

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 47 (2021)

**Heft:** 2

**Artikel:** Gesund und präsent : die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Vätern

**Autor:** Meier, Fabienne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953579>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gesund und präsent: Die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Vätern

2021-2  
Jg. 47  
S. 14 - 18

Die Elternschaft bringt auch für Väter nicht nur grosse Freude, sondern ebenfalls ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung psychischer Störungen wie Depressionen oder Suchterkrankungen mit sich. Gleichzeitig werden Väter selten nach ihrem psychischen Wohlbefinden gefragt und holen sich seltener Unterstützung als Mütter. Psychische Belastungen von Vätern können die ganze Familie beeinflussen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Fachpersonen Väter von Beginn an miteinbeziehen und sie ebenfalls über die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Eltern sowie über hilfreiche Angebote und Strategien informieren.

## FABIENNE MEIER

Dr. phil., Universität Zürich, Lehrstuhl klinische Psychologie Kinder/Jugendliche & Paare/Familien, Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 13/23, CH-8050 Zürich, +41 (0)44 635 73 88, fabienne.meier@psychologie.uzh.ch, www.psychologie.uzh.ch

## Suchterkrankungen und Elternschaft

Etwa jedes fünfte Kind hat einen Elternteil mit einer psychischen Störung (Maybery & Reupert 2018) und Suchterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Schweiz (Bundesamt für Statistik 2016). Der Übergang zur Elternschaft ist häufig von zunehmendem Stress geprägt – ein Hauptrisikofaktor für Substanzmissbrauch und Rückfälle (Rutherford & Mayes 2019). Hochrechnungen gehen davon aus, dass im deutschsprachigen Raum 22 % der Eltern, die mit einem minderjährigen Kind in einem Haushalt leben, einen riskanten Alkoholkonsum aufweisen (Moesgen et al. 2017).

Während der psychischen Gesundheit von Müttern zunehmend Beachtung geschenkt wird, ist die psychische Gesundheit von Vätern bislang noch wenig erforscht. Im folgenden Artikel werden Häufigkeiten von psychischen Belastungen bei Vätern und ihre Folgen für die ganze Familie dargestellt. Ich diskutiere ausserdem, wie die psychische Gesundheit mit der Rolle von Vätern und gender-stereotypem Gesundheitsverhalten von Männern in Zusammenhang stehen

könnte. Daraufhin werden Empfehlungen für die Praxis und Ansatzpunkte für eine psychische Gesundheit von Familien abgegeben.

## Väter werden

In der Schweiz werden zwei von drei Männern mindestens einmal im Leben Vater (Csonka et al. 2017). Die meisten von ihnen beschreiben, dass die Vaterschaft Lebensfreude und Zufriedenheit steigert. Glück und Erfüllung von Vätern sind wichtig, denn bei gemischt-geschlechtlichen Eltern sagen sie nicht nur die eigene Zufriedenheit, sondern auch die Zufriedenheit der Mütter voraus (Stertz et al. 2020).

Aber mit der Elternschaft gehen neben ganz vielen positiven Aspekten auch grosse Herausforderungen einher, die viele junge Eltern in ihrem Ausmass überrascht (Curran et al. 2006). Zum Beispiel schlafen Eltern im ersten Jahr durchschnittlich nicht mehr als fünf Stunden pro Nacht und bewältigen einen zusätzlichen Haushalts- und Betreuungsaufwand von durchschnittlich 32 Stunden pro Woche (Halford et al. 2015). Da überrascht es nicht, dass auch Stress und Belastung steigen und die Partner-

schaftsqualität bei den meisten Paaren deutlich abnimmt (Kluwer 2010).

Diese Faktoren erhöhen auch bei Vätern das Risiko für die Entwicklung psychischer Störungen. Etwa 16 % der Väter mit Kindern unter fünf Jahren erfüllen die Kriterien für eine Alkoholabhängigkeit (Borschmann et al. 2019) und etwa jeder zehnte Mann erlebt eine depressive Episode im Übergang zur Elternschaft (Affleck et al. 2018). Die wenigen vorhandenen Studien zu anderen psychischen Störungen bei Vätern finden ausserdem ähnliche Häufigkeiten von Angst- und Zwangsstörungen wie bei Müttern (ca. 5-8 % vs. 8-11 %; Bradley & Slade 2011). Der Anteil depressiver Episoden ist bei Vätern mehr als doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung (Affleck et al. 2018). Der Übergang zur Elternschaft kann somit als eine Hochrisikophase für die psychische Gesundheit von Männern betrachtet werden.

## Die Folgen von elterlichen psychischen Erkrankungen

Eltern mit psychischen Störungen bringen wie alle Eltern sowohl Stärken als auch Schwächen mit. Dennoch hängen psychische Belastungen von Eltern mit

einer schlechteren Entwicklung von Kindern bis ins Erwachsenenalter zusammen (McLaughlin et al. 2012). Internationale Studien zeigen beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Suchterkrankungen und andere psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter auf, wenn die eigenen Eltern suchterkrankt sind (Jääskeläinen et al. 2016).

Für den langfristigen negativen Effekt von elterlichen psychischen Störungen auf die kindliche Entwicklung werden mitunter neurobiologische (Strathearn et al. 2019) sowie stressregulative und epigenetische Mechanismen vermutet (Caspi et al. 2010). Ausserdem findet sich bei Eltern mit psychischen Störungen oft eine Häufung von Risikofaktoren, welche die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen. Eltern mit Suchterkrankungen leben zum Beispiel häufig in schlechteren sozioökonomischen Bedingungen, weisen instabilere Beziehungen zum Kind und zum anderen Elternteil auf (z. B. auch durch Hospitalisationen) und zeigen durchschnittlich schlechtere Erziehungs-, Versorgungs- und Emotionsregulationskompetenzen (Dyba et al. 2019).

Auch für die betroffene Person haben Suchterkrankungen negative Folgen. Zum Beispiel gehen Suchterkrankungen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für weitere psychische Störungen und Hospitalisierungen (Opsal et al. 2011) sowie einem erhöhten Suizidrisiko einher (Yuodelis-Flores & Ries 2015). Suchterkrankungen steigern die psychische Belastung bei den Partner:innen (Fredriksen et al. 2019) sowie das Risiko für Paarkonflikte und instabile Partnerschaften (Moesgen et al. 2017). Umgekehrt kann sich eine gute Beziehungszufriedenheit im Übergang zur Elternschaft positiv auf die psychische Gesundheit auswirken (Terrone et al. 2020).

### **Geschlechterunterschiede, Gesundheitsverhalten und Versorgung**

Im Übergang zur Elternschaft reduzieren Männer ihren Alkoholkonsum im Durchschnitt weniger als Frauen und der Missbrauch von Alkohol ist doppelt so häufig bei Vätern als bei Müttern (Borschmann et al. 2019). Eine kanadische Studie fand sogar heraus, dass Väter häufiger in All-

tagsituationen Alkohol tranken als Männer ohne Kinder (Paradis et al. 2011).

Auch über das Trinkverhalten hinaus unterscheidet sich das Gesundheitsverhalten von Männern und Frauen. Zum Beispiel zeigen Männer mit psychischen Erkrankungen häufig Alkohol- oder Cannabiskonsum (Bahorik et al. 2013), Aggressivität (Weiss 2006) sowie Ruhelosigkeit und Irritation (Sørensen et al. 2020). Es überrascht daher nicht, dass mehr Männer mit einer Suchterkrankung diagnostiziert werden als Frauen (Fonseca et al. 2021). Gleichzeitig gelten Rauchen und riskantes Trinkverhalten als Risikofaktoren für postpartale Depressionen und Angststörungen bei Vätern (Finnbogadóttir & Persson 2019).

Das unterschiedliche Gesundheitsverhalten steht auch im Zusammenhang mit Unterschieden in der therapeutischen Versorgung. Während in der Gesamtbevölkerung doppelt so viele Frauen mit Depressionen diagnostiziert werden, sterben dreimal so viele Männer an Suizid (Schmid et al. 2020). Einer der Gründe für diese Diskrepanz ist, dass Depressionen bei Männern häufig unentdeckt bleiben. Oftmals nehmen Männer auch weniger Hilfe in Anspruch als Frauen oder ziehen sich schneller wieder aus Hilfeangeboten zurück (River 2018). Entsprechend waren männliche Suizidopfer vorab signifikant seltener in therapeutischer oder pharmakologischer Behandlung als weibliche Suizidopfer (Paraschakis et al. 2016). Ausserdem ist die Alkoholabhängigkeit einer der wichtigsten Suizid-Prädiktoren bei Männern (Yuodelis-Flores & Ries 2015). Ein weiterer hinderlicher Faktor könnte sein, dass Männer davon berichten, dass sie sich für die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten bei Belastungen schämen, weil dies nicht zum gesellschaftlichen Rollenverständnis des Mannseins passt (House et al. 2018).

### **Der Traditionelle Fokus auf die Mutter**

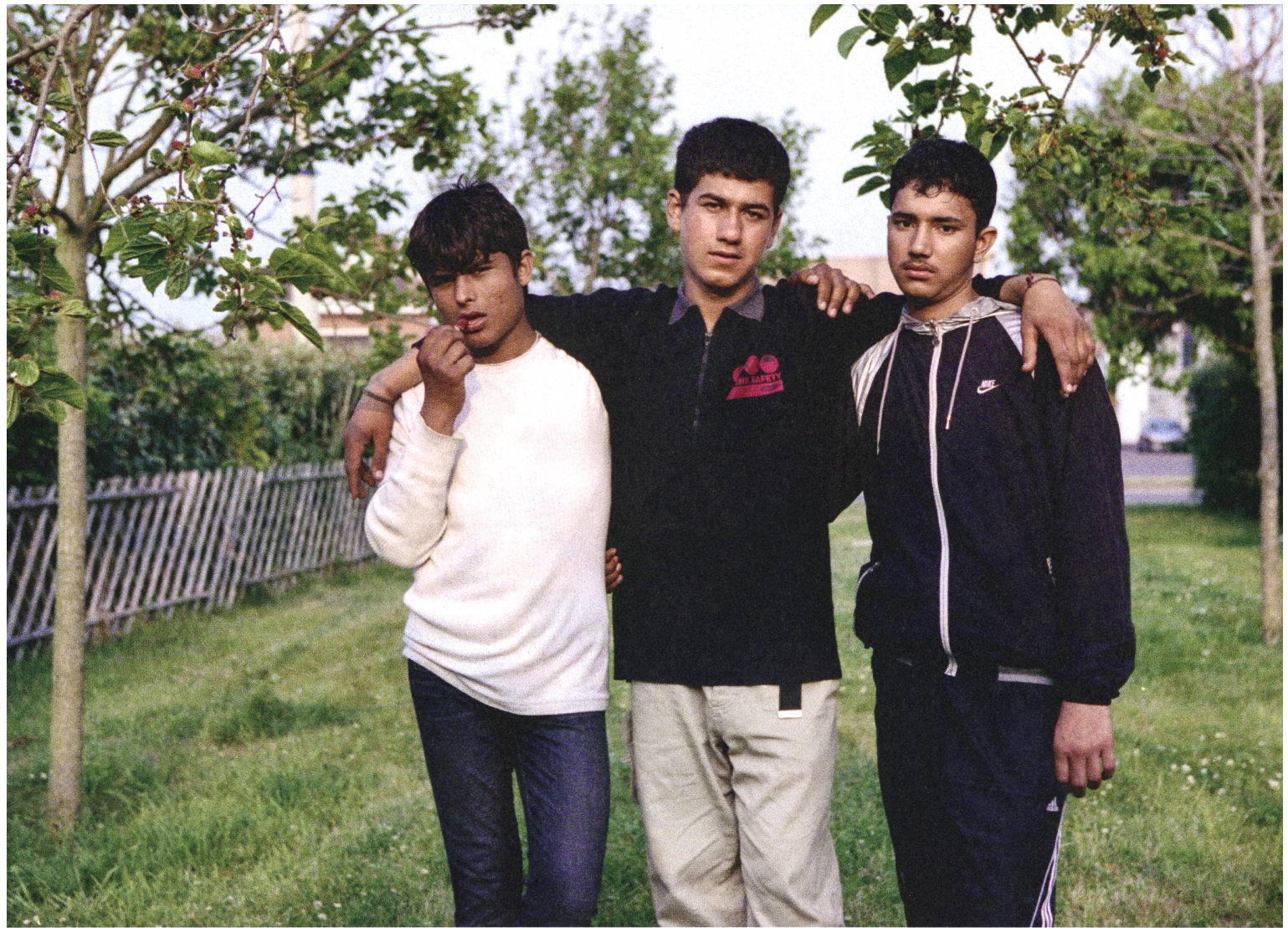
Doch nicht nur das Verhalten vieler Väter zeigt gender-stereotype Tendenzen, sondern auch das Verhalten vieler Fachpersonen. Trotz einschneidender Folgen und der hohen Anzahl betroffener Väter steht die (psychische) Gesundheit von Vätern kaum im Fokus der Fachperso-

nen, die sich um das Wohlergehen junger Familien kümmern (Holmes et al. 2010). Während generell somatische oder soziale Aspekte der Gesundheit häufig im Mittelpunkt stehen, werden Männer noch weniger als Frauen nach ihrem psychischen Befinden im Übergang zur Elternschaft gefragt. Entsprechend hat sich gezeigt, dass Männer weniger Wissen über psychische Störungen sowie deren Bewältigung und Vorbeugung haben als Frauen, was mit einer schlechteren psychischen Gesundheit zusammenhängt (Hee Yun Lee et al. 2020). Einige Väter berichten von mangelnder Unterstützung und Information sowie dem Wunsch danach, mehr eingebunden zu werden (Deave et al. 2008).

Auch im Bereich der Erziehung, der Kinderbetreuung und dem Haushalt liegt der Fokus häufig auf den Müttern. Obwohl oft anders erhofft, erleben die meisten gemischt-geschlechtlichen Paare mit dem Übergang in die Elternschaft einen Traditionalisierungsschiff (Dechant et al. 2014): Frauen übernehmen mehr traditionell weibliche Tätigkeiten wie Haushalt und Kinderbetreuung, während Männer mehr traditionell männliche Aufgaben wie bezahlte Erwerbsarbeit übernehmen. In einer Analyse von über 6000 deutschen Männern fand sich nur eine geringe Abnahme der Erwerbsarbeit mit der Vaterschaft, trotz häufig egalitärer Wunschvorstellungen (Pollmann-Schult 2008) – wobei in den 1980er-Jahren die meisten Männer mit der Vaterschaft noch ihre Arbeitszeit erweiterten.

Nun könnte argumentiert werden, dass solche Verschiebungen zum Elternsein gehören und entsprechend akzeptiert werden sollten. Allerdings zeigt die Forschung, dass die häufig unerwartete Traditionalisierung mit einer geringeren Beziehungszufriedenheit bei Männern und Frauen zusammenhängt (Biehle & Mickelson 2012). Dabei kommt den Vätern in gemischt-geschlechtlichen Partnerschaften wieder grosse Bedeutung zu, denn egalitäre Einstellungen männlicher Partner sagte in einer Studie die Ausgeglichenheit in der Partnerschaft voraus, nicht die Einstellung weiblicher Partner (Stertz et al. 2017). Ausserdem zeigen Familien, bei denen der Vater mehr in Kindererziehung und Haushalt





involviert ist, eine höhere Lebenszufriedenheit (Agache et al. 2014). Im Kontrast dazu berichten Väter, die nicht mit ihren biologischen Kindern leben und wenig Kontakt haben, mehr chronischen Stress und weniger Lebenszufriedenheit (Waldvogel & Ehlert 2016).

Die dargestellten Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine Ent-traditionalisierung der Geschlechterrollen und der stärkere Einbezug von Vätern durch Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialsystem wichtig und gewinnbringend wäre. In den folgenden zwei Abschnitten werden Ansatzpunkte für Fachpersonen sowie strukturelle Ansatzpunkte zum Einbezug der Väter und der Förderung ihrer psychischen Gesundheit vorgestellt.

### **Die Psyche zum Thema machen – auch die der Väter**

Standardisierte Screenings sind eines der einfachsten und wissenschaftlich am besten abgestützten Mittel, um die

psychische Gesundheit der Allgemeinbevölkerung zu verbessern. Diese Screenings sind einfache Fragebögen, die von Fachpersonen regelmässig an alle Eltern verteilt werden. Internationale Studien zeigen, dass solche Screenings besonders gut ankommen, wenn sie von Fachpersonen durchgeführt werden, die einen niederschweligen Zugang zu Eltern haben, wie z.B. Hebammen, Pflegefachpersonen, Primärversorgende oder Beratende.

Die Eltern können diese für sich ausfüllen und die Punktwerte zusammenzählen. Der international validierte Grenzwert (cut-off) gibt einen Hinweis auf die psychische Belastung, so dass Eltern hilfreiche Strategien aufrechterhalten oder neue Strategien entwickeln können – auch mit Hilfe von Fachpersonen. Solche flächendeckende Screenings können die psychische Gesundheit von Vätern (und Müttern) sowie das Wohlbefinden der ganzen Familie (Bruno et al. 2020) und die allgemeine Versorgung deutlich verbessern (Bina 2020). Zwar

fehlen bisher Studien zum umfassenden Screening der psychischen Gesundheit bei Männern, doch zeigen Befragungen bei Frauen klar, dass flächendeckende Screenings bei Eltern sehr erwünscht sind (über 90 %) und deren psychisches Wohlbefinden direkt und indirekt verbessern (Reilly et al. 2020).

Es gibt einige erfolgreiche Bewältigungs- und Präventionsprogramme, welche die individuelle und gemeinsame Stressbewältigung von Eltern verbessern (zum Beispiel [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)). Diese Programme können auch für Suchterkrankungen hilfreich sein, denn Stress geht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Substanzmissbrauch einher (Rutherford & Mayes 2019). Darüber hinaus gibt es Therapie- und Präventionsangebote für suchtkranke Eltern, die eine grosse Chance zur Prävention von negativen Folgen für die Kinder darstellen. Für Männer mit Suchterkrankungen gibt es spezifische Angebote, die auch Module zum Thema Vaterschaft beinhalten





(Moesgen et al. 2017). Damit betroffene oder gefährdete Personen Hilfe bekommen, müssen bestehende Belastungen allerdings klar werden und hilfreiche Angebote bekannt sein. International wird empfohlen, bei Kindern allen Alters im Rahmen der Grundversorgung systematisch nach familiären Belastungen wie Suchterkrankungen oder häuslicher Gewalt zu fragen (Werner 2004).

### **Ansatzpunkte auf struktureller Ebene**

Über die Unterstützung durch Fachpersonen hinaus, können auch Arbeitgebende, staatliche Strukturen und die Gemeinschaft zur psychischen Gesundheit beitragen. Ein europäischer Vergleich hat gezeigt, dass die Familienfreundlichkeit jeweiliger Länder (z. B. Wochenanzahl der bezahlten Elternzeit, Flexibilität der Arbeitszeiten, intergenerationale und staatliche Unterstützung) mitbeeinflusst, ob Paare ein zweites oder drittes Kind bekommen (Harknett et al. 2014).

Für die Schweiz zeigen die Zahlen, dass die Familienfreundlichkeit im europäischen Vergleich sehr schlecht ist und sich die Geschlechterungleichheit aufgrund der Elternschaft hartnäckig hält (Ruedi Epple et al. 2015). Auch Lohngleichheit ist ein Thema. Bei gemischtgeschlechtlichen Paaren, bei denen die Frau mindestens gleich viel verdient wie der Mann, zeigte sich ausserdem eine ausgeglichene Rollenverteilung und eine höhere Beziehungszufriedenheit (Rost 2002).

Ebenfalls auf Ebene der Arbeitgebenden gibt es Ansatzpunkte zur Verbesserung der psychischen Gesundheit. Eine Studie aus Österreich konnte zeigen, dass Väter weniger arbeitsbezogene Sorgen hatten, wenn sie ihre Arbeitgebenden als familien-unterstützend wahrnahmen (Stertz et al. 2020). Ein längerer Vaterschaftsurlaub hing zudem mit einer besseren Anpassung der Familie an die Elternschaft und einer besseren Zufriedenheit mit Beziehung

und Arbeit zusammen (Feldman et al. 2004). In derselben Studie zeigte sich interessanterweise, dass Väter mit mehr Vaterschaftsurlaub (über 2 Monate) weniger gestresst und besorgt waren als solche mit kürzerem Vaterschaftsurlaub. Das Wohlbefinden der Väter beeinflusste schliesslich in einer anderen Studie die Egalität bei Paaren und die Partnerschaftszufriedenheit beider Personen (Stertz et al. 2017).

### **Fazit**

Familien sind ein vernetztes System, in dem sich alle Mitglieder gegenseitig beeinflussen. Entsprechend beeinflusst das Wohlbefinden eines Mitglieds auch das Wohlbefinden der ganzen Familie. Umgekehrt belasten psychische Störungen eines Mitglieds ebenfalls das ganze System. Für den Übergang zur Elternschaft bedeutet das, dass beide Elternteile frühzeitig über die Bedeutung der psychischen Gesundheit informiert und zur sensitiven Selbstbeobachtung motiviert





werden sollten. Ganz besondere Vorsicht sollte bei Personen gelten, in deren eigener oder familiärer Vorgeschichte bereits psychische Störungen vorkamen. Väter, die mehr über psychische Erkrankung und deren Vorbeugung wissen, zeigen nachweislich eine bessere psychische Gesundheit, was wiederum der ganzen Familie zugutekommt. Die Verschiebung des Fokus und der häuslichen Aufgaben auf die Mutter hat hingegen negative Konsequenzen für die Partnerschaft und das Wohlbefinden der Familie. Daher sollten Väter nicht nur mit ins Boot steigen, sondern auch von Fachpersonen, Arbeitgebenden und Gesetzgebenden mit ins Boot geholt werden.

#### Ausgewählte Literatur

Das vollständige Verzeichnis finden Sie unter:  
[www.suchtmagazin.ch/meier](http://www.suchtmagazin.ch/meier)

Bina, R. (2020): Predictors of postpartum depression service use: A theory-informed, integrative systematic review. *Women and Birth* 33(1), e24–e32. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.01.006>  
 Borschmann, R./Becker, D./Spry, E./Youssef, G.J./Olsson, C. A./Hutchinson, D.M./Silins, E./Boden, J.M./Moreno-Betancur, M./Naj-

man, J.M./Degenhardt, L./Mattick, R.P./Romanjuk, H./Horwood, L.J./Patton, G.C. (2019): Alcohol and parenthood: An integrative analysis of the effects of transition to parenthood in three Australasian cohorts. *Drug and Alcohol Dependence* 197: 326–334. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.02.004>  
 Bradley, R./Slade, P. (2011): A review of mental health problems in fathers following the birth of a child. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 29(1): 19–42. <https://doi.org/10.1080/02646838.2010.513047>  
 Bruno, A./Celebre, L./Mento, C./Rizzo, A./Silvestri, M.C./De Stefano, R./Zoccali, R.A./Muscatello, M.R.A. (2020): When fathers begin to falter: A comprehensive review on paternal perinatal depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(4): 1139. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041139>  
 Csonka, Y./Mosimann, A. (2017): Familien in der Schweiz. In Bundesamt für Statistik (Hrsg.). Anhang des Familienberichts 2017. Bericht des Bundesrates vom 26. April 2017 in Erfüllung der Postulate 12.3144 Meier-Schatz vom 14. März 2012 und 01.3733 Fehr vom 12. Dezember 2002. Neuchâtel: BFS.  
 Halford, W.K./Petch, J./Creedy, D. (2015): *Clinical Guide to Helping New Parents: The Couple Care for Parents Program*. Springer-Verlag. <https://www.springer.com/de/book/9781493916122>

Holmes, E.K./Galovan, A.M./Yoshida, K./Hawkins, A.J. (2010): Meta-analysis of the Effectiveness of Resident Fathering Programs: Are Family Life Educators Interested in Fathers? *Family Relations* 59(3): 240–252. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00599.x>  
 McLaughlin, K.A./Gadermann, A.M./Hwang, I./Sampson, N.A./Al-Hamzawi, A./Andrade, L.H./Angermeyer, M.C./Benjet, C./Bromet, E.J./Bruffaerts, R./Caldas-de-Almeida, J.M./Girolamo, G. de/Graaf, R. de/Florescu, S./Gureje, O./Haro, J.M./Hinkov, H.R./Horiguchi, I./Hu, C./Kessler, R.C. (2012): Parent psychopathology and offspring mental disorders: Results from the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry* 200(4): 290–299. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.101253>  
 Moesgen, D./Klein, M./Dyba, J. (2017): Abhängigkeitserkrankungen und Elternschaft – Herausforderungen und Möglichkeiten der Hilfe. *Suchttherapie* 18(02): 65–72. <https://doi.org/10.1055/s-0043-103060>  
 Stertz, A.M./Wiese, B.S. (2020): Child-related bliss and couples' partnership satisfaction in the early parenthood period: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)* 34(8): 1046–1057. <https://doi.org/10.1037/fam0000717>