 41b) 0,1 g; Polygonatum odoratum e radice ferm 33d Dil. D2 (HAB, Vs. 33d) 0,1 g; Rosmarini aetheroleum 0,05 g; Thuja occidentalis e summitatibus ferm 33e Dil. D6 (HAB, Vs. 33e) 0,1 g; Vespa crabro ex animale toto GI Dil. D3 (HAB, Vs. 41c) 0,1 g. (Die Bestandteile 2, 3, 5, 6 und 8 werden über die letzte Stufe gemeinsam potenziert.) Sonstige Bestandteile: Glycerol, Guar, Natriumalginat, Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, wässrige kolloide Siliciumdioxidlösung, hergestellt mit Citronensäure-Monohydrat, Thymianöl, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung der strukturierenden Aufbaukräfte bei Narben-, Granulom- (knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut. **Gegenanzeigen:** Das Arzneimittel darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen kann es zu Überempfindlichkeitsreaktionen wie Hautrötungen, Nesselsucht, Juckreiz oder Brennen kommen. Das Arzneimittel ist dann abzusetzen und ein Arzt ist aufzusuchen.

tive Prävention hingegen richtet sich an eine spezifische Zielgruppe, die einem größeren Beziehungsrisiko ausgesetzt ist. Dies trifft beispielsweise bei ausgeprägten partnerschaftlichen Konflikten zu, wenn einer oder beide Partner aus einer Scheidungsherkunftsfamilie stammen oder psychisch und/oder physisch krank sind. Liegt jedoch bereits eine Beziehungsverschlechterung vor und das Paar befindet sich in einem frühen Stadium einer Krise, ist eine *indizierte Prävention* die geeignete Maßnahme. Allerdings sollte die Beziehungsunzufriedenheit noch nicht so ausgeprägt sein, dass eine Eheberatung oder -therapie erforderlich wäre. Aus diesem Grund sollen Präventionsprogramme früh ansetzen und die Kompetenzen des Paares stärken, bevor sich ausgeprägte Beziehungsprobleme entwickeln.

Die bekanntesten empirisch fundierten Programme stammen aus den USA und wurden Ende der 1970er Jahre entwickelt. Für den deutschsprachigen Raum wurden sie an Sprache und Kultur angepasst. Im Nachfolgenden werden die bekanntesten und wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit geprüften *universellen* Präventionsprogramme vorgestellt.

Ein partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

Die Verbesserung der Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten stehen im Fokus dieses Programms (Thurmaier et al. 1992). Die Paare lernen, ihre Wünsche und Erwartungen zu äußern, einander richtig zuzuhören und sich zu verstehen. Vermittelt werden diese Kompetenzen anhand von einfachen Gesprächsregeln in sechs Einheiten à zwei Stunden in einem Wochenendkurs. Unter Anwendung dieser Fertigkeiten und mit Unterstützung geschulter Trainer werden wichtige Themen der Partnerschaft besprochen. Der Kurs richtet sich an Paare, die am Anfang ihrer Beziehung stehen.

Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Mit der interaktiven **paarlife-DVD** können sich die Paare den vollständigen Inhalt des Trainings im Selbststudium aneignen oder den Inhalt des Kurses weiter vertiefen. Das fünfstündige Video bietet fundierte Informationen, Interviews, Videos, diagnostische Abklärungen und interaktive Übungen. Es zielt auf die Verbesserung der partnerschaftlichen Kompetenzen und dadurch die Gesunderhaltung der Partnerschaft ab.

Sprecherregeln

Konkretheit: konkrete Situation und störende Verhaltensweisen des Partners ansprechen

Ich-Bezug: eigene Gedanken und Bedürfnisse ansprechen, persönliche Sicht dem Partner mitteilen

Mitteilung von Gefühlen/Bedeutungen: herausarbeiten, warum die Situation so schlimm oder stressend war

Zuhörerregeln

aktives, interessiertes Zuhören: nicken, zugewandte Körperhaltung

zusammenfassen: wiedergeben, was der andere gesagt hat

wohlwollende, offene Fragen: regen den Explorationsprozess des Partners an

Tabelle 2: Sprecher- und Zuhörerregeln

Für Paare, die in einer mehrjährigen Beziehung sind, eignet sich das Programm **Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK)**. Zusätzlich zu einem erweiterten Gesprächstraining steht die Beziehungsgeschichte im Mittelpunkt und das Paar arbeitet an den Stärken der Partnerschaft.

Der Aufbaukurs für EPL und KEK ist speziell für Paare gedacht, die nach einem absolvierten Kurs das Erlernte auffrischen und die Gesprächsfertigkeiten besser im Alltag integrieren möchten.

paarlife

Dieses Stresspräventionsprogramm wurde 1996 von Prof. Dr. Guy Bodenmann in der Schweiz entwickelt. Es ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot zur Partnerschaftspflege auf der Basis der Stress- und Copingforschung (Coping = Bewältigung). Alltagsstress, der oft von außen in die Beziehung getragen wird, sei es durch Beruf, Nachbarn oder Freunde, kann längerfristig auch eine gute Beziehung schädigen. Die Geburt eines Kindes stellt eine solche Stresssituation dar. Zusätzlich zu der Förderung der Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten hilft *paarlife*, diesen Alltagsstress besser als Paar zu bewältigen. Im Kurs werden die Kompetenzen der partnerschaftlichen Kommunikation und gegenseitigen Unterstützung intensiv geübt. Dadurch empfindet das Paar mehr Verbundenheit, Nähe und Intimität. Die theoretischen Inputs werden jeweils durch Videobeispiele veranschaulicht und mit Übungen intensiviert. Das Kernstück des Präventionsprogramms bilden supervidierte Paarübungen, die mit einem Trainer für zwei Paare in je einem separaten Raum stattfinden.

paarlife richtet sich an Paare, die etwas Gutes für ihre Beziehung tun möchten. Da der Fokus dabei auf Stress liegt, eignet sich das Programm besonders für Paare

im Übergang zur Elternschaft und für Eltern von Babys und Kleinkindern, weil sie aufgrund ihrer Lebenssituation in der Regel sehr hohem Stress ausgesetzt sind.

Die beiden genannten *universellen Präventionsprogramme* richten sich an sämtliche Paare, die etwas für ihre Beziehung tun möchten oder vor einer Veränderung stehen. Die folgenden *selektiven Präventionsprogramme* sind spezifisch für werdende Eltern.

„Elternstart –

Auf den Anfang kommt es an“

Dieser Elternkurs ist eine Weiterentwicklung des Programms „Wir werden Eltern“ von der Diplompsychologin Barbara Reichle (1999). Ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung wurde *Elternstart* für junge Eltern in der Zeit der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes entwickelt. Ziel ist es, die Paare beim Aufbau einer positiven und entwicklungsfördernden Beziehung mit ihrem Neugeborenen zu unterstützen, Verunsicherungen vorzubeugen und auf das neue Leben mit einem Kind und die damit verbundenen Anforderungen vorzubereiten. Der Elternkurs umfasst zehn Einheiten Themen wie Lebensveränderung, Gesprächsführung, Signale des Säuglings lesen, Erziehung, Elternkooperation und Umgang mit negativen Gefühlen.

Triple P

Das Triple-P-Programm (Positive Parenting Program) wurde von Matt Sanders in den 80er Jahren an der Universität Queensland in Australien entwickelt. Es weist eine breite empirische Basis auf und wurde in mehreren Ländern bezüglich der Wirksamkeit untersucht. Dieses Elterntraining hat ein Selbstregulationsmodell als Leitbild mit fünf Prinzipien:

1. Suffizienzprinzip: Die Eltern sollen so viel Hilfe und Unterstützung geben wie nötig, jedoch nicht mehr, um die eigenen Kräfte zu schonen.
 2. Eigenverantwortung (Selbstmanagement): Die Eltern, später auch die Kinder, tragen die Verantwortung für ihr Handeln und dessen Folgen.
 3. Selbstwirksamkeit: Die Eltern können aufgrund bisheriger Erfahrungen auf ihre Fähigkeiten und verfügbare Mittel vertrauen und somit Lösungen finden.
 4. Problemlösefertigkeiten: Die Trainer sollen die Eltern so unterstützen, dass diese Probleme unabhängig und selbstständig lösen können.
 5. „Aus eigener Kraft“: Eltern lernen, dass sie Verbesserungen im kindlichen Verhalten dem Kind oder sich selbst zuschreiben und nicht dem Zufall.
- Triple P* ist zielorientiert. Die Eltern sollen für sich und die Kinder Ziele festlegen und mit welchen Wegen sie diese erreichen möchten. Diese Prozesse werden währenddessen und anschließend reflektiert.

Wirksamkeit der Paarprävention

Die Wirksamkeit von Präventionsprogrammen wurde in den letzten Jahrzehnten durch mehrere Studien belegt (u.a. Carroll & Doherty 2003, Christensen & Heavey 1999). Neben einer verbesserten Partnerschaftszufriedenheit haben sie einen positiven Effekt auf Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten. Sie führen zu weniger partnerschaftlicher Gewalt, befriedigenderer partnerschaftlicher Sexualität sowie einem besseren psychischen Wohlbefinden. Partnerschaftsorientierte Interventionen verbessern die elterlichen Erziehungskompetenzen und reduzieren kindliche Verhaltensauffälligkeiten. Erhöht werden die positiven Effekte, wenn die Paare nach dem Training Auffrischkurse besuchen, wie sie etwa *EPL* oder *paarlife* anbieten. Die *paarlife*-DVD „Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress“ erweitert das Wissen der Paare bezüglich Beziehungsqualität und partnerschaftlicher Kompetenzen. Nach der Bearbeitung der DVD äußern Paare eine stärkere Absicht, für die Beziehung Sorge zu tragen und zeigen deutliche Verbesserungen in der Kommunikation und gemeinsamen Stressbewältigung. Insgesamt zeigen diese Studien, dass Partnerschaftspflege wirksam und sinnvoll ist. Gerade beim Übergang zur Elternschaft ist sie besonders wichtig. Studien zu Präventionsprogrammen bei werdenden Eltern zeigen, dass diese in hohem Maße von solchen Kursen profitieren können. ○

Die Autoren

Mirjam Kessler ist Lehrstuhlassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Abteilung Klinische Psychologie, mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien. Nach ihrem Studium der Neuropsychologie, Psychopathologie für Erwachsene und Kriminologie an der Universität Zürich ist ihr Arbeitsschwerpunkt die Partnerschaftsforschung.
Kontakt:
mirjam.kessler@psychologie.uzh.ch

Prof. Dr. Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich. Seine Forschungsschwerpunkte sind Stress und Coping bei Paaren, Vorhersage von Partnerschaftsverläufen und Scheidung, Prävention von Beziehungsstörungen, Paartherapie und Auswirkungen von Partnerschaftsstörungen auf kindliches Befinden. Er ist Verhaltenstherapeut mit Spezialisierung in Paartherapie und Entwickler des Präventionsprogramms *paarlife*.
Kontakt:
guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch

Kontaktadressen Deutschland

Paarlife: Bülowstraße 12, 22763 Hamburg, Tel. +49 (0)40 64885662, Mob. +49 (0)176 49230001, leitungD@paarlife.de, www.paarlife.de
EPL/KEK: Deutschland: AKF – Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V.; Mainzer Str. 47, D-53179 Bonn, Tel. +49 (0)2 28 37 18 77, info@akf-bonn.de, www.epl-kek.de
Elternstart: Pädagogische Hochschule Ludwigsburg, Reuteallee 46, 71634 Ludwigsburg, www.elternstart.de
Triple P: Deutschland GmbH, Nordstraße 22, D - 48149 Münster, Tel. +49 (0)251 518941, info@triplep.de, http://www.triplep.de

Kontaktadressen Schweiz

Paarlife: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familie, Binzmühlesstrasse 14/23, CH - 8050 Zürich, +41 (0) 446 357 547, Mob. +41 (0)787 074 982, paarlife@psychologie.uzh.ch, www.paarlife.ch
Triple P: Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg, Rue Faucigny 2, CH-1700 Freiburg, Tel. +41 (0)263 007 353, institut-familie@unifr.ch, www.triplep.ch
EPL/KEK: Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie, Frongartenstrasse 11, CH-9000 St. Gallen, Tel. +41 (0) 712 236 871, info@epl-kek.ch, www.epl-kek.ch

Links

www.paarlife.ch/113/AnbieterInnen.html
www.epl-kek.de/anbieter/anbieter.html
www.elternstart.de/index.php?cms_site=2&cms_site=3&show=suche
www.triplep.de/pages/infosuereltern/anbieterliste.php

Neuer Studiengang

Seit 2011 wird von Prof. Dr. Guy Bodenmann an der Universität Zürich ein neuer Studiengang in **Paar- und Sexualtherapie** angeboten.

Nähere Informationen und Kontakt:
www.psychologie.uzh.ch, mirjam.kessler@psychologie.uzh.ch

Buchtipps

Bodenmann, G.; Fux Brändli, C.: Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen. Beobachter-Buchverlag (2011)
Engl, J.; Thurmaier, F.: Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Herder (2011)

Literatur

Bodenmann, G.: Prävention bei Paaren: ein bewältigungsorientierter Zugang. *System Familie*. 9(2): 74–79 (1996)
Bodenmann, G.; Pihet, S.; Shantinath, S.; Cina, A.; Widmer, K.: Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach: A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*. 30 (5): 571–597. doi:10.1177/0145445504269902 (2006)
Bodenmann, G.; Shantinath, S. D.: The Couples Coping Enhancement Training (CCE): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*. 53(5): 477–484. doi:10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x (2004)
Carroll, J. S.; Doherty, W. J.: Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta analytic review of outcome research. *Family Relations*. 52(2): 105–118. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x (2003)
Christensen, A.; Heavey, C. L.: Interventions for couples. *Annual Review of Psychology*. 50(1): 165–190. doi:10.1146/annurev.psych.50.1.165 (1999)
Giblin, P.; Sprenkle, D. H.; Sheehan, R.: Enrichment Outcome Research: A Meta-Analysis of Premarital, Marital and Family Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*. 11(3): 257–71 (1985)
Hahlweg, K.; Markman, H. J.: Effectiveness of Behavioral Marital Therapy: Empirical Status of Behavioral Techniques in Preventing and Alleviating Marital Distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 56(3): 440–447 (1988)
Pihet, S.; Bodenmann, G.; Cina, A.; Widmer, K.; Shantinath, S.: Can prevention of marital distress improve well being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 14(2): 79–88. doi:10.1002/cpp.522 (2007)
Reichle, B. (1999): Wir werden Familie: ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft. Weinheim; München: Juventa-Verl.
Sanders, M. R.: Triple P-Positive Parenting Program: towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2(2): 71–90 (1999)
Thurmaier, F.; Engl, J.; Eckert, V.; Hahlweg, K.: Prävention von Ehe- und Partnerschaftsstörungen EPL (Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm). *Verhaltenstherapie*. 2(2): 116–124. doi:10.1159/000258225 (1992)