

# Kopier- vorlage

## *Die Heilkraft des sozialen Netzes*



Valentina

Psychologie, WG 13/4

09.10.2015

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Inhaltsverzeichnis

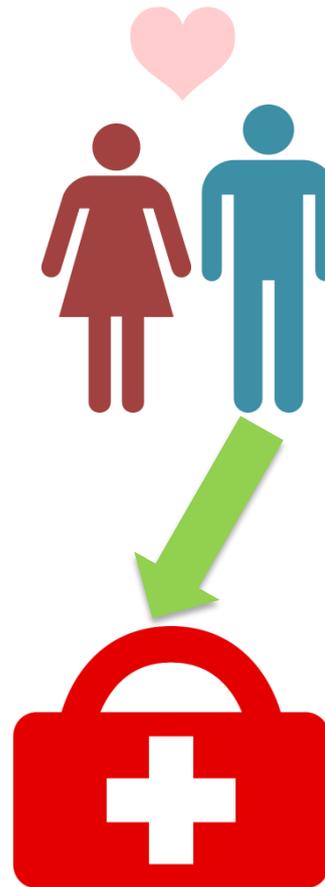
---

Was passiert in Lebenskrisen? .....	2
Social Selection Modell .....	3
Social Causation Modell .....	5
Ressourcen .....	6
Unterstützung.....	8
Messung der Unterstützung.....	9
Bewältigungsstrategien.....	10
Wechselbeziehung zwischen Patienten- und Partnereigenschaften.....	13
Biologische Begründung.....	14
Literaturverzeichnis.....	15
Zeitschriften .....	15
Internetrecherche .....	15
Abbildungsverzeichnis.....	15
Selbstständigkeitserklärung .....	16
Endnoten .....	17

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Was passiert in Lebenskrisen? <sup>i</sup>



Mann erkrankt schwer  
(z.B. an Krebs)



Lebenskrise

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina



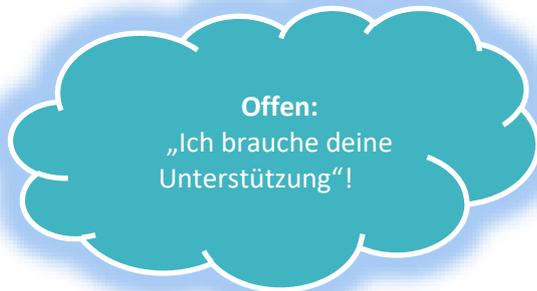
Patient



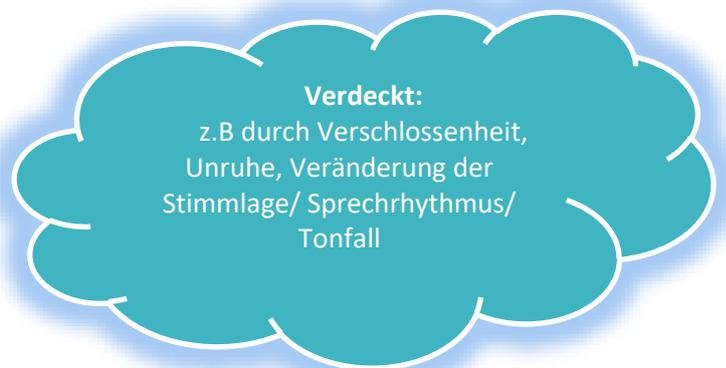
„Alleine würde ich das nicht durchstehen!“



Signalisiert Hilfsbedürftigkeit



Offen:  
„Ich brauche deine Unterstützung“!



Verdeckt:  
z.B durch Verslossenheit,  
Unruhe, Veränderung der  
Stimmlage/ Sprechrhythmus/  
Tonfall

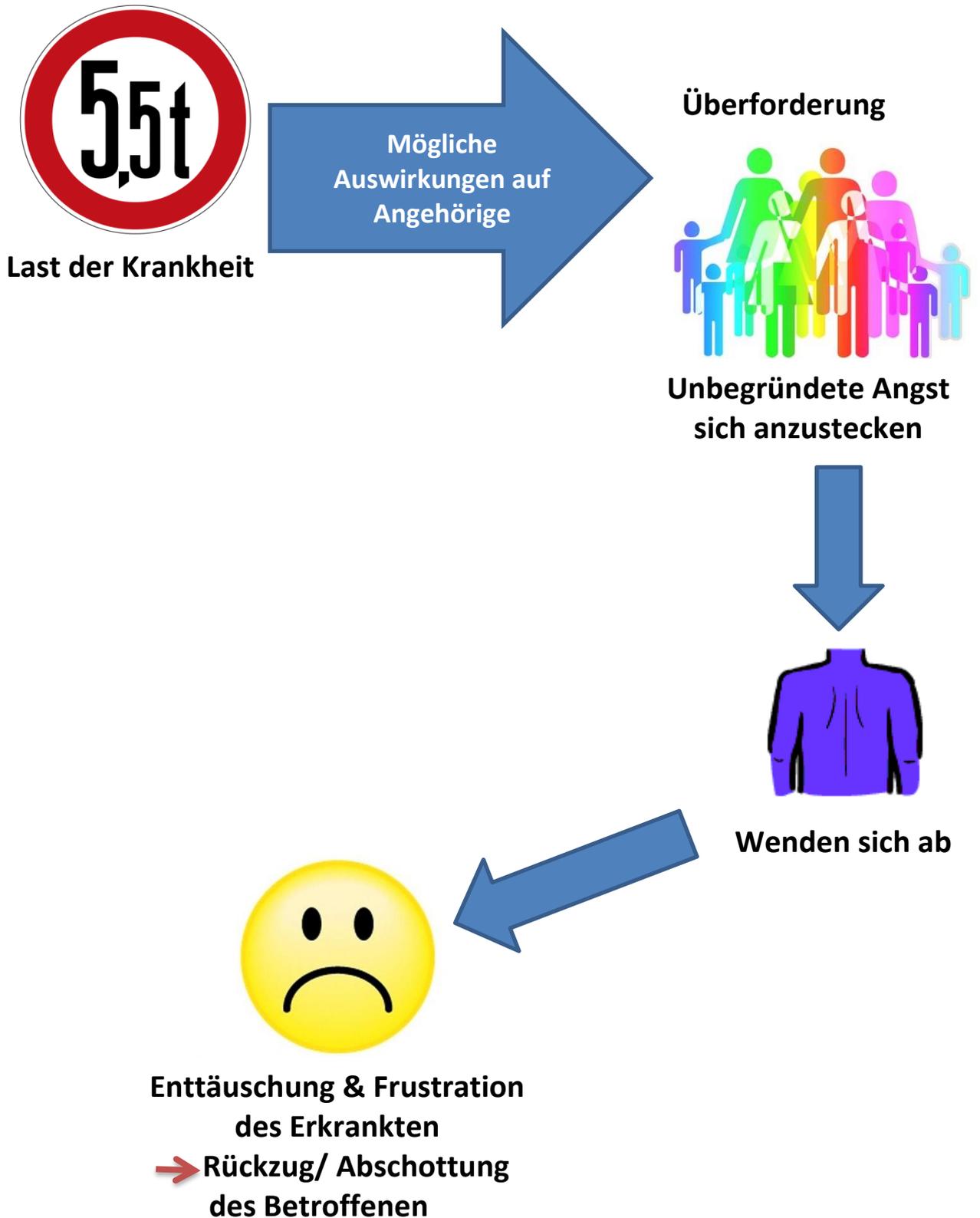


**Gemeinsame  
Bewältigung der Krise**

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

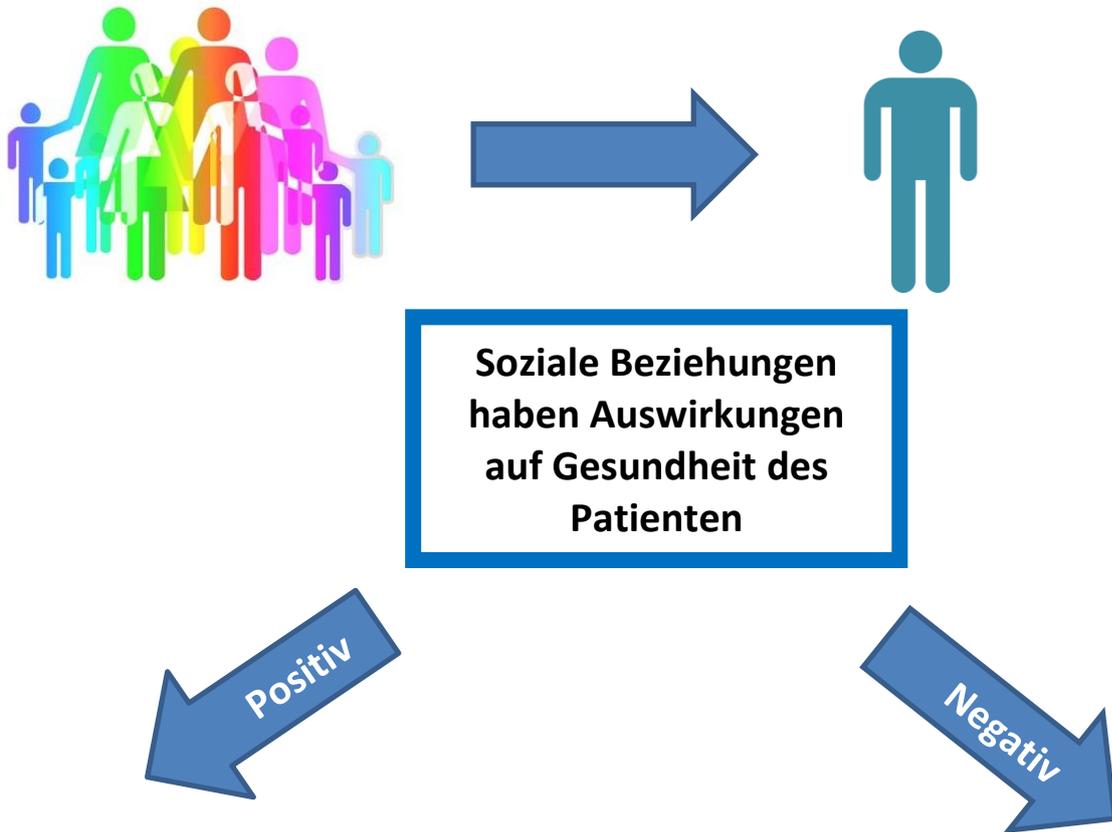
# Social Selection Modell <sup>ii</sup>



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Social Causation Modell <sup>iii</sup>



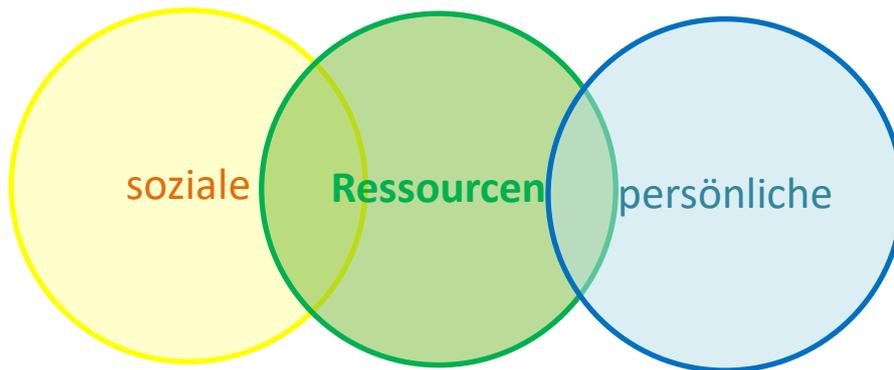
- Reduzierte Empfänglichkeit für Krankheiten
- Weniger sichtbare Symptome
- Schnellerer Heilungsprozess
- Erhalten von Ratschläge
- Leben weniger risikohaft und achten mehr auf sich und ihre Gesundheit

- Gesundheitsschädliche Gewohnheiten könne übernommen werden (Rauchen, hoher Alkoholkonsum, körperliche Inaktivität, schlechte Essgewohnheiten)

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Ressourcen <sup>iv</sup>



**Soziale Ressourcen:**  
Hilfe von außen zur Bewältigung von Anforderungen

An icon showing a group of stylized human figures in various colors (green, orange, purple, blue) holding hands, representing social support.

**Persönliche Ressourcen:**

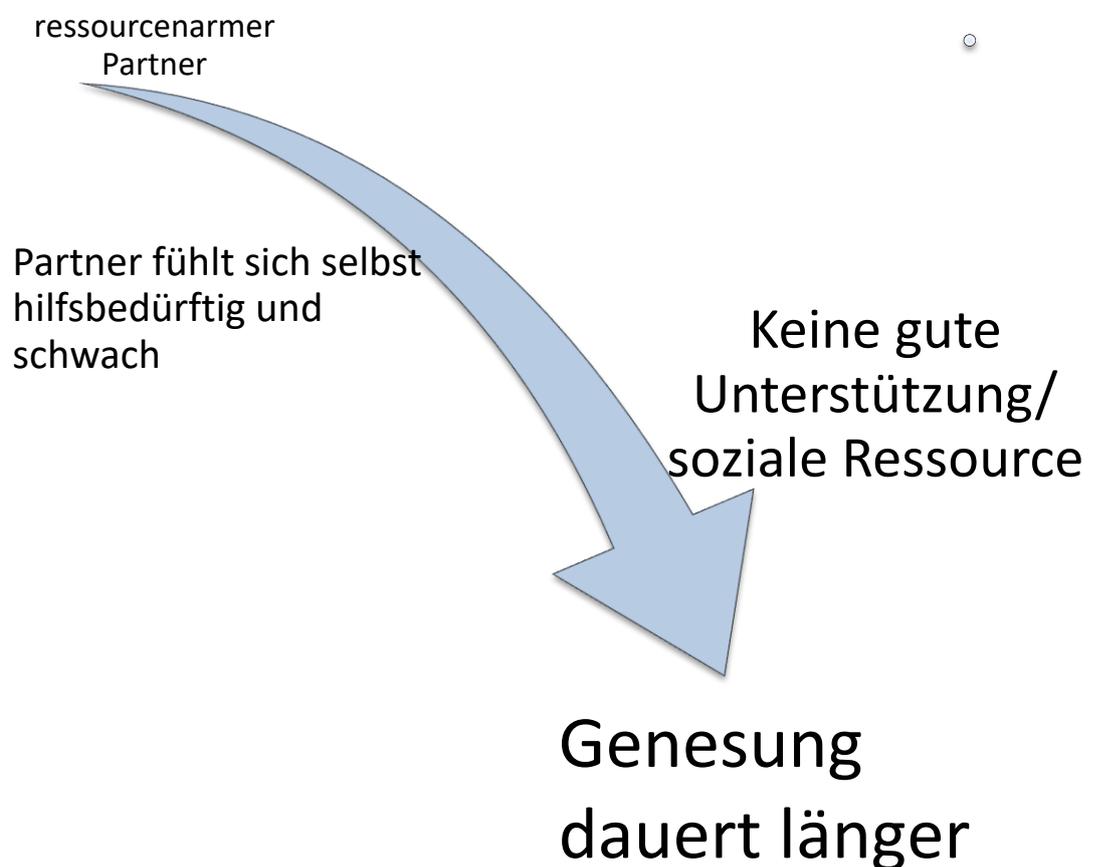
- Optimismus
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Empfänglichkeit für Hilfe

An icon of a black silhouette of a person's head and shoulders, representing personal resources.



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

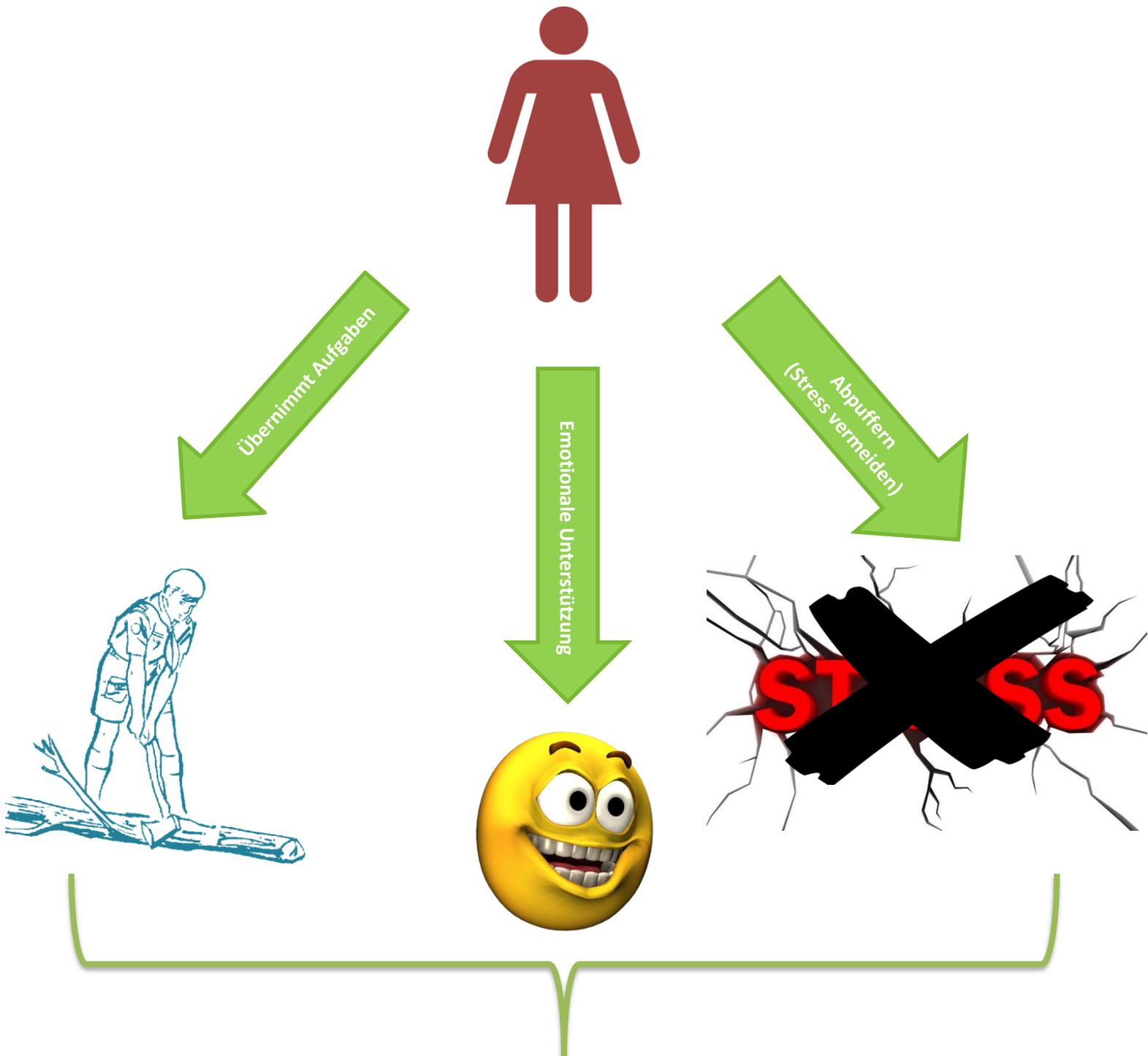
Valentina



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Unterstützung<sup>v</sup>

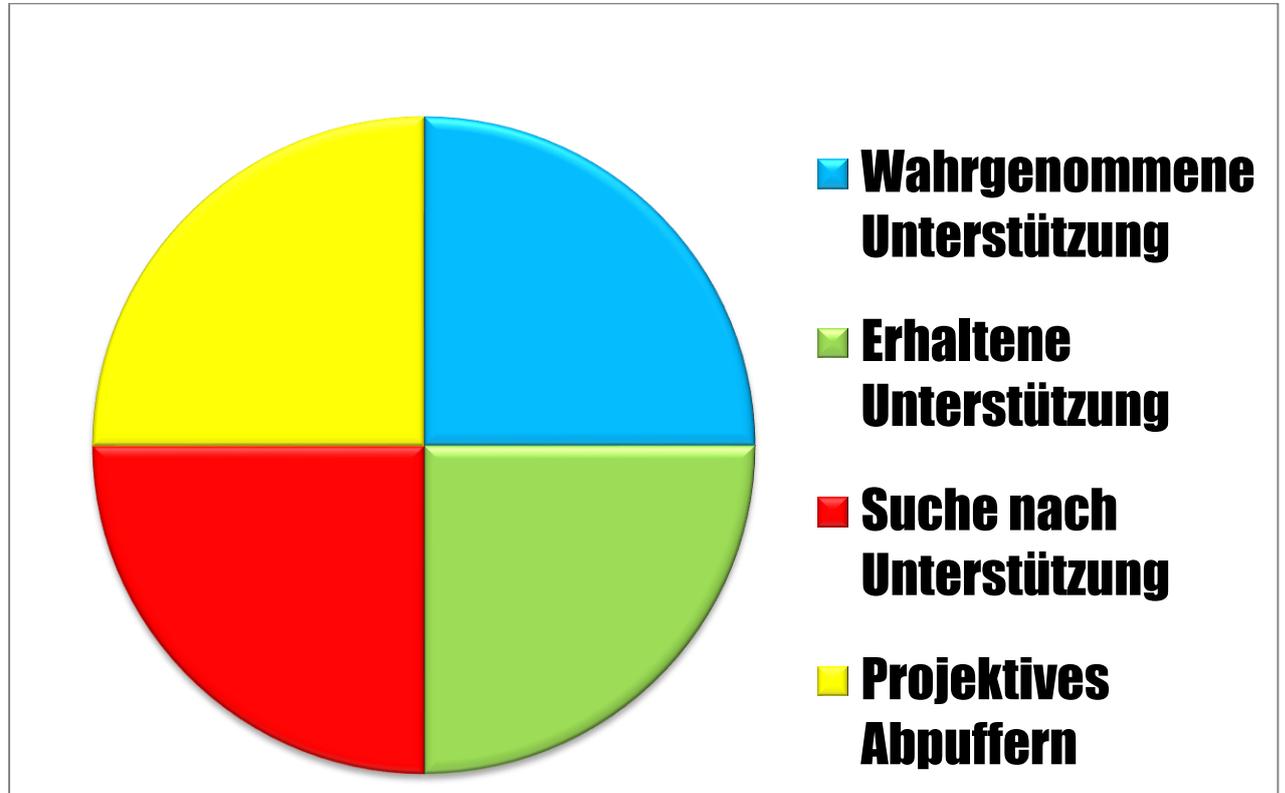


Patient kann sich voll und ganz auf die Anwendung von Bewältigungsstrategien konzentrieren

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

### Messung der Unterstützung <sup>vi</sup>



Ich habe mir nicht anmerken lassen, wie verstimmt und niedergeschlagen ich war.

Wenn ich Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da

Wenn es kritisch wird, hole ich mir gerne Rat von anderen

Diese Bezugsperson hat mir das Gefühl gegeben, wertvoll und wichtig zu sein

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Bewältigungsstrategien <sup>vii</sup>



Planung



Sinnggebung



Kampfgeist

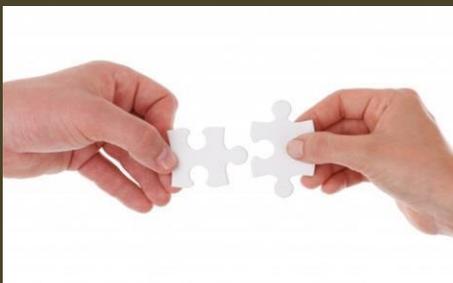
Abwärtsvergleiche

Ich



Andere

Humor



Viel emotionale Unterstützung vor einer OP



Hohe Bewältigung durch Humor des Partners ein halbes Jahr später



Beeinflussung tritt zeitlich verzögert ein

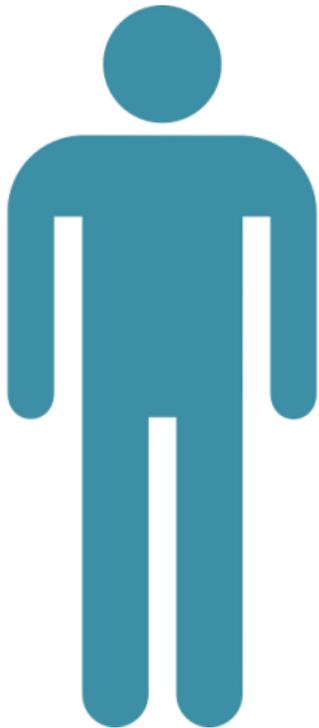
## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

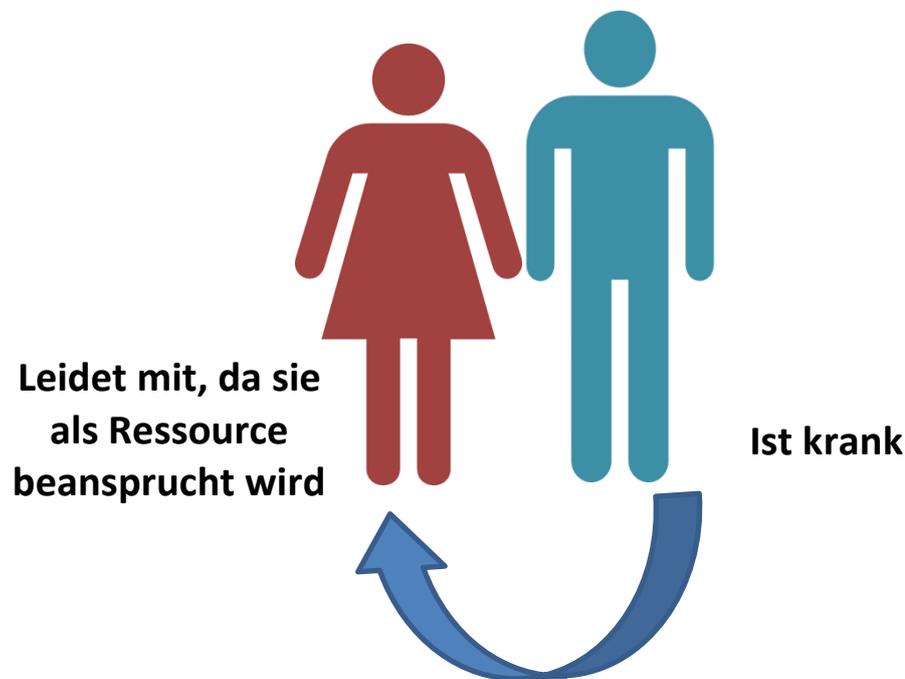
Valentina



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Wechselbeziehung zwischen Patienten- und Partnereigenschaften<sup>viii</sup>



**Gemeinsames Ziel**

Verbesserung seines Gesundheitszustands

Ressourcen werden entlastet

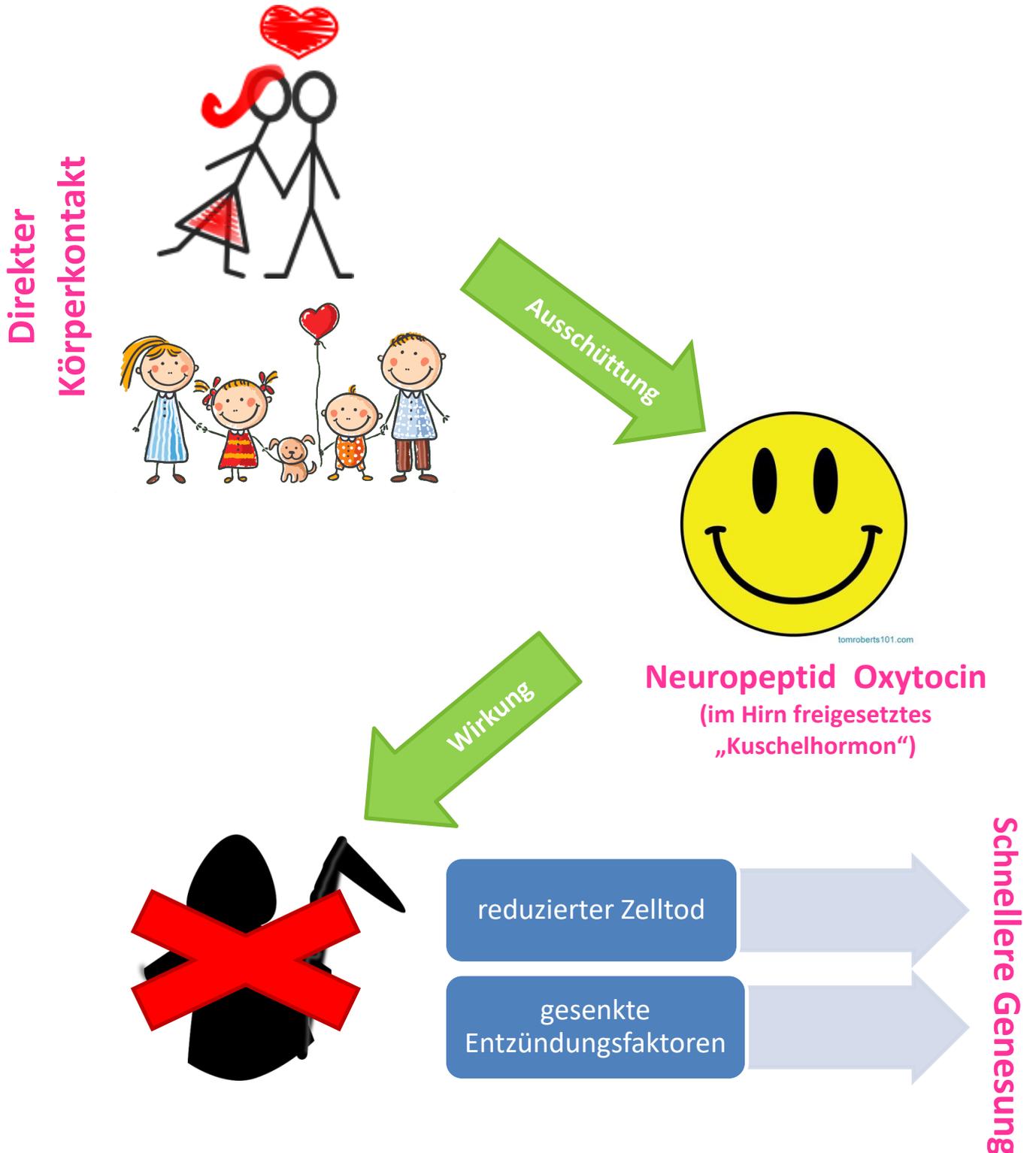
Folge

Gemeinsame Bewältigung  
(= communal coping)

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Biologische Begründung <sup>ix</sup>



## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Literaturverzeichnis

---

## Zeitschriften

---

- Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, In: Psychologie Heute compact, Seite 48-50 (Heft Nr.32)

## Internetrecherche

---

- [http://www.ipersonic.de/blog\\_files/Stress-und-Partnerschaft-Teil-2.html](http://www.ipersonic.de/blog_files/Stress-und-Partnerschaft-Teil-2.html); 26.09.2015
- <http://www.freundin.de/endlich-erwiesen-liebe-ist-die-beste-medizin-167629.html>; 02.10.2015
- <http://superfood-gesund.de/kann-liebe-wirklich-heilen/>; 03.10.2015
- <http://www.die-partnerschaftsberater.de/stress-abbauen.html>; 02.10.2015
- <https://www.socialnet.de/rezensionen/13989.php>; 04.10.2015
- <http://userpage.fu-berlin.de/~health/materials/bsss.pdf>; 28.11.2015
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales\\_Netzwerk\\_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales_Netzwerk_(Soziologie)); 02.12.2015

# Abbildungsverzeichnis

---

Alle in der vorliegenden Facharbeit aufgeführten Bilder oder Fotos stammen aus Eigenproduktion, deshalb ist die rechtliche Seite der Fotos im Vorfeld geklärt worden. ClipArts aus Word werden nicht nachgewiesen.

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Selbstständigkeitserklärung

---

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Facharbeit ohne Hilfe angefertigt habe und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Königheim, 09.10.2015

---

(Unterschrift Schülerin)

**Name:** Valentina

## 6. Die Heilkraft des sozialen Netzes

Valentina

# Endnoten

---

<sup>i</sup> Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, Psychologie Heute compact, Seite 48 (Heft Nr.32)

[http://www.ipersonic.de/blog\\_files/Stress-und-Partnerschaft-Teil-2.html](http://www.ipersonic.de/blog_files/Stress-und-Partnerschaft-Teil-2.html) ; 26.09.2015

<sup>ii</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales\\_Netzwerk\\_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales_Netzwerk_(Soziologie)) ; 03.10.2015

<sup>iii</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales\\_Netzwerk\\_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Soziales_Netzwerk_(Soziologie)) ; 02.10.2015

<sup>iv</sup> Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, Psychologie Heute compact, Seite 49 (Heft Nr.32)

<http://www.die-partnerschaftsberater.de/stress-abbauen.html> ; 02.10.2015

<sup>v</sup> Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, Psychologie Heute compact, Seite 49 (Heft Nr.32)

<http://www.die-partnerschaftsberater.de/stress-abbauen.html> ; 04.10.2015

<sup>vi</sup> <http://userpage.fu-berlin.de/~health/materials/bsss.pdf> ; 03.10.2015

<sup>vii</sup> Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, Psychologie Heute compact, Seite 49 (Heft Nr.32)

<sup>viii</sup> Ralf Schwarzer „Die Heilkraft des sozialen Netzes, Psychologie Heute compact, Seite 50 (Heft Nr.32)

<sup>ix</sup> <http://www.freundin.de/endlich-erwiesen-liebe-ist-die-beste-medizin-167629.html>  
<http://superfood-gesund.de/kann-liebe-wirklich-heilen/> ; 02.10.2015