

FRAGEBOGEN 7 – Soziale Unterstützung

In **Anlehnung** an die Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

Quelle: Zimet et al. (1988)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie stark Sie sich aktuell durch andere Menschen unterstützt fühlen. Dabei werden drei wichtige Bereiche sozialer Unterstützung betrachtet:

- Unterstützung durch die Familie,
- Unterstützung durch Freundinnen und Freunde sowie
- Unterstützung durch eine besonders wichtige Bezugsperson.

Soziale Unterstützung gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienz. Menschen, die sich getragen und unterstützt fühlen, können Belastungen häufig besser bewältigen und erholen sich schneller von schwierigen Lebensereignissen.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer wahrgenommenen sozialen Unterstützung. Er stellt **keine klinische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte denken Sie an Ihre derzeitige Lebenssituation.

Bewerten Sie anschließend, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

Aussagen

Dimension A – Familie

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Meine Familie steht hinter mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich kann mich auf meine Familie verlassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	In meiner Familie finde ich Verständnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wenn ich Hilfe brauche, ist meine Familie für mich da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension B – Freunde

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
5	Ich habe Freunde, auf die ich mich verlassen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Freunde unterstützen mich, wenn es schwierig wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich kann mit Freunden offen sprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich fühle mich von Freunden getragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension C – Bedeutende Bezugsperson

(z. B. Partnerin oder Partner, enge Vertrauensperson oder ein anderer wichtiger Mensch)

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
9	Es gibt mindestens eine Person, die mich wirklich versteht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich kann mich an eine wichtige Person wenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Eine besondere Bezugsperson gibt mir Halt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich fühle mich emotional unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

Schritt 1: Subskalen berechnen

Addieren Sie zunächst die Werte der drei Bereiche.

Familie

Items 1–4 addieren.

Wert: ____ / 20

Freunde

Items 5–8 addieren.

Wert: ____ / 20

Bedeutende Bezugsperson

Items 9–12 addieren.

Wert: ____ / 20

Schritt 2: Gesamtwert berechnen

Addieren Sie anschließend die Werte aller zwölf Aussagen.

Mindestwert: 12 Punkte

Höchstwert: 60 Punkte

Gesamtwert: ____ / 60

Interpretation der Subskalen

Punktzahl Interpretation

4–9 Punkte Geringe wahrgenommene Unterstützung in diesem Bereich.

10–15 Punkte Mittlere wahrgenommene Unterstützung. Es bestehen hilfreiche soziale Ressourcen, die jedoch noch ausgebaut werden können.

16–20 Punkte Hohe wahrgenommene Unterstützung. Sie erleben diesen Lebensbereich als verlässlich und unterstützend.

Interpretation des Gesamtwertes

Gesamtwert	Interpretation
12–27 Punkte	Geringe soziale Ressourcen. Sie erleben derzeit vergleichsweise wenig Unterstützung durch Ihr soziales Umfeld.
28–44 Punkte	Mittlere soziale Ressourcen. Unterstützung ist vorhanden, könnte jedoch in einzelnen Bereichen stärker ausgeprägt sein.
45–60 Punkte	Hohe soziale Ressourcen. Sie erleben Ihr soziales Netzwerk insgesamt als tragfähig und unterstützend.

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Die Kombination der drei Bereiche ermöglicht eine differenzierte Betrachtung Ihres sozialen Netzwerks.

Hohe Unterstützung durch die Familie – geringe Unterstützung durch Freunde

Sie erleben Ihre Familie als wichtige Ressource, verfügen außerhalb der Familie jedoch möglicherweise über ein kleineres unterstützendes Netzwerk.

Hohe Unterstützung durch Freunde – geringe Unterstützung durch die Familie

Sie profitieren vor allem von selbst gewählten Beziehungen. Freundschaften übernehmen einen wichtigen Teil der sozialen Unterstützung.

Hohe Unterstützung durch eine bedeutende Bezugsperson

Mindestens eine enge Vertrauensperson vermittelt Ihnen emotionale Sicherheit, Verständnis und Halt – unabhängig davon, wie groß Ihr übriges soziales Netzwerk ist.

Niedrige Werte in allen Bereichen

Sie erleben derzeit nur wenig soziale Unterstützung. Dies kann das Belastungserleben erhöhen und die Stressbewältigung erschweren. Gleichzeitig kann der gezielte Aufbau oder die Aktivierung sozialer Kontakte eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit darstellen.

Bedeutung im Resilienzkontext

Soziale Unterstützung gehört zu den am besten erforschten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit. Hohe Werte sprechen häufig für

- ein größeres Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit,
- mehr emotionale Entlastung,
- eine bessere Bewältigung belastender Lebensereignisse,
- eine geringere Stressbelastung,
- eine höhere psychische Stabilität sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.

Dabei ist nicht entscheidend, wie viele Kontakte eine Person hat, sondern ob sie diese als verlässlich, unterstützend und vertrauensvoll erlebt.