

Beispiele für positive dyadische Bewältigungsstrategien

Problembezogen	Emotionsbezogen
<ul style="list-style-type: none"> • Ratschläge • Mithilfe bei der Ausführung von Tätigkeiten und Aufgaben • Informationsweitergabe • Mithilfe bei der Analyse von Problemen • Ermöglichung von Freiräumen für den Partner (z. B. durch externe Betreuung) • Entlastung des Partners (z. B. durch Anstellen einer Haushaltshilfe) • Materielle Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzung, Verständnis • Interesse für Stress des Partners • Mithilfe zur Umbewertung einer Situation • Mithilfe zur Gefühlsberuhigung • Solidarisierung mit dem Partner • Glaube an den Partner und seine Fähigkeiten und Kompetenzen • Dem Partner Mut machen • Zärtliche Umarmungen und Körperkontakt • Massagen und Entspannungsrituale • Akzeptanz von Freiräumen des Partners und dessen Bedürfnis nach Ruhe und eigener Regeneration