

Paarlife

Zielgruppe	Multiplikator:innen
Wirkungsziel	- Stärkung der elterlichen Partnerschaft und dadurch Prävention von familiären Problemen, welche Kinder negativ beeinflussen könnten. - Vermitteln von Konfliktlösungsansätzen innerhalb der elterlichen Partnerschaft / Familie
Setting gemäss CTC	Familie
Andere Bereich(e)	-
Prävention	universelle sowie selektive Prävention verhaltensorientiert
Beschrieb	Paarlife ist ein nicht-kommerzielles, wissenschaftlich fundiertes Angebot der Universität Zürich zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen. Es fördert wichtige Paarkompetenzen (gemeinsame Stressbewältigung, Kommunikation, Problemlösen) und sensibilisiert Paare für das Thema Liebe und wie man sie pflegen kann. Das Programm hat zum Ziel, die Partnerschaften mittels Sensibilisierung zum Thema Stress und Partnerschaft als auch mittels Kompetenzvermittlungen zu stärken, sodass diese für die Kinder ein angemessenes und gesundes Umfeld zur Entwicklung darstellen. Durch die Stärkung und Intakthaltung der Partnerschaft profitieren die Kinder indirekt davon, da sie einerseits von Trennungs- oder Scheidungserfahrungen der Eltern verschont bleiben, andererseits durch eine angemessene Streitkultur der Eltern weniger Negativität erfahren und folglich das Risiko für psychische Erkrankungen eingeschränkt wird. Des Weiteren haben intakte und positive Partnerschaften eine Vorbildfunktion und die Beziehung zu beiden Eltern fungiert als wichtige Ressource in ihrer Entwicklung
Kosten	Non-Profit Programm: Kosten variieren je nach Angebot zwischen CHF 150.- und CHF 650.- pro Paar in Gruppensetting. Einzelsettings bis CHF 1'750.-.
Kontakt	Michel Duc Verantwortlicher Paarlife michelrene.duc@uzh.ch +41 (0)79 381 76 03

Wirkungspotenzial	Punkte	Bemerkungen	Verbreitungspotenzial	Punkte	Bemerkungen
Schutz- und Risikofaktoren	2	Mehrere CTC-Schutz- und Risikofaktoren im Bereich Familie und Jugendliche/Peers	Replizierbarkeit	1	Eine Übergabe an Dritte ist nicht möglich. Die Fachpersonen von Paarlife sind aber für die Anspruchsgruppe erreichbar.
Wirkungsmodell/ Programmtheorie	2	Stress verringert die gemeinsame Zeit für die Partnerschaft, verhindert eine angemessene Konfliktkommunikation und führt zu einem verschärften Risiko von physischen wie psychischen Erkrankungen. Gemeinsam den Stress bewältigen stärkt die Beziehung. Der Effekt des dyadischen Copings macht sich auch auf der Ebene der Kinder oder am Arbeitsplatz stark bemerkbar.	Verfügbarkeit (D-CH/Kt)	2	Das Angebot, welches von ausgebildeten Fachpersonen (meistens Psychologinnen oder Psychologen) durchgeführt wird, kann bei Universität Zürich gebucht werden. Inwiefern eine Anwendung auch in anderen Kantonen möglich ist, muss mit dem Anbieter besprochen werden.
Wissenschaftliche Fundierung	1	<ul style="list-style-type: none"> • Bewältigungsorientierter Therapieansatz • Stress-Scheidungsmodell von Prof. Dr. Guy Bodenmann 	Arbeitsinstrumente	2	Es existieren Manuale, standardisierte Präsentationsmaterialien, standardisierte Übungsmaterialien, standardisierte Filmmaterialien
Nachhaltige Wirkungen	1	Die Therapie wird so oft wie nötig durchgeführt	Transparente Kosten	1	Kosten je nach Konstellation zw. CHF 150.- und 1'750.-
Projektempfehlung <ul style="list-style-type: none"> - Grüne Liste Prävention - Good Practice Datenbank Ges. Chancengleichheit mit mind. einer Good Practice Bewertung - Orientierungsliste Gesundheitsförderung Schweiz 	2	Orientierungsliste Gesundheitsförderung Schweiz	Qualität	2	Anforderungen Personal: Ausbildung in Psychologie auf Masterniveau oder Erfahrung in der Erwachsenenbildung, gute didaktische und rhetorische Fähigkeiten, Bereitschaft zu Wochenend- und Abendeinsätzen, je nach Angebot unterschiedliche Zeitaufwände (aber standardisiert), Anstellung auf Honorarbasis, jährlicher Lizenzvertrag.

Gesamt Wirkungspotential	8
---------------------------------	----------

Gesamt Verbreitungspotential	8
-------------------------------------	----------

Gesamteindruck (max. 20 Pkt.)	16
Wirkungsnachweis CTC (höchste Stufe = 3)	2