

Zwischenmenschliche Beziehungen und Gesundheit

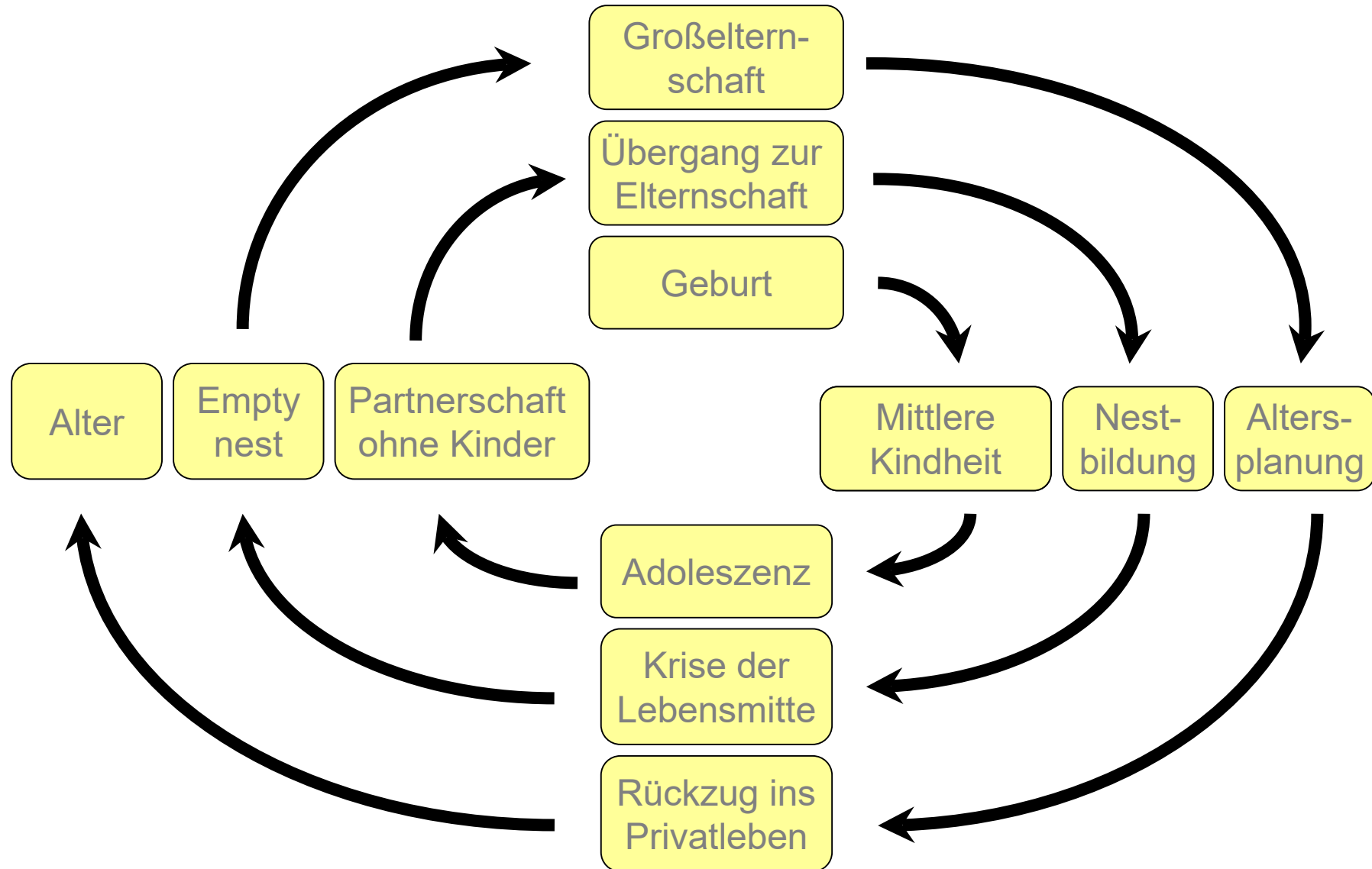
Partnerschafts- und Familienberatung über die Lebensspanne

Prof. Dr. Mathias Berg und Prof. Dr. Michael Vogt

16.06.2023



Familienlebenszyklus



Familienentwicklungsaufgaben im Familienlebenszyklus

Familienphasen	Familienentwicklungsaufgaben	
	Perspektive der Eltern	⇔ Perspektive der Kinder
Eltern mit Babys/ Kleinkindern	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anpassung an triadische Familienbeziehung ▶ Neudefinition der Paarbeziehung ▶ Reorganisation des beruflichen und privaten Alltags 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Beziehungsaufbau zu unterschiedlichen Betreuungs- und Bindungspersonen ▶ Anpassung an die Abläufe und Gegebenheiten des Familienalltags
Eltern mit Vorschulkindern	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bildung einer funktionsfähigen Elternkoalition ▶ Entwicklung einer erzieherischen Grundhaltung ▶ Ausbalancieren von Freiräumen und Grenzen in der Erziehung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erlernen familiärer Spielregeln und Normen ▶ Ertragen einer zeitweiligen Trennung von den Eltern (Kindergarten) ▶ Aktive Beziehungsgestaltung zu unterschiedlichen Familienmitgliedern
Eltern mit Schulkindern	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bereitstellung von Möglichkeiten zu Eigeninitiative und Lernen ▶ Zulassen und Fördern zunehmender Autonomie der Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ausdifferenzierung des Selbstkonzepts im Kontext der Familie und peer-group ▶ Ausdehnen der eigenen Beziehungen auf extrafamiliäre Sozialkontakte

Familienentwicklungsaufgaben im Familienlebenszyklus

Eltern mit Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none">▶ Unterstützung der Kinder bei der Identitäts- und Autonomieentwicklung▶ Toleranz und Kompromissbereitschaft bei differierenden Wünschen und Zielen	<ul style="list-style-type: none">▶ Emotionale Unabhängigkeit von den Eltern▶ Identitätsentwicklung in Abgrenzung zu bzw. Identifikation mit den Eltern
Eltern mit jungen erwachsenen Kindern	<ul style="list-style-type: none">▶ Kinder loslassen, Loslösung der Kinder unterstützen (launching)▶ Bewältigung der empty-nest-Situation▶ Entwicklung von Eltern-Kind-Beziehungen mit Erwachsenenqualität	<ul style="list-style-type: none">▶ Räumliche und materielle Ablösung von den Eltern (leaving)▶ Entwicklung von Beziehungen zu den Eltern mit Erwachsenenqualität
Alte Eltern mit erwachsenen Kindern	<ul style="list-style-type: none">▶ Anforderungen der Großelternschaft▶ Abgeben familiärer Verantwortung an die nächste Generation▶ Akzeptieren von Betreuung und Pflege durch die Kinder („Rollenumkehr“)	<ul style="list-style-type: none">▶ Übergang zu eigener Elternschaft▶ Verstärkte Übernahme familiärer Verantwortung▶ Koordination von Kindererziehung, Berufstätigkeit und Pflege der alten Eltern

Wichtige (non)normative Transitionen

Heiratsmarkt

Schwangerschaft

Elternschaft

Elternschaft mit Kleinkindern

Elternschaft mit Schulkindern

Elternschaft mit Jugendlichen

Außenbeziehungen

Scheidung

Zweitehe

Jobwechsel
Arbeitslosigkeit

Empty nest

Verrentung

Krankheit/Tod
eines Partners / Kindes

Großelternschaft

Hauptanlässe für psychosoziale Beratung

- Beziehungsklärung und Partnerdifferenzen (Konflikte mit dem Partner, Außen-beziehung, Entfremdung, Differenzen bezüglich Erziehungsstil, Geld oder Kinder-wunsch)
- Probleme im Vor- oder Umfeld von Trennung und Scheidung (Klärung von Ambi-valenzen, Trennungswünschen, Umgang mit Kindern, Abbau von Eskalationen)
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Schwierigkeiten mit der eigenen Sexualität oder der Sexualität in der Paarbeziehung
- Konflikte aus der Herkunftsfamilie (Positionierung)
- Gestaltung von „Fernbeziehungen“
- Umgang mit nachfamilialer Phase
- Problematiken rund um das Kind/die Kinder (z.B. Entwicklungsprobleme und Verhaltensauffälligkeiten, Peer-Probleme, Leistungsprobleme)
- Psychische Auffälligkeiten und Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen
- Probleme im Kontext von Erziehungs- und Familiendynamik
- Sucht oder chronische Erkrankung (des Partners / eines Kindes)
- Konflikte infolge wirtschaftlicher Situation (Arbeitslosigkeit, beruflich bedingte Abwesenheit)
- „Multiprobleme“ (Materielle, soziale, schulische, psychische und gesundheitliche Problemlagen)

Zunahme von Belastungsfaktoren

- Viele Ratsuchende leiden bereits unter schweren oder chronifizierten Störungen (auch im psychiatrischen Sinne)
- Sie haben Angst vor der Zukunft, wissen nicht mehr weiter, erleben sich in massiven Lebens- oder Sinnkrisen
- Sie erleben eine massive Stressbelastung, die zu (weiteren) gesundheitlichen Problemen führen

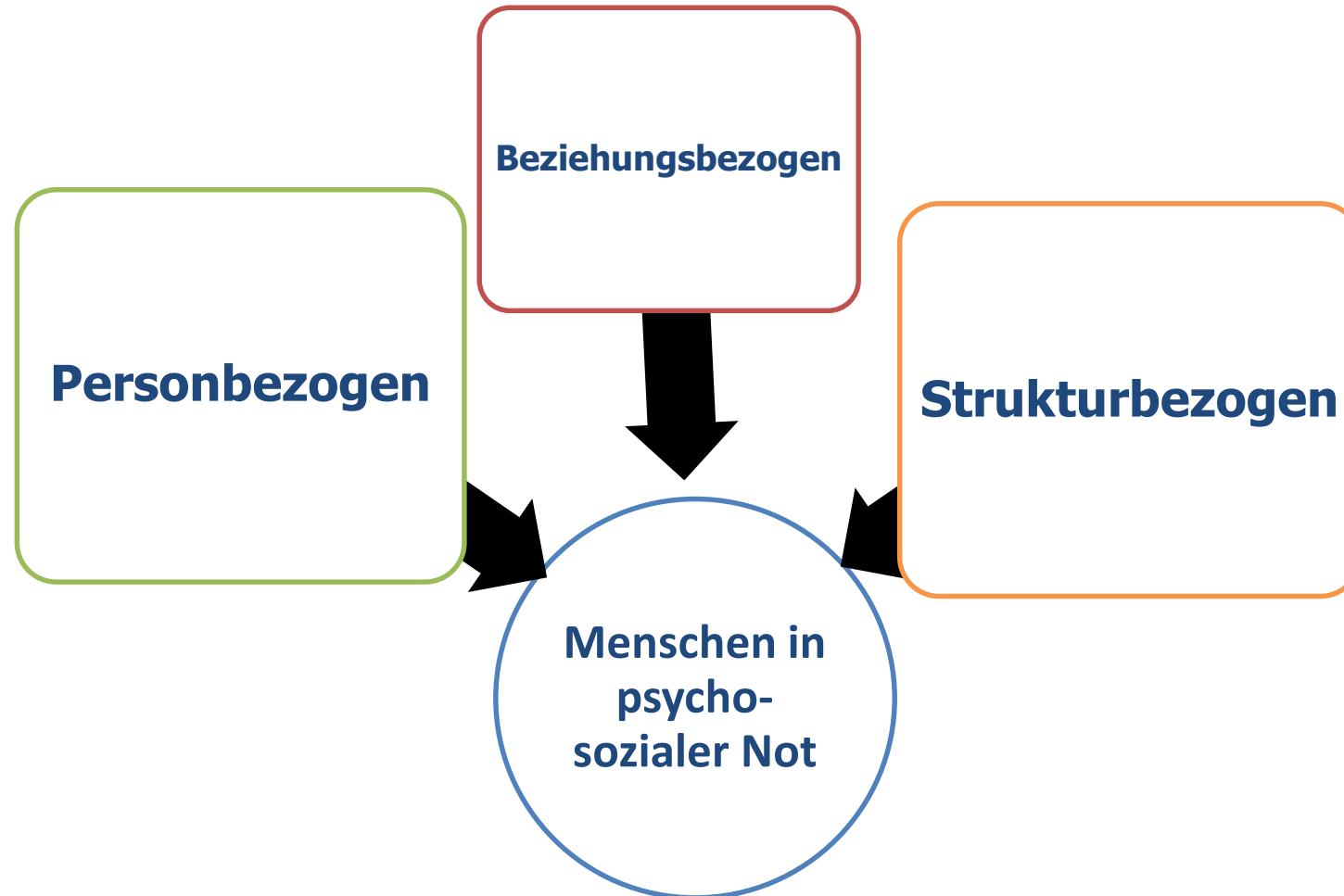
Fallverstehen

Das Ganze ist mehr als die Summe ihrer Teile.
Ergo: „Wer spielt in diesem Fall eine Rolle?“

- Wie wird die Beziehung erlebt?
- Welche Beziehungsdynamik zeigt sich?
- Wie sehen Kommunikationsmuster und Beziehungsregeln aus?
 - Welche Interessen verfolgen die Beteiligten?
 - Wer unterstützt aktiv welche Lösung?
 - Welche Hindernisse müssten dafür beseitigt werden?
 - Wer könnte welche Ressourcen zur Verfügung stellen?
 - Welche dieser Ressourcen wären für welche möglichen Lösungen nützlich?
- Wie sehr ist das System zur Selbstorganisation in der Lage?
 - Wer ist in den Prozess nur wenig einbezogen? Warum? Welche Perspektiven würde es eröffnen, diese Person einzubeziehen?
- Wie wird mit internalen und externalen Einflüssen (Geburt von Kindern, Verlust von Arbeit) umgegangen?
- Wie werden Transitionen bewältigt?

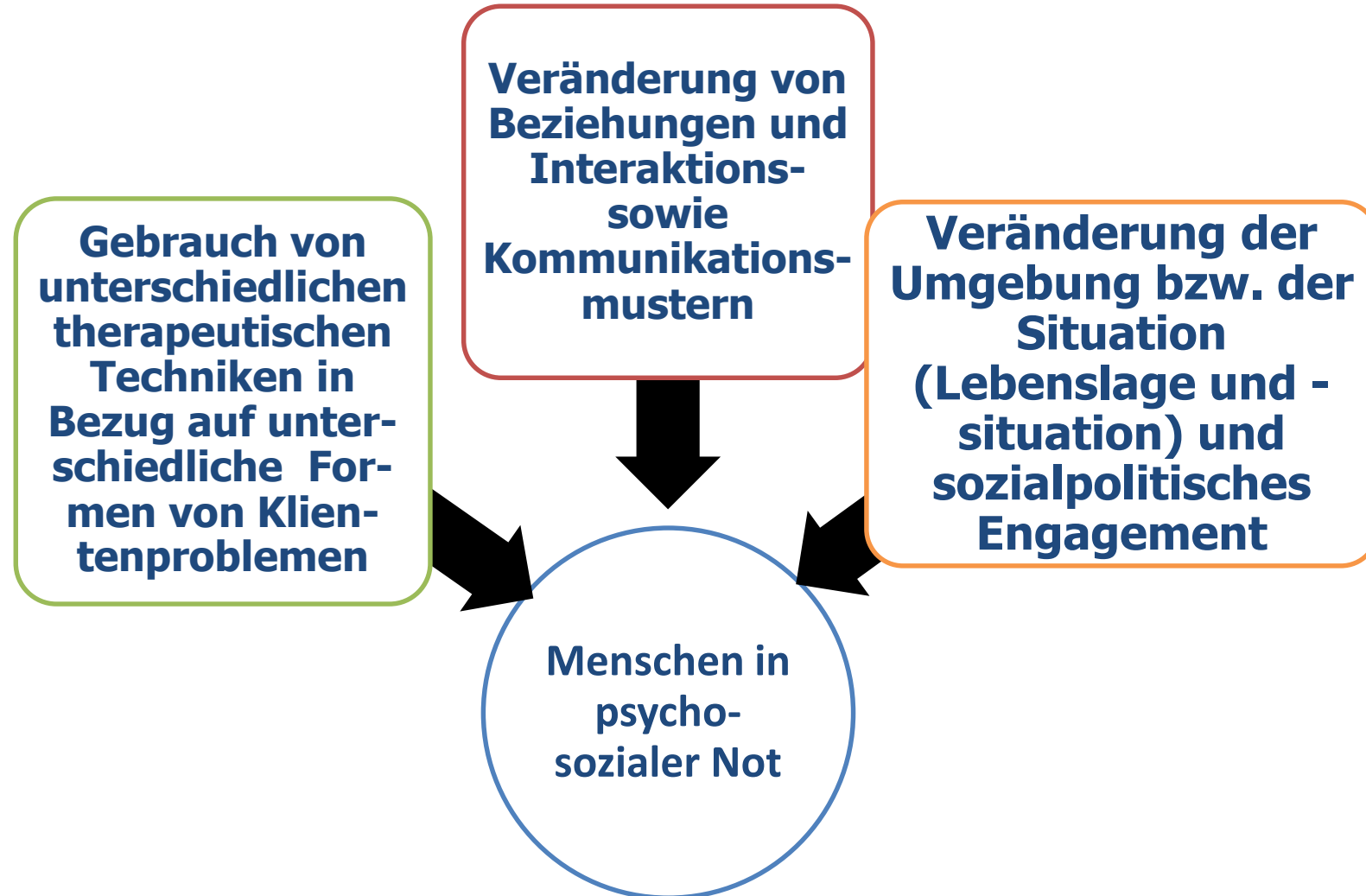
Ebenen der Diagnostik und Intervention

- Trifokales Vorgehen (Vogt, 2014)



Ebenen der Diagnostik und Intervention

- Trifokales Vorgehen



Sichtung von Defiziten und Ressourcen (Vogt, 2018)

	Person	Beziehung(en)	Umgebung (Struktur)
Stressoren, Belastungen, Defizite			
Stärken und Ressourcen			

Paar- und Familienberatung

- Ziel ist nicht die Auflösung der Themenbereiche, vielmehr die Verflüssigung im Sinne eines freien und flexiblen Gleichgewichtes.
- Zunahme an Selbsterkenntnis
- Erhöhtes gegenseitiges Verständnis der Partner und Familienmitglieder
- Zugang zur Paar- und Familiendynamik
- Einbezug der „ökologischen Umwelt“ im Sinne der Suche nach begünstigenden Faktoren für das Paar / Familie
- Entwicklungsperspektive der anstehenden, bislang aber vermiedenen Neugestaltung der Beziehung
- Integration eigener Anteile

Techniken

- **Reframing:** Systemische Variante der Interpretation. (Äußerungen und Verhalten in einem dem System nicht vertrauten Bezugsrahmen einordnen mit dem Ziel der Horizonterweiterung der Betroffenen, unter Umständen positive Konnotation)
- **Zirkuläres Fragen:** Wer kann Ihren Partner eher trösten, wenn er traurig ist?
- Einsatz von „**Hausaufgaben**“
- Einsatz von **Skulpturtechniken** und **Metaphern**
- Einsatz von **Übungsblättern**
- Einsatz des „**Familienbretts**“

"Man tut sich zu zweit zusammen, um Probleme zu umgehen, die man als einzelner gar nicht gehabt hätte"
(Woody Allen)

Literatur

- Bodenmann, G. (2004). *Verhaltenstherapie mit Paaren*, Verlag Hans Huber, Bern.
- Burman, B. / Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychological Bulletin*, 112, 39-63
- Buber, M. (1997). *Das dialogische Prinzip*. 8. Auflage. Heidelberg.
- Egger, J.W. (2009). Das Phänomen der Emergenz im Verständnis von Gesundheit und Krankheit. *Psychologische Medizin*, 20, 10-16.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new model A challenge for homedecine. *Science* 196, 129-137
- Feld, T. (1999). *Begegnung, Alterität und Seelsorge in der Psychiatrie*. In: Wege zum Menschen. 51. Jahrgang, Heft 5. Göttingen.
- Filipp, S.-H. (Hrsg.) (1990). *Kritische Lebensereignisse*. 2. Auflage. München.
- Fookon, I. / Lind, I. (1995). *Scheidung nach langjähriger Ehe im mittleren und höheren Erwachsenenalter*. Stuttgart.
- Fromm, E. (1980). *Psychoanalyse und Ethik*. In: Fromm, E.: Gesamtausgabe. Herausgegeben von Funk, R., Band 2. Stuttgart.

Literatur

- Fthenakis, W. / Kalicki, B. / Peitz, G. (2002): Paare werden Eltern. Die Ergebnisse der LBS-Familienstudie. Opladen.
- Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie, HogrefeVerlag, Göttingen
- Grau, Ina / Bierhoff, H.-W.(2002) (Hg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft, Springer-Verlag, Berlin
- Hahlweg, K. (1996). Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen
- Hutter, Chr. (2006). Haltungen in der Beratungsbeziehung, Münster
- Perrez, M. / Reicherts, M. (Hrsg.) (1992). Stress, Coping and Health. Seattle.
- Lévinas, E. (1992). Die Spur des Anderen. München.
- Karney, B.R. / Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. Psychological Bulletin, 118, 3-34
- Kiecolt-Glaser, J.K. / Malarkey, W.B. / Chee, M. / Newton, T. / Cacioppo, J.T. / Mao, H.-Y. / Glaser, R. (1993). Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. Psychosomatic Medicine. 55, 395-409.

Literatur

- Kunisch, M./ Schulz, A. (2011). Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen. In Kraus, S./ Zippel, Chr. (Hrsg.) (2011): Soziale Arbeit für alte Menschen. Ein Handbuch. 2., erweiterte und überarbeitete Aufl., Frankfurt am Main
- Lazarus, R.S. / Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York
- Lazarus, R.S. (1995). Stress und Stressbewältigung. Ein Paradigma. In: Filipp, S.-H. (Hrsg.): Kritische Lebensereignisse, S. 198 ff. Weinheim.
- Rauchfleisch, U. (2001). Arbeit im psychosozialen Feld. Beratung, Begleitung, Psychotherapie, Seelsorge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprech
- Schindler, L. / Hahlweg, K. / Revenstorf, D. (Hrsg.) (1999). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung*. Berlin.
- Schneewind, K.A. (2000). *Familienpsychologie im Aufwind*. Göttingen.
- Ruhe, H.G. (2009). Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen, Juventa-Verlag, Weinheim
- Stadter, E.A. (1992). „Wenn Du wüßtest, was ich fühle...“. Eine Einführung in die Beziehungstherapie. Freiburg.

- Todorov, T. (1996). Abenteuer des Zusammenlebens. Versuch einer allgemeinen Anthropologie. Berlin.
- Vogt, W. (1999). Mehr-des-selben oder Ästhetik des Heilens. In: Wege zum Menschen. 51. Jahrgang, Heft 5. Göttingen. Vogt, M. (2001). Partnerschaft als neues Aufgabengebiet psychosozialer Beratung, Freiburg
- Vogt, M. (1998). Und immer voller Zärtlichkeit- Partnerschaft im Alter. Butzon & Bercker, Kvelaer
- Vogt, M. (2001). Partnerschaft im Alter als neues Arbeitsfeld psychosozialer Beratung, Lambertus-Verlag, Freiburg
- Vogt, M. (2004/2009). Beziehungskrise Ruhestand. Paarberatung für ältere Menschen, Lambertus-Verlag, Freiburg
- Vogt, M. (2014). Lebens- und Bedarfslagen im Alter, Ziel-Verlag, Augsburg
- Vogt, M. (2018). Partnerschaftsberatung bei Suchterkrankung, in: Hoff, T. Psychotherapie mit Älteren bei Sucht und komorbiden Störungen, Springer (ebook)
- Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung, Rowohlt-Verlag, Reinbeck
- Willi, J. (1985). Die Koevolution, Rowohlt-Verlag, Reinbeck

Literatur

- Wirsching, M./ Scheib, P. (2002). Paar- und Familientherapie, Springer-Verlag, Berlin
- Wöller, W./ Kruse, J. (2001) (Hg.), Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Basisbuch und Praxisleitfaden, Schattauer, Stuttgart/New York 2002.
- https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit-Teil2.pdf?__blob=publicationFile