

Unterstützung des psychischen Wohlbefindens bei Paaren

Studie untersucht Stressübertragung und Trainingswirkung

Mehr als jeder dritte Mensch erkrankt jährlich an einer psychischen Störung – mit spürbaren Folgen für Betroffene. Ein entscheidender Auslöser, besonders bei Depressionen, ist Stress, der oft nicht nur individuell entsteht, sondern in sozialen Beziehungen verwurzelt ist. Partnerschaften können dabei entlasten – oder Stress und negative Stimmung verstärken. Eine Studie mit Beteiligung der Philipps-Universität Marburg untersucht dieses Zusammenspiel und stärkt mit einem Online-Training gezielt die Stressresilienz. Aktuell sucht das Forschungsteam noch Teilnehmer*innen.

„Depression betrifft nicht nur einzelne Menschen, sondern immer auch ihr soziales Umfeld. Partnerschaften können eine enorme Ressource sein – oder ein Verstärker von Belastung. Beides wissenschaftlich zu erfassen, ist ein wichtiger Schritt hin zu wirksameren Interventionen“, sagt Prof. Dr. Nina Alexander, vom Zentrum für Psychische Gesundheit der Universität Marburg. Gemeinsam mit Prof. Dr. Philipp Kanske von der Technischen Universität Dresden leitet sie die Studie. „In Vorstudien haben wir Trainings entwickelt, die auf eine Verbesserung des sozialen Miteinanders und eine Reduzierung von Stress in sozialen Beziehungen abzielen. Diese zeigen bei Menschen ohne eine psychische Erkrankung gute Effekte. Nun haben wir diese Trainings angepasst für Menschen mit Depression und ihre Partner“, erläutert Kanske.

Ablauf und Ziele der Studie

Die Studie hat zwei wesentliche Ziele: Sie untersucht, wie Stressereignisse innerhalb von Partnerschaften weiterwirken („Stressübertragung“), und prüft, ob sich psychisches Wohlbefinden und Stressresilienz durch zwei unterschiedliche Trainingsansätze gezielt verbessern lassen. Geplant ist eine gemeinsame Laborerhebung, in der das Stresserleben von Paaren sowie zugrunde liegende neuronale Prozesse untersucht werden, gefolgt von einem achtwöchigen Online-Training zur Stärkung von Stressresilienz, mentaler Gesundheit und sozialen Kompetenzen, etwa durch die Reduktion von Stress, eine gesteigerte Klarheit, höhere Lebenszufriedenheit und eine verbesserte Perspektivübernahme. Je nach Bedingung nimmt dabei entweder ein*e oder beide Partner*innen teil. Gesucht werden Paare im Alter von 18 bis 65 Jahren – sowohl mit als auch ohne depressive Vorerkrankung eines Partners.

„Mit ihrer Teilnahme leisten Paare einen wichtigen Beitrag dazu, Depression besser zu verstehen und neue Unterstützungsangebote zu entwickeln. Gleichzeitig können sie selbst von den Trainings profitieren“, sagt Nina Alexander.

Forschung für bessere Therapien

Das Projekt ist Teil eines weltweit einzigartigen, groß angelegten Forschungsverbundes zur Untersuchung des Verlaufs affektiver Erkrankungen – des SFB/TRR 393 „Trajectories of Affective Disorders: Cognitive-Emotional Mechanisms of Symptom Change“, der seit Oktober 2024 von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert wird. Beteiligt sind die Universitäten Marburg, Münster, Dresden und Bonn sowie das KIT Karlsruhe. In 24 Teilprojekten untersuchen Forschende, wie affektive Störungen – etwa Depressionen und bipolare Erkrankungen – entstehen, verlaufen und sich verändern. Im Zentrum steht die Frage, welche kognitiv-emotionalen und neurobiologischen

Mechanismen Rückfälle, Remissionen und langfristige Verläufe beeinflussen. Ziel ist es, diese zentralen Einflussfaktoren besser zu verstehen und darauf aufbauend neue, gezielte Therapieansätze zu entwickeln, die den Krankheitsverlauf nachhaltig verbessern.

Weitere Informationen

Bei Interesse oder Fragen ist eine unverbindliche Kontaktaufnahme per E-Mail an b5-trr393@uni-marburg.de möglich.

Alternativ kann über ein kurzes Online-Screening direkt ein Telefontermin zur weiteren Terminabsprache gebucht werden: https://redcap.zih.tu-dresden.de/redcap/surveys/?s=KK4Y3YY99DP3N7MK&prb_typ=3&standort=3