

GESUNDE BEZIEHUNGEN

Wie Beziehungen gesund halten und was es dafür braucht

Soziale Beziehungen spielen eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der psychischen und körperlichen Gesundheit.

Besonders romantische Beziehungen nehmen in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert ein und gehören zu den meistgewünschten Lebenszielen.

Studien zeigen, dass zusammenlebende Paare glücklicher sind, als Menschen ohne romantische Beziehung und eine geringere Anfälligkeit für körperliche oder psychische Krankheiten aufweisen.

Partner*innen unterstützen und bestärken sich gegenseitig in ihren Vorstellungen, Werten und Verhaltensweisen. Daher ähneln sich Partner*innen häufig, was sich positiv auf das psychische und körperliche Wohlbefinden auswirkt.



POSITIVE ASPEKTE

Soziale Unterstützung: die Beziehung als psychologische Ressource für einen verbesserten Umgang mit Stress

Soziale Integration: die Beziehung als soziales Netzwerk, welches Integration fördert

Vorteile für die Gesundheit:

- geringere Sterbewahrscheinlichkeit
- weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte
- geringeres Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle
- besseres Immunsystem

NEGATIVE ASPEKTE

Konflikte in Beziehungen können sich auch negativ auf die Gesundheit auswirken, vor allem ernsthafte Krisen stellen eine Quelle des Leids dar.

Unglückliche Beziehungen sowie Trennungen und Scheidungen gehen mit erheblichen psychischen, körperlichen und sozialen Kosten einher. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Beenden einer Beziehung und Herzkrankheiten.

Trennung kann auch mit positiven Effekten verbunden sein, wenn dadurch negative Aspekte wegfallen/verringert werden.



KONFLIKTE

Konflikte können sowohl positiv als auch negativ sein. Durch Konflikte kann eine Beziehung wachsen und sich weiterentwickeln.

Ungelöste Konflikte erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Unzufriedenheit mit der Beziehung.

Konfliktvermeidung ist dann positiv, wenn dadurch schädliche Verhaltensweisen oder Gewalt vermieden werden.

GEWALT

Aggression in Partnerschaften ist ein ernstzunehmendes Problem und häufig Anlass für Psychotherapie und Beratung.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass alle Formen von Gewalt zu Verschlechterung der Beziehung und zu Beziehungsabbrüchen führen.

Gewalt ist mit Depression und Angstsymptomen bei der Person, der die Gewalt widerfährt, verbunden.
Gewalt geht gar nicht!

KONFLIKTE & BINDUNG

Verbundenheit entsteht durch erfüllte Bindungsbedürfnisse:

- Empathie
- Bestätigung
- Zuneigung

Wenn diese nicht erfüllt sind kann es zu Konflikten kommen, da das Grundbedürfnis nach emotionaler Sicherheit durch Verbundenheit nicht erfüllt ist.

Beziehungskonflikte können eine Form von Trennungsangst darstellen und sind die Reaktion auf eine unsichere Bindung.

Konflikte entstehen als Folge mehrerer unerfüllter Bedürfnisse und es kommt zu einer Reihe an Reaktionen zur Wiederherstellung der Bindung, z.B. Klammern, Forderung nach Nähe, Distanzierung.



AKZEPTANZ

Niemand ist perfekt, Stärken und Schwächen akzeptieren

GEMEINSAME UNTERNEHMUNGEN

Alltagsroutine aufbrechen, Neues und Spannendes gemeinsam erleben

KOMMUNIKATION

Gemeinsames Suchen nach Lösungen und Bewältigungsstrategien ist wichtig

AUTONOMIE

Balance zwischen gemeinsamer und individueller Zeit finden, Selbstverwirklichung

LERNEN

Fähigkeit für das Funktionieren einer guten Beziehung kann erlernt werden



BERATUNGSDIENSTE FÜR
BETROFFENE
VON BEZIEHUNGSPROBLEMEN
UND GEWALT:

Telefonseelsorge:
telefonseelsorge.at oder
Rufnummer 142

BÖP Hotline: 01 504 8000 oder
helpline@boep.or.at

Rat auf Draht (für Kinder und
Jugendliche + Bezugspersonen):
rataufdraht.at oder Rufnummer
147

Hilfe für Frauen: 0800 222 555
oder frauenhelpline.at

gawaltinfo.at



VU Gesundheitspsychologie
200057

Bös Sten
Fetka Marian
Henn Daphne Damaris Amadea
Hizar Ipek
Rager Julia
Schabhüttl Lisa

Quellen:

