

HUWPSY

Humor und psychische Gesundheit in Familien

Teil 1: Resilienzfaktor Humor?

Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea Brilmayer-Riesbeck, Mathias Berg



Landesarbeitsgemeinschaft
für Erziehungsberatung NRW

Kooperation macht stark!



Landesarbeitsgemeinschaft
für Erziehungsberatung NRW



katho

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

igsp

Institut für Gesundheitsforschung
und Soziale Psychiatrie



Die Studie

Eine Befragung von Eltern in der Erziehungs- und Familienberatung in NRW

1. Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Humor von Eltern und der psychischen Gesundheit in der Familie (bei Eltern und Kindern)?

- ➡ z.B. Erleben humorvolle Eltern ihre Kinder weniger verhaltensauffällig?
- ➡ z.B. Welche Eltern nutzen ihren Humor als Bewältigungsstrategie bei Problemen?

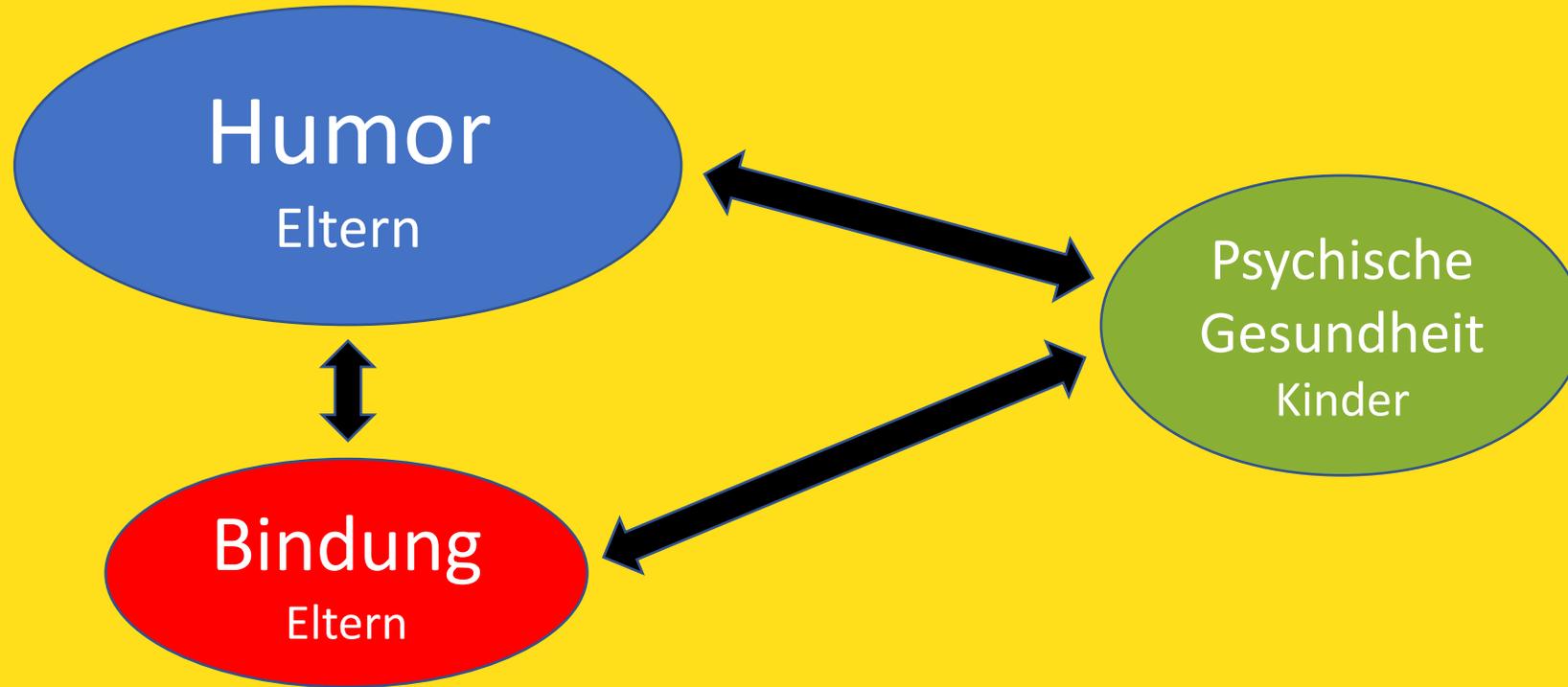
2. Gibt es Zusammenhänge zwischen dem Humor der Eltern und deren Bindungsstil?

- ➡ z.B. Haben humorvolle Eltern einen sicher(er)en Bindungsstil?



Die Studie

Eine Befragung von Eltern in der Erziehungs- und Familienberatung in NRW



Teil 1: Resilienzfaktor Humor?

Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck, Mathias Berg



Die Studie

Eine Befragung von Eltern in der Erziehungs- und Familienberatung in NRW

Humor

- I. **State-Trait Heiterkeitsinventar – Trait Version** (STHI-T, Ruch et al., 1996)
Misst Humor als Temperamentsmerkmal
3 Skalen: Heiterkeit, Ernst, schlechte Laune
- II. **Coping Humor Scale** (CHS, Martin & Lefcourt, 1983)
Selbstbericht zum Gebrauch von Humor in belastenden oder Stresssituationen



Psychische
Gesundheit

Bindung

Teil 1: Resilienzfaktor Humor?

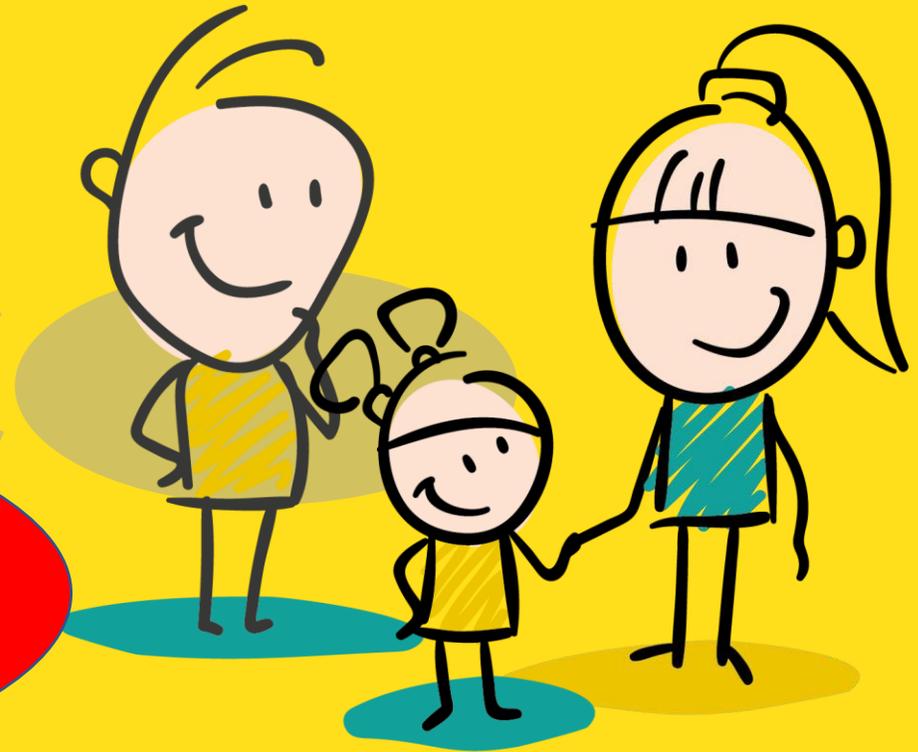
Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck, Mathias Berg



Die Studie

Eine Befragung von Eltern in der Erziehungs- und Familienberatung in NRW

Humor



Bindung

III. **Adult Attachment Scale** (AAS-R, Collins & Read, 1996)
Misst Bindungseinstellungen und in nahen Beziehungen
3 Skalen: Nähe, Vertrauen, Angst

Teil 1: Resilienzfaktor Humor?

Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck, Mathias Berg



Die Studie

Eine Befragung von Eltern in der Erziehungs- und Familienberatung in NRW

Humor

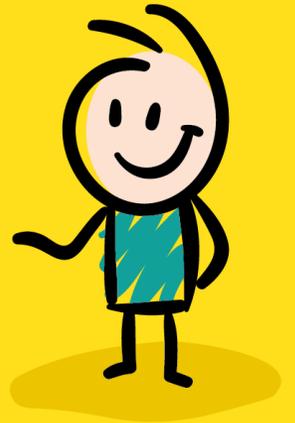
Psychische Gesundheit

IV. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ, Goodman, 1997)

Misst Verhaltensprobleme und -stärken

5 Skalen: Emotionale Probleme, Verhaltensprobleme, Hyperaktivität, Verhaltensprobleme mit Gleichaltrigen, Prosoziales Verhalten

Bindung



Teil 1: Resilienzfaktor Humor?

Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck, Mathias Berg



HU.PSY

Humor und psychische Gesundheit in Familien

Pause!

Zeit für Essen+Trinken, humorvolle Gespräche
und das HU.PSY-Poster 😊

HUMPSY

Humor und psychische Gesundheit in Familien

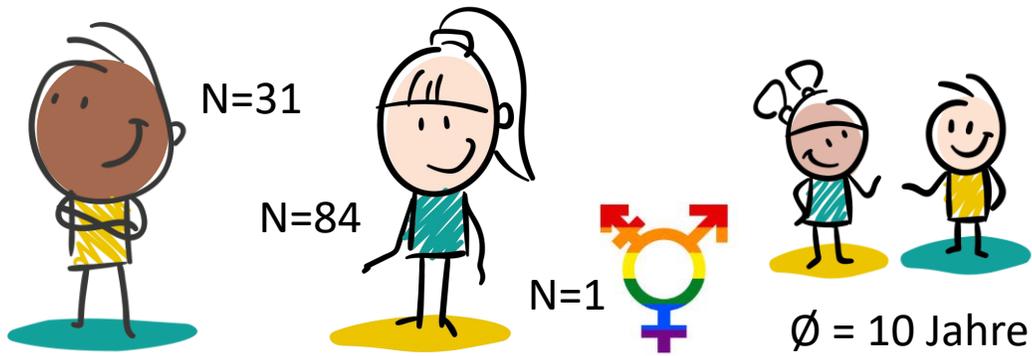
Teil 2: Erkenntnisse aus der Studie

Mathias Berg, Dorothea Brilmayer-Riesbeck, Thomas Köhler-Saretzki



Landesarbeitsgemeinschaft
für Erziehungsberatung NRW

Wen haben wir befragt? Einige soziodemographische Kennzahlen...

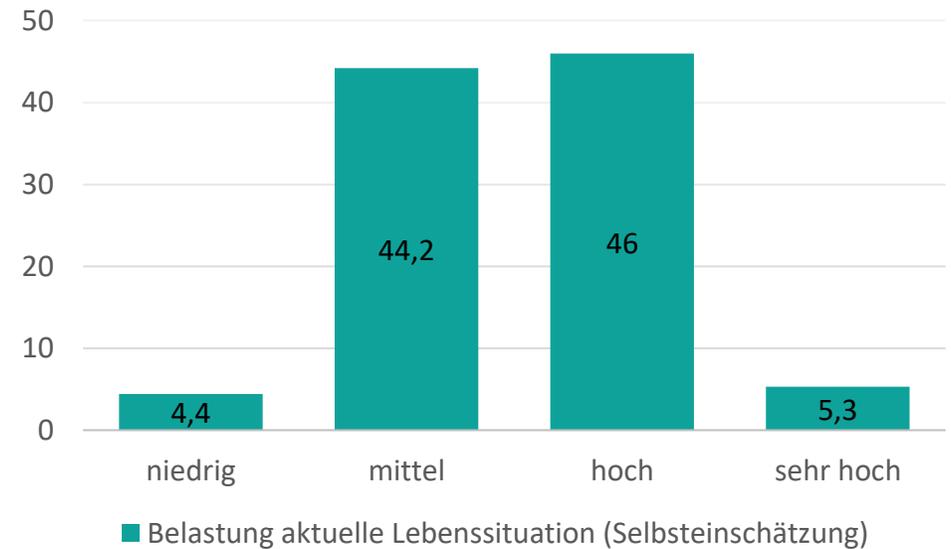


Ø = 43 Jahre
Ø = 1,9 Kinder

N=116

- 73% = Abitur
 - 80% = berufstätig
 - 40% = getrennt vom anderen Elternteil
 - 34% = alleinerziehend
 - 14% = psychiatrische Diagnose und in psychiatrischer Behandlung
- Erhebungszeitraum = 05/2021 bis 01/2022

Belastung aktuelle Lebenssituation



Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

Hypothesen

1. Eltern mit einer heiteren, humorvollen Lebenshaltung, schätzen ihre Kinder psychisch gesünder ein.
2. Je stärker ausgeprägt die humorvolle Haltung der Eltern ist, desto sicherer ist ihr eigener Bindungsstil und desto häufiger nutzen Sie Humor als Copingstrategie.
3. Eltern mit einem sicheren Bindungsstil erleben ihre Kinder als psychisch gesünder.



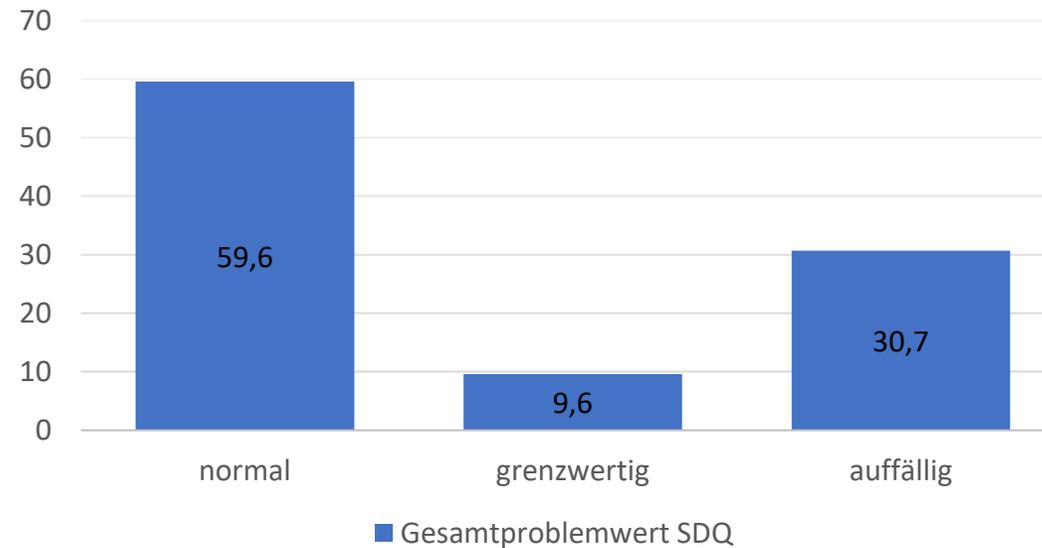
Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck



Hypothese 1 – Humor und psychische Gesundheit

Psychische Auffälligkeiten Kinder (Gesamt)

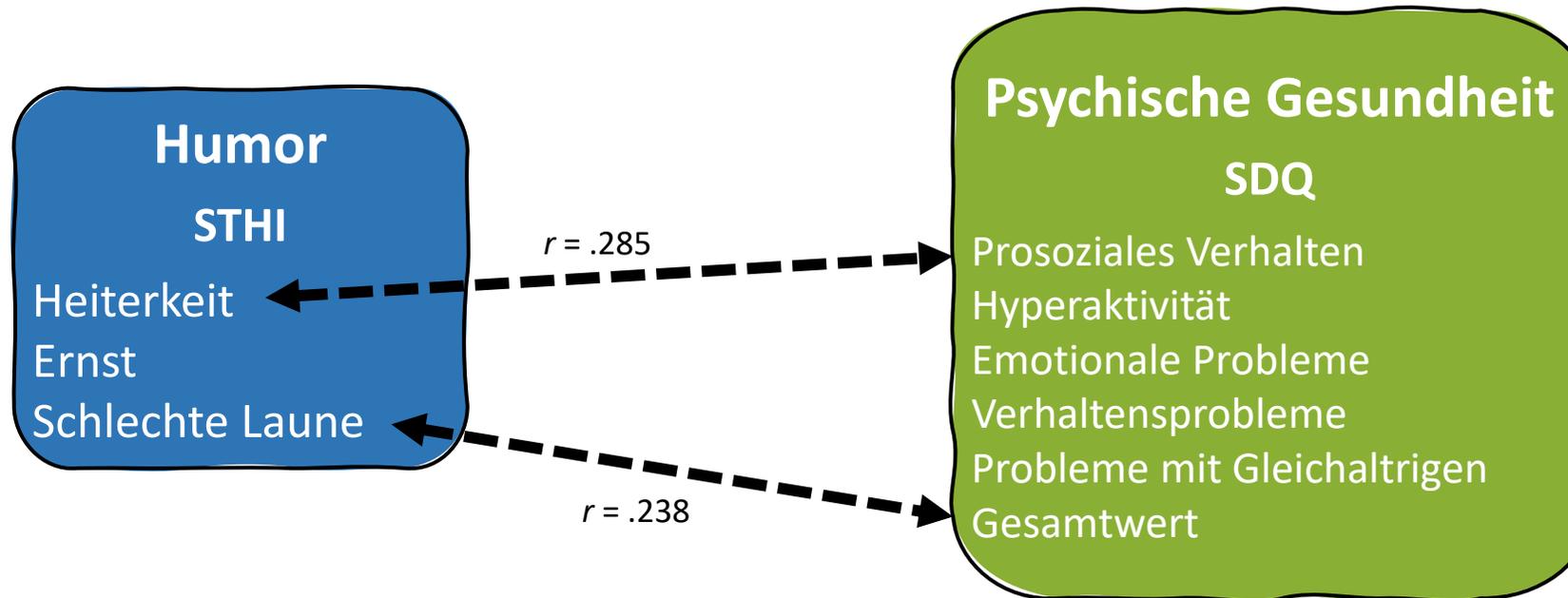


Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck



Hypothese 1 – Humor und psychische Gesundheit



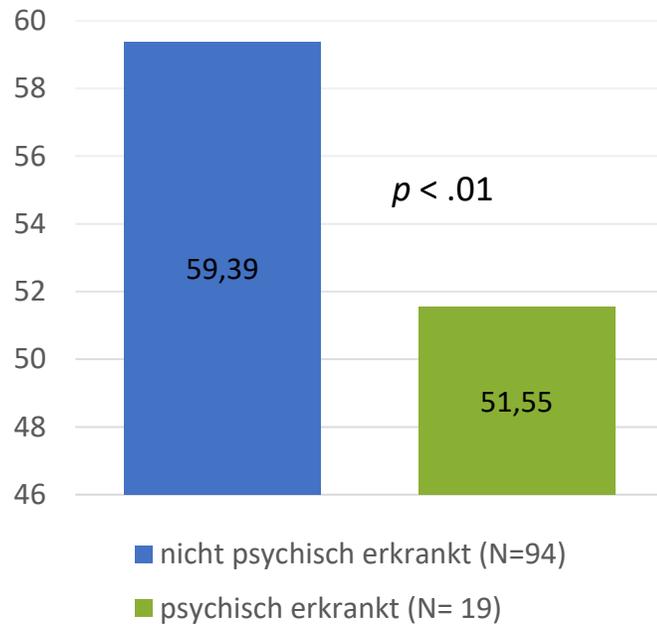
Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

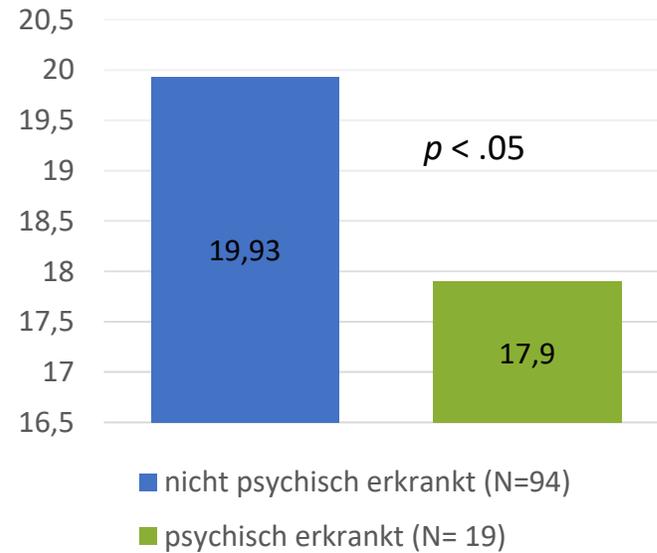


Hypothese 1 – Humor und psychische Gesundheit

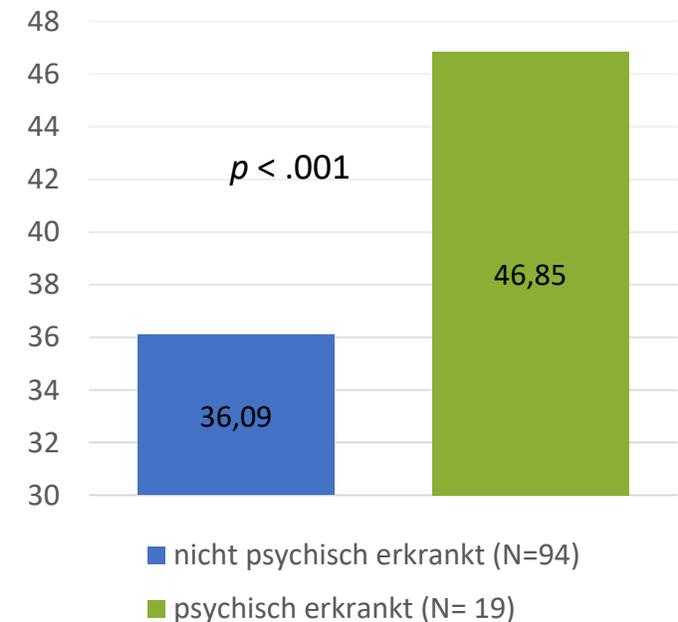
Heiterkeit



Humor als Copingstrategie



Schlechte Laune



Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

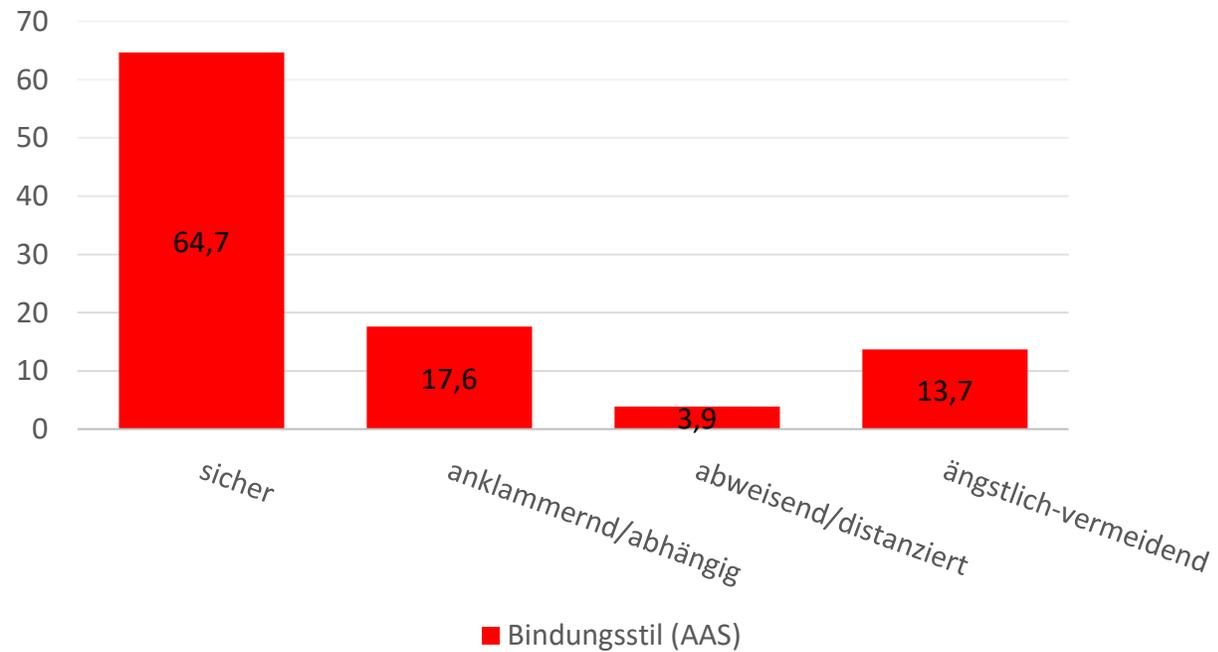
Fazit 1:

Es gibt (schwache) Zusammenhänge zwischen einer humorvollen Lebenshaltung von Eltern und prosozialem Verhalten von Kindern. Eltern mit einer psychischen Erkrankung erleben weniger Humor und Heiterkeit (sowohl als Haltung als auch als Copingstrategie) als psychisch gesunde Eltern.



Hypothese 2 – Humor und Bindung

Bindungsstil Elternteil

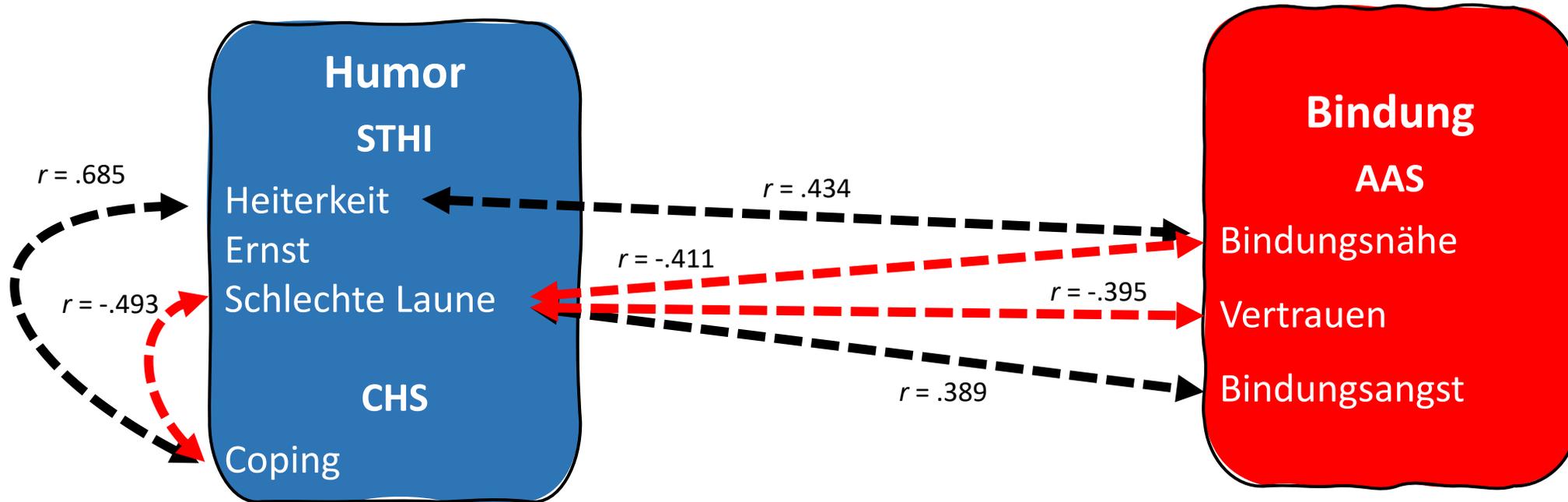


Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck



Hypothese 2 – Humor und Bindung



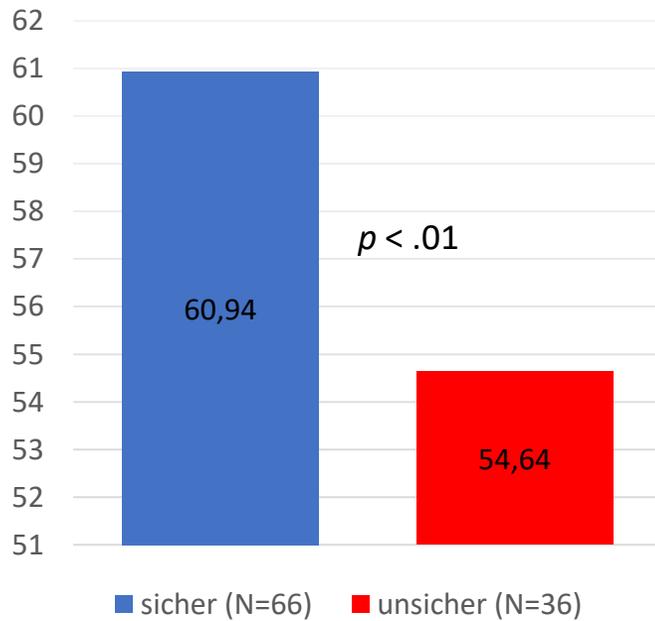
Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

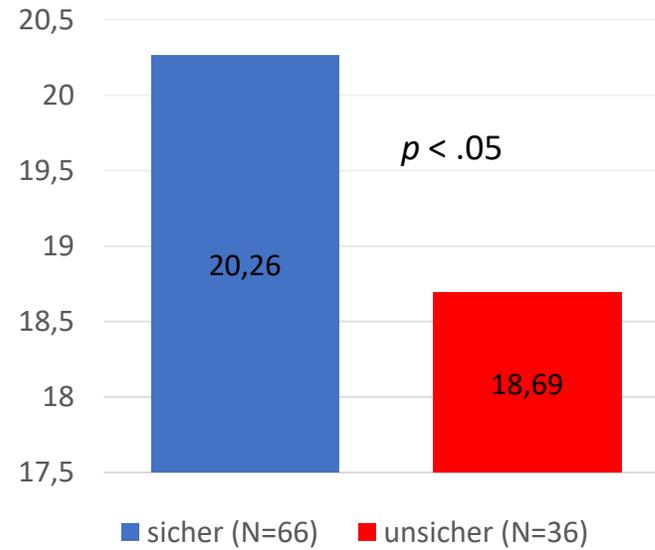


Hypothese 2 – Humor und Bindung

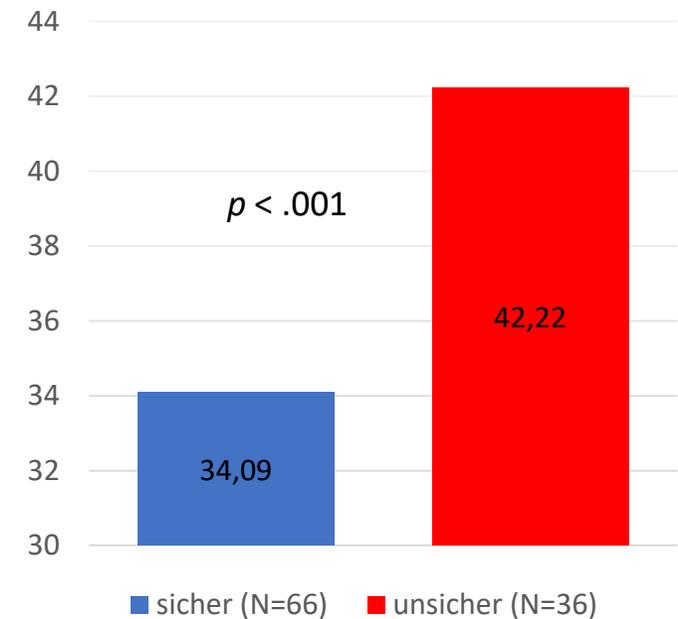
Heiterkeit



Humor als Copingstrategie



Schlechte Laune



Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

Fazit 2:

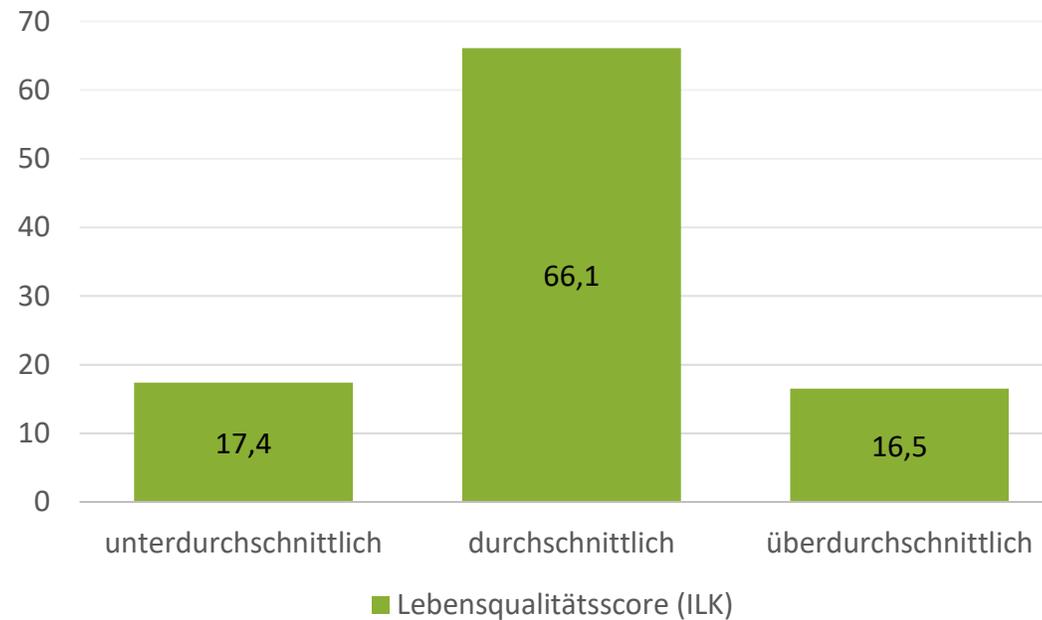
Bindungssichere Eltern haben eine heiterere/humorvollere Lebenshaltung als bindungsunsichere Eltern.

Bindungssichere Eltern nutzen Humor als Bewältigungsstrategie bei Problemen und Stress deutlich mehr als bindungsunsichere Eltern.



Hypothese 3 – Bindung und psychische Gesundheit

Lebensqualität Kinder

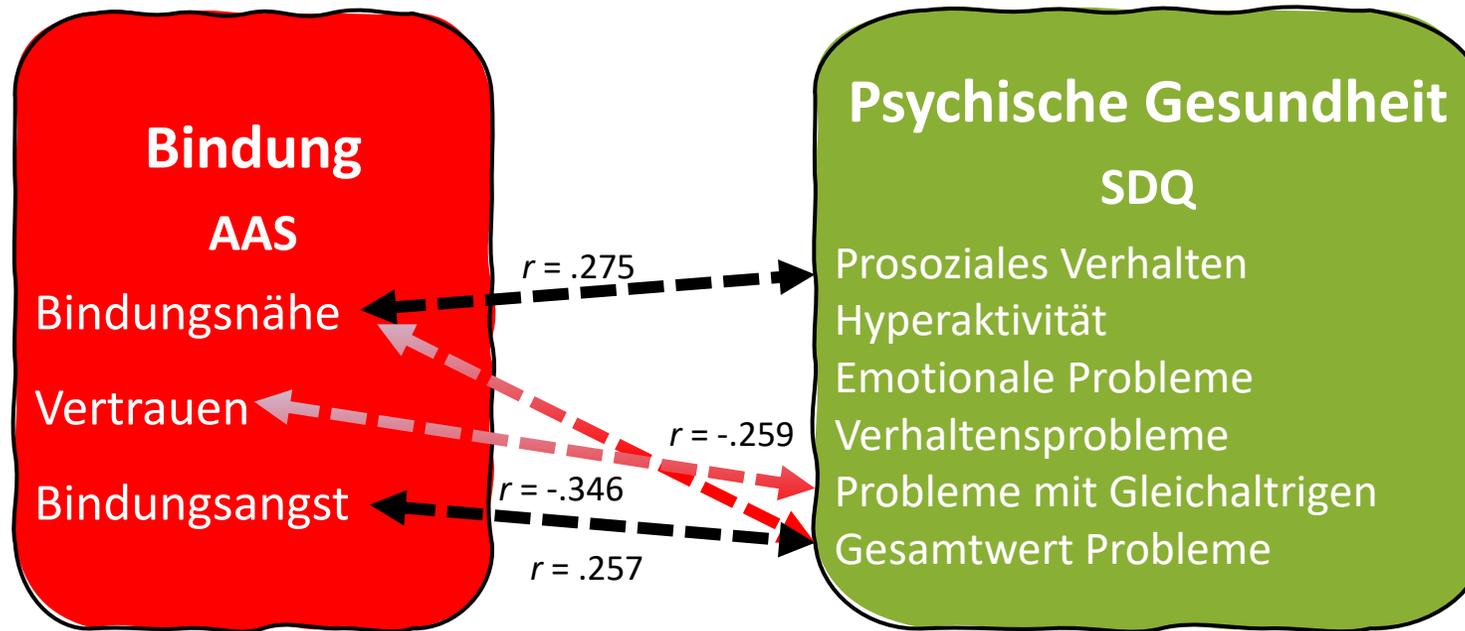


Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck



Hypothese 3 – Bindung und psychische Gesundheit



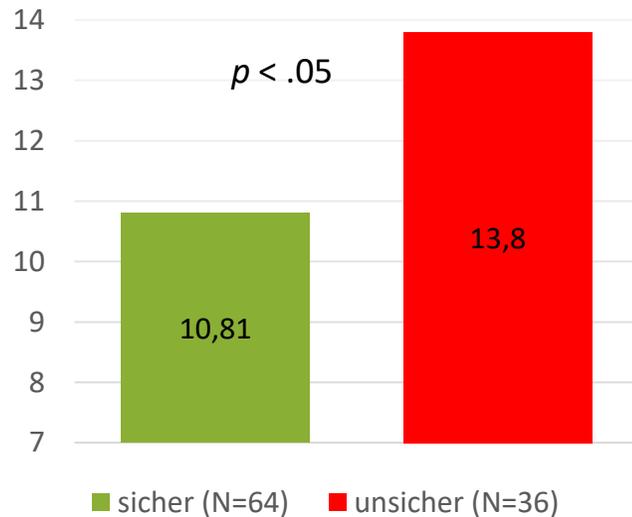
Teil 2: Erkenntnisse aus der HU.PSY-Studie

Mathias Berg, Thomas Köhler-Saretzki, Dorothea-Brilmayer-Riesbeck

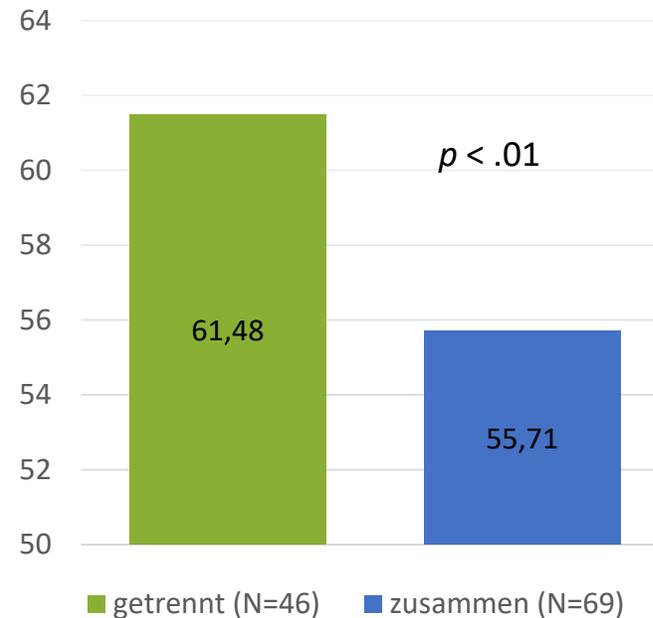


Hypothese 3 – Bindung und psychische Gesundheit

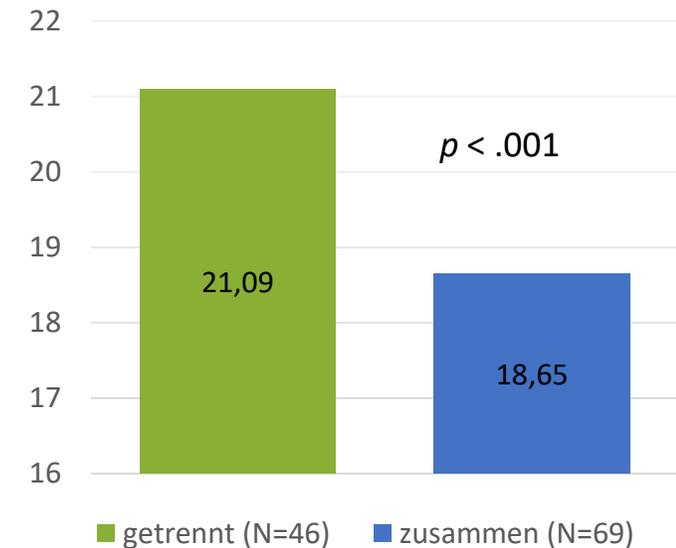
Gesamtprobleme Kinder (SDQ)



Heiterkeit



Humor als Copingstrategie



Fazit 3:

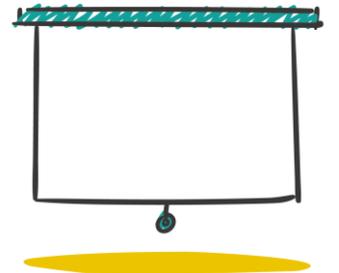
Bindungssichere Eltern geben an, dass Ihre Kinder weniger Probleme haben.

Eltern die darauf vertrauen, dass andere für sie verfügbar sind, schätzen die Probleme ihrer Kinder mit Gleichaltrigen niedriger ein.

Eltern die Angst davor haben allein gelassen oder verlassen zu werden, schätzen die Probleme ihrer Kinder insgesamt höher ein.



Implikationen für die Erziehungsberatung

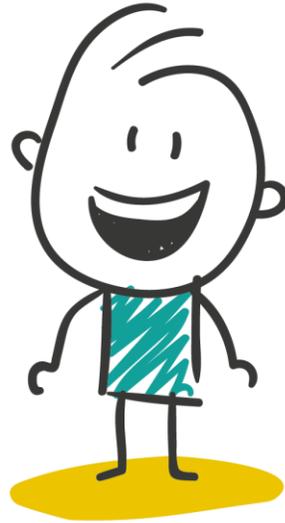




„Ist die Mama heiter, ist das Kind gleich hilfsbereiter“
heitere Lebenshaltung Elternteil - prosoziales Verhalten Kind

„Ist Papa ständig am Nörgeln, hält das Kind sich nicht an Regeln“
Schlechte Laune Eltern - Verhaltensprobleme Kind

„Sind Mama und Papa schlecht drauf, hat das Kind keinen Lauf“
Schlechte Laune Eltern - Gesamtpblemscore Kind



HILPSY

Humor und psychische Gesundheit in Familien

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Kontakt: info@lag-eb-nrw.de