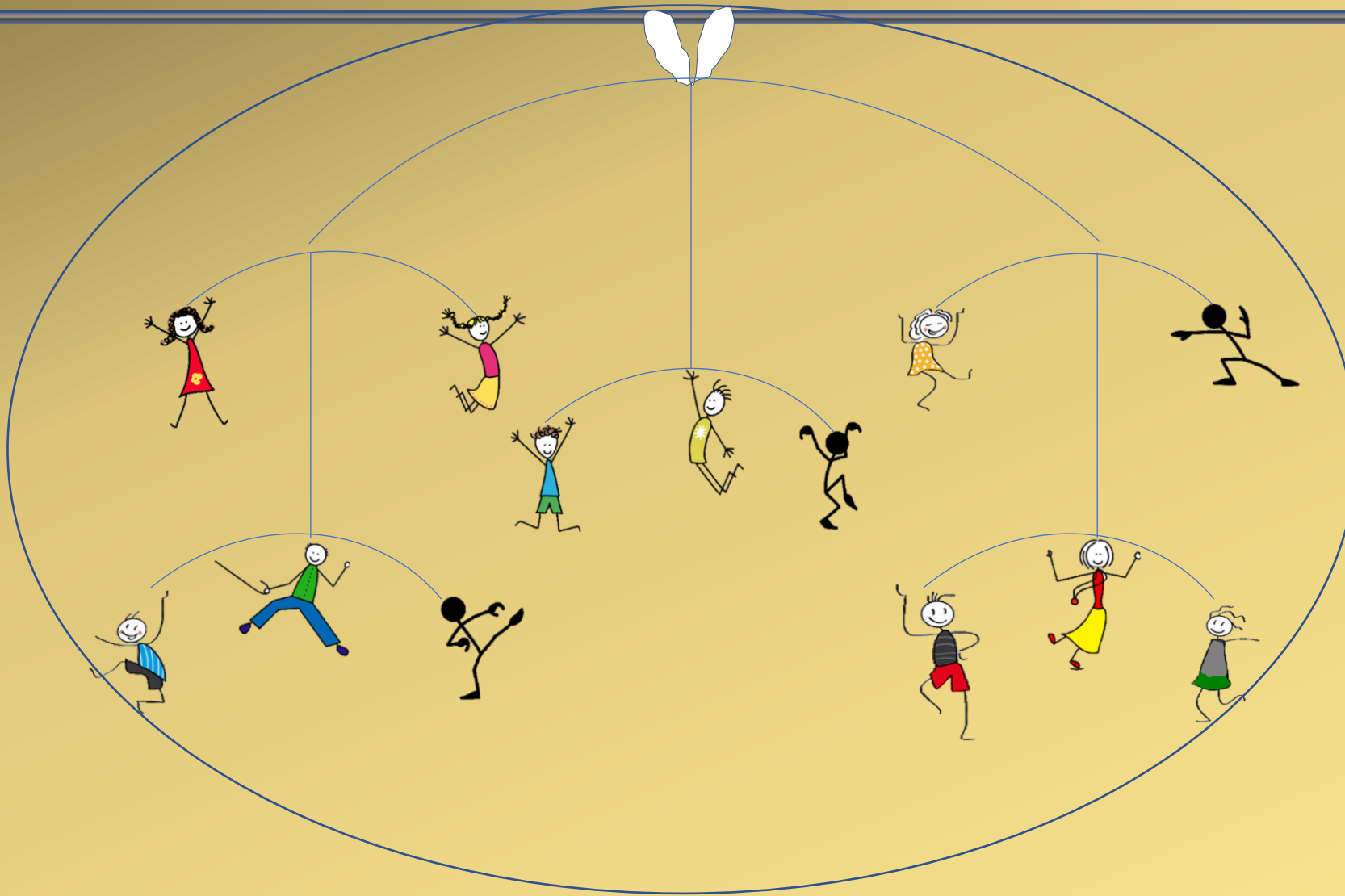




Strategien zur Bewältigung chronischer Erkrankungen im Beziehungssystem

DDr.ⁱⁿ Silvia Dirnberger-Puchner

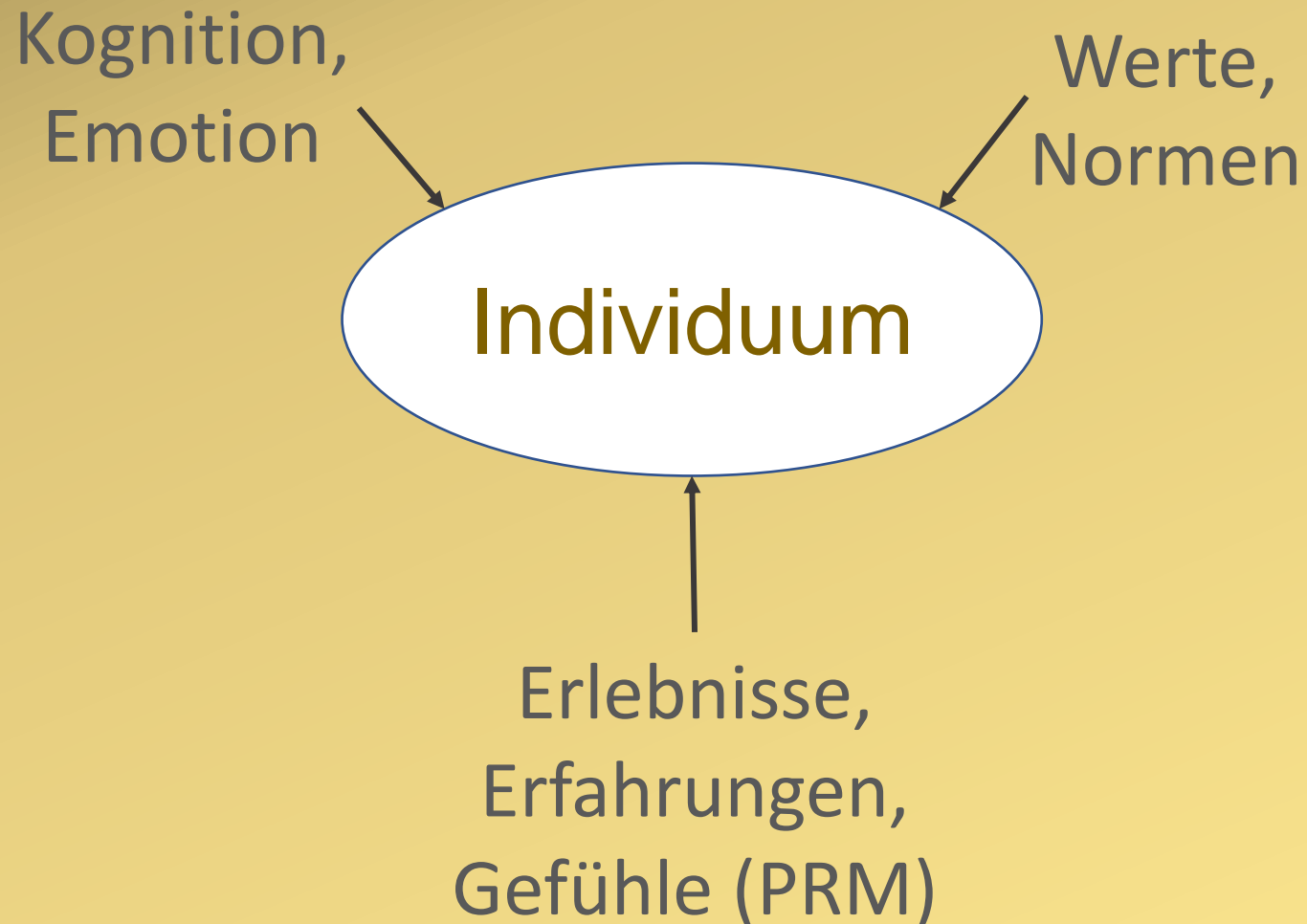
Soziale Systeme sind hochempfindliche Gebilde...



...alles, was jemand tut, hat eine Auswirkung auf alle anderen Familienmitglieder.

Jeder in diesem Gebilde entwickelt im Miteinander eine ganz eigene und **EINZIGARTIGE** Persönlichkeit!

Individuum als soziales System



Wahrheit vs. Wahrnehmung



- Jeder Mensch erschafft seine eigene Wirklichkeit und reagiert deshalb einzigartig und anders:

*Ich bin was ich denke,
so wie ich die Dinge sehe/höre/wahrnehme und
konstruiere, sind sie für mich;
So wie die Dinge für mich sind,
so fühle und so handle ich.
Das bestimmt die jeweilige Situation und damit
mein Leben.*



***Ob eine Krankheit
von sich aus einen
Sinn hat,
weiß ich nicht.
Ich kann ihr aber
einen Sinn geben.***



Krankheits- bzw. Krisenbewältigungsphasen



Phasen n. Kübler-Ross

- 1 Schock
- 2 nicht wahr haben wollen
- 3 Aggression
- 4 Depression
- 5 Akzeptanz

Phasen n. Horowitz

- 1 Aufschrei
- 2 Verleugnung
- 3 Einbruchsphase
- 4 durcharbeiten
- 5 abschließen

Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit fördern und Herausforderungen besser bewältigen?



Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit fördern und Herausforderungen besser bewältigen?



Beziehungen
schaden
nur dem,
der sie nicht
hat.



Beziehung und Gesundheit – Fakten aus verschiedenen Studien



Quantität vs. Qualität



Beziehungen – ein Kapital, das mehr wert ist als Geld



Was beinhaltet dieses Kapital – dieser wertvolle Schatz:

- Liebe,
 - Freundschaft, gute Beziehungen,
 - Ehre und Achtung in Gemeinschaften,
 - ein erfreuliches Betriebsklima,
- die Geborgenheit in politischen und religiösen Glaubensgemeinschaften.

Die Gesamtheit dieses Schatzes nennt man Sozialkapital, welches aus drei Ebenen besteht (Frederic Fredersdorf).

Die erste Ebene...



Die zweite Ebene...



Die dritte Ebene...



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

fabrysuisse



DGPs

Deutsche Gesellschaft
für Psychologie

diabetes schweiz
diabète suisse
diabete svizzera



Österreichische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

MS

OGES

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOKRINOLOGIE UND STOFFWECHSEL

Kennzeichen gesundheitsförderlicher Beziehungen



- Fünf grundlegende Bedürfnisse können wesentlich zur Gesundheit beitragen bzw. können zu Krankheit führen, wenn sie nicht befriedigt werden.
 - Liebe bzw. Anerkennung
 - Macht
 - Sinn
 - Selbstwirksamkeit
 - Zugehörigkeit

Liebe und Anerkennung



Macht



Sinnhaftigkeit



Selbstwirksamkeit



Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit fördern und Herausforderungen besser bewältigen?



Zugehörigkeit



Zitat



Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl als zu spüren,
dass man für andere Menschen etwas sein kann.

Dabei kommt es gar nicht auf die Zahl,
sondern auf die Intensität an.

Schließlich sind eben die menschlichen Beziehungen
doch einfach das Wichtigste im Leben.

(Bonhoeffer)

Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit fördern und Herausforderungen besser bewältigen?



Eines noch...



Nicht wer Sie sind und was Sie
erreicht haben,

SONDERN ZU SCHÄTZEN

wer Sie sind und was Sie geleistet haben,
das macht persönlichen **ERFOLG** aus!



Danke
für Ihre Aufmerksamkeit

