

# Wie bewerten Eltern Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern?

Annina Zysset<sup>1</sup>, Dana Winogradow<sup>2</sup>, Silvia Passalacqua<sup>3</sup>, Aureliano Cramer<sup>3</sup>, Agnes von Wyl<sup>3</sup>, Frank Wieber<sup>1,2</sup>



<sup>1</sup> ZHAW, Institut für Gesundheitswissenschaften, <sup>2</sup> Universität Konstanz, Fachbereich Psychologie, <sup>3</sup> ZHAW, Psychologisches Institut

## Einleitung

- Zur Sensibilisierung von Eltern, Jugendlichen und Kinder- und Hausärztinnen und -ärzten für psychische Erkrankungen wurden im Projekt **Take Care** Informationsmaterialien für Eltern und Jugendliche, sowie Fachinformationen erstellt.
- Für Eltern von 6-12-jährigen Kindern wurden 10 konkrete Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit zusammengestellt, die auf der Grundlage von wissenschaftlicher Literatur und Fokusgruppen mit Fachpersonen erarbeitet wurden und in einer Online-Befragung evaluiert wurden.

## Methode

- Insgesamt 74 Eltern (Alter  $M = 40$  Jahre,  $SD = 4.41$ ) von 6-12-jährigen Kindern mit durchschnittlich zwei Kinder (Alter  $M = 6.94$  Jahre,  $SD = 2.33$ ) bewerteten die Wichtigkeit, Nützlichkeit und Umsetzbarkeit der Tipps zu den folgenden 10 Aspekten:
  - Selbstwert                      Problemlösefertigkeit
  - Selbstwirksamkeit              Optimismus
  - Emotionsregulation              Erholung
  - Familienklima                      soziale Unterstützung
  - Natur                                      Offline-Beschäftigung



Abbildung 1. Der Flyer mit Tipps zur psychischen Gesundheit für Eltern 6-12-jährige Kinder. Er kann auf der Projektseite heruntergeladen werden: [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)

Nach vier Wochen wurde in einer zweiten Online-Befragung erneut die Bewertung, aber auch die Häufigkeit der Anwendung der Tipps im Alltag erhoben.

## Ergebnisse

Die Teilnehmenden ordneten die Tipps nach der wahrgenommenen Wichtigkeit ein. Die Aspekte Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Optimismus wurden am häufigsten als wichtig eingestuft.

Tabelle 1. Bewertung der 10 Tipps durch Eltern 6-12-jähriger Kinder vier Wochen nach dem Erhalt der Tipps.

Items	M (SD)*
• Beachte den Aspekt, aufgrund der Befragung verstärkt.	4.4 (1.01)
• Finde die Tipps zum Aspekt umsetzbar.	5.1 (0.7)
• Habe min. 1 Tipp des Aspekts umgesetzt.	4.3 (1.2)
• Möchte min. 1 Tipp des Aspekts weiterhin umsetzen.	5.2 (0.7)

\*M = Mittelwert, SD = Standardabweichungen über alle 10 Tipps, Likertskala von (1) *stimme überhaupt nicht zu* bis (6) *stimme ganz zu*

## Schlussfolgerung

- Die befragten Eltern bewerten die Tipps als wichtig, nützlich und umsetzbar und es gelingt Ihnen, diese in ihren Familienalltag zu integrieren.
- Demnach könnten die erarbeiteten Elterninformationen einen Beitrag zur Sensibilisierung für die psychische Gesundheit leisten.
- Als Ausblick soll in einem weiteren Schritt die Anwendbarkeit der Tipps durch die Kinderärzte evaluiert werden.

## Kontakt

Institut für Gesundheitswissenschaften  
[annina.zysset@zhaw.ch](mailto:annina.zysset@zhaw.ch), [frank.wieber@zhaw.ch](mailto:frank.wieber@zhaw.ch)