

# DREAM-NEWS

## Thema heute: Emotionale Herausforderungen und Wege zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Familien



Die Geburt eines Kindes kann viele Veränderungen für Familien mit sich bringen. Diese Veränderungen wirken sich nicht nur auf die Elternschaft aus, sondern können auch die psychische Gesundheit der (werdenden) Väter beeinflussen. Bei **DREAM** wurde deswegen untersucht, wie sich die Häufigkeit von Depressionssymptomen unter den befragten Vätern von der Schwangerschaft bis hin zu acht Wochen nach der Geburt ihres Kindes entwickelt. Insgesamt ergab die Studie, dass die Rate an Depressionssymptomen bei Vätern von 9% in der Schwangerschaft auf 5% nach der Geburt sank. Es wurden zudem unter den befragten Vätern vier verschiedene Gruppen identifiziert. Die größte Gruppe zeigte keine Anzeichen von bedeutsamen depressiven Symptomen. Die zweite Gruppe äußerte hauptsächlich ängstliche Symptome wie Selbstzweifel oder Sorgen. Eine dritte Gruppe hatte besonders mit dem Verlust von Freude und Hoffnungslosigkeit zu kämpfen. Die vierte Gruppe zeigte die ganze Breite an Symptomen, die einer Depression entsprechen. Obwohl die meisten Väter nach der Geburt noch derselben Gruppe zugeordnet werden konnten, ergab sich bei einigen eine deutliche Verbesserung oder auch Veränderung der Symptome.

Ein ermutigender Befund war, dass soziale Unterstützung und Zufriedenheit in der Partnerschaft einen schützenden Einfluss gegen depressive Symptome bei Vätern zu haben scheinen. Diese Erkenntnis bildet gemeinsam mit den weiteren Ergebnissen der Studie eine Grundlage für ein besseres Verständnis der psychischen Gesundheit von Vätern, welches der Weiterentwicklung von Präventions- und Interventionsmaßnahmen dient.

### **Publikation:**

Garthus-Niegel, S., Staudt, A., Kinser, P., Haga, S. M., Drozd, F., & Baumann, S. (2020). Predictors and changes in paternal perinatal depression profiles—insights from the DREAM study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1127. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.563761>

Die COVID-19-Pandemie stellte für viele Familien eine Herausforderung im Hinblick auf die psychische Gesundheit dar. Aufgrund veränderter Arbeitsabläufe oder auch Unsicherheiten hinsichtlich der Arbeitssituation sowie der Umstellung auf Homeoffice zusätzlich zu Schul- und Kitaschließungen ergaben sich für viele Eltern neue Alltagsstrukturen. In unserer Teilstudie **DREAMCORONA** wurde untersucht, wie sich die pandemiebedingten Veränderungen in vielen Lebensbereichen auf die Gesundheit und Beziehungen von Familien auswirken. In unserer Studie wurde festgestellt, dass sich der Arbeitsstress der Eltern und zudem die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie verstärkten. Die Ergebnisse zeigen außerdem, dass höherer psychosozialer Arbeitsstress mit erhöhten depressiven Symptomen und vermehrter Reizbarkeit bei den Eltern einherging, was wiederum mit einer schwächeren emotionalen Verbundenheit der Eltern zu ihrem Kind zusammenhing. Diese Ergebnisse waren unabhängig von Faktoren wie Bildung, Anzahl und Alter aller Kinder innerhalb der Familie, möglicher Kinderbetreuungszeiten und elterlicher Arbeitszeiten. Doch Entwarnung: Das bedeutet nicht, dass bei Vorhandensein von Arbeitsstress automatisch eine schlechtere Beziehung von Eltern zu ihrem Kind besteht. Ausschlaggebend für diesen Zusammenhang war eine gleichzeitig berichtete hohe psychische Belastung. Die Ergebnisse unserer Studie verdeutlichen, dass es wichtig ist, Strategien gegen psychosozialen Arbeitsstress und zur Förderung der psychischen Gesundheit von Eltern zu entwickeln, was wiederum auch die emotionale Verbundenheit von Eltern zu ihren Kindern stärken kann.

### **Publikation:**

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>

Der Podcast "Bärenstark-Talk" beantwortet einige Fragen dazu, wie Sie als Eltern ein Team bilden können und den Familienalltag gemeinsam gestalten. Die Daten stammen aus der **DREAM**-Studie und beleuchten die Erfolgsfaktoren für die Umsetzung eines 50/50-Familienmodells.



Die **DREAM** Ergebnisse sind immer nur die Durchschnittsergebnisse aller Teilnehmer:innen und es kann sein, dass es in Einzelfällen anders ist. Bei Fragen oder wenn Sie die Ergebnisse nicht mehr erhalten möchten, wenden Sie sich gerne an unser Studienteam unter [dream@ukdd.de](mailto:dream@ukdd.de).

**dream**