

Prof.in Susan Garthus-Niegel

Vorstandsvorsitzende des Centrums für Demografie und Diversität (CDD)

Job, Familie, Gesundheit: Was die DREAM-Studie über junge Dresdner Familien verrät

10. Sächsischer Datensalon

Dresden // 06.10.2026

Übersicht für heute

- DREAM: Dresdner Familien im Fokus
 - Dream: Studie und Ziele
- Job, Familie, Gesundheit: Was verraten unsere Daten?
 - Schon vor der Geburt: Arbeitsbedingungen zählen
 - Geburt: Das Erleben zählt
 - Covid-19-Pandemie: Arbeitsstress kommt in der Familie an
 - Was hilft? Mögliche Stellschrauben
 - DREAM_{HAIR}
- Was als nächstes kommt
 - DREAM_{UP}, DREAM_{EPI} und DREAM_{KIDS}
- Was bleibt?
 - Was wir mit DREAM über junge Dresdner Familien lernen können

DREAM: Dresdner Familien im Fokus



DREAM: Studie und Ziele

- 23.126 Kinder 2025 in Sachsen geboren
- Forschungsfokus:
 - Geburt & vorausgehende Faktoren
 - Elternschaft, Arbeit, Familie, Partnerschaft
 - Entwicklung der (psychischen) Gesundheit von Eltern und Kind
- DResdner Studie zu Elternschaft, Arbeit und Mentaler Gesundheit (DREAM)
 - seit 2017, fast 4.000 Eltern aus dem Dresdner Raum dabei



(Kress et al., 2019)

DREAM: Studie und Ziele

- Prospektive Langzeitstudie mit Müttern, Vätern und Kind(ern)
- Blick auf das ganze Familiensystem: Paar- und Familienebene
- $N = 3.860$ Teilnehmende (Rekrutierung Juni 2017 – Ende 2020)
- Aktuell 7 Befragungszeitpunkte seit der Schwangerschaft

Frage: Wie wirken sich Arbeit, Rollenverteilung, Faktoren rund um die Geburt und Stress langfristig auf die (psychische) Gesundheit und die Beziehungen innerhalb der Familie aus?

DREAM: Studie und Ziele

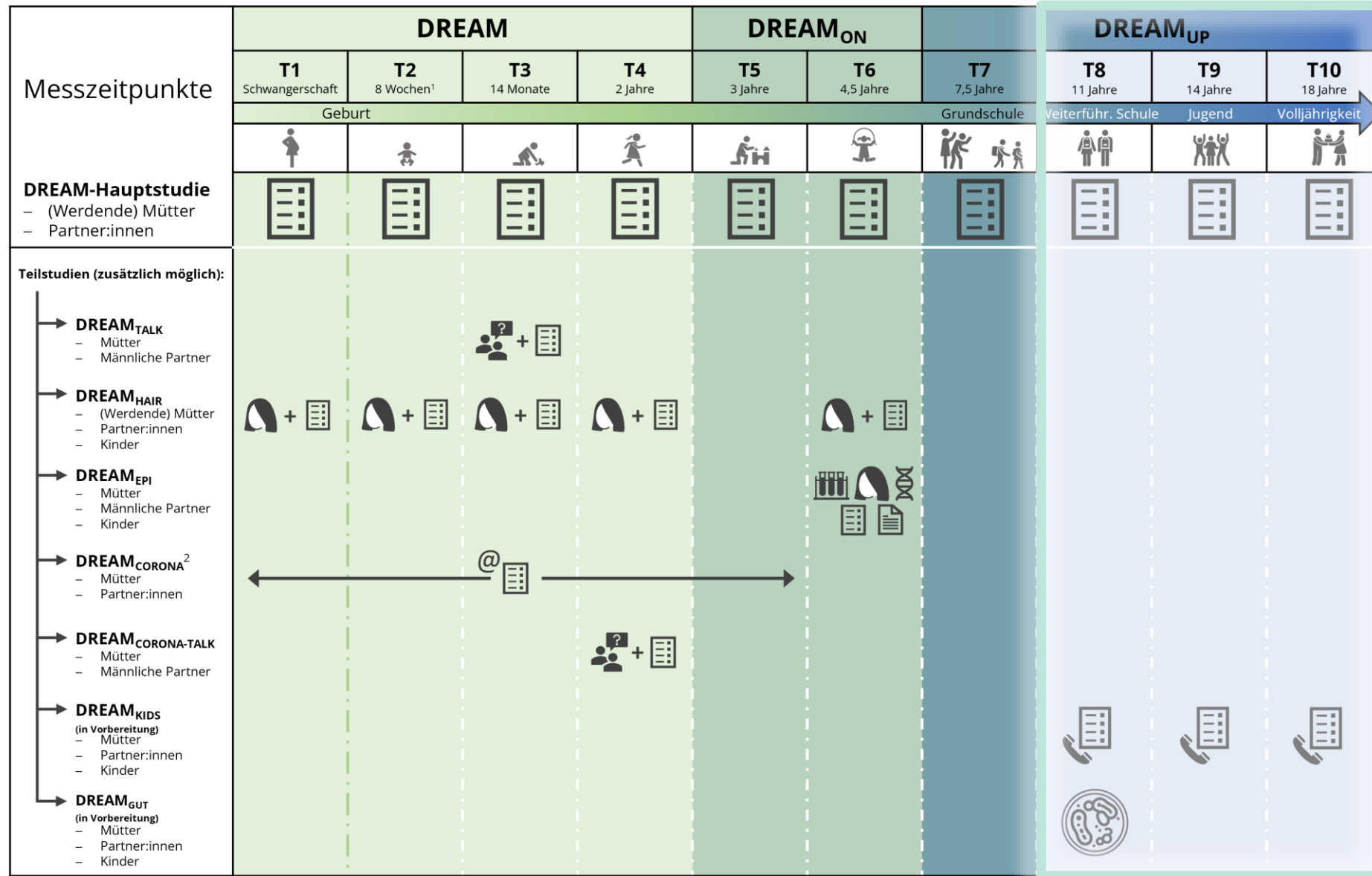
- Ergänzt durch Interview- und biologische Substudien
- Biologische Substudien:
 - DREAM_{HAIR}: langfristige Hormonprofile (u. a. Cortisol, Testosteron) und Endocannabinoide – messbar im Haar von Eltern und Kindern
 - DREAM_{EPI}: Analyse von Stressreaktionen, Stresshormonprofilen und genetischen und epigenetischen Risikoprofilen bei den Kindern
- Geplante Erweiterung bis ins junge Erwachsenenalter der Kinder – um zu untersuchen, was Eltern langfristig an ihre Kinder "weitergeben"

dream
DResdner Studie zu
Elternschaft,
Arbeit und
Mentaler Gesundheit

dream_{hair}

dream_{epi}

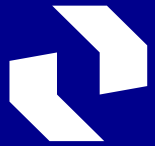
DREAM: Studiendesign



Legende	
	Fragebögen (online/Papier)
	Haarproben
	Qualitative Interviews
	Speichelproben für Epigenetik- und DNA-Analysen
	Cortisolmessungen in Haar und Speichel vor und nach einem standardisierten Belastungstest
	Medizinische Unterlagen
	Nur online
	Quantitative Telefoninterviews
	Stuhlproben zur Mikrobiom-Analyse

Erhebungswellen von DREAM mit Verlängerungen und Teilstudien. ¹T2 = 8 Wochen nach dem *errechneten* Geburtsdatum.

²Erhebungswellen von DREAM_{CORONA} fanden unabhängig vom Kindesalter zwischen Mai-August 2020 (T1: Ende des ersten Lockdowns – erste Lockerungen) und Oktober 2020-Februar 2021 (T2: Lockdown 'light' – Beginn des zweiten Lockdowns).



Technische
Universität
Dresden

Job, Familie, Gesundheit: Was verraten unsere Daten?



Schon vor der Geburt: Arbeitsbedingungen zählen

- Eltern, die ihr erstes Kind erwarteten: Befragung in der Schwangerschaft und 14 Monate nach der Geburt
- Belastende Arbeitsbedingungen in der Schwangerschaft:
 - Prekäre Beschäftigung
 - Autoritäres Verhalten von Vorgesetzten
 - Jobunsicherheit
 - Hoher Zeitdruck
- Nach der Geburt mehr psychische Beschwerden bei Müttern und Partner:innen

(Rihm et al., 2025)



Geburt: Das Erleben zählt

- Befragung der Mütter in der Schwangerschaft, 8 Wochen und 14 Monate nach der Geburt
 - Mehr Angst vor der Geburt → Geburt wird später als belastender erlebt
 - Belastend erlebte Geburt → mehr Schwierigkeiten in der emotionalen Bindung zum Kind (Bonding), auch noch nach 14 Monaten
- Angst wirkt vor allem über das Geburtserleben auf die Bindung zum Kind
- Ansatzpunkte: Angst früh erkennen, Unterstützung nach belastender Geburt



(Seefeld et al., 2022)

Covid-19-Pandemie: Arbeitsstress kommt in der Familie an

- 380 berufstätige Eltern mit Kindern (0–3 Jahre), Mai/Juni 2020, kurz nach dem ersten Lockdown
- Arbeitsstress = viel Einsatz, wenig Gegenleistung (Lohn, Anerkennung, Sicherheit)
- Mehr Arbeitsstress → mehr depressive Symptome und Gereiztheit/Aggressivität
 - Je mehr Symptome → größere Schwierigkeiten in der Bindung zum Kind
- Zusammenhang lässt sich statistisch durch die psychische Belastung der Eltern erklären



(Koerber et al., 2023)

Was hilft? Mögliche Stellschrauben

- Resilienz = seelische Widerstandskraft: belastende Situationen bewältigen und sich davon erholen
- Eltern mit höherer Resilienz reagierten auf Arbeitsstress weniger stark mit depressiven Symptomen (*Brym et al., 2022*)
- Wirkt wie ein Puffer: mildert den Zusammenhang ab, hebt ihn nicht auf



Was hilft? Mögliche Stellschrauben

- Elternzeit: Auch Väter, die weniger Elternzeit genommen hatten, konnten eine gute Bindung zum Kind aufbauen
- Nicht nur die Menge an Zeit zählt, sondern auch die psychische Verfassung, mit der Eltern sich auf das Kind einlassen können
- Längere Elternzeit → mehr Beteiligung der Väter an der Kinderbetreuung (ca. 1 Std./Woche pro Monat)

(Schaber et al., 2021)



DREAM_{HAIR} – Stress im Haar: Wie messen wir das?

- Haaranalyse: Stresshormone (Cortisol, Cortison) und Endocannabinoide (körpereigene Botenstoffe der Stress- und Stimmungsregulation)
- 1 cm Haar $\approx$ 1 Monat: ein Archiv der letzten Wochen und Monate
- Schmerzfrei, zuverlässig, unabhängig von Tageszeit und Tagesform
- Eltern und Kinder, bis 4,5 Jahre nach der Geburt
- Analysen weitgehend abgeschlossen

dream_{hair}



DREAM_{HAIR} – Wie vergangene Traumata unser Stresserleben beeinflussen

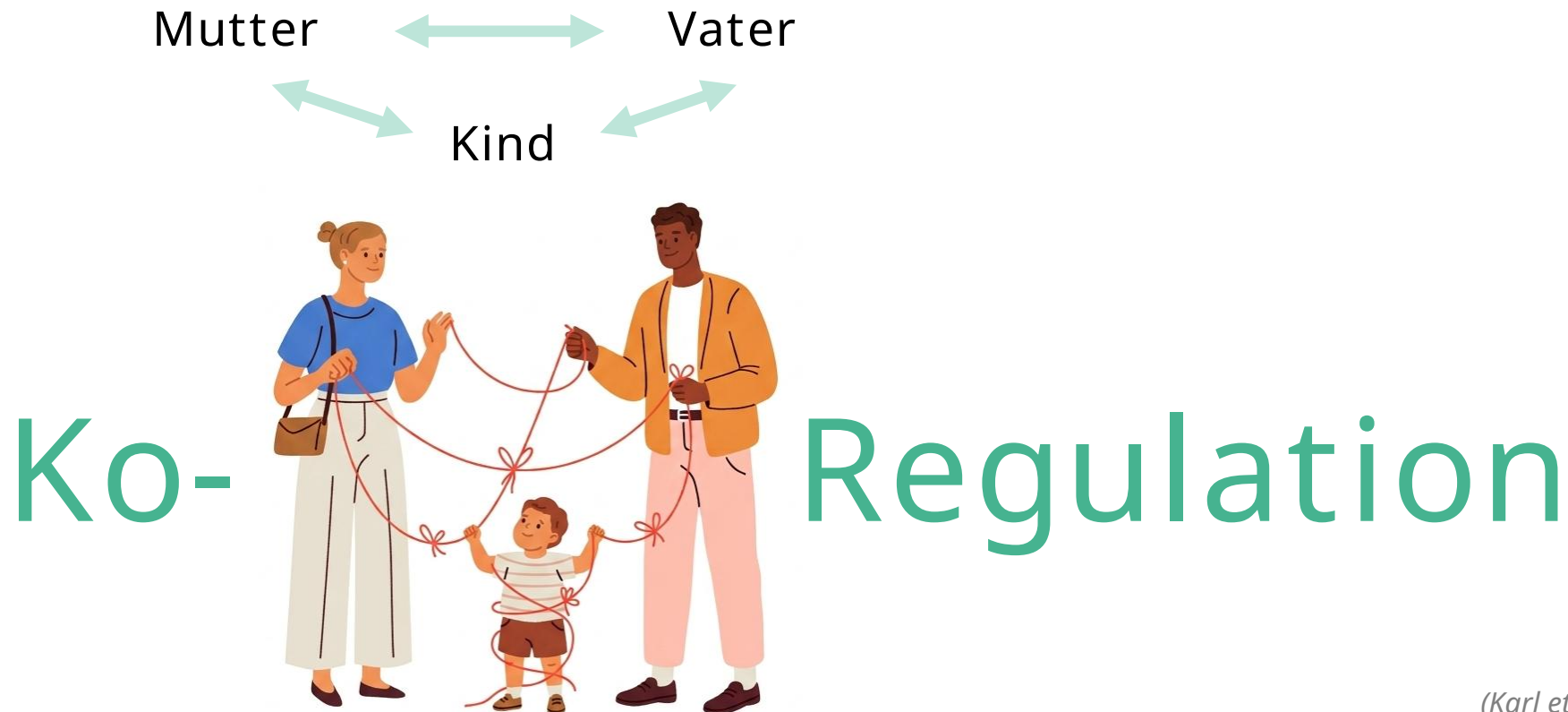
- Mütter mit früheren traumatischen Erlebnissen: höhere Cortisol- und Cortison-Werte im Haar im letzten Schwangerschaftsdrittel
- Mehr Symptome einer geburtsbezogenen Belastungsstörung 8 Wochen nach der Geburt
- Vorbelastung erhöht die Verletzlichkeit gegenüber belastenden Ereignissen



(Steudte-Schmiedgen et al., 2023; Bergunde et al., 2023)

DREAM_{HAIR} – Stresserleben in der Familie

- Erste Hinweise auf Kopplung der Stresshormone innerhalb der Familie:



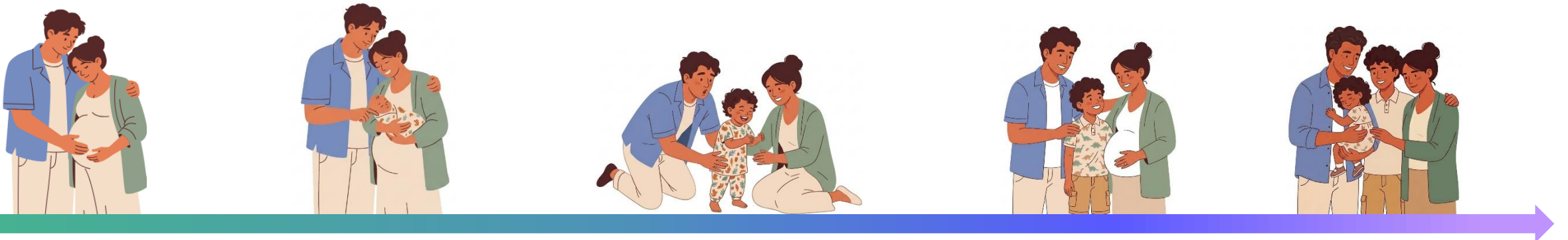
(Karl et al., in Vorbereitung)

Was als nächstes kommt



DREAM_{UP}: Familien wachsen

- Dritte Förderphase durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG)
 - Wie wirken Geburt, Rollenverteilung, Arbeit und Stress langfristig auf Gesundheit und Beziehungen?
 - Begleitung der Familien durch wichtige Meilensteine der Kinder
 - Neu: „Mental Load“, die unsichtbare Organisationsarbeit im Familienalltag
- Schwerpunkt: Was geben Eltern an ihre Kinder weiter?

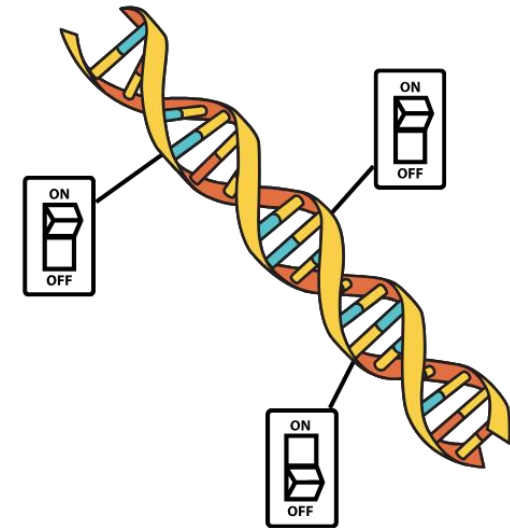


DREAM_{UP}: Familien wachsen



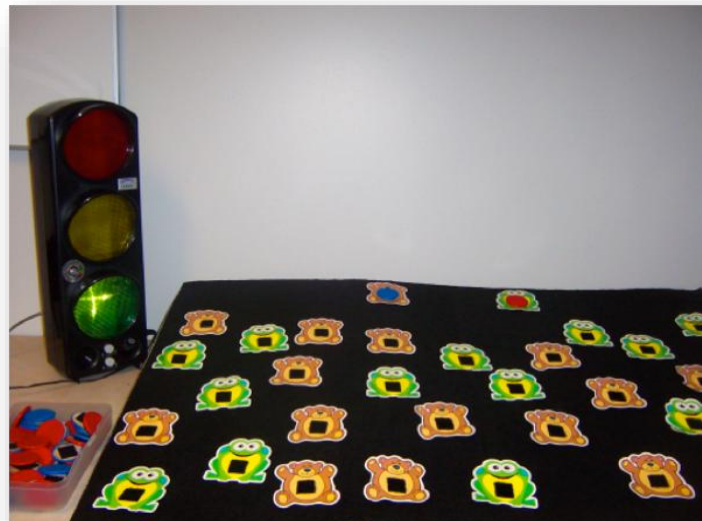
DREAM_{EPI}: Wie Stress „unter die Haut“ gehen kann

- Frage: Hinterlässt Stress (insb. **Arbeitsstress**) biologische Spuren beim Kind?
- Epigenetik: chemische „Schalter“ an den Genen (DNA-Methylierung), die steuern, welche Gene aktiv sind
- Der Bauplan (DNA) bleibt gleich, die Schalter können sich durch Erfahrungen verändern
- Untersucht bei Kindern ($N = 311$) mit 4,5 Jahren kombiniert mit Erfahrungen der Eltern in Schwangerschaft und Kleinkindzeit (u. a. Arbeitsstress)



DREAM_{EPI}: Wie Stress „unter die Haut“ gehen kann

- Messung: Mundschleimhaut-Abstrich (Erbgut), Speichel und Haar (Stresshormone), Fragebögen, kurzer kindgerechter Stresstest
- Datenerhebung abgeschlossen, Auswertung läuft
- Ziel: Frühe Risikomarker erkennen → Familien künftig gezielter unterstützen



DREAM_{KIDS}: Die Kinder kommen selbst zu Wort

- Bisher berichten nur Eltern über ihre Kinder, Einschätzungen können verzerrt sein
- Ab 11 Jahren: Telefoninterviews mit den Kindern selbst (später mit 14 und 18)
 - Themen: psychische Gesundheit, Rollenbilder, Aufgabenverteilung im Haushalt, Erleben von Arbeit und Familie
- Start geplant: Anfang 2028



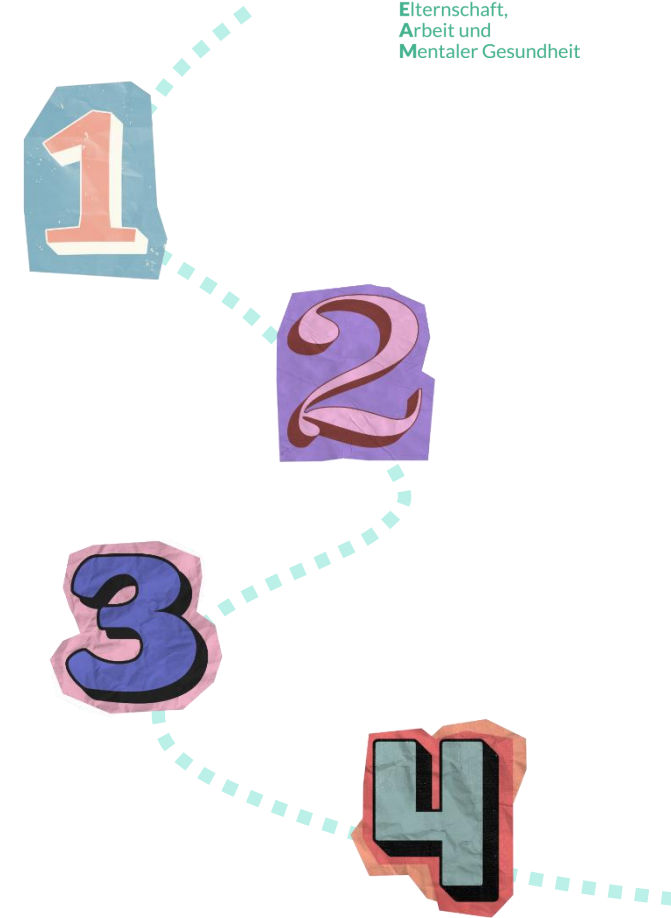
Was bleibt?



Was wir mit DREAM über junge Dresdner Familien lernen können



- Wechselwirkungen im Familiensystem: Mütter, Väter und Kinder beeinflussen sich gegenseitig, teils bis auf biologischer Ebene messbar
- Arbeit wirkt schon in der Schwangerschaft und kommt über die psychische Gesundheit der Eltern in der Familie an
- Subjektives Erleben zählt — bei der Geburt wie im Job
- Ansatzpunkte: gute Arbeitsbedingungen schon in der Schwangerschaft, Ängste ansprechen, Begleitung rund um die Geburt, Unterstützung für beide Elternteile



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Besonderer Dank gilt dem DREAM-Team:

Annika Jeske, B.Sc.
Celina Eckart, B.Sc.
Debora Elliesen, Dr. med.
Eric Handtke, med.
Greta Barthelmes, B.Sc.
Helene Müller, B.Sc.
Isabel Jaramillo, M.Sc.
Jennifer Mann, med.
Josefine Simm, M.Sc.

Judith Mack, M.Sc.
Juliane Bahlmann, med.
Leonie Stumpf, med.
Lilith-Sophie Lange, M.Sc.
Lorenz Bilz, B.Sc.
Luisa Bergunde, PhD
Luise Hewerer, M.Sc.
Lydia Rihm, M.Sc.
Mareile Kurth, M.Sc.

Marlene Karl, M.Sc.
Mia Töpfer, B.Sc.
Patricia Neutzner, M.Sc.
Pauline Schramm, B.Sc.
Sabrina Reis, M.Sc.
Sara Andrea Buschbeck, B.Sc.
Stefanie Unger, M.Sc.
Tirza Patella, M.Sc.
Victoria Kress, M.Sc.
Weijia Gao, B.Sc.

Studienleitung von DREAM,
DREAM_{TALK} und DREAM_{CORONA}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel

Studienleitung von DREAM_{HAIR}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel
& PD Dr. Susann Schmiedgen

Studienleitung von DREAM_{EPI}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel,
PD Dr. Susann Schmiedgen, &
Prof.in Dr. Nina Alexander



Quellen

- Bergunde, L., Karl, M., Schällicke, S., Weise, V., Mack, J. T., von Soest, T., Gao, W., Weidner, K., Garthus-Niegel, S., & Steudte-Schmiedgen, S. (2023). Childbirth-related posttraumatic stress symptoms – examining associations with hair endocannabinoid concentrations during pregnancy and lifetime trauma. *Translational Psychiatry*, 13, 335. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02610-3>
- Brym, S., Mack, J. T., Weise, V., Kopp, M., Steudte-Schmiedgen, S., & Garthus-Niegel, S. (2022). Mental health of working parents during the COVID-19 pandemic: can resilience buffer the impact of psychosocial work stress on depressive symptoms?. *BMC public health*, 22(1), 2426. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14582-y>
- Koerber, M. I., Mack, J. T., Seefeld, L., Kopp, M., Weise, V., Starke, K. R., & Garthus-Niegel, S. (2023). Psychosocial work stress and parent-child bonding during the COVID-19 pandemic: clarifying the role of parental symptoms of depression and aggressiveness. *BMC public health*, 23(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14759-5>
- Kress, V., Steudte-Schmiedgen, S., Kopp, M., Förster, A., Altus, C., Schier, C., Wimberger, P., Kirschbaum, C., von Soest, T., Weidner, K., Junge-Hoffmeister, J., & Garthus-Niegel, S. (2019). The Impact of Parental Role Distributions, Work Participation, and Stress Factors on Family Health-Related Outcomes: Study Protocol of the Prospective Multi-Method Cohort "Dresden Study on Parenting, Work, and Mental Health" (DREAM). *Frontiers in psychology*, 10, 1273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01273>
- Rihm, L., Waibel, J., Karl, M., Mack, J. T., Weise, V., & Garthus-Niegel, S. (2025). Prepartum working conditions predict mental health symptoms 14 months postpartum in first-time mothers and their partners—results of the prospective cohort study "DREAM". *BMC Public Health*, 25(1), 875.
- Seefeld, L., Weise, V., Kopp, M., Knappe, S., & Garthus-Niegel, S. (2022). Birth Experience Mediates the Association Between Fear of Childbirth and Mother-Child-Bonding Up to 14 Months Postpartum: Findings From the Prospective Cohort Study DREAM. *Frontiers in psychiatry*, 12, 776922. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.776922>
- Schaber, R., Kopp, M., Zähringer, A., Mack, J. T., Kress, V., & Garthus-Niegel, S. (2021). Paternal Leave and Father-Infant Bonding: Findings From the Population-Based Cohort Study DREAM. *Frontiers in psychology*, 12, 668028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668028>
- Steudte-Schmiedgen, S., Schällicke, S., Bergunde, L., Karl, M., Weise, V., Junge-Hoffmeister, J., Schumacher, S., von Soest, T., Weidner, K., Kirschbaum, C., & Garthus-Niegel, S. (2023). Hair glucocorticoids during pregnancy in the context of trauma exposure and their predictive value for the development of childbirth-related posttraumatic stress disorder symptoms. *Psychoneuroendocrinology*, 148, 105973. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105973>

Sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen alle dekorativen Abbildungen von Canva oder wurden mit Gemini AI generiert.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Besonderer Dank gilt dem DREAM-Team:

Annika Jeske, B.Sc.
Celina Eckart, B.Sc.
Debora Elliesen, Dr. med.
Eric Handtke, med.
Greta Barthelmes, B.Sc.
Helene Müller, B.Sc.
Isabel Jaramillo, M.Sc.
Jennifer Mann, med.
Josefine Simm, M.Sc.

Judith Mack, M.Sc.
Juliane Bahlmann, med.
Leonie Stumpf, med.
Lilith-Sophie Lange, M.Sc.
Lorenz Bilz, B.Sc.
Luisa Bergunde, PhD
Luise Hewerer, M.Sc.
Lydia Rihm, M.Sc.
Mareile Kurth, M.Sc.

Marlene Karl, M.Sc.
Mia Töpfer, B.Sc.
Patricia Neutzner, Dipl. Psych.
Pauline Schramm, M.Sc.
Sabrina Reis, M.Sc.
Sara Andrea Buschbeck, B.Sc.
Stefanie Unger, M.Sc.
Tirza Patella, M.Sc.
Victoria Kress, M.Sc.
Weijia Gao, B.Sc.

Studienleitung von DREAM,
DREAM_{TALK} und DREAM_{CORONA}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel

Studienleitung von DREAM_{HAIR}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel
& PD Dr. Susann Schmiedgen

Studienleitung von DREAM_{EPI}
Prof.in Dr. Susan Garthus-Niegel,
PD Dr. Susann Schmiedgen, &
Prof.in Dr. Nina Alexander

