

Humortherapie und Altersdepression

Von Beat Hänni

Es liegen wenige dokumentierte Untersuchungen vor, die dem Humor in der Psychiatrie gewidmet sind.

Vor kurzem wurde im «International Journal of Geriatric Psychiatry» eine Studie der Universitären Psychiatrischen Kliniken der Universität Basel unter dem Titel «Humortherapie bei Patienten mit Altersdepressionen oder Alzheimerkrankheit: eine Pilotstudie»* publiziert.

Zusammenfassung

Bei alten Menschen gehören Depressionen zu den verbreitetsten Gefühlskrankheiten und Alzheimer zu den häufigsten neurodegenerativen Beeinträchtigungen. Pharmakologische Behandlungen sind oft von starken Nebenwirkungen begleitet, ein Grund nicht-medikamentösen Alternativen Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Ziel der vorgelegten Studie bestand in der Erforschung des Einflusses von Humortherapie auf die Lebensqualität von Patienten mit Depressionen und Alzheimererkrankung.

Methode

20 Patienten mit Altersdepressionen und 20 an Alzheimer Erkrankten wurden untersucht. 10 Patienten jeder Gruppe beteiligten sich zweiwöchentlich an einer einstündigen Humorgruppe.

Bei allen 40 Patienten wurde die medikamentöse Behandlung nicht abgesetzt. Die Altersdepressiven erhielten ihre Medikamente wie zuvor. Die Alzheimererkrankten erhielten die medikamentöse Standardtherapie. Alle Patienten wurden bei Klinikeintritt und Austritt psychometrisch ausgewertet.

Resultate

Die Lebensqualitätswerte bei den Depressiven verbesserten sich bei den Teilnehmern der Humorgruppe, wie auch bei jenen mit ausschliesslicher medikamentöser Therapie. Bei den Alzheimererkrankten war gesamthaft keine Verbesserung festzustellen. Die depressiven Patienten der Humorgruppe zeigten die höchsten Werte.

Schlussfolgerung

Obschon keine signifikanten Effekte der Humortherapie, verglichen mit der Standardbehandlung, auf die Lebensqualität festzustellen waren, zeigen die Erkenntnisse, dass Humortherapie ein ergänzender Behandlungsansatz sein kann. Zusätzliche Untersuchungen mit höherer Frequenz der Humorsessionen sind nötig, um die Resultate der Humortherapie zu vertiefen.

Abschliessend sei bemerkt, dass die Untersuchungen im Zusammenhang mit der «Humorwerkstatt» von Beat Hänni (Präsident von HumorCare Schweiz) gemacht wurden. Er moderiert seit vier Jahren eine Humorgruppe auf der geriatrischen Abteilung der Universitären Psychiatrischen Kliniken der Universität Basel.

HumorCare-Mitglieder können eine Kopie des Artikels (auf Englisch) bei Beat Hänni gratis anfordern. E-Mail: beat.haenni@humorcare.ch

* *Originaltitel: «Humor Therapy in Patients with late-life Depression or Alzheimer's Disease: A Pilot Study». International Journal of Geriatric Psychiatry. Volume 22, Issue 1, 2006. John Wiley & Sons.*