

## **Paare, die die Paarbehandlung im Dezember 2018 beendet haben, berichten über ihre Erfahrungen**

Wir haben Betroffene und Angehörige am Ende der Therapie gebeten, uns schriftlich drei Fragen zu beantworten:

1. **Was hat sich durch die Paarbehandlung verändert?**
2. **Was war in der Paarbehandlung hilfreich?**
3. **Wieso würde ich die Paarbehandlung weiterempfehlen?**

Die Auswertung hat folgende Ergebnisse gezeigt.

### **Ergebnisse**

#### 1. Was hat sich durch die Paarbehandlung verändert?

##### **Veränderungen bei den Betroffenen**

- Mein Verständnis für den/die PartnerIn hat sich verändert
- Meine Umgangsweise mit der Partnerin hat sich positiv verändert
- Ich gehe anders mit aufkommenden Konflikten um
- Ich habe Selbsterkenntnisse gewonnen
- Ich bin stabil abstinent geblieben
- Meine Sichtweise hat sich verändert
- Mein Verhalten hat sich verändert
- Ich bin toleranter geworden
- Meine Erwartungshaltung hat sich verändert
- Ich habe Lebensfreude gewonnen
- Ich bin ehrlicher geworden
- Ich spreche Probleme offen an

##### **Veränderungen bei den Angehörigen**

- Ich bin entspannter geworden
- Ich bin ruhiger geworden
- Ich bin lockerer geworden
- Ich bin freundlicher geworden
- Ich bin glücklicher geworden
- Mein Vertrauen kam zurück
- Ich habe meinen Mann wieder lieb gewonnen

##### **Veränderungen in der Partnerschaft**

- Unsere Kommunikation hat sich wesentlich verändert
- Wir haben eine bessere Kommunikation ohne eskalierenden Streit
- Wir kommunizieren mehr miteinander

- Wir streiten anders miteinander
- Wir haben einen anderen Umgang mit Konflikten
- Wir haben keine Machtspiele mehr
- Wir haben mehr Miteinander
- Unser gegenseitiges Vertrauen ist gestiegen
- Wir machen mehr gemeinsame Aktivitäten
- Wir gestalten unsere Freizeit gemeinsam
- Wir verstehen uns besser
- Wir haben einen liebevolleren Umgang miteinander
- Wir haben einen aufmerksameren Umgang miteinander
- Wir leben wieder ein schönes Leben
- Wir haben wieder nach 7 Jahren einen gemeinsamen Urlaub gemacht
- Wir können durch die PB wieder miteinander lachen
- Wir haben uns durch PB wiedergefunden
- Wir sind wieder ein „WIR“

## 2. Was war in der Paarbehandlung hilfreich?

### **Für die Betroffenen war hilfreich**

- Regelmäßige Treffen
- Teilnahme an der Behandlungsgruppe
- Teilnahme an der Paar-Behandlungsgruppe
- Einzelgespräche
- „Zu wissen, mir wird geholfen“
- „Umgang mit mir“
- über sich, den Partner und die Beziehung kritisch nachdenken und darüber reden
- mit der Gruppe sich auseinandersetzen
- PartnerIn hatte durch Einbezug in die Behandlung gleichen Wissenstand über die Erkrankung

### **Für die Angehörigen war hilfreich**

- Therapeuten
- Austausch mit Betroffenen und Angehörigen in kleinen Gruppen
- Gruppenarbeiten mit Themenvorschlägen und Nachbesprechung der Ergebnisse
- Sich mit den Problemen nicht mehr alleine fühlen
- Therapeuten als neutrales Gegenüber, als Vermittler

### **Für die Partnerschaft war hilfreich:**

- Teilnahme an der Paar-Behandlungsgruppe
- Paargespräche
- Themenschwerpunkte der Paarbehandlung
- Hausaufgaben

- Besseres Krankheitsverständnis durch Wissensvermittlung
- Ehrlicher Austausch mit anderen Paaren über Gefühle und Konflikte in der Partnerschaft
- Sehen, dass es den anderen Paaren genauso geht und sie die gleichen Probleme und Sorgen haben
- Gemeinsam nach Lösungen suchen
- Gemeinsam Lösungen erarbeiten
- Austausch mit Betroffenen und Angehörigen in kleinen Gruppen
- Gruppenarbeiten mit Themenvorschlägen und Nachbesprechung der Ergebnisse

### 3. Wieso würde ich die Paarbehandlung (PB) weiterempfehlen?

- PB war und ist ein wichtiger Schritt zur stabilen Abstinenz
- PB hilft beiden Partnern
- PB hat uns geholfen
- Es werden viele Themen angesprochen
- PB zeigt auf, was wichtig ist und wie man sich ändern kann
- PB hilft, sich zu öffnen und gibt Anregungen, um sich selbst zu verändern
- PB hilft dem Partner ein besseres Krankheitsverständnis zu entwickeln
- PB macht die Ursachen der Krankheitsentwicklung verständlicher und hilft dadurch wieder einen gemeinsamen Weg zu finden
- PB hilft beiden Partnern, sich nicht mehr alleingelassen zu fühlen
- PB hat die Erkenntnis gebracht, dass es anderen Paaren auch so geht
- PB hilft die gemeinsame Lebenseinstellung zu verändern
- PB fördert das Miteinander in der Partnerschaft
- PB hilft wieder einen gemeinsamen Weg zu finden
- Ideen und Anmerkungen der Therapeuten waren für die Partnerschaft hilfreich
- Therapeuten sind nett und hilfsbereit