



**Das noch grössere Tabu:
Männer und die Krise nach der Geburt**
Fachtagung Familiengründung als vulnerable Phase
22.08.2019 | Zürich

AGENDA

- 1. PPD bei Vätern? Persönliche Erfahrungen des Vereins Postnatale Depression Schweiz* (Annika Redlich, Geschäftsstellenleiterin)
- 2. Ist eine PPD ansteckend? Wissenschaftliche Erkenntnisse, Zahlen und Symptome* (Marco Schraner, Hochschule Luzern)
- 3. Wie können Väter in der Krise gestärkt werden? Was braucht es im Fachkreis?* (Egon Garstick, Autor & Väter-Therapeut Arche Zürich)

Verein Postnatale Depression Schweiz

- Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen
- Kostenloses Abklärungsgespräch mit Psychologin aus dem Vorstand
- Vermittlung von Fachpersonen in der Region
- Patinnen-Pool
- Kernstück: Website mit Infos und Hilfsangeboten (Symptome, Fachleute-Liste, Mutter-Kind-Stationen, Medienberichte, Studienresultate)
- Personell besetzte Geschäftsstelle in Thalwil seit März 2018



Väter und PPD?!

- Persönliche Erfahrungen
- Ziel des Vereins: Ausbau der Informationen und Angebote für Väter in seelischen Krisen in der frühen Vaterschaft
- Literaturstudie Hochschule Luzern, Departement Soziale Arbeit "Rolle der Väter bei Postnatalen Depressionen"



MARCO SCHRANER



Die Rolle der Väter bei postnatalen Depressionen

Basiert auf der Literaturstudie und dem darauf folgenden Bericht von Prof. Dr. Claudia Meier Magistretti und Marco Schraner

Verfügbar unter: https://www.postnatale-depression.ch/images/media/pdf/fokusthemen/HSLU_Bericht_Rolle-der-Vaeter-final.pdf



Postnatale Depressionen bei Müttern

- Schätzungen von 10 bis 15% der Mütter sind betroffen (europäischer Durchschnitt) Sprengberg (2010)
- Lebendgeburten CH 2018 87'851 Bundesamt für Statistik (2019)
- potentiell bis zu 13'177 Frauen betroffen

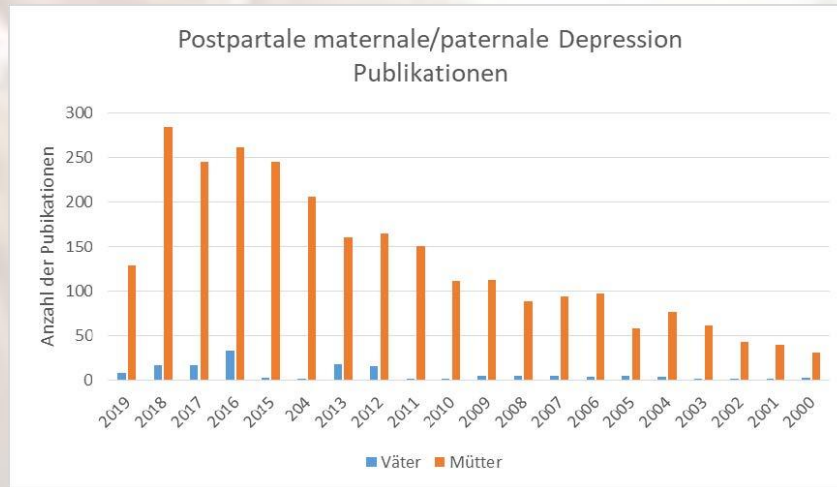


Postnatale Depressionen bei Vätern

- Männer werden in der Familiengründungsphase oft vergessen.
- Über Partner, welche den Löwenanteil an Unterstützung nach der Geburt leisten, wurde kaum nachgedacht. Meier Magistretti et al. (2013)
- Väter haben oft das Gefühl, dass ihre Bedürfnisse übersehen werden. DeMontigny et al. (2013)
- Das Pflegepersonal fühlt sich oft schlecht vorbereitet im Umgang mit den Bedürfnissen der Väter. DeMontigny et al. (2013)
- Mütter werden selten, Männer meistens gar nicht auf Depressionsrisiken untersucht. DeMontigny et al. (2013)

Postnatale Depressionen bei Vätern

- Die Datenlage ist deutlich geringer als bei mütterlichen postnatalen Depression.



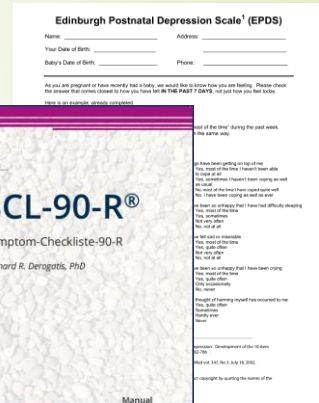
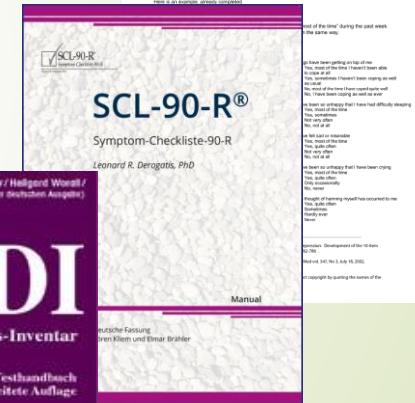
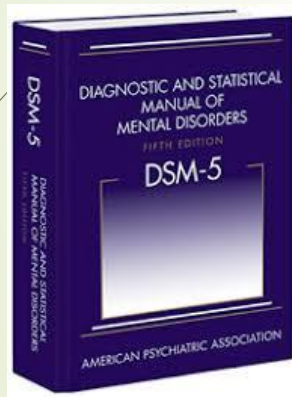


Postnatale Depressionen bei Vätern

- Prävalenzen sind unklar
- 8,5% - 12,7% Paulson (2010)
- Peak 3-6 Monate nach der Geburt
- 17,3% - 36,1% Paulson (2010)

Postnatale Depressionen bei Vätern

Interview vs. Fragebogen



Postnatale Depressionen bei Vätern

- Strukturierte Interviews sind konservativer bei der Diagnose von Depressionen.
- Viele verschiedene Fragebogen im Einsatz.
- Interpretationsproblem viele verschiedene Messinstrumente und unterschiedliche Messzeitpunkte.

Postnatale Depressionen bei Vätern

- Generelle Schwierigkeit kein Diagnosetool im Einsatz speziell für Männer.
- Männer tendieren eher zu aggressivem und feindseligem Verhalten im Vergleich zu Frauen die eher traurig sind. W ang (2010)
- Eventuell zeigen Männer Depressionen durch Drogen oder Alkoholmissbrauch oder lassen sich auf Risikoverhalten ein. Addis (2008)
- Männer und Frauen gleich häufig depressive Verstimmungen im Alltag ->
- Männer haben aber einen Recall Bias. Angst et al. (1984)



Postnatale Depressionen bei Vätern

- Prädiktoren:
- Qualität der Paarbeziehung. Ramchandani et al. (2011)
- Diskrepanz zwischen der pränatalen Erwartung der Väter und der tatsächlich eintretenden postnatalen Erfahrung. Bielawska-Batowicz und Kossakowska-Petrycka (2006)
- Geld spielt eine Rolle.
- (Das typische Rollenbild des Mannes als Ernährer) Bielawska-Batowicz und Kossakowska-Petrycka (2006)



Postnatale Depressionen bei Vätern

- Prädiktoren:
- Postnatale Depression der Partnerin. Paulson (2010)
- Moderater Zusammenhang zwischen mütterlicher und väterlicher Depression. Paulson (2010).
- Partner von Mütter mit PND haben ein 2,5 höheres Risiko, selbst eine zu entwickeln. Matthey et al. (2000)



Sind postnatale Depressionen ansteckend?

- ▶ Literaturstudie von Goodman (2004) beinhaltet 20 Studien: 24 % bis 50% aller Männer, deren Frauen eine Postnatale Depression erleiden, entwickeln selbst eine.
- ▶ Die Paare stehen in gegenseitiger Abhängigkeit zu einander wenn es um Unterstützung geht.
- ▶ Unabhängig von Persönlichkeitsmerkmalen der Männer -> Es gibt also keine typische Persönlichkeit, welche zu Depressionen neigt. Goodman (2004)



Prävention



- Soziale (Familiäre) Unterstützung als präventiver Faktor Page und Wilhelm (2007)
- Screening von Depressiven Risiken VS Stärkung von Schutzfaktoren.
- Väter im Umgang mit ihren neugeborenen Babys schulen ->
- Väter fühlen sich dadurch in ihrer Erziehungskompetenz anerkannt, Gefühl der Kontrollwahrnehmung, Teil des Elternbündnisses. DeMontigny & Lacharité (2008)
- Überwinden der Unsicherheit, wie sie mit ihren Babys interagieren. DeMontigny & Lacharité (2008)



Bewältigungsstrategien

- Drei Formen von Bewältigungsstrategien Ruiz (2015)

1) Problemfokussiert: Versuch die Situation aktiv zu verändern

- Hilfe von anderen annehmen.
- Freunde treffen, um über Gefühle zu sprechen.
- Stärkt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden, Gefühl aus der Situation gelernt oder sogar Vorteile gewonnen zu haben.



Bewältigungsstrategien

2) Externalisierende gefühlfokussierte Bewältigung

- versuchen Stress zu verringern oder zu regulieren.
- Bsp. Gefühlen freien Lauf zu lassen (Schreien); Versuch dem Problem (und oft auch der Familie) aus dem Weg zu gehen.
- eher uneffektiv



Bewältigungsstrategien

3) Kognitionsfokussierte Bewältigung:

- charakterisiert sich durch ein bewusstes Auseinandersetzen mit dem Problem und dem Versuch, dieses zu lösen.
- Dem Problem aus dem Weg zu gehen scheint für viele Männer eine oft gewählte Strategie zu sein.
- Bsp. In die Arbeit ausser Haus zu flüchten
- aktiv zu sein
- Sport zu treiben (allerdings ohne Partnerin) um mit dem Zustand ihrer Partnerin umzugehen.

Take Home Message

- Männer werden oft nicht berücksichtigt.
- Paare stehen in gegenseitiger Abhängigkeit in Sachen Unterstützung.
- Prävalenzen sind «unklar».
- Es gibt so etwas wie eine depressive Ansteckung.
- Präventive Faktoren zu wenig im Fokus.
- Es kann in unterschiedliche Bewältigungsstrategien unterschieden werden.



EGON GARSTICK

Egon Garstick

Väter und postnatale Krise

Tagung Universität Zürich 22.8.2019

arche

Für Familien

Begegnungsort,
Sozialberatung,
Psychologische Beratung



Vater werden und Vater sein

«Vaterwerden ist nicht schwer, Vatersein dagegen sehr.»



Postnatale Depressionen bei Vätern

Bezug zu Marco Schraners Präsentation

«Männer werden in der Familiengründungsphase oft vergessen. Über Partner, welche den Löwenanteil an Unterstützung nach der Geburt leisten, wurde kaum nachgedacht. Meier Magistretti et al. (2013)

Väter haben oft das Gefühl, dass ihre Bedürfnisse übersehen werden. DeMontigny et al. (2013)»

Bestätigung dieser Ergebnisse durch die jahrelange Erfahrung in der Elternschaftstherapie und Väterarbeit

Väterarbeit und Elternschaftstherapie als Antwort auf die Forschungsergebnisse

Stiftung Mütterhilfe: ab 2005 – 2016

(ab 2016 integriert im Verein Arche Zürich)

Sozialtherapeutischer Familieneinsatz und Elternschaftstherapie
für Mütter, Väter und Elternpaare während der Schwangerschaft und in
den ersten Lebensjahren

Ab 2017 im Bereich „Arche für Familien“.

Zeughausstrasse 60, 8004 Zürich

„Schreibabysprechstunde“ im Stadtpital Triemli

Postnatale Depressionen bei Vätern

Bezug zur Aussage von Marco Schraner:

- «Strukturierte Interviews sind konservativer bei der Diagnose von Depressionen.»

Bestätigung durch Erfahrungen in der Elternschaftstherapie und Väterarbeit:

- Männer «wollen» es nicht wahrhaben, dass sie in depressive Verstimmungen verfallen.
- Flucht durchs Agieren

Beispiele:

- Übertriebene Hektik/ Rivalisieren um das bessere «Caregiving».
- Annahme von mehr Arbeit im Berufsleben/ Erhöhter Alkoholkonsumetc.

Fazit: beim Erfassen semistrukturierte Interviews und *Abholen* durch männlichen Berater!

Postnatale Depression bei Vätern

Warum diese Aufmerksamkeit für postnatale Depressionen bei Vätern?

Auszug aus Marco Schraners Präsentation:

«Literaturstudie von Goodman (2004) beinhaltet 20 Studien. 24 % bis 50% aller Männer, deren Frauen eine Postnatale Depression erleiden, entwickeln selbst eine. Die Paare stehen in gegenseitiger Abhängigkeit zu einander wenn es um Unterstützung geht.»

Die Ansteckungsgefahr ist da und es braucht für die ganze Familie ein Auffangen der Gefahr einer gefährlichen Entwicklung.

Die bio-psycho-soziale Entwicklung des Kindes ist gefährdet!

Der triadische Entwicklungsraum ist in Not!

Sichere Bindungsbeziehungen und Gesundheit

- Sichere Bindung → Exploration
→ Selbstwirksamkeitserfahrung
- Lustvoll neugierige Menschen
→ Kreativität in der Gesellschaft
- Humanistische, demokratische, Innovationsfreudige Gesellschaft braucht Menschen mit
 - sicherer Bindung
 - Sozialkompetenz
 - Belastbarkeit
 - Kreativität
 - Genussfähigkeit

Bio-psycho-soziale Entwicklung und die Bedeutung der Triade



Triadische Beziehung als Voraussetzung für den Entwicklungsraum

- Feinfühligkeit und Flexibilität in der Triade
- Eltern als sich gegenseitig begehrende Partner wahrnehmen können
- Mutter und Kind brauchen den starken, triangulierenden Vater



Elternschaft – Vaterschaft – triangulierende Entwicklungsräume

**Die Rolle des Vaters in der frühen
Kindheit für die bio-psycho-soziale
Entwicklung**



Bedeutung des Vaters für die Entwicklung

- Fürsorge
- Schutz für die Mutter-Baby-Dyade
- Verständnis für Erschöpfung der Mutter
- Solidarität und praktische Hilfe
- «Aussenminister» der Triade-Kleinfamilie
- *Stern, Daniel: Mutterschaftskonstellation, Stuttgart (2006)*

Besondere Herausforderungen für den Mann

Aktiv passiv zu sein - ein nicht einfacher Wunsch von Hebamme und Frau

Erfahrungen aus Väterrunden in Geburtsvorbereitungskursen

Wie *ertrage* ich als Mann die körperlichen Veränderungen meiner Schwangeren Frau?

Postnatale Depressionen bei Vätern

Mögliche Überforderungen für den Mann :

Die Biochemie des werdenden Vaters

Mehr Oxytocin und weniger Testosteron

(Berg & Wynne-Edwards 2001; Storey et al. 2000. Studien zitiert bei T. Held 2018 in PSYCHE, Febr. 2018)

Fazit: Männer schätzen die Aufklärung durch männlichen Berater!

Wiederauftauchen von Affekten aus der Kindheit und Adoleszenz

Enttäuschungen in der eigenen Vater-Sohn-Erfahrung

Gefahr:

der sich für die Triade lustvoll engagierende Vater droht verloren zu gehen!

Männer und Probleme mit der Elternschaft

- Unabgelöste Söhne
- Selbstobjekte der Eltern
- Uneingelöste Erwartungen
- Spätadoleszente Entwicklungskrisen
- Sucht nach Selbstverwirklichung

Warum das Engagement für die Qualität der Mann-Frau-Beziehung?

- Gefahr für die konstruktive Triade bei unbefriedigender Mann-Frau-Beziehung
- Wiederbelebung der sinnlich-sexuellen Beziehung im Elternpaar
- Wiederentdecken der Neugier aufeinander
- Zukunft für die Familie, für den gesunden Entwicklungsraum

Aufklärung über veränderte Sexualität

- Grundkonflikt zwischen Bindungsbedürfnis und Begehren
- Verunsicherung der männlichen sexuellen Identität
- Kann der Mann die einseitig «phallisierte» Männlichkeit aufgeben?
- Kann er auch *Geschenke* annehmen?
- Kann er neue sinnlich-sexuelle Wünsche seiner Partnerin begrüßen?

Diamond, M.D. 2010. «Enträtselfte Maskulinität. Ursprünge der männlichen Geschlechtsidentität und die Veränderungen männlicher Ich-Ideale im Lebenszyklus.» In: Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Heft 147, XLI.Jg., 3/2010. Frankfurt. Brandes & Apsel.

Garstick, E. 2013. «Wiederbelegung der sinnlich-sexuellen Beziehung». In Garstick, E. «Junge Väter in seelischen Krisen» Stuttgart. Klett-Cotta.

Was gibt es zu tun?

Konsequenzen:

Flexible Zusammenarbeit zwischen Hebammen

Mütter- und Väterberaterinnen

Frauenärztinnen

Kinderärztinnen und *geeigneten* Berater und Psychotherapeuten

Psychotherapeuten brauchen spezifische Fortbildungen für Väterarbeit und Elternschaftstherapie

„Junge Väter in seelischen Krisen“

Egon Garstick

Junge Väter in seelischen Krisen

Wege zur Stärkung der männlichen Identität
Mit einem Vorwort von Frank Dammasch



Fach-
buch
Klett-Cotta

Egon Garstick 2013
Klett Cotta Verlag

Fokussierte,
psychoanalytisch-
systemische Therapie.

Erweitert durch Elemente
der Körperpsychotherapie
(*G. Downing*).



Vielen Dank!

Wir brauchen Sie für unsere Arbeit

- Sind Sie schon als Fachperson auf unserer Website erfasst?
- Sind Sie schon Mitglied im Verein?
- Nutzen Sie bereits unseren Patinnen-Pool?
- Erhalten Sie unseren Newsletter?
- Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit im fachlichen Beirat?
- Sind Sie interessiert an einer vertieften Zusammenarbeit/
Partnerschaft?
- Kontakt: **Verein Postnatale Depression Schweiz**
info@postnatale-depression.ch | Tel. 044 720 25 55

