

Elterlicher Humor und psychische Gesundheit in der Familie (HU.PSY)

Mathias Berg^{1 2}, Thomas Köhler-Saretzki^{1 3}, Dorothea Brilmayer-Riesbeck^{1 4}

¹ Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung NRW | ² Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen | ³ Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe Köln
⁴ balance Erziehungs- und Familienberatungsstelle Neuss



Hintergrund

Humor wird heute in Beratung und Therapie allgemein als bedeutsame Variable für das psychische Wohlbefinden und Resilienz angenommen. In der Erziehungs- und Familienberatung (§ 28 SGB VIII) liegen bisher noch keine Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von psychischer Gesundheit und Humor bei Ratsuchenden vor. Vor diesem Hintergrund untersuchte die vorliegende Studie:

1. Ob eine heitere, humorvolle Lebenshaltung bei Eltern mit psychischer Gesundheit in der Familie (Eltern und Kinder) einhergeht,
2. ob eine heitere, humorvolle Lebenshaltung bei Eltern in einem Zusammenhang mit deren Bindungsstil steht und
3. ob Eltern mit einem sicheren Bindungsstil ihre Kinder als psychisch gesünder erleben.

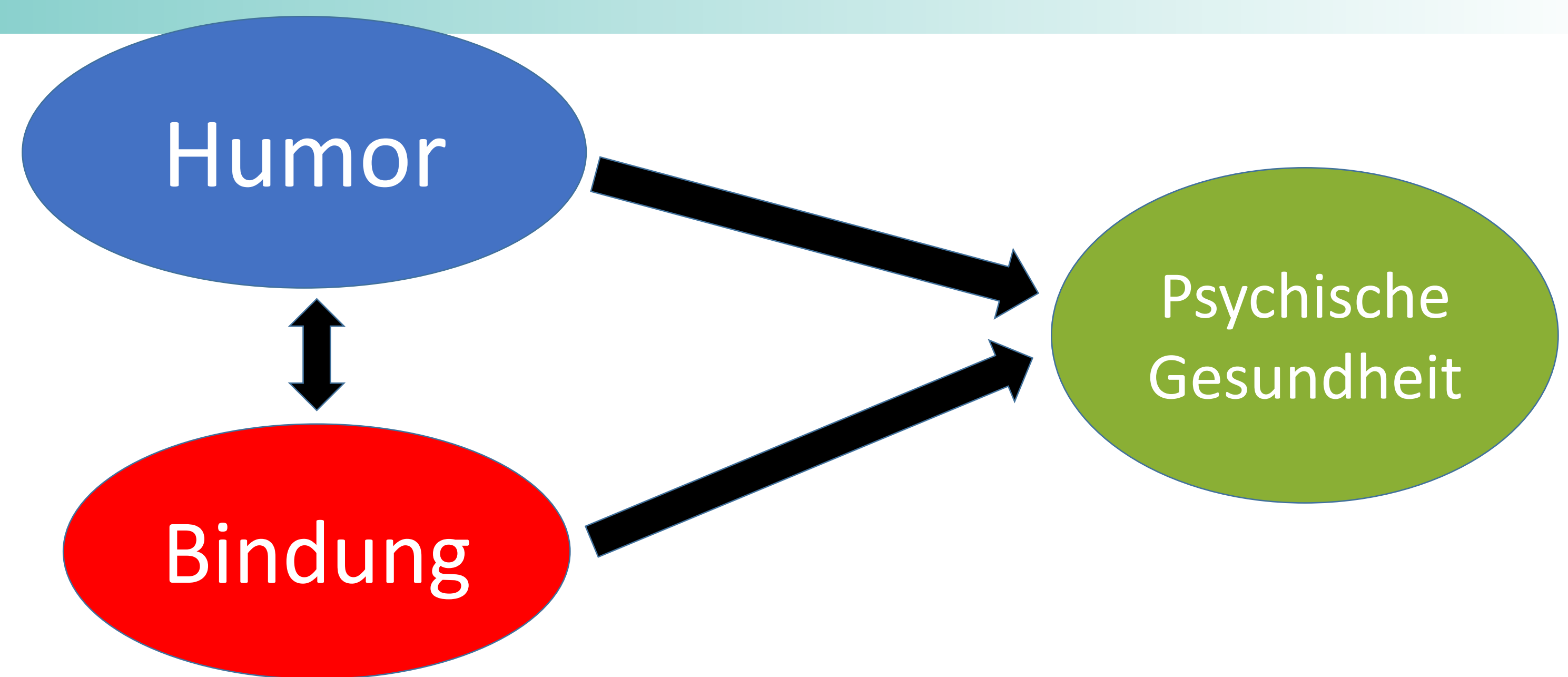


Abbildung 1: Forschungsdesign - Untersuchte Variablen in der HU.PSY-Studie

Methode

Im Zeitraum von acht Monaten (05/21 - 01/22) wurden Elternteile, die sich in Beratung befanden, in einer Querschnittsuntersuchung zu ihrem Humor, ihrer Bindungseinstellung und den Verhaltensproblemen ihres Kindes befragt. Eingesetzt wurden das State-Trait Heiterkeitsinventar (STHI-T), welches in der Trait-Version Heiterkeit als Temperamentsmerkmal und Lebenshaltung misst, die Coping Humor Scale (CHS), welche als Screening-Instrument den Gebrauch von Humor in belastenden Situationen erfasst, die Revised Adult Attachment Scale (AAS-R), zur Erfassung von Bindungseinstellungen in nahen Beziehungen und den Elternfragebogen des Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), welcher Auskunft über Verhaltensprobleme und -stärken von Kindern und Jugendlichen gibt. Zudem wurden das Inventar zur Erfassung der Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen (ILK) sowie ein erweiterter Fragebogen zu soziographischen Daten, Belastungen und Risiken der Eltern eingesetzt. Die Stichprobe bestand insgesamt aus N=116 Eltern aus mind. 15 nordrhein-westfälischen Familienberatungsstellen. Gruppenunterschiede wurden mittels eines t-Tests für unabhängige Stichproben untersucht. Eine Pearson Korrelationsanalyse wurde durchgeführt, um Zusammenhänge zwischen Humor, Bindung und kindlicher psychischer Gesundheit zu untersuchen.

Ergebnisse

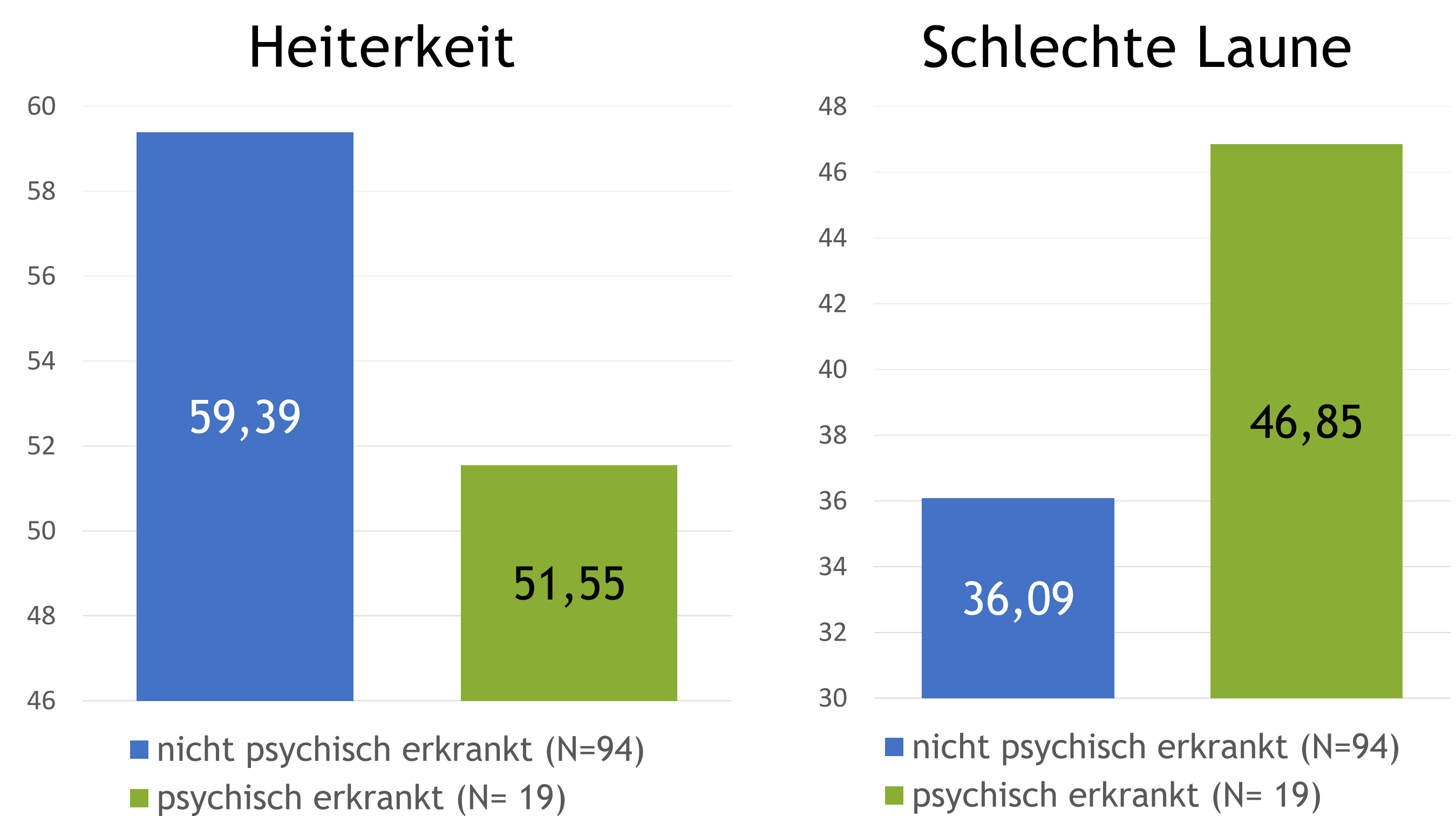


Abbildung 2: Signifikante Mittelwertunterschiede ($p < .01$) in den Skalen Heiterkeit und schlechte Laune (STHI-T) bei psychisch erkrankten Elternteilen und nicht psychisch erkrankten Elternteilen (Selbstauskunft).

Diskussion

Die HU.PSY-Studie konnte nur wenige und schwache Zusammenhänge zwischen der Heiterkeit von Eltern und der psychischen Gesundheit der Kinder finden. Signifikante Unterschiede in der Lebenshaltung ließen sich allerdings beim Vergleich psychisch kranker mit nicht psychisch erkrankten Eltern nachweisen, welche allerdings mit Vorsicht interpretiert werden sollten, da es sich hier um Selbstauskünfte handelt. Stärkere Zusammenhänge konnten zwischen elterlichen Bindungseinstellungen und deren Humoreigenschaften gefunden werden. So deuten auch die Unterschiede zwischen Eltern mit sicheren und unsicherem Bindungsstil darauf hin, dass Humor ein bedeutsames Mittel in der Beziehungsgestaltung ist.

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass in der Familienberatung Humor als ein möglicher Baustein zur Bewältigung von Problemsituationen und damit zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Eltern und Kindern in den Blick genommen werden sollte.

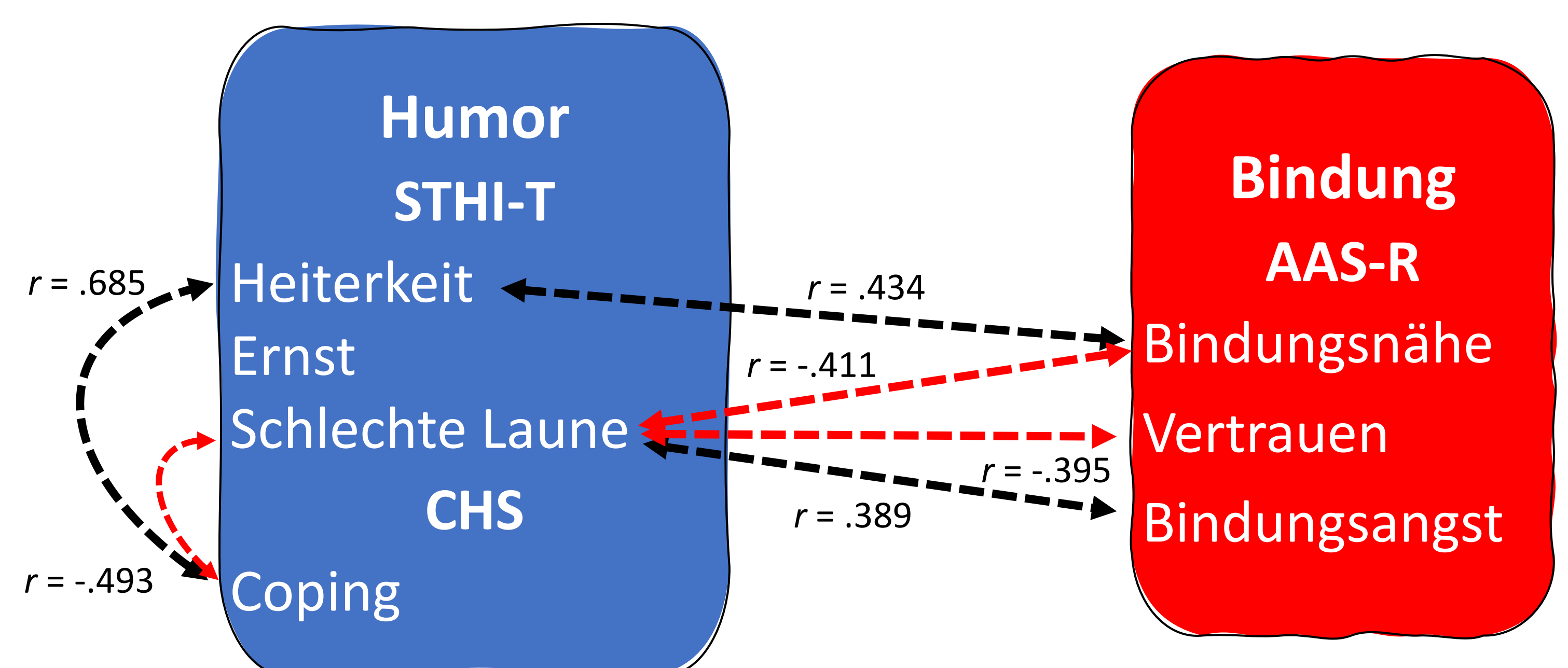


Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen Humor und Bindung: Signifikante Pearson Korrelationen ($p < .001$) zwischen einzelnen Skalen des STHI-T, der CHS und den Bindungsskalen der ASS-R.

HU.PSY

Humor und psychische Gesundheit in Familien