



Freitag, 15. Juni 2023

11.45 - 12.45 Uhr

Aula

Eröffnungsvortrag

Soziale Unterstützung und Gesundheit – State of the Art

Dr.ⁱⁿ Annett Kupfer & Prof. Dr. Frank Nestmann

Technische Universität Dresden

WAS IST SOCIAL SUPPORT/ SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Soziale Unterstützung/Social Support -

sind alle Hilfen und ist die persönliche Zuwendung und Bestätigung aus Beziehungen zu anderen und aus sozialen Netzwerken, die praktisch, materiell, emotional oder informativ dazu beitragen Anforderungen des Alltags und seine Krisen besser zu bewältigen. Soziale Unterstützung hilft Wohlbefinden zu fördern, gesund zu bleiben und nicht zu erkranken, psychische und physische Belastungen und Stress abzupuffern und schädliche Stressfolgen auf das Befinden und die Gesundheit zu verhindern. Sie fördert auch eine bessere Bewältigung von unterschiedlichsten kritischen Lebensereignissen und der Folgen von Krankheit. (Kupfer & Nestmann, 2023)



Foto von Neil Thomas auf Unsplash

ENTWICKLUNG DER SOCIAL SUPPORT FORSCHUNG

verwandte
Forschungsrichtungen

(Gesundheits-)
Selbsthilfe

natural helpers

Laienhilfe
Ehrenamt

stress &
coping

soziale
Netzwerke

Ressourcen

companionship

personal
relationship

social
identity

gesellschaftliche
,Bewegungs-'
Hintergründe

Bürgerrechts-
Student:innenbew.
Partizipation
Demokratisierung

Frauenbewegung

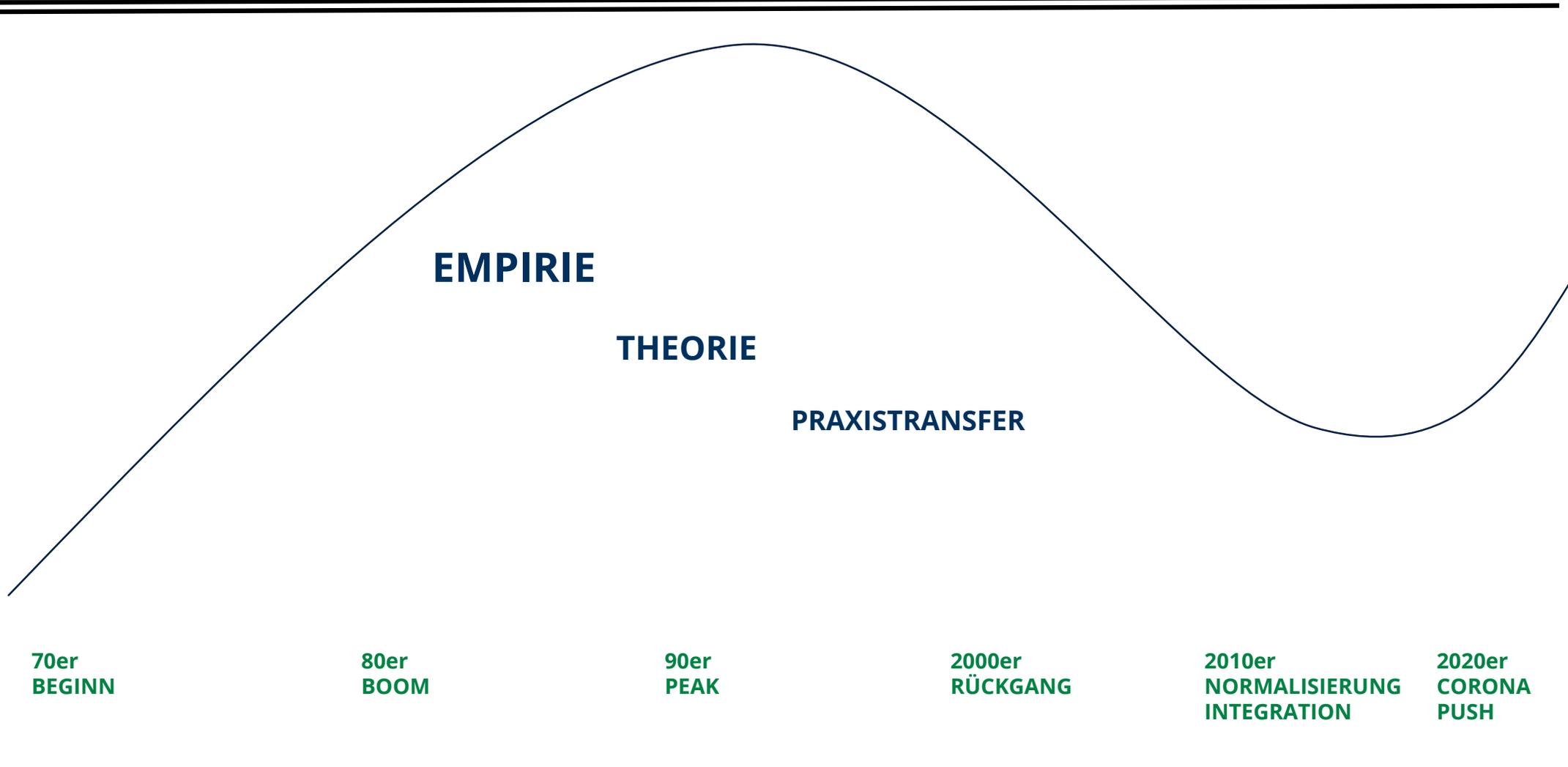
Selbsthilfebewegung

Psychiatriereform

soziale Epidemiologie

community mental
health

Professionalisie-
rungs-
Expertokratie-Kritik



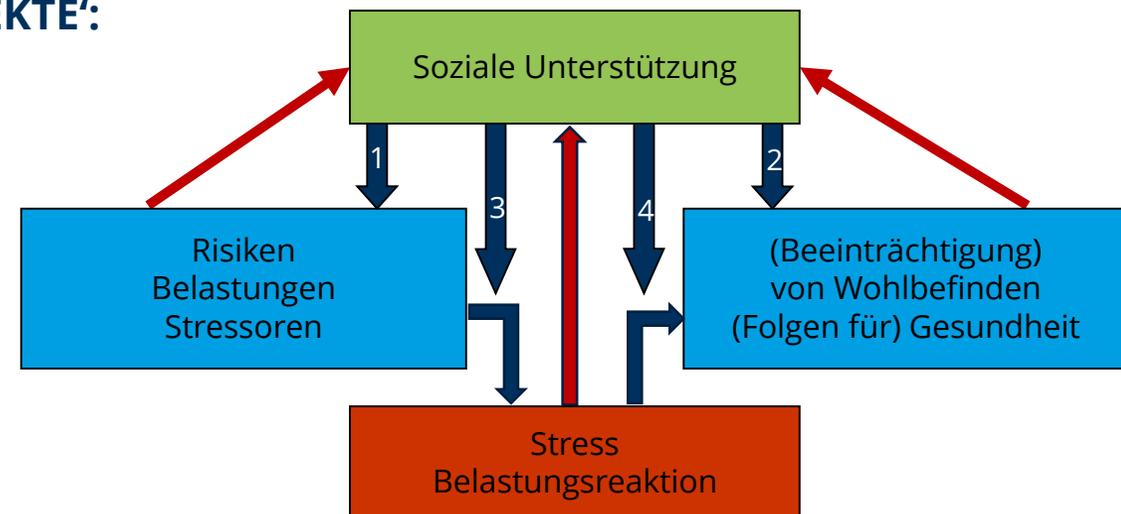
SOZIALE UNTERSTÜTZUNG UND GESUNDHEIT

- ‚unmittelbare‘ Gesundheitswirkungen
- ‚vermittelte‘ Wirkungen auf Gesundheit
- wenige Beispiele als ‚kleine Spitze eines riesigen Eisbergs‘

**„ROTE FÄDEN“ DER
SOCIAL SUPPORT THEORIE UND
EMPIRIE
- VON DAMALS - BIS HEUTE**

I. ,PUFFER'- UND ,HAUPT'-EFFEKTE

- **DER ,PUFFER'-EFFEKT:**
 - STRESS → // SUPPORT // → GESUNDHEIT
- **DER ,HAUPT'-EFFEKT:**
 - SUPPORT → GESUNDHEIT
- **DER ,COUNTERACTIVE'-EFFEKT**
- **DIFFERENZIERTERTE ,PUFFER'- UND ,HAUPTTEFFEKTE':**



- **RÜCKWIRKUNGEN AUF SOCIAL SUPPORT**

II. DIE SUPPORTFORMEN

- informative Unterstützung
- praktische, materielle, instrumentelle Unterstützung
- emotionale Unterstützung
- Bewertungs-Unterstützung [primäre/sekundäre]

,FIT'/ PASSFORMMODELLE

- die besondere Bedeutung von emotionaler Unterstützung
- kontrollierbare und unkontrollierbare Stressoren

III. ‚FAKTISCHE/ AUSGEFÜHRTE‘ UNTERSTÜTZUNG (enacted) versus ‚WAHRGENOMMENE‘ UNTERSTÜTZUNG (perceived)

Unterstützungstransaktionen

und

Unterstützungsbewusstsein



Foto von Mark McGregor auf Unsplash

IV. NEHMEN UND GEBEN

- Social Support als Interaktionsprozess
 - mit unterschiedlichen Perspektiven der Beteiligten
- Support fördert auch Wohlbefinden der Supporter:innen
- die Bedeutung von Reziprozität/ Gegenseitigkeit



Foto von Andres Haro auf Unsplash

V. GESCHLECHT/GENDER UND SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- die besondere Rolle von Frauen
- Frauen haben andere Netzwerke als Männer
und leben in anderen Supportverhältnissen
- Frauen als zentrale Unterstützerinnen
,Generalistinnen' & ,Spezialistinnen'
- der ,support-gap' – vom Geben und Erhalten
- Frauen und Support-Kompetenz

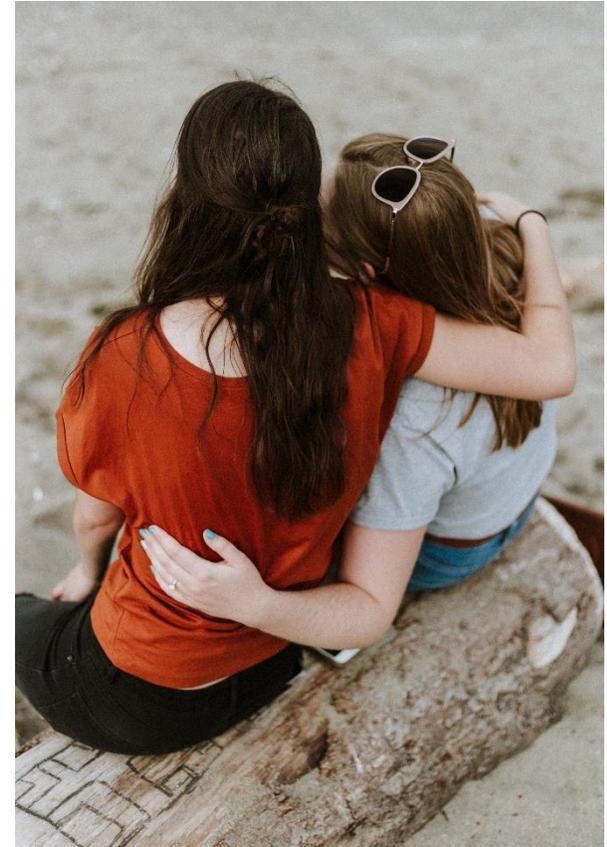
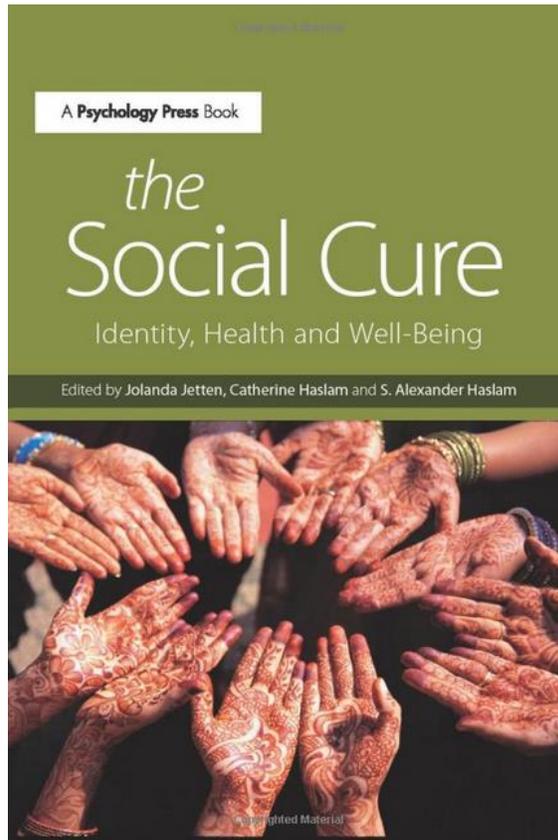
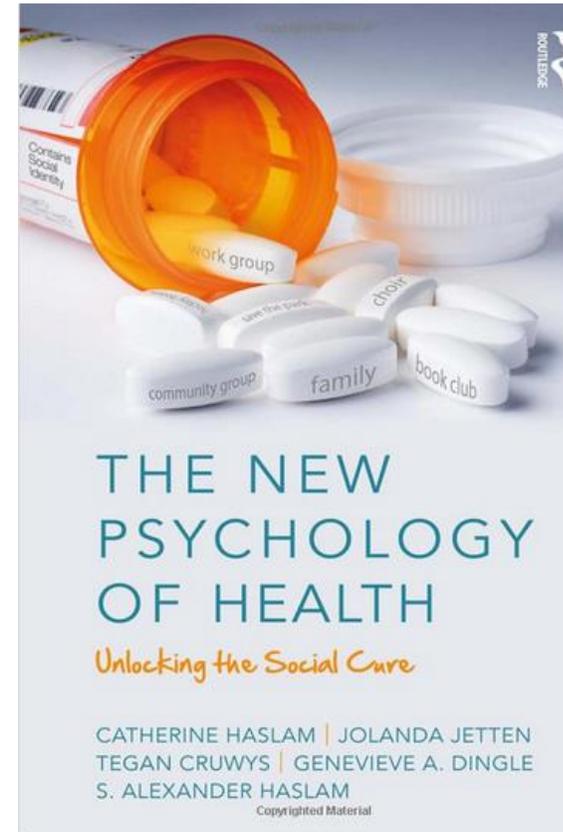


Foto von Priscilla Du Preez auf Unsplash

VI. SOCIAL IDENTITY THEORY



Jetten, Jolanda, Haslam, Catherine, & Haslam, S. Alexander (2012). *The social cure: Identity, health and well-being*. Psychology Press.



Haslam, Catherine, Jetten, Jolanda, Cruwys, Tegan, Dingle, Genevieve & Haslam, S. Alexander (2018). *The new psychology of health. Unlocking the social cure*. Routledge.

VI. SOCIAL IDENTITY THEORY

- persönliche Identifikation mit der Identitäts-Gruppe ist zentral für Gesundheit und Wohlbefinden
- die verinnerlichte Zugehörigkeit zu dieser Gruppe wird zum wichtigen Teil des persönlichen Selbst
- diese soziale Identität ist Grundlage eines sinnerfüllten Lebens, von Wohlbefinden und Gesundheit, von persönlichem Selbstwert und von sozialem Rückhalt

VI. SOCIAL IDENTITY THEORY

Social Identity & Social Support (als „Psychologische Partnerschaft“)

- Support fördert Identifikation mit der Gruppe und die Erfahrung von Zugehörigkeit und sozialer Identität
- Soziale Identität bestimmt den Austausch, das Ausmaß und den Erfolg von sozialer Unterstützung

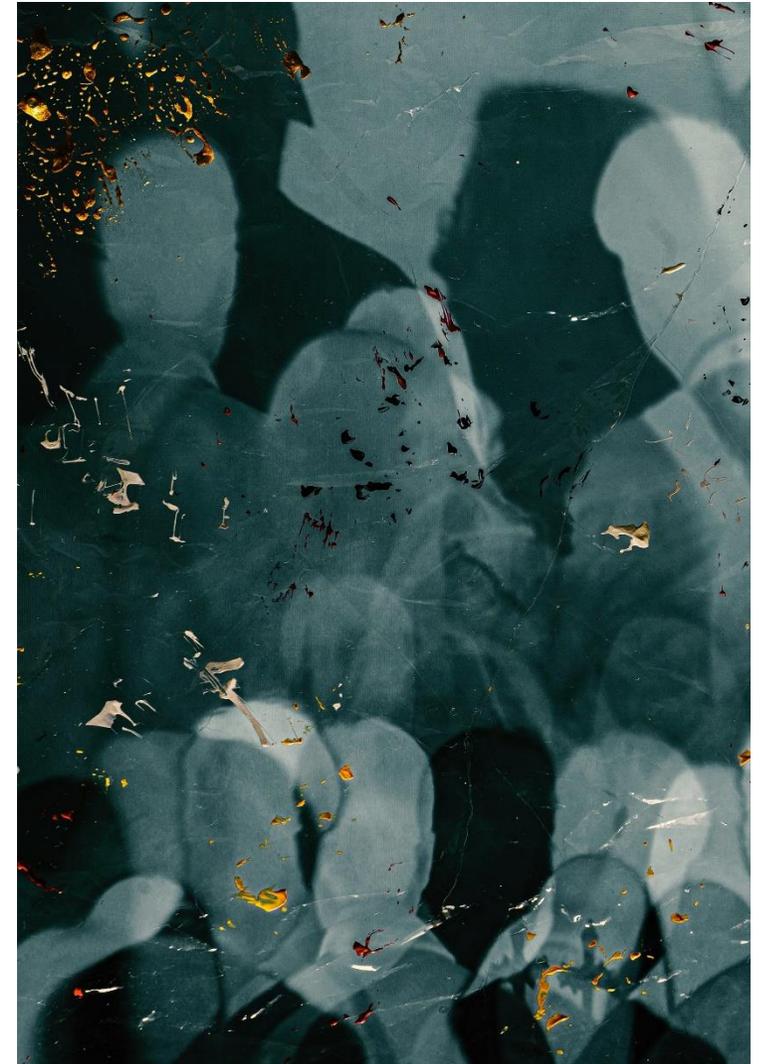


Foto von Jr Korpa auf Unsplash

VI. SOCIAL IDENTITY THEORY

- das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gruppe mit gemeinsamer sozialer Identität führt zu mehr gegenseitiger sozialer Unterstützung
- diese Unterstützung wird so wahrgenommen und interpretiert, wie sie beabsichtigt ist und ist daher effektiver
- gemeinsame soziale Identität ermöglicht kompatible Kommunikation, sichert gemeinsame und geteilte Erwartungen, trägt Empathie und schafft Vertrauen (auch) in Supportprozessen

VII. COVID-19 UND SUPPORT

- die Corona-Pandemie war mit einer Vielzahl an gesundheitsbelastenden Faktoren verbunden → weltweiter Anstieg u.a. der Depressionsraten
- einflussreiche Stresspuffer waren wahrgenommene soziale, v.a. emotionale und informatorische, Unterstützung in nahen Beziehungen, aber auch positive soziale Interaktionen sowie praktische Unterstützung, das Erleben von Gemeinschaft (Zugehörigkeitsgefühl zu sozialen Gruppen) und Vertrauen in die Unterstützung der Regierung (u.a. Choi et al., 2022, Costa et al., 2022, Goldstein Ferber et al., 2022, Longes & Kang, 2022, Yang et al., 2020, Xu et al., 2020)
- vor allem die regelmäßigen, qualitativ engeren Beziehungen, die bereits vor der Pandemie existierten, waren hinsichtlich der Bewältigung der mit der Coronapandemie verbundenen Belastungen zentrale Quellen wahrgenommener Unterstützung (u.a. Grey et al., 2020, Tindle et al., 2022)
- für sog. „frontline helpers“, u.a. Beschäftigte im Gesundheitswesen, wirkt Support als Burnoutprävention (u.a. Labragues, 2021)



Foto von Tim Mossholder auf Unsplash

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihnen supportreiche Zeiten!