Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 119 (2021)

Heft: 6

Artikel: Herausforderungen und Coping-Strategien von Zwillingsvätern

Autor: Züllig, Tonja

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-976852

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Herausforderungen und Coping-Strategien von Zwillingsvätern

Welchen Herausforderungen begegnen Zwillingsväter im ersten Jahr postpartum? Welche Coping-Strategien können aus ihrer Sicht im Umgang mit diesen Herausforderungen hilfreich sein? Eine Hebammenstudentin hat diese Fragen in ihrer Bachelorthesis untersucht und aus den Ergebnissen einen Flyer erstellt, der Zwillingsvätern ein Handlungsrepertoire in der postpartalen Zeit aufgezeigt.

TEXT:
TONJA ZÜLLIG

AdobeStock

Elternwerden ist ein Prozess, der mit vielen Veränderungen und Emotionen, aber auch mit Ängsten und Unsicherheiten besetzt ist. Auch Väter erleben perinatal Stress, der negative Auswirkungen auf ihre mentale Gesundheit (Ängstlichkeit, Depression, psychischer Distress, Erschöpfung) haben kann (Philpott et al., 2017). Werden statt einem Kind Zwillinge erwartet, ist dies eine Herausforderung für alle Beteiligten: Mutter und Vater, Verwandte, Freunde und Fachpersonal.

Die Outcomes von Zwillingsschwangerschaften sind im Vergleich zu Einlingsschwangerschaften in mancher Hinsicht signifikant schlechter. Dies hat Auswirkungen auf die postpartale Zeit, die für Zwillingseltern deutlich anstrengender und schwieriger zu bewältigen ist als für Einlingseltern (Harder, 2015).

Schlechtere mentale Gesundheit als Einlingsväter

Wenze et al. (2014) kommen in ihrem Review über die mentale Gesundheit von Mehrlingseltern zum Schluss, dass Väter von Zwillingen und Drillingen schlechtere Outcomes bzgl. der mentalen Gesundheit im ersten Jahr postpartum aufweisen als Einlingsväter. Bisher ist nicht erforscht, wie diese Outcomes verbessert werden können. Diskutiert werden verbesserte Prävention vor der Geburt, z. B. durch Geburtsvorbereitung und Begleitung, umfassendere Ausbildung des Gesundheitsfachpersonals bzgl. der speziellen Bedürfnisse von Zwillingseltern sowie individuellere Entlastungsmöglichkeiten postpartum für Zwillingsfamilien (Wenze et al., 2014). Soziale Veränderungen wie kleinere, isoliertere Kernfamilien oder die vermehrte Erwerbstätigkeit von Müttern haben dazu geführt, dass Väter heute sowohl als Unterstützer für ihre Partnerinnen als auch in der Kinderbetreuung wichtigere Rollen spielen als früher (Pleck & Masciadrelli, 2004, zitiert nach May & Fletcher, 2013).

In der Schweiz tragen Männer mit ihrem Einkommen immer noch fast drei Viertel der Verantwortung für die materielle Sicherheit der Familie, sollen aber gleichzeitig auch präsente und kompetente Väter sein. Dies ist eine grosse Herausforderung, oft auch eine Überforderung (Stillförderung Schweiz, 2018).

Die Studienlage ist bescheiden

Die Väter sind selten das Hauptthema von Studien rund um Zwillinge und Zwillingseltern. Der Fokus liegt meistens auf den Zwillingsmüttern. Selbst unter dem Begriff Zwillingseltern sind in vorliegenden Studien überwiegend die Mütter repräsentiert. Die Zwillingsväter werden in einem kleinen Abschnitt abgehandelt. Erst seit bekannt ist, wie wichtig neben dem Wohlbefinden der Mütter auch dasjenige der Väter für die gesunde Entwicklung der Kinder ist, verlagert sich der Fokus mehr auf die Bedürfnisse der Zwillingsväter (Philpott et al., 2017).

Zum Thema Herausforderungen aus der Sicht von Zwillingsvätern und Coping-Strategien im ersten Jahr postpartum ist bisher wenig geforscht worden. Zwei Studien behandeln Teilaspekte: Eine qualitative Studie von Damato et al. (2009) untersucht Stra-

In der Schweiz tragen Männer mit ihrem Einkommen immer noch fast drei Viertel der Verantwortung für die materielle Sicherheit der Familie, sollen aber gleichzeitig auch präsente und kompetente Väter sein.

Tabelle 1: Von Zwillingsvätern genannte Herausforderungen

Kategorie	*Themen (fett) und Codes (in Klammern) zu Herausforderungen (Zahlen in Klammern: Anzahl Nennungen insgesamt / Anzahl Zwillingsväter)*
Organisatorisches (57/16)	• Tägliche Arbeitsbelastung (Umgang mit Stress, Überforderung, Schreien; beiden Kindern gerecht werden) (23/11). • Alltagsorganisation (Organisation der ersten Wochen; Struktur und Rhythmus finden; Kinder auseinanderhalten; Einkaufen mit Zwillingen; Ferien mit Zwillingen; Krankheit) (21/10). • Schlafmangel (13/5).
Soziales (21/12)	• Beziehung zur Partnerin (14/10). • Fehlende Kontakte zu Zwillingseltern (6/3). • Bestehende soziale Kontakte aufrechterhalten (1/1).
Finanzielles (15/10)	• Familie und Beruf vereinbaren (10/8). • Finanzielle Belastung verringern (5/4).
Mentales (10/7)	• Vaterrolle (eigene und fremde Ansprüche; eigene Bedürfnisse; Umgang mit Veränderungen; ständige Verantwortung; Aufgaben, wenn Partnerin voll stillt) (7/5). • Tipps von allen möglichen Leuten (3/3).

tegien, die Zwillingseltern nutzen, um zu Schlaf zu kommen, und eine qualitative Studie von Heinonen et al. (2016) untersucht die Lebenswelt von Zwillingsfamilien.

Welche Quellen wurden verwendet?

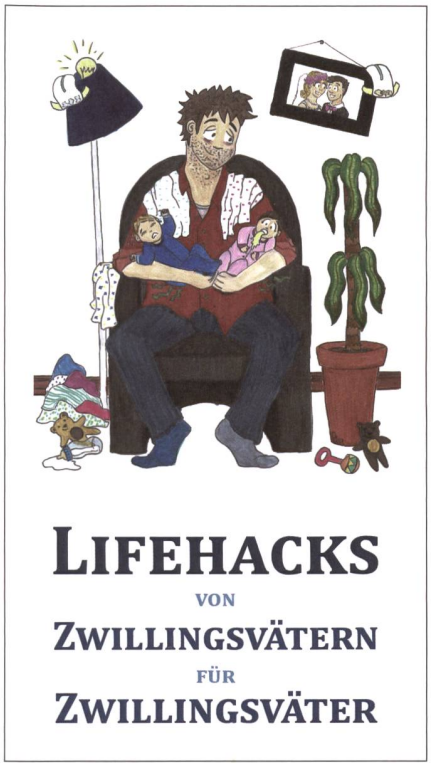
Um eine adäquate Begleitung von Zwillingsfamilien als System zu gewährleisten, ist es für Hebammen wichtig zu wissen, was Zwillingsväter als Herausforderung erleben. Hier setzt die Bachelorthesis «Das erste Jahr mit Zwillingen. Herausforderungen und Coping-Strategien aus der Sicht von Zwillingsvätern» an. Es werden Herausforderungen und Coping-Strategien aus der Sicht von Zwillingsvätern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz in den ersten zwölf Monaten postpartum beschrieben und in einem Flyer aufbereitet. Als Quellen dienten Erfahrungsberichte von Zwillingsvätern aus gedruckten Büchern sowie Blogposts. Sämtliche Quellen wurden mehrmals gelesen und nach Aussagen zu Herausforderungen und Coping-Strategien im Alltag durchsucht. Ein gefundener Textauszug wurde entweder wörtlich oder paraphrasiert notiert. Explizite Tipps für zukünftige Zwillingsväter wurden in einer separaten Spalte festgehalten. Alle Textauszüge wurden analysiert und codiert. Aufgrund der thematischen Nähe einiger Herausforderungen wurden gewisse Codes unter einem Thema zusammengefasst.

Insgesamt wurden in vier Büchern und drei Blogs 103 Aussagen von 19 Zwillingsvätern zu Herausforderungen und Coping-Strategien im ersten Jahr postpartum gefunden. Die den einzelnen Herausforderungen zugeordneten Themen und Codes wurden einer der vier zum Voraus festgelegten Kategorien «Organisatorisches», «Finanzielles», «Mentales» und «Soziales» zugeordnet (siehe Tabelle 1).

In den analysierten Erfahrungsberichten und Blogbeiträgen wurden diverse Coping-Strategien erwähnt, die aus Sicht der Zwillingsväter hilfreich sind. Über deren Effektivität können keine Aussagen gemacht werden. Als Beispiel werden in Tabelle 2 die Coping-Strategien zu den Herausforderungen in der Kategorie «Soziales» aufgeführt.

Tabelle 2: Coping-Strategien für Codes in der Kategorie «Soziales» aus der Sicht von Zwillingsvätern

Herausforderung	*Coping-Strategie*
Beziehung zur Partnerin	• Veränderungen akzeptieren, neue Situation annehmen, neue Rolle ausfüllen. • Beziehungspflege mit kleinen Nettigkeiten. • Mit Partnerin reden und Kommunikation aufrechterhalten. • Schwierigkeiten und Probleme aktiv ansprechen. • Fair und sachlich bleiben trotz Schlafmangel. • Angebotene Hilfe annehmen, Zeitfenster für Beziehungspflege nutzen. • Externe Hilfe suchen, falls nötig. • Der Partnerin Zeit für sich schenken. • Nicht Buch führen, wer was gemacht hat, nicht aufrechnen.
Fehlende Kontakte zu Eltern in der gleichen Situation	• Geburtsvorbereitungskurs für Zwillingseltern besuchen: Kontakte herstellen und beibehalten. • Bereits während Schwangerschaft Kontakte zu anderen Zwillingsvätern herstellen. • Zwillingselternclubs in der Region kontaktieren.
Alte soziale Kontakte aufrechterhalten	• Info-E-Mail an gute alte Freunde, dass momentan nichts läuft bzgl. gemeinsamer Unternehmungen. • Periodisch Fotos an Freunde verschicken. • Treffen gut planen, Termin mit grossem Vorlauf fixieren.



Der Flyer für Zwillingsväter ist als PDF bei Tonja Züllig erhältlich.

Lifehacks von Zwillingsvätern für Zwillingsväter

Alle gefundenen Coping-Strategien wurden als «Lifehacks von Zwillingsvätern für Zwillingsväter» (einfache, hilfreiche Tipps für den Alltag) in einem Flyer zusammengetragen, der von Prisca Huber augenzwinkernd illustriert wurde. In Ermangelung von evidenzbasierten Coping-Strategien ist ein Flyer, der direkt Zwillingsväter anspricht, sinnvoll. Er hat den Vorteil, dass er sich in den Worten von Zwillingsvätern an Zwillingsväter richtet, handlich und schnell durchgelesen ist. Bestenfalls kann er einen kleinen Beitrag zur weiteren Optimierung der Begleitung und Beratung von Zwillingseltern leisten. Wünschenswert wären Kontaktadressen von Zwillingsvätern, die bereit wären, ihr Wissen mit werdenden Zwillingsvätern zu teilen (z. B. als Beiblatt).

Alle gefundenen Coping-Strategien wurden als «Lifehacks von Zwillingsvätern für Zwillingsväter» (einfache, hilfreiche Tipps für den Alltag) in einem Flyer zusammengetragen.

Schlussfolgerungen und offene Fragen

Zwillingsväter sehen sich nach der Geburt ihrer Kinder einer Vielzahl von Herausforderungen gegenüber. Die meisten betreffen den organisatorischen Bereich, aber auch soziale, finanzielle und mentale Aspekte. Auf die Organisation der Entlastung nach der Geburt sollte bereits in der Schwangerschaft grosses Gewicht gelegt werden. Kenntnisse betreffend Hilfs- und Entlastungsangeboten auf Kantons- und Gemeindeebene sind dabei essenziell.

Geburtsvorbereitungskurse, die speziell auf die Bedürfnisse von Zwillingseltern ausgerichtet sind, wären wünschenswert. In der Schweiz ist dieses Angebot zurzeit nicht ausreichend vorhanden. In ihrer Masterarbeit über Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern hat Diebold (2016) festgestellt, dass das Bedürfnis und das Interesse für solche Kurse bei werdenden Zwillingseltern vorhanden sind (siehe Artikel auf S. 18). In solchen Kursen sollte dem Miteinbezug der Väter besondere Beachtung geschenkt werden. Viele Zwillingsväter sind bereit, sich einzubringen, und übernehmen ihren Anteil an der Betreuung der Zwillinge gerne. Es wäre zudem sinnvoll, auch Zwillingseltern mit bereits älteren Zwillingen miteinzubeziehen.

Evidenzbasiertes Wissen über Interventionen, die helfen könnten, die diversen schlechteren Outcomes von Zwillingsvätern im Vergleich mit Einlingsvätern zu verbessern, fehlt weitgehend. Offene Fragen sind u. a.: Welche Geburtsvorbereitung funktioniert für Zwillingsväter? Wie muss wirkungsvolle Hebammenbetreuung aussehen, damit Zwillingsfamilien profitieren können? Welche Art sozialer Support ist notwendig und hilfreich? Es ist noch viel Forschung nötig, um evidenzbasierte Ergebnisse bezüglich «guter» Geburtsvorbereitung, gelingender Begleitung und genügender Entlastung für Zwillingsfamilien zu finden.

Dieser Artikel beruht auf der Bachelorthesis «Das erste Jahr mit Zwillingen. Herausforderungen und Coping-Strategien aus der Sicht von Zwillingsvätern» von Tonja Züllig (2019), die sie zum Abschluss des Bachelorstudiums an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften eingereicht hat.

AUTORIN

Tonja Züllig,
Hebamme BSc, arbeitet in der Hebammenpraxis des Praxiszentrum Arcus in Thalwil in der Schwangerenbetreuung und im häuslichen Wochenbett. Sie bietet Geburtsvorbereitungskurse auch speziell für werdende Zwillingseltern an.
tonja.zuellig@hispeed.ch

Literatur

Damato, E. G. & Zupancic, J. (2009) Strategies used by parents of twins to obtain sleep. *Applied Nursing Research;* 22(3), 216–220. doi:10.1016/j.apnr.2007.07.004.
Diebold, C. (2016) Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern. Themen und Informationen, die Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs als wichtig erachten. Masterarbeit. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften: Winterthur.
Harder, U. (2015) Betreuung nach der Geburt von Zwillingen/Mehrlingen. In: Harder, U. (Hrsg.), Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause, 4. aktualisierte Auflage, 165–173. Stuttgart: Hippokrates.
Heinonen, K., Haggman-Laitila, A., Moilanen, I. & Pietila, A.-M. (2016) The Lifeworld of Multiple-Birth Families. *International Journal of Caring Sciences;* 9(3), 754–769.
May, C. & Fletcher, R. (2013) Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education. *Midwifery;* 29(5), 474–478. doi:10.1016/j.midw.2012.03.005.
Philpott, L. F., Leahy-Warren, P., FitzGerald, S. & Savage, E. (2017) Stress in fathers in the perinatal period: A systematic review. *Midwifery;* 55, 113–127. doi:10.1016/j.midw.2017.09.016.
Stillförderung Schweiz (2018) Du willst das Beste für dein Baby. Gib's ihm! Flyer. www.stillfoerderung.ch
Wenze, S. J., Battle C. L., & Tezanos K.M. (2014) Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. *Archives of Women's Mental Health;* 18(2), 163–176. doi:10.1007/s00737-014-0484-x.