

ANSTIFTUNG ZUR HEITEREN GELASSENHEIT.

Und: Vom ernsthaften Versuch einer
evidenzbasierten Studie zum Humor in der
Suchthilfe.

Vortrag im Rahmen des 37. fdr+kongress
Unsere Arbeit – Eure Arbeit, 26.-27. Mai 2014

Das Promotionsverfahren ist eröffnet.

Daher dürfen an dieser Stelle noch keine Ergebnisse veröffentlicht
werden. Dafür bitte ich um Verständnis. Bei Fragen wenden Sie
sich gerne an mich unter

slink@hs-koblenz.de.

Arbeitsdefinitionen

Abhängigkeit

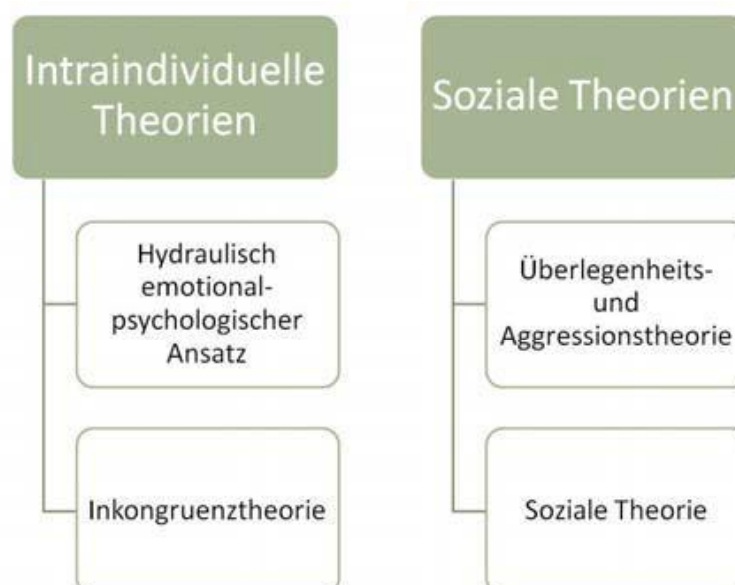
Abhängigkeit wird als individuelle Reaktion verstanden auf: familiäre, gesellschaftliche, wirtschaftliche und ökologische Verhältnisse, auf geltende Werte und Normen, auf die ausgeprägte Tendenz zur Vereinzelung, die schwindende Solidarität, aber auch auf die unterschiedliche gesellschaftliche Akzeptanz von Suchtmitteln.

(in Anlehnung an Fuchtmann, 1994)

Humor



Theorien zum Humor



Arbeitsdefinitionen

Abhängigkeit

Abhängigkeit wird als individuelle Reaktion verstanden auf: familiäre, gesellschaftliche, wirtschaftliche und ökologische Verhältnisse, auf geltende Werte und Normen, auf die ausgeprägte Tendenz zur Vereinzelung, die schwindende Solidarität, aber auch auf die unterschiedliche gesellschaftliche Akzeptanz von Suchtmitteln.

(in Anlehnung an Fuchtmann, 1994)

Humor

Humor und heitere Gelassenheit bedeuten die Fähigkeit zum verstehenden Lächeln. Eine lächelnde Lebenshaltung zu sich selbst und zur Umgebung erleichtert dem Menschen das eigene Leben; sie lässt den Menschen liebenswerter erscheinen und Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen leichter lösen.

(in Anlehnung an Berger, 1998)

Stand der Forschung

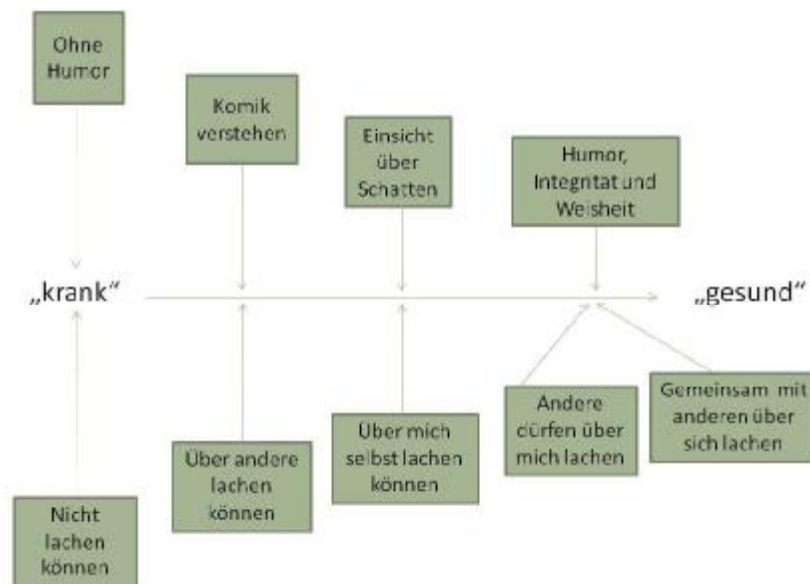
Abhängigkeit / Sucht

- ZI Mannheim:
 - Neurobiologische und psychosoziale Faktoren
 - TUD:
 - Entwicklung abhängigen Verhaltens
 - Modifikation abhängigen Verhaltens
- Suchtforschung gilt als Schnittstelle zahlreicher Einzeldisziplinen (vgl. TUD 2013).

Humor

- Sassenrath 2001
 - Rusch & Stolz 2008
 - Falkenberg et al. 2009
 - Falkenberg et al. 2010
 - Hirsch et al. 2010
 - Wild 2010
 - Uekermann et al. 2006
 - Samson 2006
 - Wolin & Wolin 1995
- Es liegen Untersuchungen zum Einsatz therapeutischen Humors vor; ebenso zu neurobiologischen Prozessen.

Gesundheit und Humor



Kohärenzsinn als Kernstück der Salutogenese



Forschungsinteresse

Zur Beantwortung der Frage, ob Humor und heitere Gelassenheit für suchtkranke Menschen in einem suchttherapeutischen Setting von Bedeutung und in wieweit entsprechende Interventionen wirksam sein können, liegen keine wissenschaftlich fundierten Ergebnisse vor.

Die Dissertation stellt somit einen Beitrag zur Schließung dieser Lücke dar!

Zusammenführung

Sowohl der Gebrauch von legalen und illegalen Substanzen als auch der Einsatz von Humor bzw. eine humorvolle, heitere Lebenshaltung...

- ✓... können ein emotionales Gleichgewicht verschaffen.
- ✓... können eine Trotzreaktion resp. Grenzüberschreitung darstellen.
- ✓... können eine Form der Bindung herstellen.
- ✓... können als eine Spielart verstanden werden.
- ✓... können eine fördern eine bestimmte Form des Humors als Bewältigungsstrategie zu Tage.
- ✓... können einen Perspektivenwechsel verschaffen.

Untersuchungsdesign I - Zentrale Fragestellung

Stellen Humor und heitere Gelassenheit in einem suchttherapeutischen Setting eine wirkungsvolle und damit angezeigte Interventionsform bei Menschen mit einer Suchterkrankung dar?

H1: Wenn das Humor-Sensibilisierungs-Programm mit mindestens 6 Teilnahmen absolviert wird, dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor.

H2: Wenn das Humor-Sensibilisierungs-Programm mit mindestens 6 Teilnahmen absolviert wird, dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor als Stressbewältigungsstrategie.

H3: Wenn das Humor-Sensibilisierungs-Programm mit mindestens 6 Teilnahmen absolviert wird, dann zeigt sich dies in einer positiven Beeinflussung der allgemeinen Befindlichkeit.

H4: Wenn jede Humor-Sensibilisierungs-Programm-Einheit absolviert wird, dann zeigt sich nach jeder Programm-Einheit eine positive Stimmungsveränderung.

Untersuchungsdesign II – Die Einrichtungen

- Einrichtung 1: AHG ambulante Nachsorge
- Einrichtung 2: Kliniken Wied, med. Rehabilitation, Gr. 1
- Einrichtung 3: Kliniken Wied, med. Rehabilitation, Gr. 2
- Einrichtung 4: Kliniken Wied, med. Rehabilitation, Gr. 3
- Einrichtung 5: Rhein-Mosel-Fachklinik, Qualifizierter Entzug, Gr. 1
- Einrichtung 6: Rhein-Mosel-Fachklinik, Qualifizierter Entzug, Gr. 2
- Einrichtung 7: Rhein-Mosel-Fachklinik, Qualifizierter Entzug, Gr. 3
- Einrichtung 8: Rhein-Mosel-Fachklinik, Qualifizierter Entzug, Gr. 4

Untersuchungsdesign III – Das Manual (in Anlehnung an McGhee, 1998)

Einheit 1: Dem persönlichen Sinn für Humor auf den Grund gehen.

Einheit 2: Lernen, sich eine spielerische Einstellung anzueignen.

Einheit 3: Öfter und herzlich lachen.

Einheit 4: Humor im Alltag entdecken.

Einheit 5: Sich nicht zu ernst nehmen. Über sich selbst lachen.

Einheit 6: Humor inmitten von Stress finden.

Untersuchungsdesign V - Erhebungsinstrumente

SHS (Sense of Humor Scale, McGhee 1996): erhebt einen Humorquotienten.

CHS (Coping Humor Scale, Martin & Lefcourt 1983): erhebt das Persönlichkeitsmerkmal „Sinn für Humor“ als Bewältigungsstrategie.

STHI-S 30 (State-Trait-Heiterkeits-Inventar, Ruch, Köhler & van Thriel, 1995): misst die Zustands-Dimension „Heiterkeit“, „Ernsthaftigkeit“ und „Schlechte Laune“.

STHI-T 60 (State-Trait-Heiterkeits-Inventar, Ruch, Köhler & van Thriel, 1996): misst Persönlichkeitsmerkmale „Heiterkeit“, „Ernsthaftigkeit“ und „Schlechte Laune“.

BSKE (Befindlichkeitsskalierung, Janke, Erdmann und Hüppe 1999): erfasst die allgemeine Befindlichkeit eines Menschen.



Kontakt:

Sabine Link

slink@hs-koblenz.de