

# IP 212: BEZIEHUNGEN IM SPÄTEREN LEBEN

**PROJEKTLEITUNG:**  
PROF. PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

HANSJÖRG ZNOJ (UNIBE)  
DARIO SPINI, DANIELA JOPP (UNIL)



**2. SEPTEMBER 2016**



Nationaler Forschungsschwerpunkt

**ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS**

# IP 212 Team NCCR LIVES



*Projektleitung:*  
Prof. Dr. Pasqualina  
Perrig-Chiello  
(Universität Bern)



*Co-Leitung:*  
Prof. Dr. Hansjörg Znoj (Universität Bern)



*Projektleiter Lausanne:*  
Prof. Dr. Dario Spini (Universität Lausanne)  
und Prof. Dr. Daniela Jopp (Universität Lausanne)



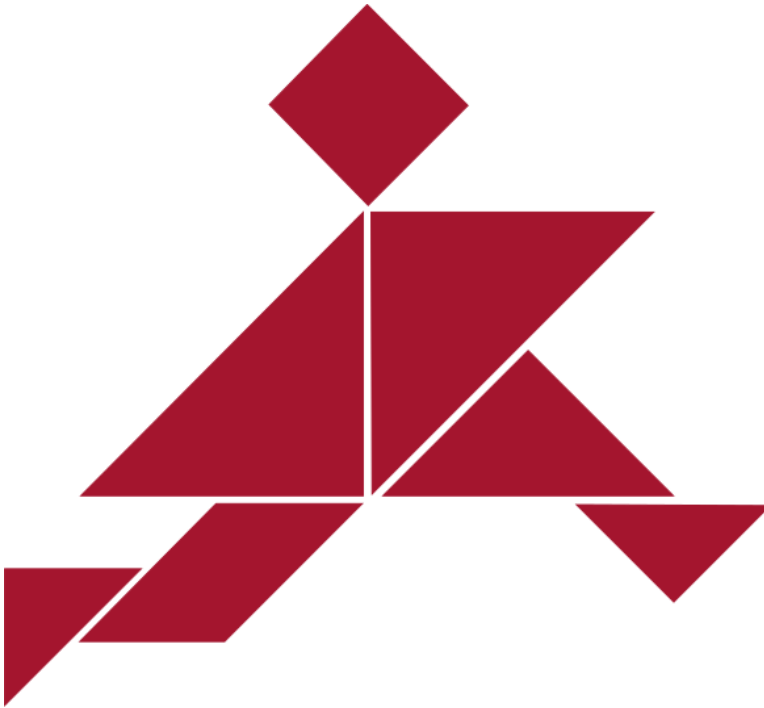
# Ablauf

---

- 1) Begrüssung
- 2) Studiendurchführung
- 3) Langjährige Partnerschaften
- 4) Partnerverlust: Scheidung
- 5) Partnerverlust: Verwitwung
- 6) Interventionsstudie
- 7) Zusammenfassung

# IP 212: Beziehungen im späteren Leben

## 2. STUDIENDURCHFÜHRUNG



Nationaler Forschungsschwerpunkt  
ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS

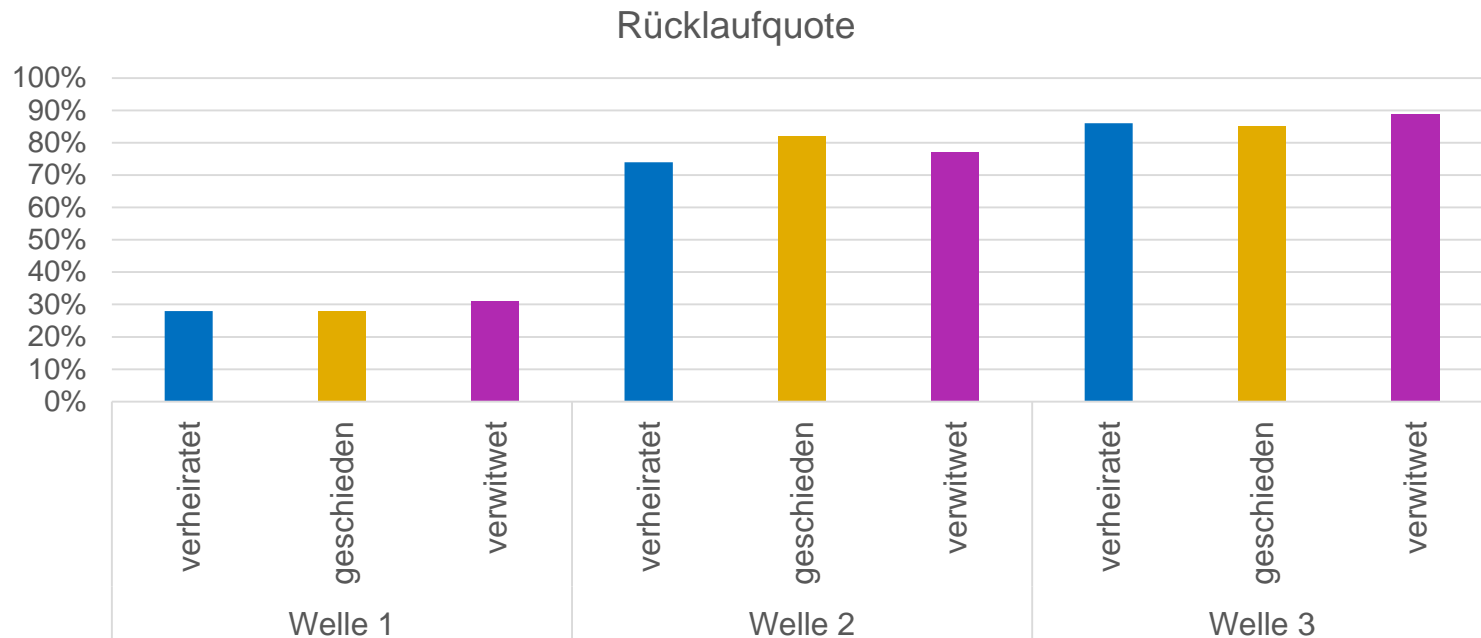
# Schwerpunkte des IP212

---

- Verfolgen des Verlaufs der psychologischen Adaptation von verwitweten und geschiedenen Personen nach einer Langzeit-Ehe
- Identifizierung von verwitweten und geschiedenen Personen, welche hoch vulnerabel sind -> Durchführung einer psychologischen Online-Intervention
- Aufschluss über Identitätsprozesse und soziale Gruppen zur Überwindung der psychologischen Verletzbarkeit

# Methode: Stichprobe & Rücklaufquote

- > Randomisierte Quoten-Stichprobe durch das Schweizerische Bundesamt für Statistik: Verheiratete Personen und Personen, welche nach langjähriger Partnerschaft in den letzten 2-5 Jahren eine Scheidung oder Verwitwung erfuhren



# Methode: Sub-Stichproben

## Welle 1 – 2012 (T1)

**1085 verheiratet**

(52 % weiblich)

Age: M = 64.0 (SD = 14.1)

**1107 geschieden**

(62 % weiblich)

Age: M = 53.6 (SD = 8.5)

**569 verwitwet**

(59 % weiblich)

Age: M = 71.9 (SD = 9.6)

## Welle 2 – 2014 (T2)

**791 verheiratet**

(55 % weiblich)

Age: M = 65.9 (SD = 13.4)

**928 geschieden**

(62 % weiblich)

Age: M = 56.4 (SD = 9.3)

**449 verwitwet**

(59 % weiblich)

Age: M = 73.0 (SD = 10.0)

## Welle 3 – 2016 (T3)

**662 verheiratet**

(51 % weiblich)

Age: M = 66.2 (SD = 12.9)

**754 geschieden**

(68 % weiblich)

Age: M = 57.4 (SD = 8.2)

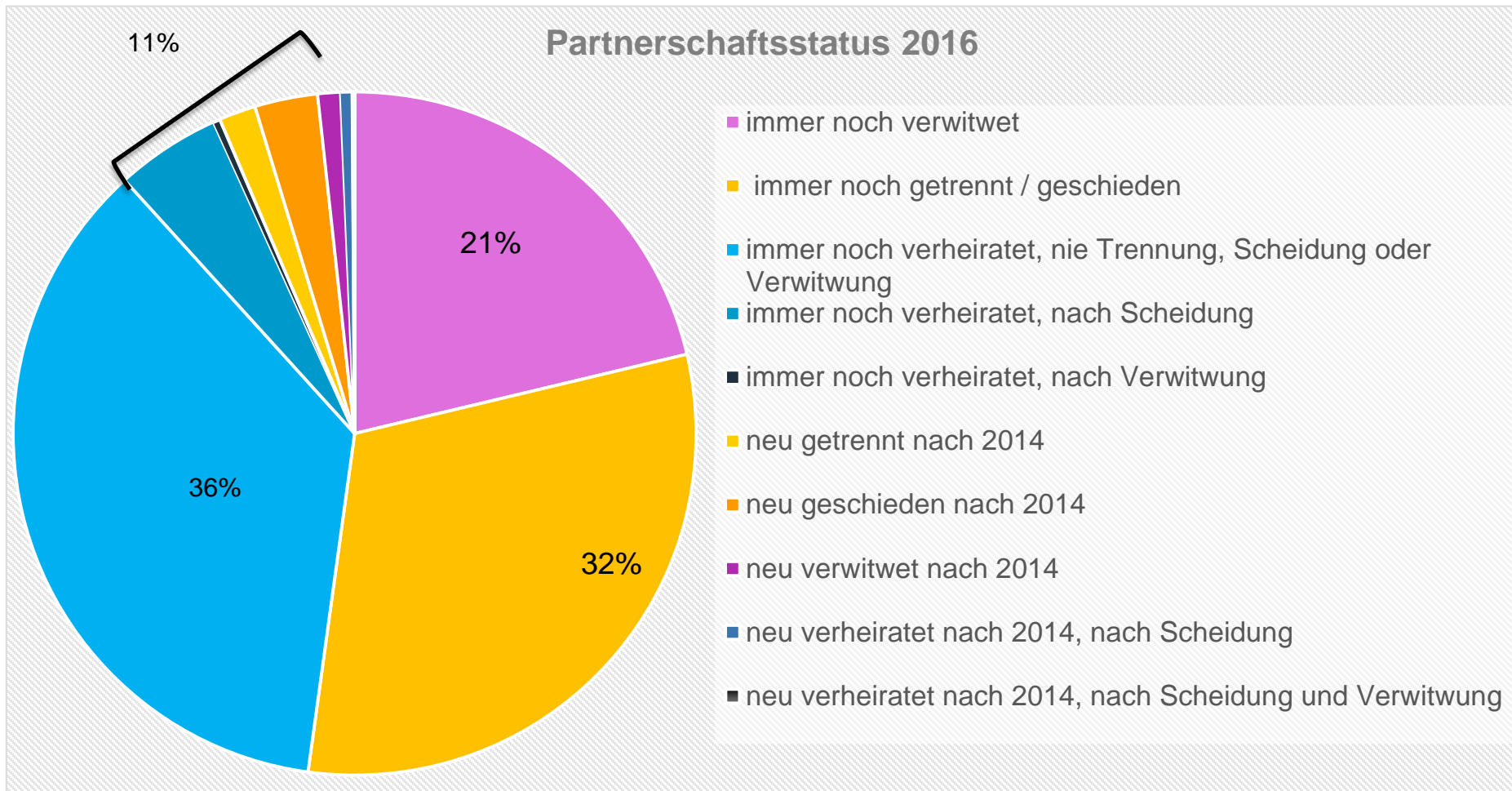
**428 verwitwet**

(62 % weiblich)

Age: M = 74.9 (SD = 9.8)

# Methode: Sub – Stichproben

## Zusammensetzung Stichprobe Welle 3:



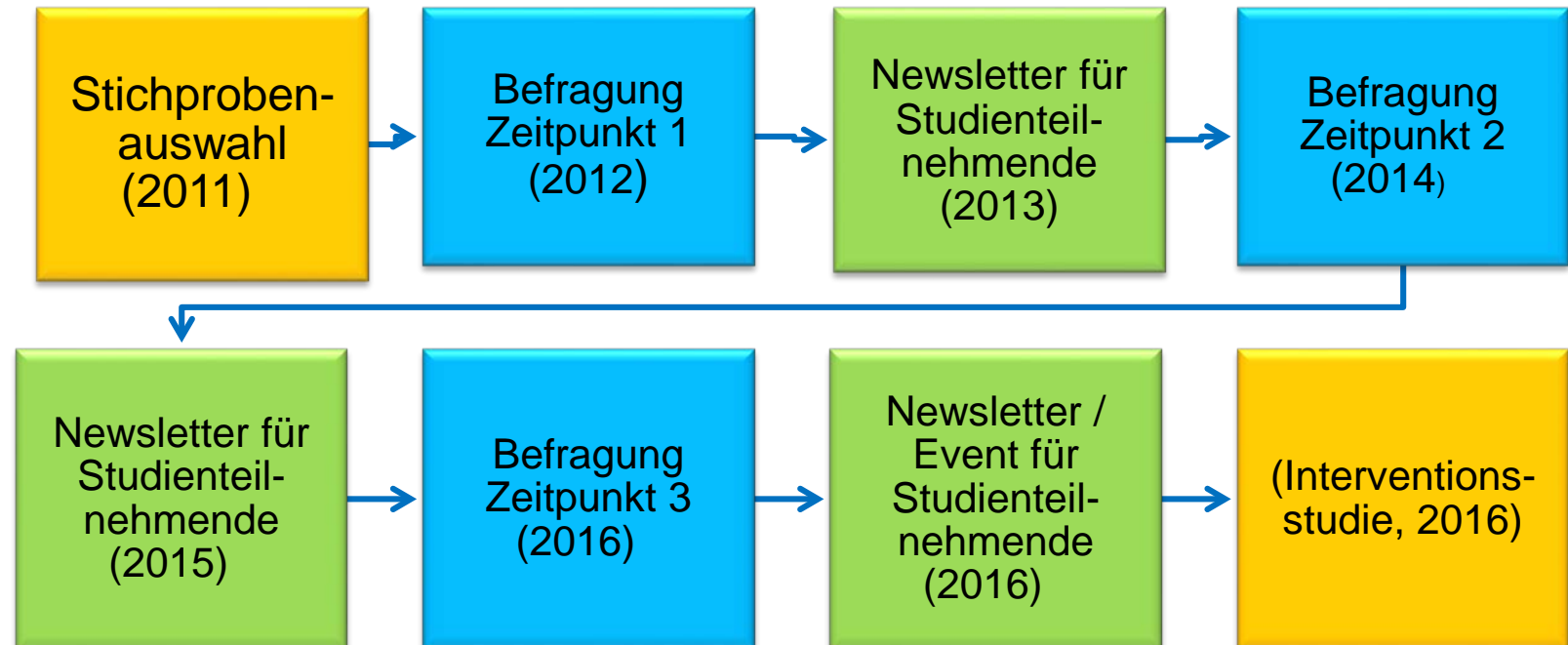


# Methode: Untersuchte Variablen im Fragebogen

- > **Teil A:** Demografische Variablen (Geschlecht, Alter etc.)
- > **Teil B:** Befindlichkeit (psychisch, sozial, körperlich)
- > **Teil C:** Psychische Ressourcen (Persönlichkeit, Generativität)
- > **Teil D:** Gegenwärtige Beziehung (Zufriedenheit, Kommunikation, Beziehungstiefs)
- > **Teil F:** Trennung und Scheidung
- > **Teil G:** Verwitwung

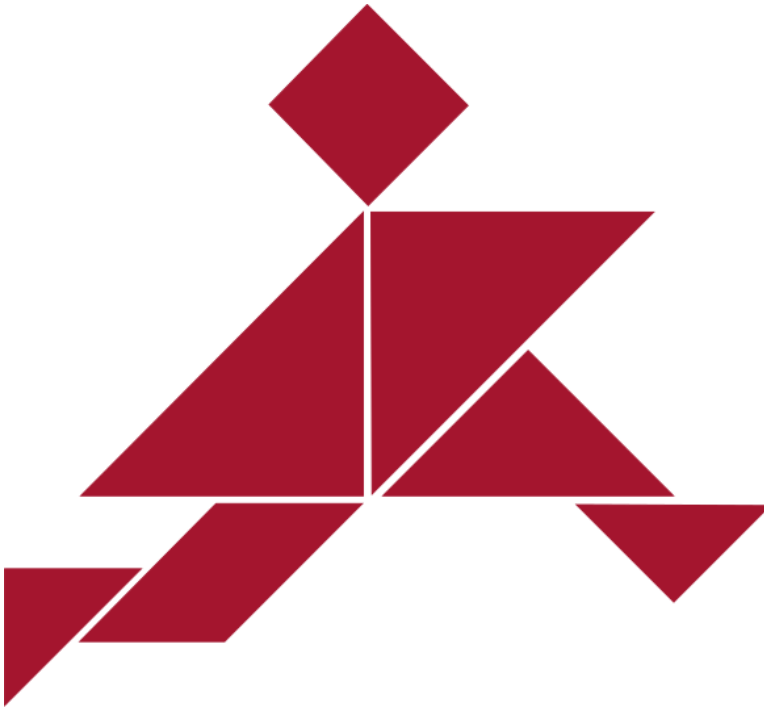


# Methode: Projektablauf



# IP 212: Beziehungen im späteren Leben

## 3. LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFTEN



Nationaler Forschungsschwerpunkt  
**ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS**

# Einführung

## Relevanz der Thematik

---

- Langjährige Ehen werden in der Forschung immer noch vernachlässigt (Miller et al., 2013).
  - Langjährige Ehen sind **fortwährenden Wachstums- und Veränderungsprozessen** unterlegen, welche eine wichtige Determinante für die Beziehungsqualität darstellen (Schneewind, Wunderer & Erkelenz, 2004).
  - Eine gute **Partnerschaftsqualität** stellt eine wichtige Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit dar (Robles et al., 2014).
- ⇒ Was hält Ehen zusammen? (Bedingungen & Konsequenzen ehelicher Stabilität)
- ⇒ Wie glücklich sind langjährig Verheiratete?

Methode: **Befragung von Experten** – den langjährig Verheirateten von IP 212!

---

# Forschungsziele in Bezug auf langjährige Partnerschaft

---

- **Stabilität und Veränderung** der Partnerbeziehung (im Längsschnitt)
- Bedeutung von **persönlichen Ressourcen**: Persönlichkeit, Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Gesundheit etc.
- Bedeutung der **familiären Situation**: Partnerschaftszufriedenheit, Entwicklung in der Partnerschaft, Partnerschaftskrisen, Gesundheit und Pflegebedürftigkeit des Partners etc.
- Bedeutung von **sozialen Ressourcen**: Soziales Umfeld, Vereinstätigkeit etc.
- **Vergleich** von Ressourcen und Wohlbefindens- Variablen bei langjährig Verheirateten mit **Geschiedenen und Verwitweten**.

# Ehestabilität, Ehequalität und Wohlbefinden im Alter

---

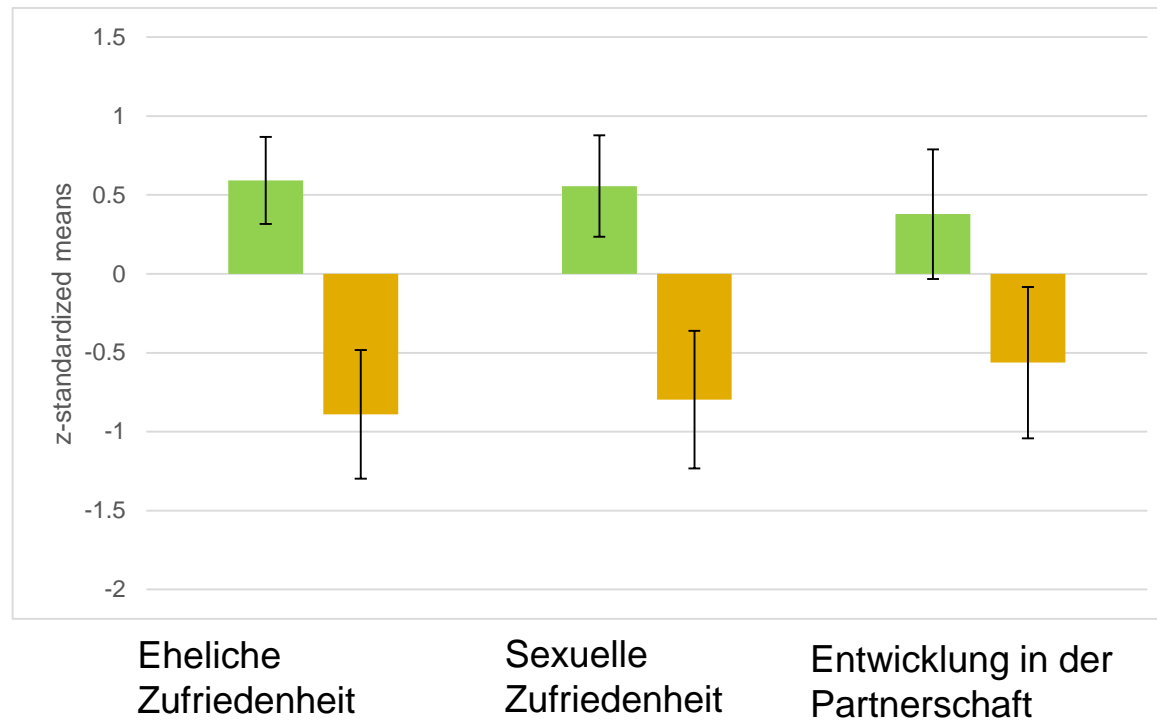
## Fragestellungen:

- 1) Können in Bezug auf die drei Qualitätsmerkmale eheliche Zufriedenheit, sexuelle Zufriedenheit und Zufriedenheit mit der Entwicklung in der Partnerschaft **verschiedene Gruppen von langjährig Verheirateten** gebildet werden?
- 2) Wie **unterscheiden sich diese Gruppen** in Bezug auf ihr **Wohlbefinden** (Lebenszufriedenheit, depressive Symptomatik, Einsamkeit und subjektive Gesundheit) zu den beiden Messzeitpunkten T1 und T2?
- 3) Wie **stabil ist das Wohlbefinden** der Gruppen über die Zeit hinweg?
- 4) Wie sagt die Gruppenzugehörigkeit zu T1 das Wohlbefinden 2 Jahre später voraus?

# Ehequalität: Gruppen von langjährig Verheirateten

Frage 1: Arten von Gruppen von langjährig Verheirateten (T1)

■ Glücklich Verheiratete      ■ Unglücklich Verheiratete



# Zusammenhang zwischen Ehequalität und Wohlbefinden?

*Frage 2: Unterschiede im Wohlbefinden: glücklich Verheiratete vs. unglücklich Verheiratete*



- + Gesundheit
- + Lebenszufriedenheit

- Soziale Einsamkeit
- Hoffnungslosigkeit

*Frage 3: Die Unterschiede im Wohlbefinden bleiben stabil.*



# Ehestabilität, Ehequalität als Prädiktoren fürs Wohlbefinden im Alter?

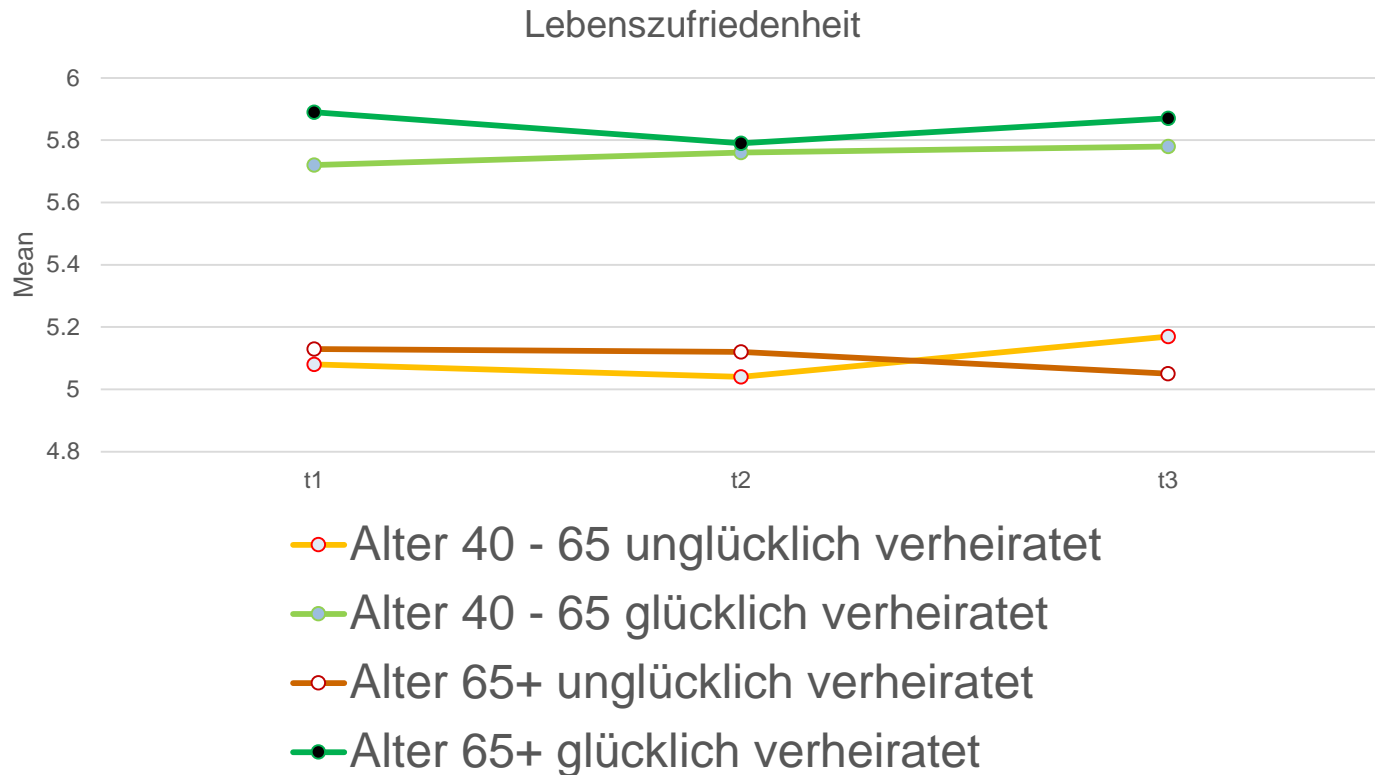
---

Frage 4: Vorhersage des Wohlbefindens 2 Jahre später:

- **Partnerschaftskrisen** können kumulative Effekte haben und das Wohlbefinden und die Gesundheit **zunehmend belasten**
- **Partnerschaftliche Unterstützung** hilft, das Wohlbefinden trotz stressvoller Ereignisse zu erhalten.
- **Persönliche Ressourcen**, v.a. Resilienz, spielen eine wichtige Rolle in Bezug auf die Emotionsregulation und die partnerschaftliche Interaktion.

# Ehestabilität, Ehequalität und Wohlbefinden im Alter

Längsschnitt: Veränderung der Lebenszufriedenheit über die Zeit (T1 – T3)?



# Zwischenfazit

Ziel: Wohlbefinden über die  
Zeit hinweg

Resilienz

Subjektive  
Gesundheit

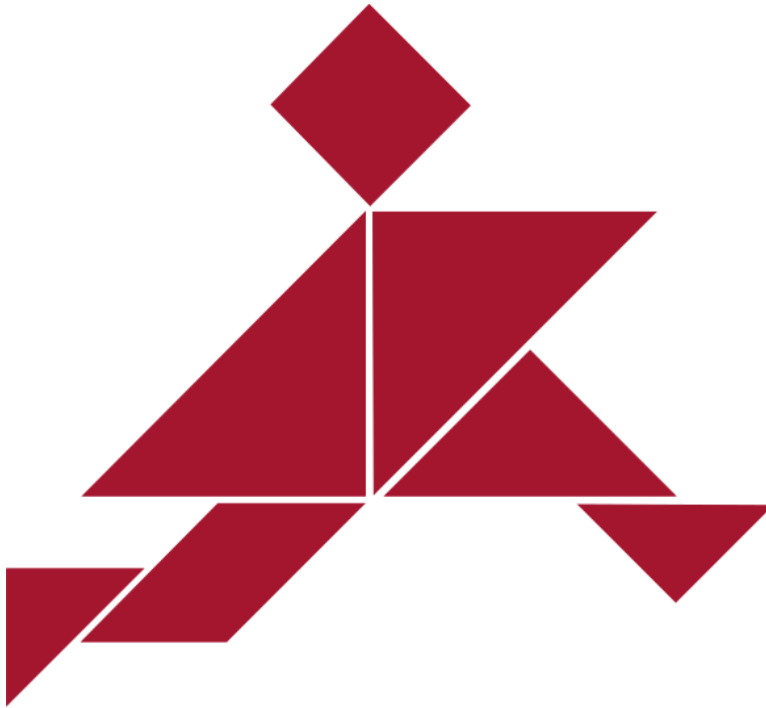
Partner-  
schafts-  
zufrieden-  
heit



Partnerschafts-  
krisen

Gesundheitliche  
Probleme des  
Partners

# IP 212: Beziehungen im späteren Leben



## 4. GETRENNT LEBENDE UND GESCHIEDENE PERSONEN



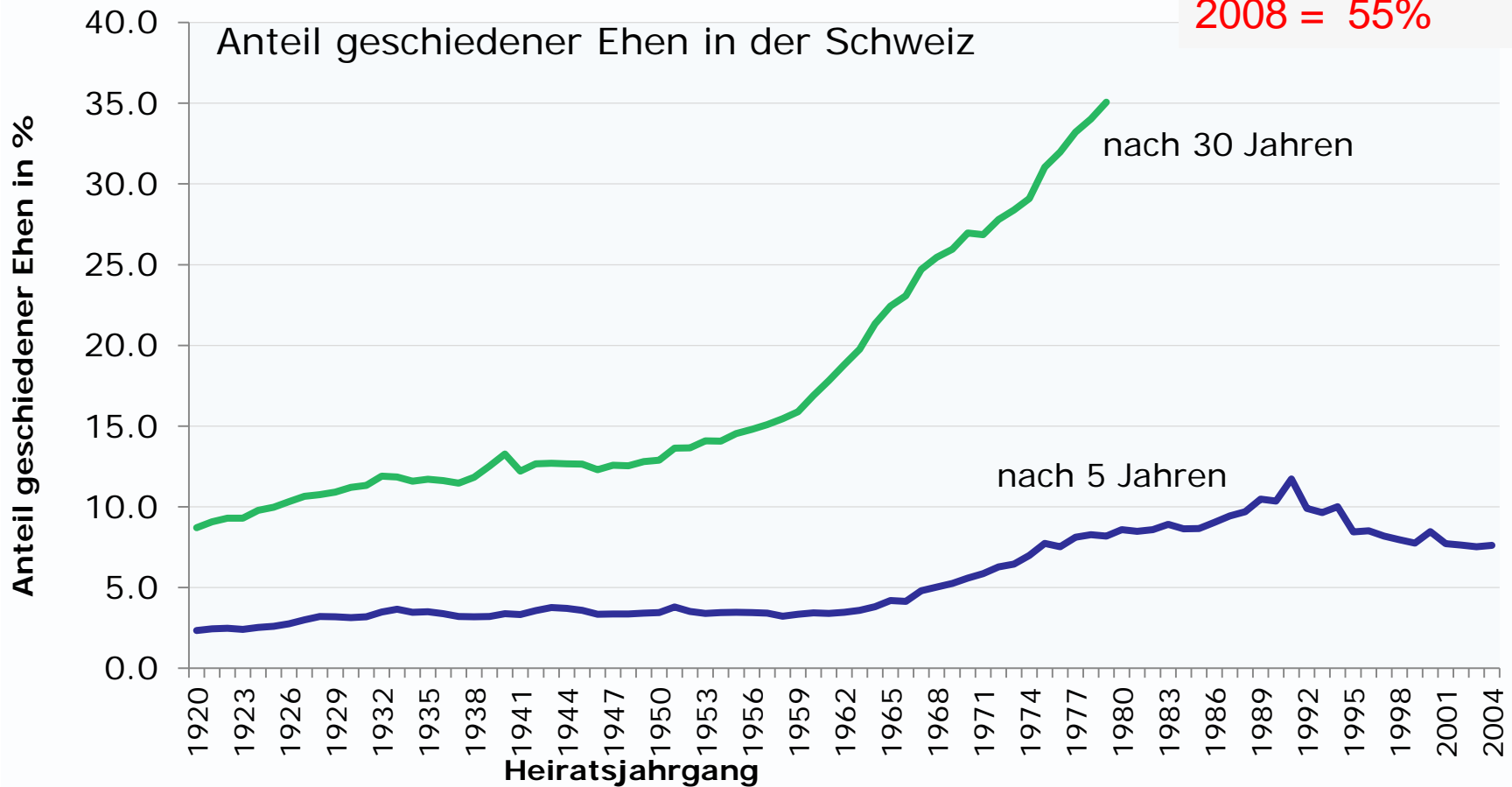
Nationaler Forschungsschwerpunkt

ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS

# Scheidung nach langjähriger Ehe

## Ein neues gesellschaftliches Phänomen

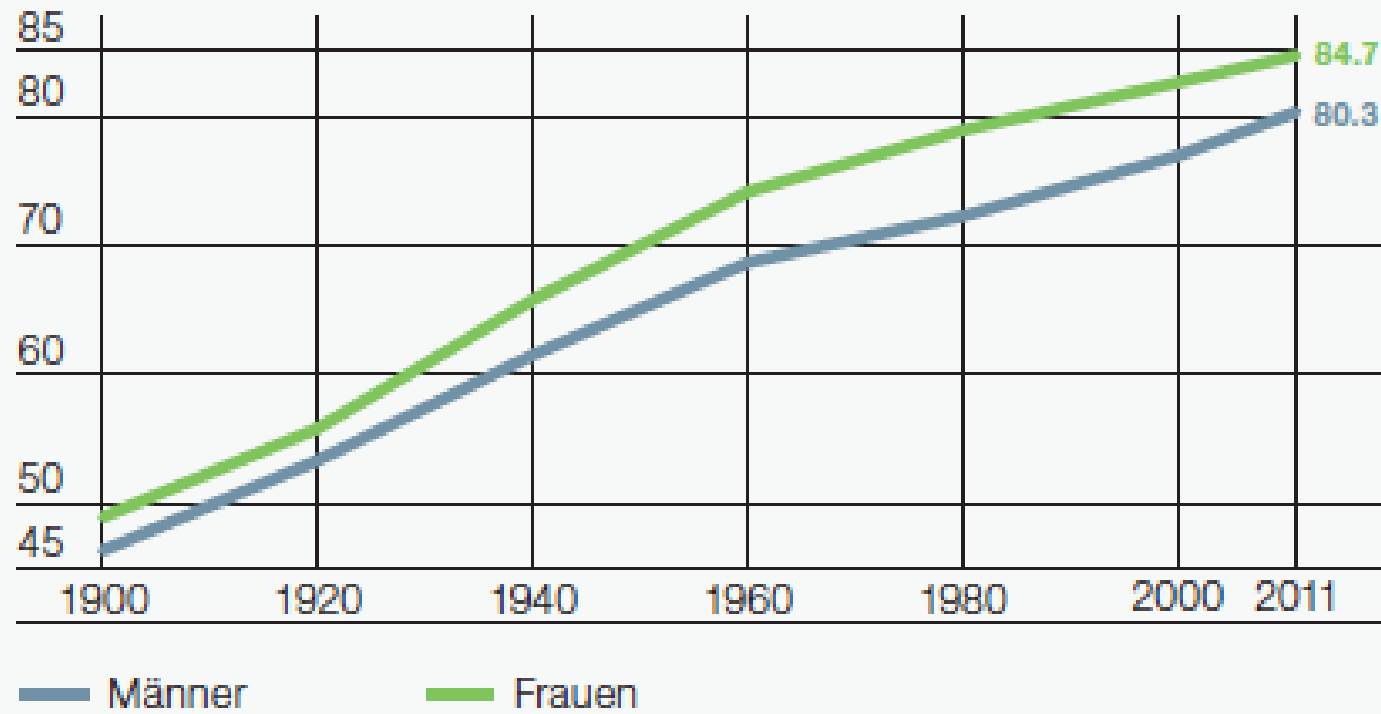
Geschiedene 50+:  
1970 = 26,5%  
2008 = 55%



# Die längere Lebenserwartung – eine Herausforderung an heutige Ehen

## Mittlere Lebenserwartung bei Geburt

In Jahren



# Hohe Ansprüche an die moderne Ehe

---

Ehe und Familie als Ort der Liebe sind eine moderne Erfindung:

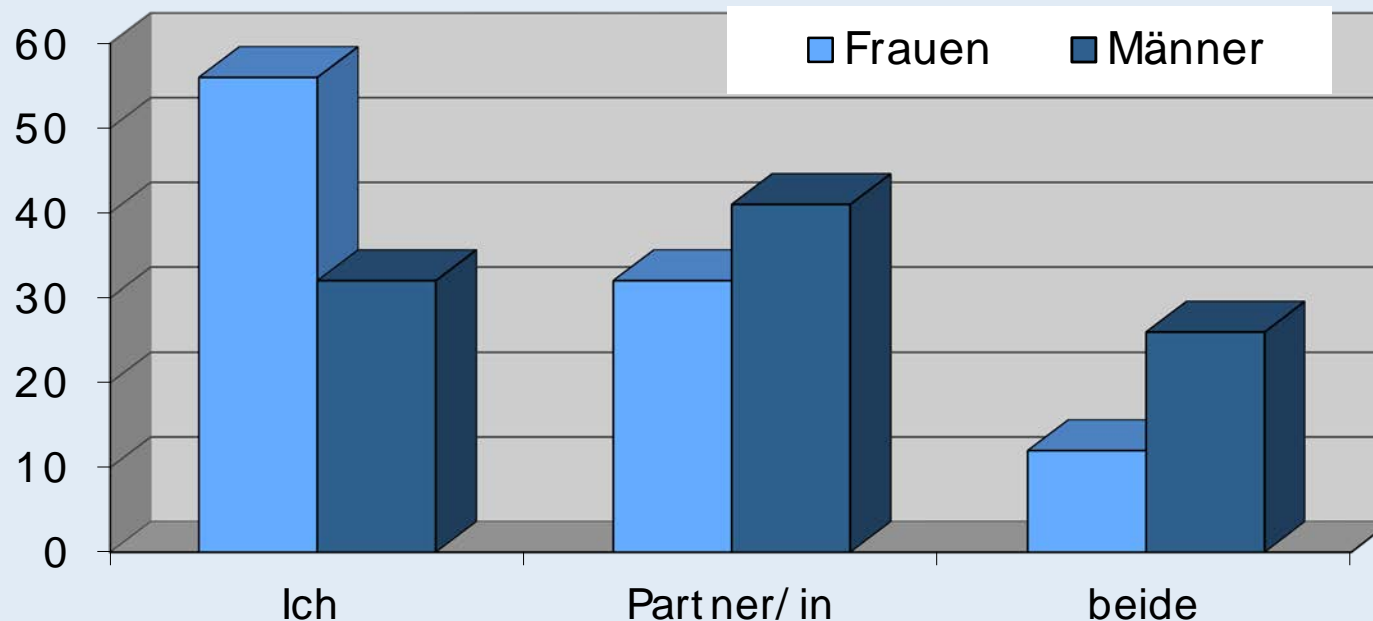
- > Emotionalisierung des Familienlebens erzeugt hohe Ansprüche und Herausforderungen: Aufrechterhaltung des labilen emotionalen Gleichgewichts sowie zwischen Nähe und Autonomie.
- > Wertewandel: Recht auf persönliches Glück, auf romantische Liebe

Tiefere objektive wie subjektive Scheidungsbarrieren:

- > Bedeutung und Form von Familie sind vielfältig geworden und zunehmend akzeptiert
- > Keine Ausgrenzung von Geschiedenen (durch Familie, Kirche,...)
- > Bessere Bildung und finanzielle Unabhängigkeit der Frauen

# Eheliche Trennung – Frauen sind mehrheitlich die Initiantinnen

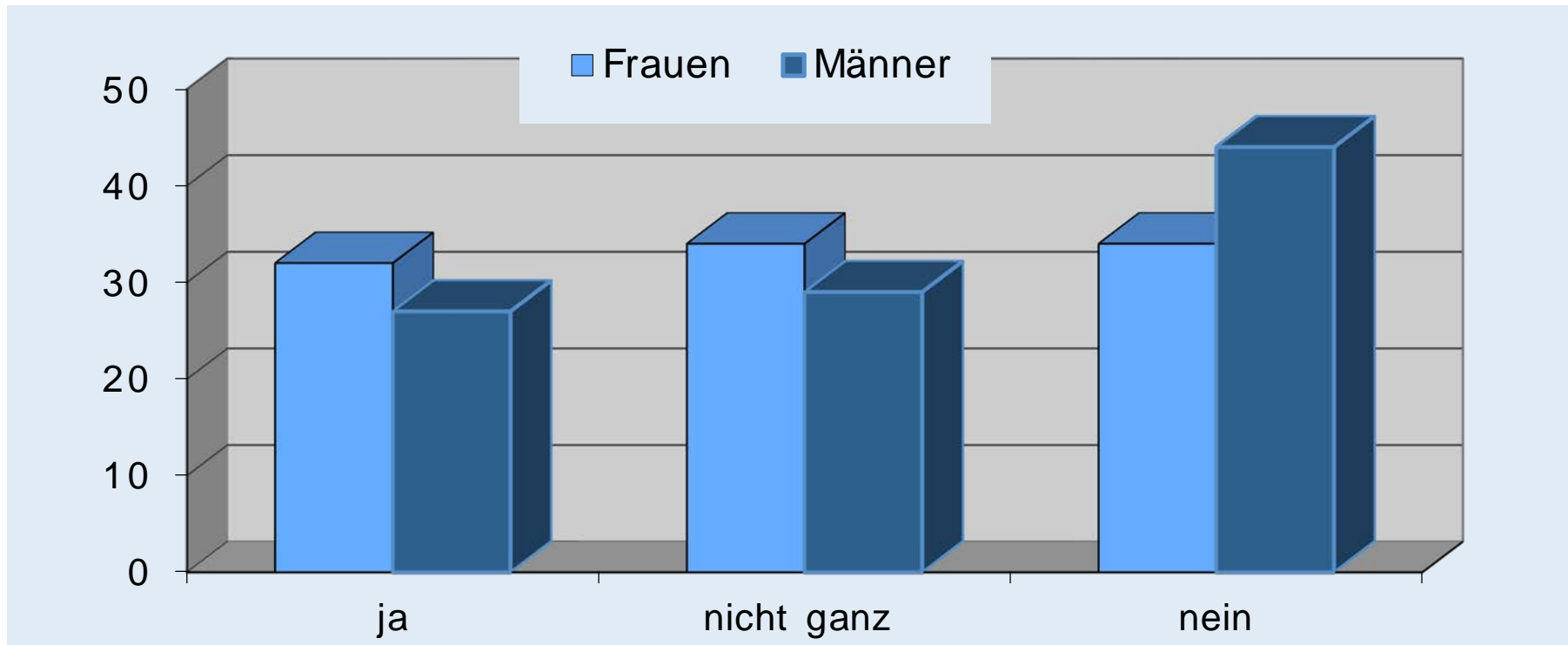
Wer von Ihnen hat die Trennung veranlasst?





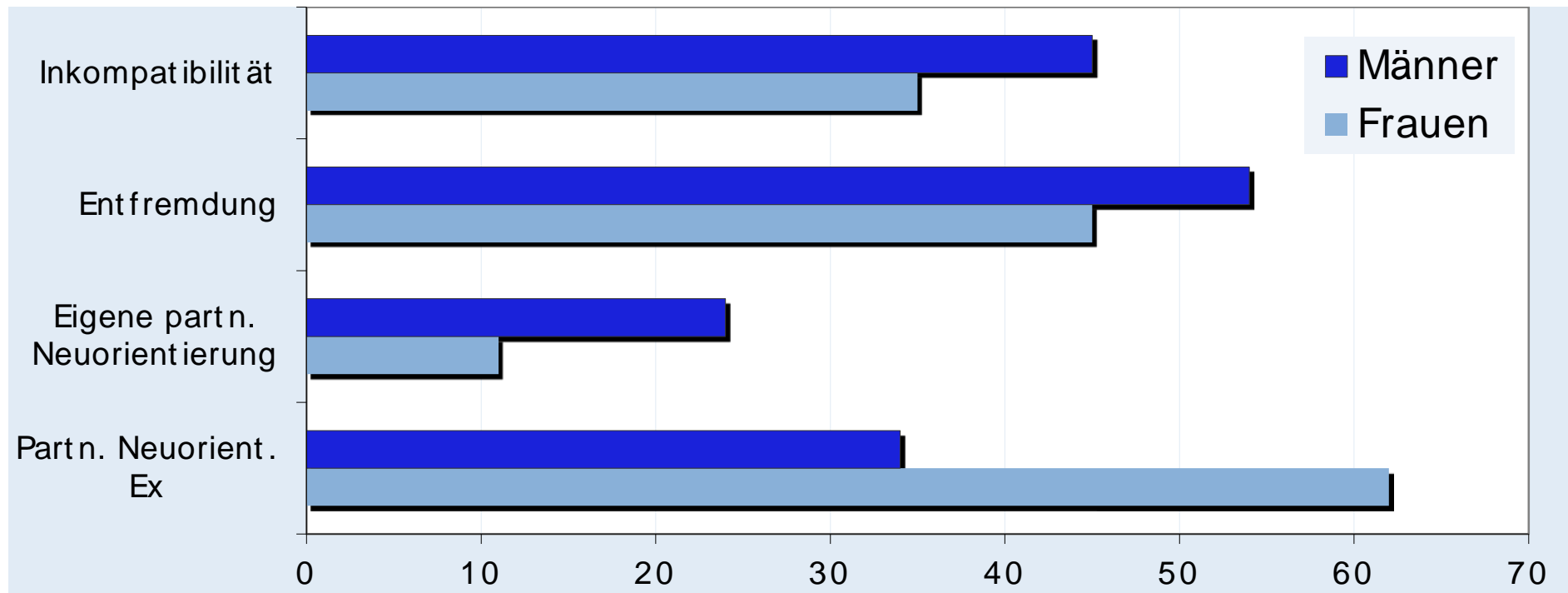
# Für 30 Prozent kommt die Trennung unerwartet

Erfolgte diese Trennung unerwartet?



# Trennungsgründe nach langer Ehe

(> 25 Jahre)



N = 1000 Personen, 45-65 J., Scheidung nach ca 25 Jahre Heirat;

# Partnerschaftliche Brüche sind zumeist kritische Lebensereignisse

- > Scheidung und Verwitwung gehören zu den schwierigsten biografischen Übergängen.
- > Auswirkungen auf das Leben allgemein: familiale, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „Broken-Heart-Syndrom“.
- > **Jedoch: grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.**
- > Das Wissen um diese Unterschiede ist lückenhaft, aber entscheidend für Prävention und Intervention.
- > Bisherige Forschung hat späte Scheidungen kaum untersucht.

# Gibt es verschiedene Typen von Geschiedenen?

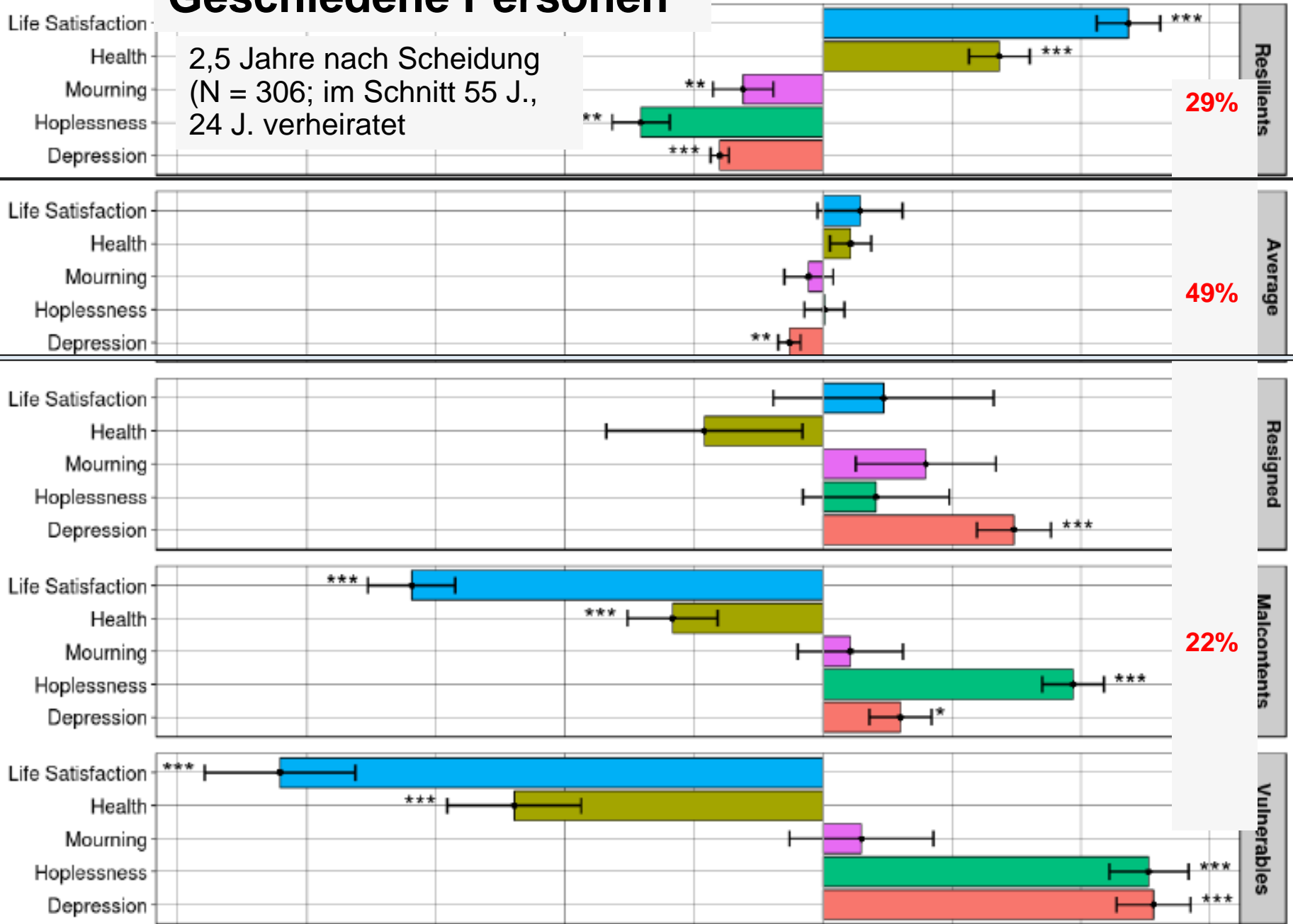
Lassen sich Klassen/Typen bei der psychischen Adaptation von Personen im identifizieren, welche in den letzten 5 Jahren eine Scheidung nach langjähriger Ehe (> 20 Jahre) hatten?

Indikatoren psychischer Adaptation: Lebenszufriedenheit, depressive Symptome, Trauer, Hoffnungslosigkeit, subjektive Gesundheit.

- > Fast die Hälfte der Personen adaptierte sich **gut** an die neue Lebenssituation, ein Drittel gar **sehr gut!**
- > Rund ein Fünftel hingegen hatte andauernde **ernsthafte Probleme** – allerdings auf sehr unterschiedlicher Weise: Unzufriedene, Vulnerable, Resignierte.

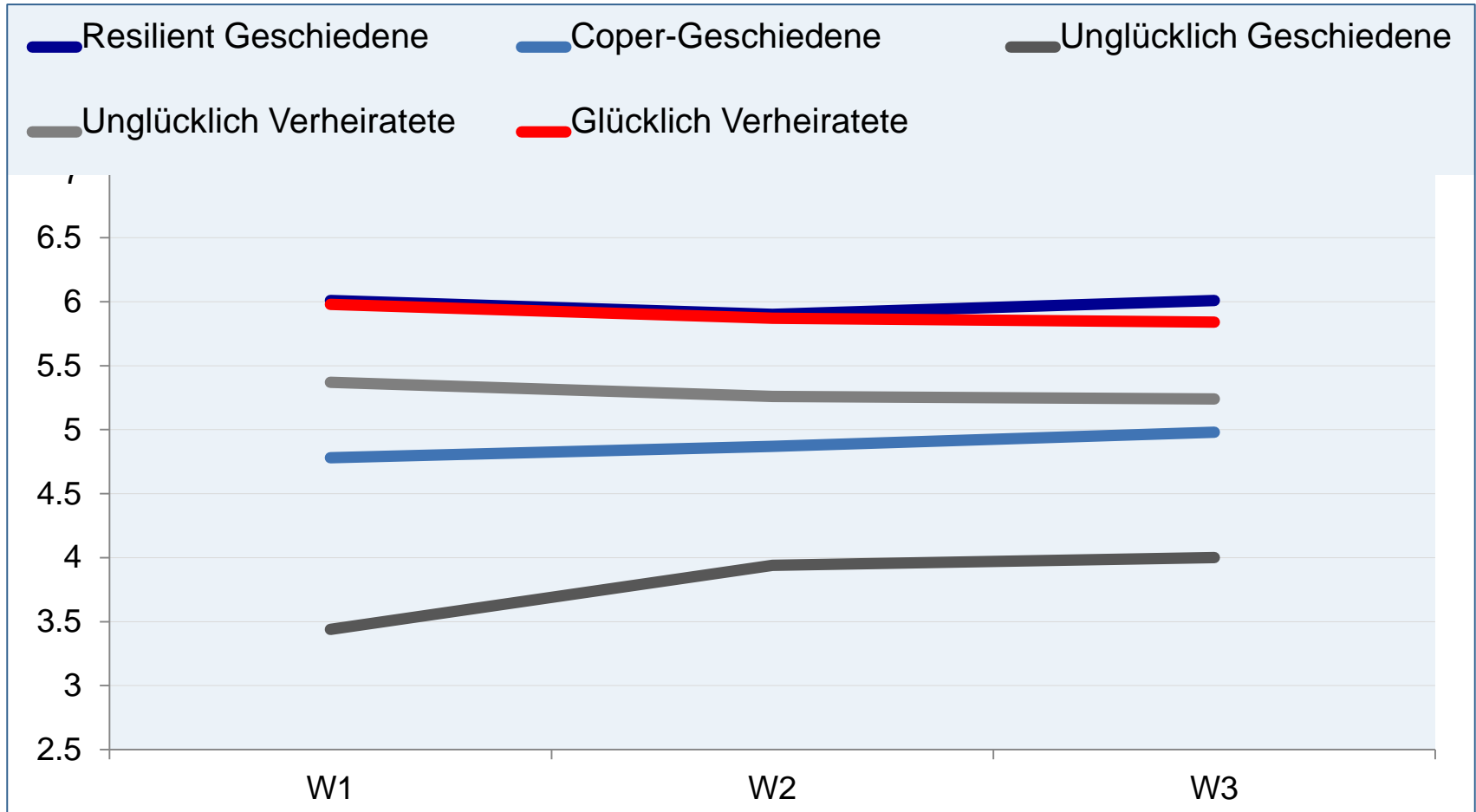
# Geschiedene Personen

2,5 Jahre nach Scheidung  
(N = 306; im Schnitt 55 J.,  
24 J. verheiratet)



# Lebenszufriedenheit (Range: 1-7) im Zeitverlauf

3 Gruppen von Geschiedenen, 2 Gruppen von Verheirateten



# Was ist entscheidend für eine erfolgreiche psychische Adaptation?

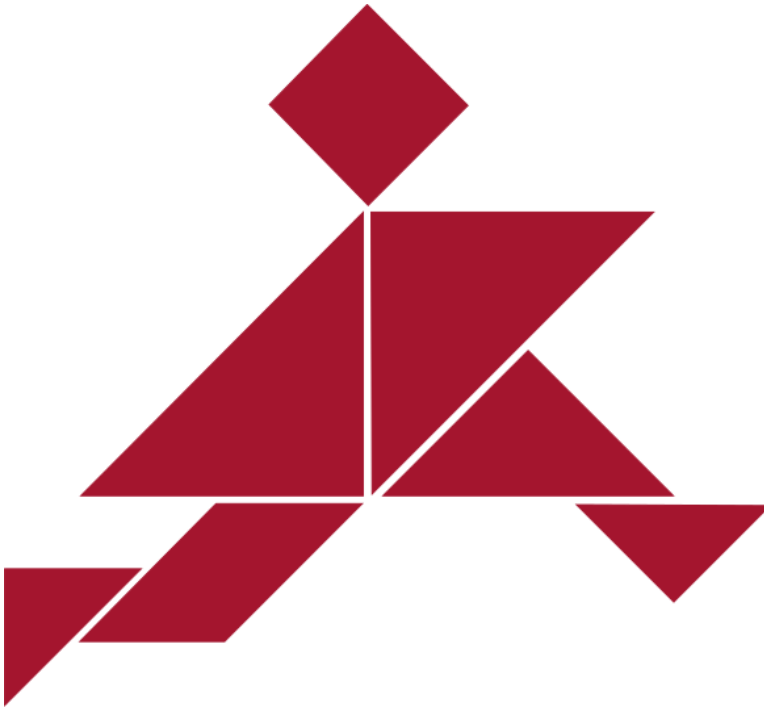
- Persönlichkeitseigenschaften (hohe Resilienz, tiefe Neurotizismuswerte)
- Zeit seit Trennung
- Neue Beziehung
- Geschlecht (Frauen: unzufrieden)
- Alter (Alte eher resigniert)
- Beziehung zur/m Ex
- Finanzielle Situation

Was nicht? Qualität Ex-Ehe, Ehedauer, Kinder

**Die meisten Einflussfaktoren sind modifizierbar!**

# IP 212: Beziehungen im späteren Leben

## 5. PARTNERVERLUST: VERWITWUNG



Nationaler Forschungsschwerpunkt

ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS

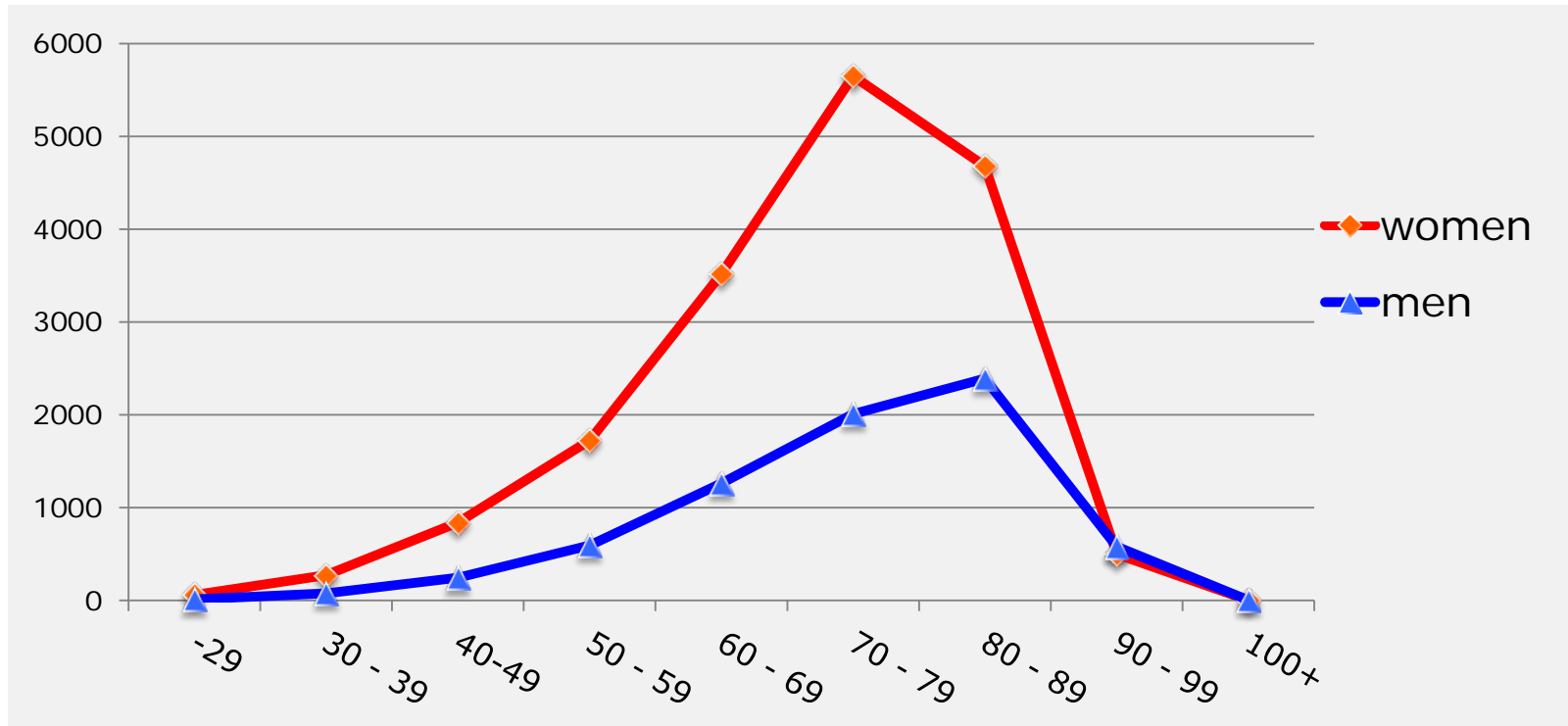


# Verwitwung

- > Partnerschaften dauern heute länger als je zuvor – bei den über 60-Jährigen im Schnitt über 50 Ehejahre
- > Wahrscheinlichkeit steigt mit zunehmendem Alter
- > Durchschnittliche Witwenschaft von 17 Jahren



# Verwitwung – Ein Frauenschicksal



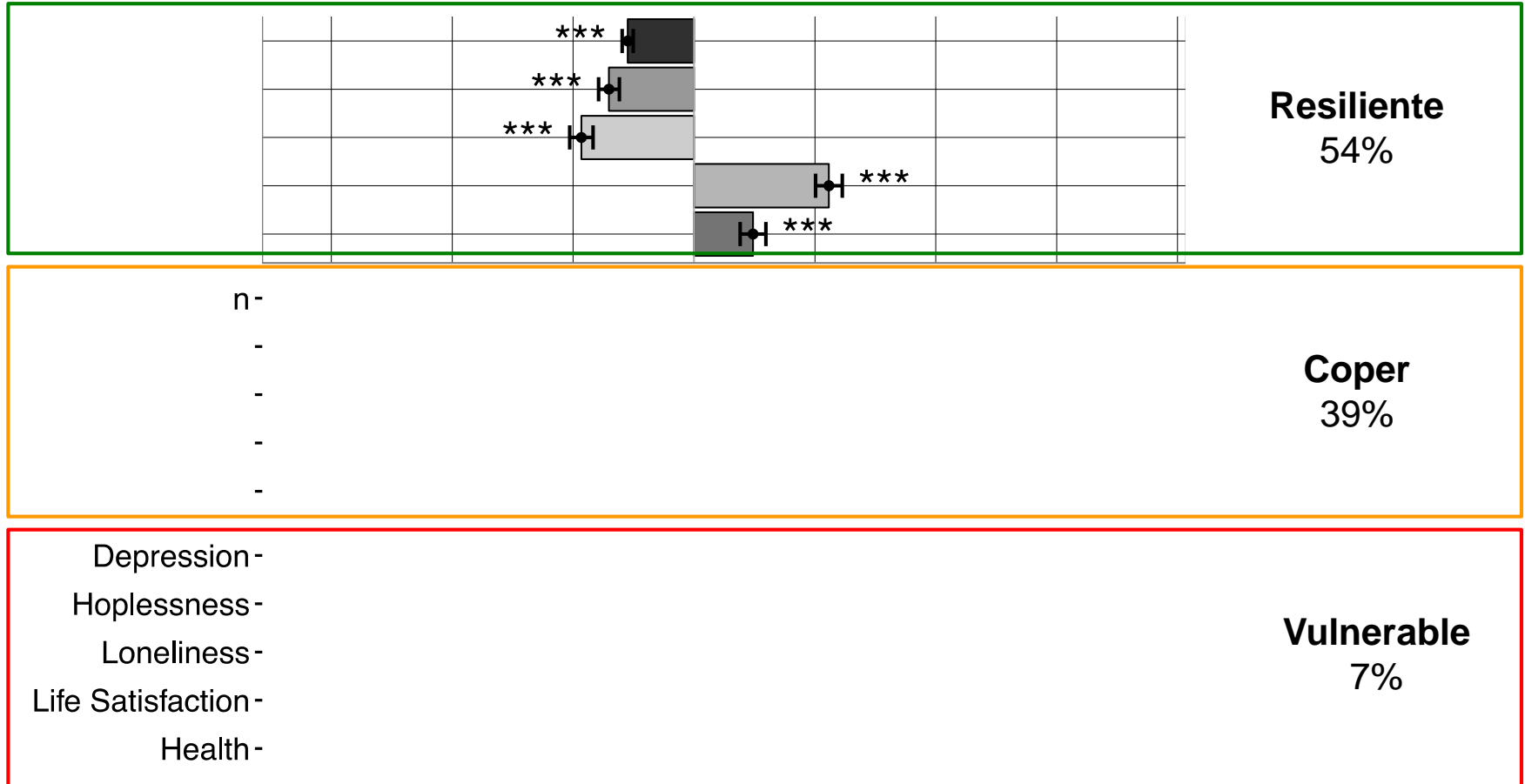
- > Frauen häufiger betroffen: höhere Lebenserwartung, ältere Partner
- > CH 2013: 331'632 Witwen, 76'035 Witwer im Durchschnitt 70 Jahre alt (BFS, 2014)

# Verwitwung – ein stressreiches Lebensereignis

---

- > Erschütterung der subjektiven Weltanschauung, heftige Emotionen, Person-Umwelt aus dem Gleichgewicht
- > Ressourcenverlust, Belastungskumulation mit abnehmenden sozialen und physischen Ressourcen im Alter
- > Stress führt zu (temporärem) Rückgang im Wohlbefinden, erhöhter Anfälligkeit für körperliche und psychische Erkrankungen
- > Jedoch Unterschiede in der Stärke und Dauer der negativen Auswirkungen – abhängig von den verfügbaren Ressourcen

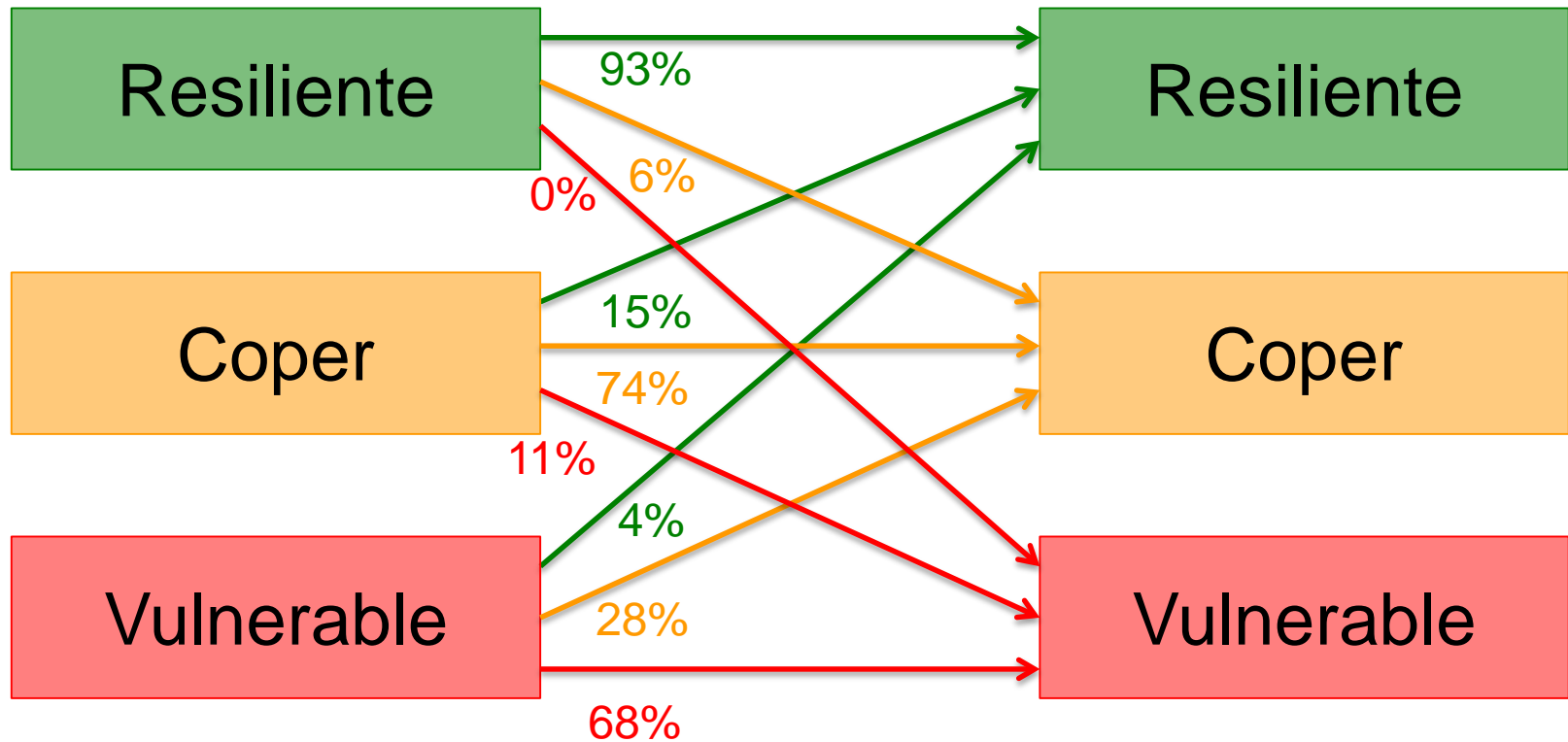
# Adaptation nach Verwitwung: Eine Typologie



# Vergleich über die Zeit

1. Befragung 2012

2. Befragung 2014



# Zentrale Faktoren für die Bewältigung

---

- > Hohe Resilienz: Selbstvertrauen, Kontrolle, Anpassungsfähigkeit
- > Tiefer Neurotizismus: emotionale Instabilität, Ängstlichkeit
- > Hohe Extraversion: Begeisterungsfähigkeit, Geselligkeit, Gesprächigkeit
- > Hohe Offenheit: Emotionen deutlich wahrnehmen, breites Interesse
- > Gewissenhaftigkeit: organisiert sein, Sorgfalt, Zuverlässigkeit, Überlegtheit
- > Verträglichkeit: Altruismus, Mitgefühl, Vertrauen
- > Support durch den Partner in der eigenen Entwicklung
- > Positive emotionale Valenz in Bezug auf den Verlust
- > Längere Zeitdauer seit Ereignis

# Quellen der Unterstützung

Was haben Sie nach dem Verlust Ihres Partners/ Ihrer Partnerin unternommen, um mit der neuen Situation zurecht zu kommen?

61%

62%

38%

8%

9%

**75%** der Teilnehmenden konnten auf die Hilfe von jemandem zählen (v.a. Kinder, Familie, Freunde)

# Wunsch nach neuer Partnerschaft

21% sind in einer neuen Partnerschaft (F:10%/M:38%)

## Wunsch nach neuer Partnerschaft

6% Ja, sehr

26% Ja, manchmal

17% Nein, momentan noch nicht

51% Nein, neue Beziehung kommt nicht in Frage

## Wunsch nach Gemeinschaft

60% Freundschaft, Kolleginnen/Kollegen

59% jemanden für gemeinsame Aktivitäten

40% LebenspartnerIn mit separatem Haushalt

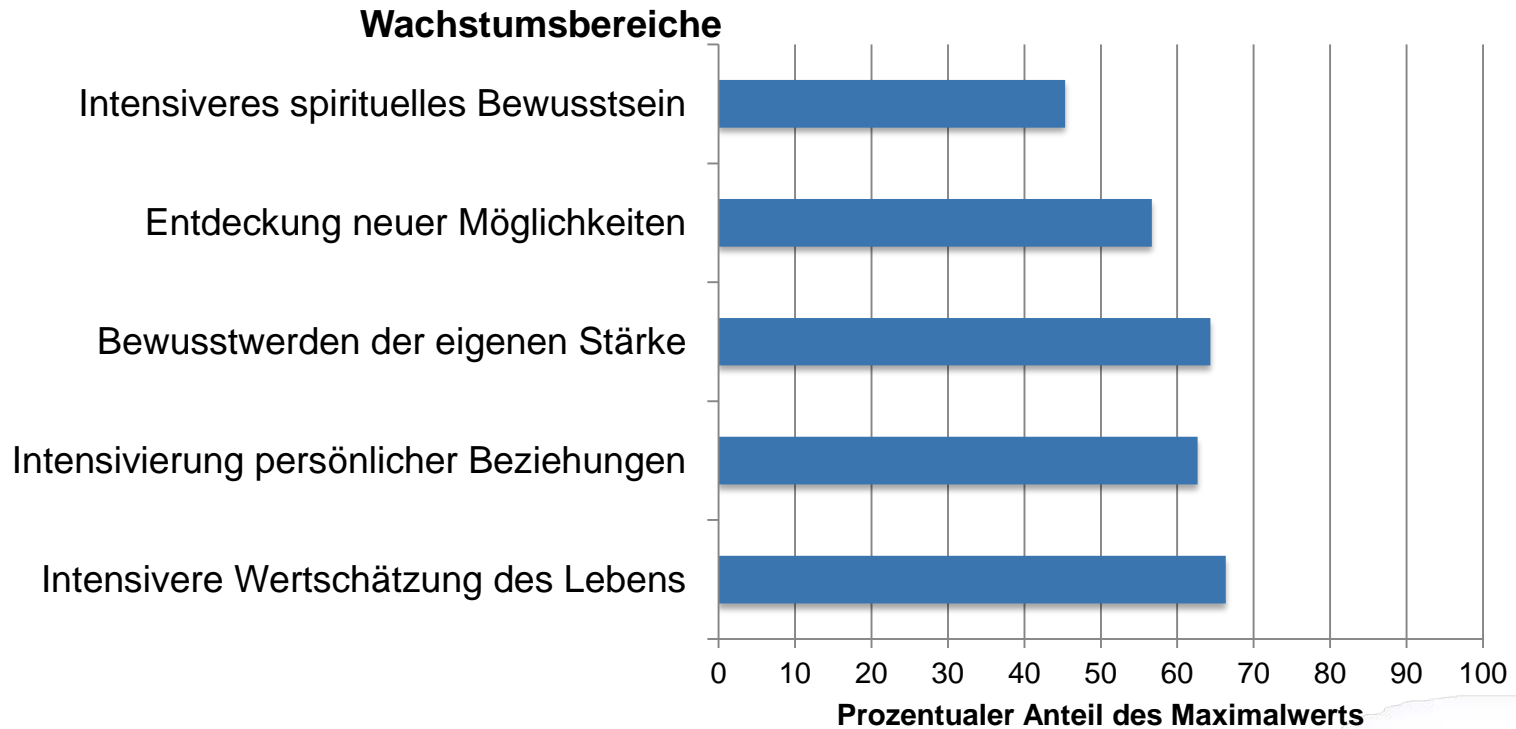
8% LebenspartnerIn mit gemeinsamem Haushalt

4% rein sexuelle Beziehung/kurze Bekanntschaft





# Die Krise als Chance: Persönliches Wachstum nach Verlust des Partners

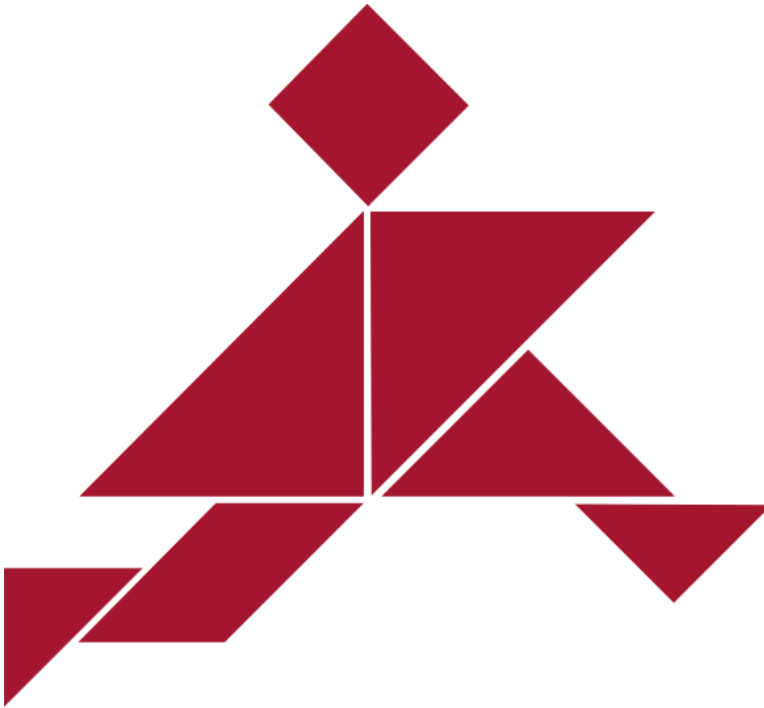


## Zwischenfazit

- > Entwicklungen in letzten dreissig Jahren haben negative soziale, physische und ökonomische Folgen der Verwitwung reduziert.
- > Aus psychologischer Sicht bleibt Verwitwung ein stressreiches Lebensereignis und **eine der grossen Herausforderungen** des Alters.
- > Der **Mehrheit der Betroffenen gelingt psychische Adaptation**, sie zeigen ein Befinden wie Verheiratete
- > Eine bedeutende Minderheit zeigt jedoch mangelnde Ressourcen und psychische Einbussen – Hinweis auf Unterstützungsbedarf



# IP 212: Beziehungen im späteren Leben



## 6. INTERVENTIONSSTUDIE



Nationaler Forschungsschwerpunkt  
**ÜBERWINDUNG DER VERLETZBARKEIT IM  
VERLAUF DES LEBENS**

# Entwicklung und Evaluation von internet-basierten Selbsthilfe-Programmen - LIVIA

---

## **LIVIA 1 für Verwitwete:**

Für Personen über 40, die ihren Partner vor mehr als 6 Monaten verloren haben und unter anhaltender Trauer leiden.

## **LIVIA 2 für Getrennte:**

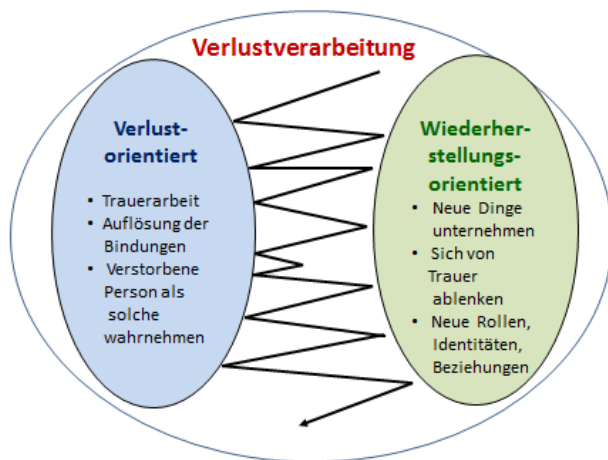
Für Personen, die vor mehr als 6 Monaten eine Trennung erlebt haben, emotional noch darunter leiden und Mühe haben, sich an das neue Leben ohne PartnerIn anzupassen.

- Die Teilnahme ist kostenlos und wird zuhause am eigenen Computer durchgeführt.
- Nicht geeignet für Personen in einer akuten Krise.

**Ziele:** - Prüfung der Wirksamkeit des Programms im Vergleich zu einer Wartekontrollgruppe  
- Prüfung der Stabilität der Effekte über 6 Monate hinweg

# Hintergrund und Komponenten

## Duales Prozessmodell von Stroebe & Schutt



## Informationsvermittlung

### Wiederherstellungsorientiert:

- Positive Beeinflussung von Gedanken und Gefühlen
- Trost und Selbstfürsorge
- Gestaltung des Lebens ohne PartnerIn: Kraftquellen, Beziehungen

### Verlustorientiert:

- Bestandsaufnahme von Gefühlen
- Unerledigtes und Bedauern
- Zulassen von Erinnerungen und Schmerz und Integration in eine Geschichte
- Abschiednehmen und Neudefinition der Beziehung zur verlorenen Person

# Ablauf und Inhalt des Selbsthilfe-Programms

Fragebogen und Telefongespräch

**10 Internet-basierte Selbsthilfesitzungen (ca. 45 – 60 Minuten)**  
+  
**ein unterstützendes Email pro Woche**

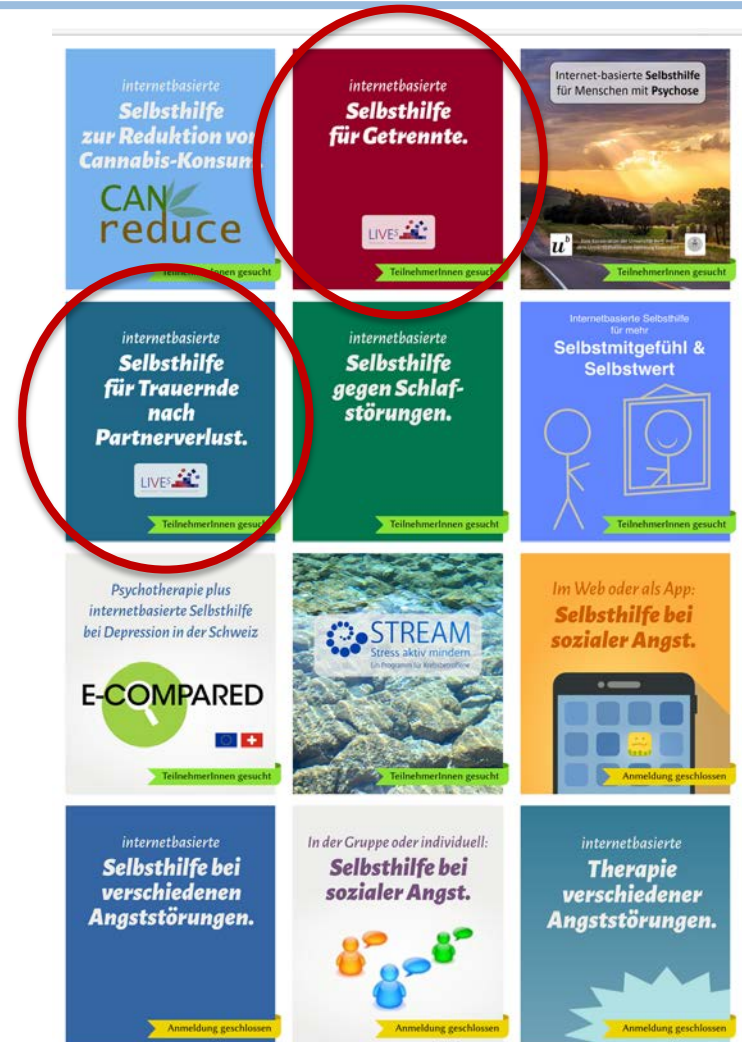
Erfassung von Veränderungen mit Fragebögen direkt nachher und nach 6 Monaten



# Internet-basierte Selbsthilfe-Programme

Weitere Informationen finden Sie unter

<http://www.online-therapy.ch/>



# Herzlichen Dank für Ihr Mitwirken!

**u<sup>b</sup>**

**b**  
**UNIVERSITÄT**  
**BERN**

