



KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden

Psychische Gesundheit in Beziehungen

Dr. med. Hanspeter Flury

Facharzt Psychiatrie Psychotherapie FMH, Executive MBA HSG

Chefarzt und Ärztlicher Direktor Klinik Schützen Rheinfelden

Beziehungen halten gesund.

Menschen in festen Beziehungen leben länger.



Menschen mit gutem sozialem Umfeld bewältigen Krankheiten besser.

Migration ist ein Krankheitsrisiko.

Aber: Beziehungen sind schwierig.

- Scheidungsrate
- Gewalt in Beziehungen
- Krankheiten

Eine gute Beziehung...

... vermittelt Geborgenheit, ermöglicht gemeinsames und individuelles Wachstum und fördert Gesundheit.

... lässt sich kaum generell definieren: sie ist...
interessant, stimulierend-bereichernd, ätzend, intensiv,
dauerhaft, im Moment durch intensive Begegnung
stimmig, ein Auf und Ab, wie ein Vulkan....

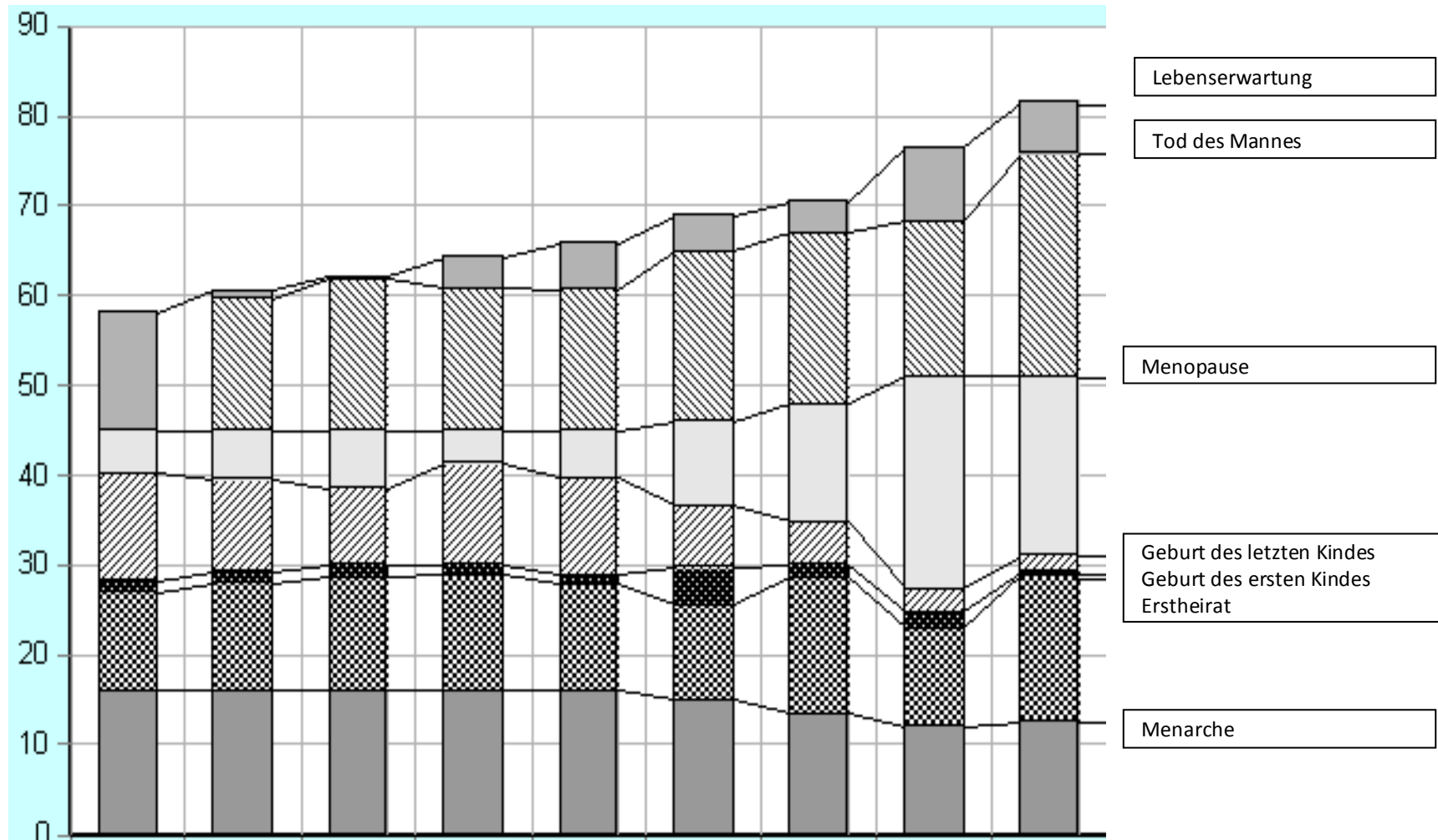
Herausforderungen für Paare: gesellschaftlich - sozial

- geringe soziale, nicht-individuell geschaffene Einbettung, Isolation
- finanzielle Belastungen
- abnehmende Bereitschaft für formalisierte Beziehungen, steigende Scheidungsrate, rasches Beziehungskarussell, höherer Individualisierung-Druck, tiefe Geburtenrate
- Idealisierung von Beziehungen und Kindern
- Kinder als Belastung für Paare
- fehlende Support-Systeme (nachbarschaftlich, familiär)
- fehlende Teilzeit-Modelle für partnerschaftliche Arbeits-Teilung
- Abwertung professioneller Hilfe



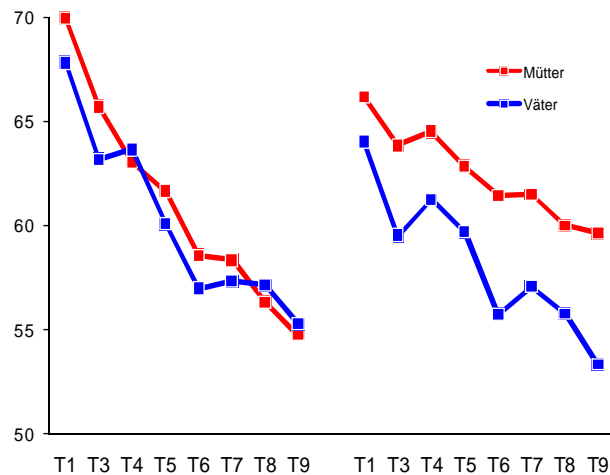
Paare in einer historisch neuen Situation.

Veränderungen in Lebensphasen heiratender Frauen seit 17. Jahrhundert

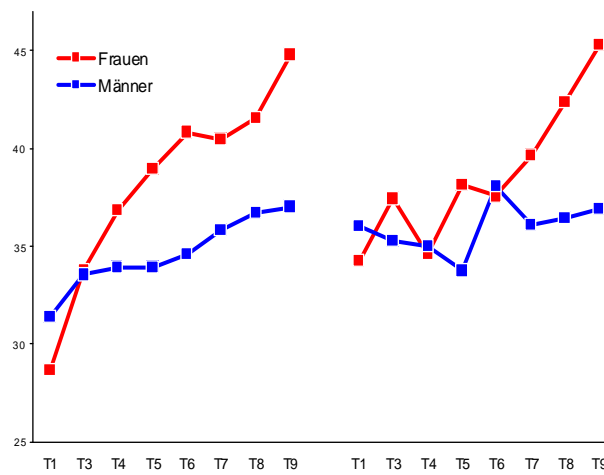


Paare : Elternschaft als Stress.

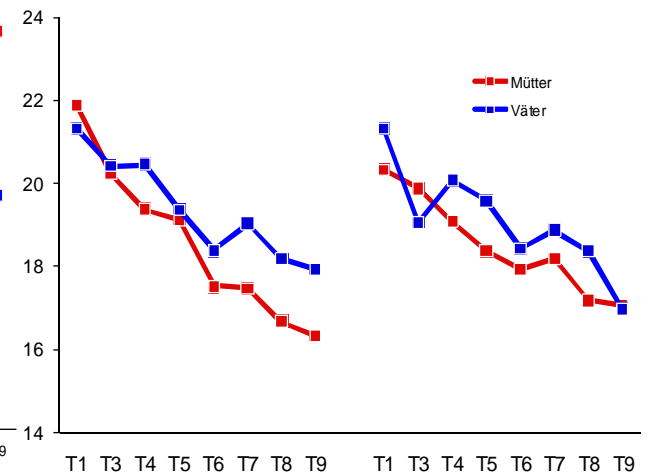
Abnahme der Partnerschaftsqualität
(PFB-Gesamtwert)



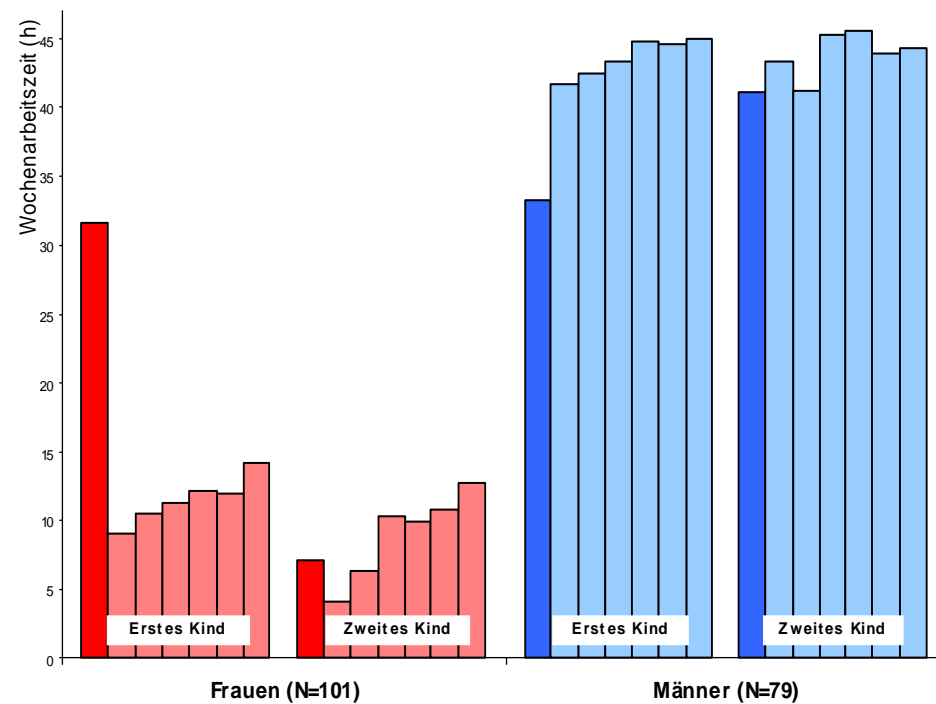
Anstieg der Unzufriedenheit mit dem Partner
(Real-Ideal-Diskrepanzen im Partnerkonzept)



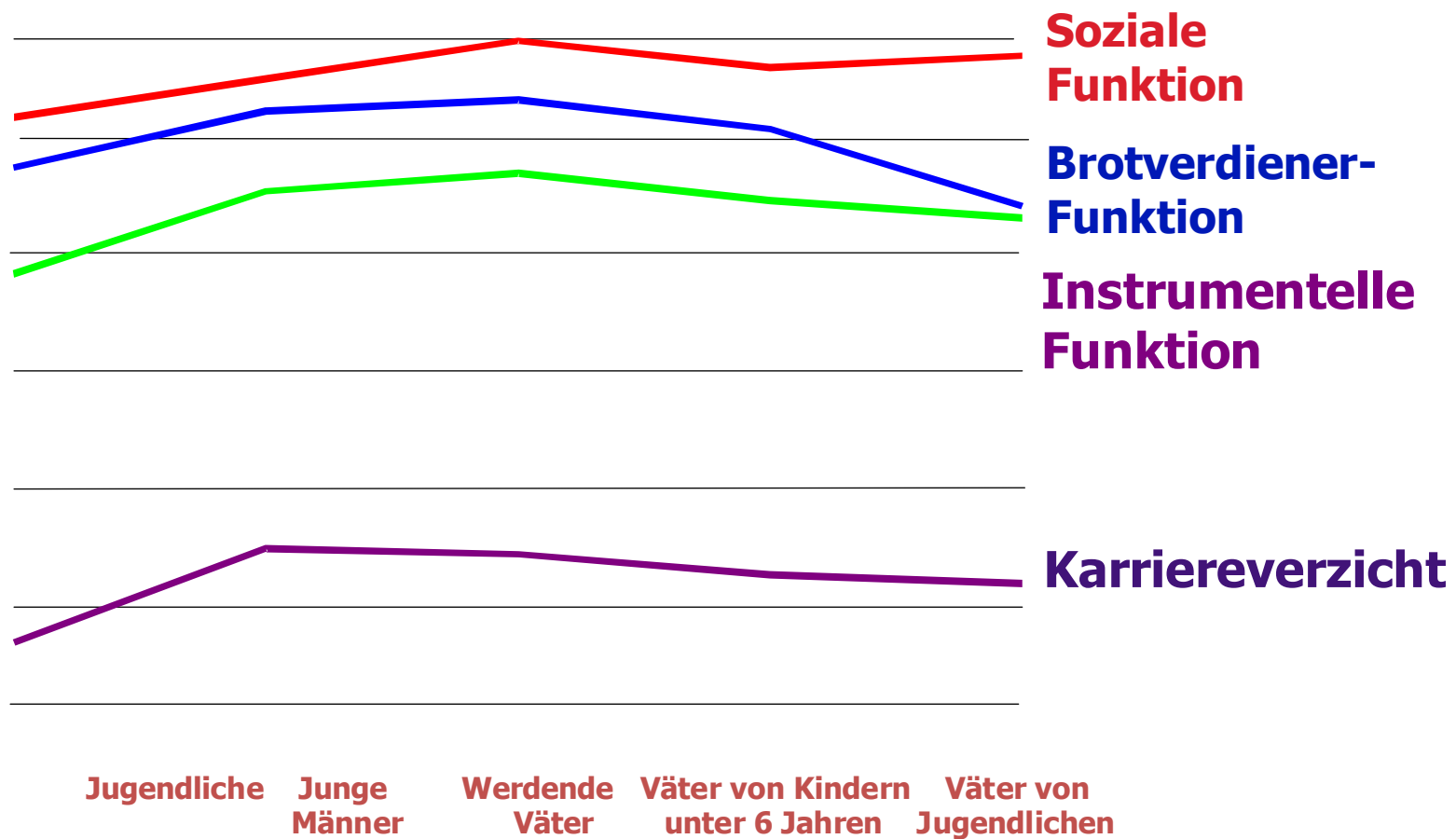
Abnahme der Gemeinsamkeit/Kommunikation
(Partnerschaftsfragebogen PFB)



Berufstätigkeit von Frauen und Männern vom Eintritt der Schwangerschaft bis 9¼ Jahre nach der Geburt des Kindes



Entwicklung des Vaterschaftskonzepts



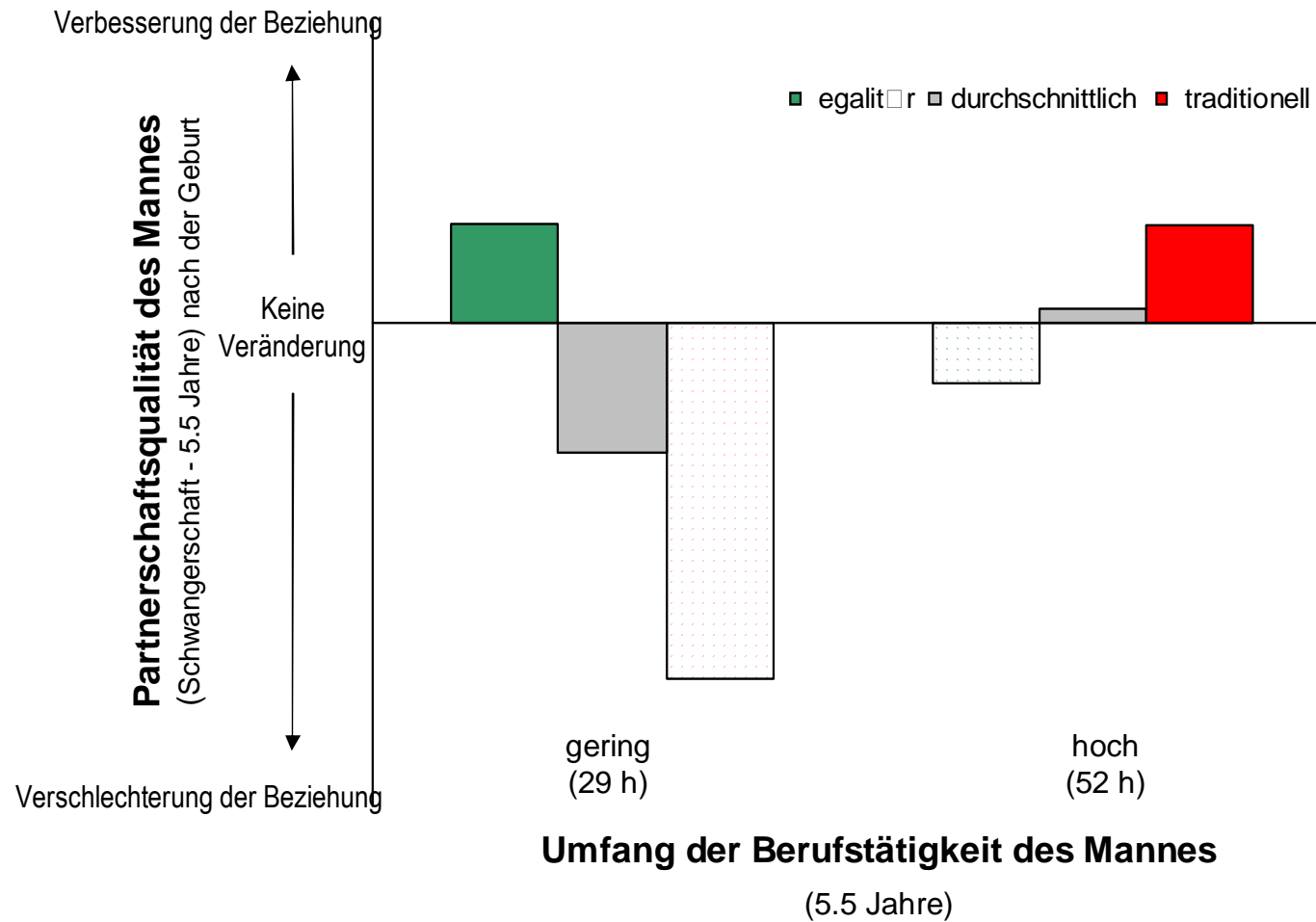
«Rezept» für gute Paar-Beziehungen.

Beim Paar:

- Mehr Spielraum für individuelle Lösungen bezüglich Berufstätigkeit und Karriere
- Mehr Support für Elternschaft
- Do It Your Way. Individuell und als Paar.
Möglichst wenig Einengung durch äussere Vorgaben.
Möglichst wenig Einengung durch Gender-Diskurs, Emanzipationsanforderungen, überhöhte Ideale an Elternschaft.

Do it your way.

Stimmt auch aus Sicht der Wissenschaft: Partnerschaftsqualität



«Rezept» für gute Paar-Beziehungen.

Beim Paar:

- „Liebe“
- **Passung:**
 - Sexuell
 - Werte, Interessen
 - Lebensgestaltung, Stellenwert Beruf und Kinder, Geld
- **Dialog-Kultur; gegenseitiges Interesse und Offenheit**
- **Konflikt-Kultur; Umgang mit Differenz, Toleranz; Krisen-Modell**
- **Wachstum und Veränderung ermöglichen:**
 - Co-Evolution innerhalb der Beziehung
 - Individuelle Entwicklung ausserhalb der Beziehung

«Rezept» für gute Paar-Beziehungen.

Individuelle Voraussetzungen («genügend gut»):

- Sich selbst, eigene Neigungen und Grenzen kennen; sich selbst achten und lieben
- Konflikte führen, für sich einstehen, beharren können
- flexibel sein, einlenken, Kompromiss machen, verzeihen und sich versöhnen können
- allein sein können, Getrennt-Sein, Unverstanden-Sein aushalten können
- für Gegenüber, für Neues offen sein können, innerlich und äusserlich
- Respekt, Achtung, „Liebe“, Toleranz auch bei Schwierigem

Alles ... nein, noch mehr!

**Karriere
Beziehung
Kinder**

**Glück
Selbstverwirklichung
Zufriedenheit
Gute Freunde
Liebe
Geborgenheit
Sex
Freiheit
Lebendigkeit
Wirksamkeit**

noch was....

Die entscheidende Frage.

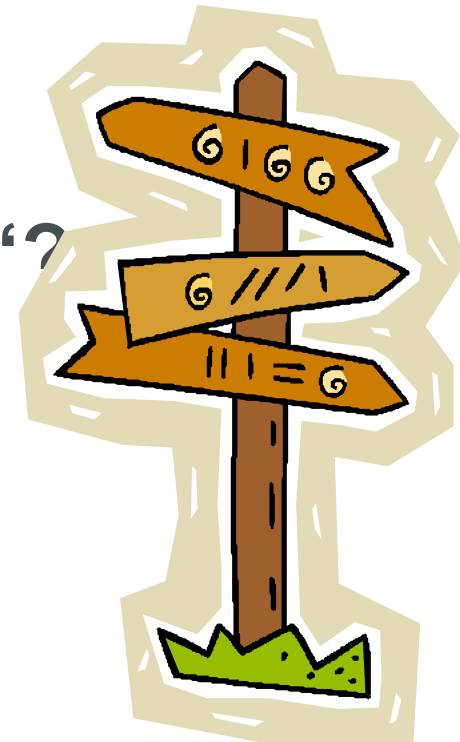


**Was gehört für mich / für uns zum
Glück?**

Das entscheidende Motto...

Let's Do It Our Way!

... but what is „our way“?





順

THIS

路

WAY




ΚΛΙΝΙΚ ΣΧÜΤΖΕΠ
Rheinfelden

