

Informationen und Hilfen für die Partnerschaft in der Corona-Zeit

Max Supke, Ann-Katrin Job, Beate Muschalla, Wolfgang Schulz & Kurt Hahlweg

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Institut für Psychologie

Technische Universität Braunschweig

Innerhalb weniger Wochen hat die Corona-Pandemie das Leben vieler Menschen rund um den Globus zum Teil radikal verändert. Psychologisch ist sie ein anhaltender Stressfaktor, der zum einen alle Menschen vor sachliche Probleme stellt (Homeschooling, Multitasking, Jobverlust, Einkommens-Einbußen, Kontaktreduktion) und zum anderen vor allem für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine zusätzliche Hürde in ihrer Alltagsbewältigung darstellt. Die Corona-Pandemie stellt dabei auch eine Bedrohung für Partnerschaften dar, da sie mit starken Emotionen (z.B. Angst, Depression, Wut), sozialen Belastungen, wie finanzieller Unsicherheit, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit und Existenzängsten, sowie familiärem Stress verbunden sein kann.

Quarantänemaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Ausbreitung sind für viele Paare eine enorme Herausforderung. Sorgen um die Gesundheit, Konflikte bei der Kinderbetreuung und ein Familienleben dauerhaft auf engstem Raum sind einige Beispiele dafür: Die meisten Paare verbringen momentan so viel Zeit miteinander wie selten - leider nicht freiwillig. Gewohnte Abläufe, Rituale und Freiheitsgrade brechen weg. Täglich müssen schnell Lösungen improvisiert, neue Kompromisse gefunden und die permanent hereinprasselnden Corona-Nachrichten verarbeitet werden. Viele Partner haben in diesen Tagen kaum mehr die Möglichkeit, zwischendurch "ihren Akku wieder aufzuladen" und sind dadurch schnell angespannt oder gereizt. Und wenn die Nerven blank liegen und Rückzugsmöglichkeiten aufgrund der räumlichen Enge fehlen, nehmen Missverständnisse und Streit zu, was mit aggressiven Verhalten und im schlimmsten Fall mit Gewalt einhergehen kann. Dies kann auch Auswirkungen auf Zärtlichkeit und Sexualität haben und die Beziehungszufriedenheit weiter senken.

Folgenden Aspekte nehmen in der Zeit der Pandemie für Paare einen zentralen Stellenwert ein:

Kommunikationsprobleme. Für viele Paare, die bereits in der Vergangenheit Kommunikationsschwierigkeiten hatten, ist es nicht einfach, über die Pandemie und ihre *Sorgen* zu sprechen. Darüber hinaus können sich die Partner*innen darin unterscheiden, wie sie individuell mit dem Virus oder z.B. Existenzängsten umgehen. Ein/-e Partner*in möchte z. B. öfter über die möglichen Auswirkungen des Virus oder der drohenden Arbeitslosigkeit sprechen, während der / die

andere solche Diskussionen vermeidet und lieber einfach weitermacht und sich auf das Alltägliche konzentriert. Solche Unterschiede können für Paare eine große Herausforderung darstellen.

Kinderbetreuung. Viele Paare haben *Kinder* und zusätzliche Zeit mit ihnen kann wertvoll sein. Die Unterstützung bei der kreativen Beschäftigung und Erziehung der Kinder sowie die Ausweitung der häuslichen Kinderbetreuung können für Paare jedoch auch viel Stress bedeuten, insbesondere wenn sie darüber verhandeln müssen, wie beide von zu Hause aus arbeiten und sich gleichzeitig auch um die Kinder kümmern müssen.

Haushaltsaufgaben. Im Alltag müssen viele Paare Aufgaben und *Verantwortungsbereiche im Haushalt* neu verhandeln, wobei häufig ein oder beide Partner noch stärker als bisher gefordert werden.

Pflege von Angehörigen. Darüber hinaus müssen sich Paare oft um ihre *alternden Eltern* kümmern, bei denen ein höheres Risiko für schwerwiegende Folgen einer Virusinfektion besteht. Paare, die sich eigentlich um ältere Familienmitglieder kümmern wollen, vermeiden aus Angst, diese anzustecken, den direkten Kontakt und fühlen sich hilflos, wie sie damit umgehen sollen. Paare müssen also in dieser außergewöhnlichen Situation auf die unterschiedlichen Bedürfnisse mehrerer Familienmitglieder entsprechend eingehen können.

Auf der anderen Seite gibt es auch viele Paare, deren Beziehung sich während der Krise im positiven Sinne entwickelt und die gestärkt aus dieser Zeit herausgehen werden. Vielen Paaren und Familien gelingt es trotz der Umstände, auch die *positiven „Nebenwirkungen“* von Ausgangsbeschränkung, Kurzarbeit und Home-Office zu erkennen: Sie verbringen sehr viel mehr Zeit miteinander. Bei allen derzeitigen Irritationen versuchen viele Familien, *„das Beste daraus zu machen“* und bei aller Improvisation des Alltags möglichst viel an *„Quality Time“* mit dem Partner und/oder der Familie zu verbringen. Viele Menschen besinnen sich wieder bewusster aufeinander und nehmen sich mehr Raum für persönlichen Austausch, für den vor der Pandemie oftmals keine Zeit oder Energie vorhanden war. Viele erleben diese Zeit auch als *„entschleunigend“* und besinnen sich auf wichtige Werte. Geborgenheit und Zusammengehörigkeit werden für viele wieder deutlicher spürbar und Partnerschaft und Familie werden bewusster als emotionale Heimat erlebt. Gegenseitige Unterstützung und Schulterschluss stärken das Wir-Gefühl und erleichtern die Bewältigung der aktuellen Ausnahmesituation.

Im Folgenden werden Hilfsangebote für Paare aufgezeigt, um mit den oben genannten Schwierigkeiten durch Corona in der Partnerschaft besser umgehen zu können. Während der Pandemie sind vor für jedermann zugängliche Angebote wichtig, da soziale Kontakte so weit wie möglich eingeschränkt werden sollten.

Online Hilfsangebote für Paare

1. Hilfen für Paare

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-erwachsene/>

Folgende für Erwachsene und Paare relevante Themen werden im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie entwickelten Webseite beispielsweise aufgegriffen:

- Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen
- Tipps bei Schlafstörungen
- Angst, Panik und Sorgen
- Was tun gegen Traurigkeit und Verzweiflung?
- Tipps im Umgang mit Einsamkeit
- Pflegende Angehörige und Pflegebedürftigkeit in der Corona-Krise: Probleme, Tipps und Anlaufstellen
- Alkohol und Drogen/Rauchen während Corona

2. Hilfe bei Paarkonflikten

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/ploetzlich-staendig-zusammen-tipps-bei-paarkonflikten/>

Folgende für Paare relevante Themen werden im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie entwickelten Webseite beispielsweise aufgegriffen:

- Wie streitet man richtig?
- Das Kind ist zu Hause: Was muss ich jetzt besonders beachten?
- Wie erkläre ich dem Kind den Streit?

3. Paaradies-Webseite und App

www.damit-die-liebe-bleibt.de

Die Paaradies-Webseite und App wurde entwickelt von Dr. Joachim Engl & Dr. Sandra Hensel (Institut für Kommunikationsforschung, München) und basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Auf der kostenlosen Webseite finden Sie beispielsweise:

- Kommunikationstipps von A bis Z:
<https://damit-die-liebe-bleibt.de/kommunikationstipps/>
- Einen Corona-Survival-Guide:
<https://damit-die-liebe-bleibt.de/corona-special-survival-guide-fuer-paare/>
- Und vieles mehr!

Im Mittelpunkt der App steht der partnerschaftliche Umgang miteinander. Mit ihren zahlreichen Funktionen, wie der Erfassung eines Stimmungsbarometers (jeweils die eigene Stimmung festhalten und für die Partner*innen sichtbar machen), Anregungen Komplimente zu machen (z. B. sich gegenseitig öfter etwas Nettes schicken), verschiedenen Aufgaben (z.B. Planen von gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen) und Hilfestellungen Konflikte besser zu lösen (z. B. mit Hilfe von angeleiteten, kurzen Fragen eine konstruktive und verständliche Mitteilung formulieren) soll sie Paare dazu animieren, regelmäßig Zeit in gelungene Gespräche zu investieren und die Paarkommunikation zu verbessern. Die App kann kostenfrei im Google Play Store oder Apple App Store heruntergeladen werden.

4. Online-Programm zur Beziehungsstärkung - PaarBalance

<https://www.paarbalance.de/>

Vermittelt werden die wichtigsten „Zutaten“ für eine dauerhaft gelingende Beziehungsgestaltung anhand von Videos, interaktiven Übungen, praktischen Anwendungsvorschlägen sowie zahlreichen Motivationshilfen. Themen im Programm sind unter anderem: Geben und Nehmen, Wir-Gefühl, Kommunikationsfertigkeiten, Konfliktlösestrategien, erfüllte Sexualität und viele andere. Das Online-Programm ist dabei zugeschnitten auf die einzelne Partnerin oder den einzelnen Partner, wobei der andere zu jedem Zeitpunkt einbezogen werden kann. Das Programm ist kostenpflichtig. Entwickelt wurde das Programm von Prof. Dr. Ludwig Schindler & Dr. Judith Gastner.

5. Hilfe bei häuslicher Gewalt

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/haeusliche-gewalt/>

Partnerinnen und Partner, die häusliche Gewalt (Partnergewalt) erleben, können aufgrund der derzeitigen Situation noch stärker bedroht und gefährdet sein als sonst. Schon vor dieser Krisenzeit war Partnergewalt z.B. in Form von körperlicher oder sexueller Gewalt, psychologischem / emotionalem Missbrauch oder Stalking sehr häufig. Trotz dieser besonders schwierigen Situation ist es wichtig, dass es auch im Moment Hilfsangebote, Beratung (auch anonym) und Auswege gibt. Auf der Webseite werden direkt Kontaktdaten zu Hilfsangeboten zur Verfügung gestellt, u.a. zur Polizei, telefonischen Beratungsangeboten, der Telefonseelsorge und Online-Beratungsangeboten.

Bei einer akut bedrohlichen Situation:

- Polizei-Notruf unter: 110, - Feuerwehr/Rettungsdienst/Notarzt: 112

Kostenlose telefonische Beratung und Hilfe:

- Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen in 17 Sprachen (rund um die Uhr): 08000 116 016
- Telefonseelsorge: 116 123

- Opfer-Telefon des Weissen Rings (7-22 Uhr): [116 006](tel:116006)

Online Beratung:

- Sofortchat (ohne Anmeldung) zwischen 12-20 Uhr, Terminchat und Emailberatung über das Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen:
<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html>
- Beratung per Chat oder E-Mail der Telefonseelsorge:
<https://online.telefonseelsorge.de/>
- <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>

Wenn Personen Angst haben selbst gewalttätig zu werden – Holen Sie sich umgehend Hilfe:

- Bundesweite kostenfreie Hotline der Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS-BW) e.V., montags bis freitags 9-18 Uhr: [0800 70 222 40](tel:08007022240)
- <https://www.bevor-was-passiert.de/corona-krisentelefon>
- Für Männer, die in Krisensituationen nicht die Beherrschung verlieren möchten (mehrsprachig): <https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Hilfen für Kinder bei häuslicher Gewalt:

- Kinder, die häusliche Gewalt miterleben, können die *Nummer gegen Kummer* anrufen: Montag-Samstag, 14-20 Uhr: [0800 111 0333](tel:08001110333)
- Online-Chat oder Mailberatung:
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Für Hinweise, Fragen oder Quellenangaben zu den genannten Themen melden Sie sich bitte bei:

Max Supke, M.Sc. Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

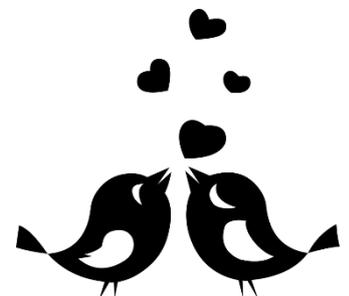
Institut für Psychologie

Technische Universität Braunschweig

Humboldtstr. 33

38106 Braunschweig.

E-Mail: m.supke@tu-braunschweig.de



Weitere Informationen zum *Zukunft-Familie IV*- Projekt finden Sie unter:

<https://www.tu-braunschweig.de/psychologie/klinische/projekte/zukunft-familie-iv>