



500.000 humorvolle und heilsame Begegnungen!

***Die Stiftung von Eckart von Hirschhausen feiert ihr 10 -
jähriges Jubiläum***



Lachen ist die beste Medizin. Deshalb hat der Arzt, Kabarettist, Moderator und Bestsellerautor Dr. med. Eckart von Hirschhausen im Jahr 2008 HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Diese gemeinnützige und bundesweit einzigartige Stiftung feiert jetzt ihr 10 - jähriges Bestehen mit einer feierlichen Gala am **28.10.2018** im GOP Varieté Theater in Bonn - und legt eine eindruckliche Bilanz vor.

Seit der Gründung von HUMOR HILFT HEILEN wurden **6 Mio. Euro** in Clownsvisiten, Humorworkshops, Forschungsprojekte, in Humortrainer, Weiterbildungsakademien, Mitarbeiter und Infrastruktur investiert. Bundesweit wurden **250 Projekte** voll finanziert oder angeschoben, **10.000 Klinik-Clownsvisiten** für Kinder, Erwachsene und Senioren durchgeführt, **1 Mio. rote Nasen** in den Umlauf gebracht, in **700 Humor-Workshops** über **10.000 Pflegekräfte** geschult und auf **6 HUMOR HILFT HEILEN-Akademien 600 Klinikclowns** fortgebildet. Durch all diese Projekte erreichte HUMOR HILFT HEILEN mehr als **500.000 Patienten, Pflegekräfte, Ärzte und Angehörige**.

Dr. Eckart von Hirschhausen: „Wow – eine halbe Million mal ein Lächeln dorthin zu bringen, wo es oft wenig zu lachen gibt – darauf können wir echt stolz sein. Es ist unglaublich schön zu sehen, was wir alles in den 10 Jahren bewegen konnten. Aus einer kleinen Graswurzelidee wurde eine bundesweite Bewegung, die mehr Humanität in die Humanmedizin bringt. Von Anfang an war meine Vision, neben den Humorinterventionen bei Kindern auch die Pflegekräfte, Ärzte und die Medizinstudierenden einzubeziehen. Die Profis auf der Station können lernen und erinnert werden, wie sie durch eine authentische persönliche Begegnung und menschliche Zuwendung Wesentliches zum Heilerfolg beitragen. Bereits zwei



Universitäten und immer mehr Pflegeschulen arbeiten mit diesem Konzept. Wir haben ein Curriculum für die Ausbildung entwickelt und sind gerade dabei, daraus eine erste interaktive App zu basteln, damit diese Inhalte in zeitgemäßer Form noch viel mehr Menschen erreichen können. Deshalb an dieser Stelle auch ein großer Dank an die vielen Einzelspender und Kooperationspartner, die uns diese Arbeit ermöglichen. Bleiben Sie uns treu – wir haben noch viel vor und es gibt noch viele Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die ein Lächeln mehr brauchen können!“



Seelenhygiene ist genauso ernst zunehmen wie Desinfektion! Bis Humorinterventionen und in Achtsamkeit geschultes Personal eines Tages ein selbstverständlicher Standard auf Klinikstationen, in Pflegeeinrichtungen sowie in der Pflege- und Mediziner Ausbildung sind, ist es noch ein weiter Weg. Genau hier macht sich die Stiftung stark, auch auf politischer Ebene und als Unterstützer des „Deutschen Pflgetages“, auf dem regelmäßig die neuesten Forschungsergebnisse über Humor und Resilienzförderung vorgestellt werden.

HUMOR HILFT HEILEN hat **6 wissenschaftliche Forschungsprojekte** angeschoben und finanziert, weitere Forschungsanträge laufen. Belegt werden konnte:

Die Begleitung eines Kindes vor einer Operation durch einen Klinikclown vermindert die Angst und stärkt das Vertrauen, das Bindungshormon Oxytocin im Speichel steigt nachweislich. Bei Erwachsenen reduzierte ein wissenschaftlich fundiertes Humortraining psychosomatische Herzbeschwerden. Das Online-Training „[Glück-kommt-selten-allein.de](https://www.glu-ck-kommt-selten-allein.de)“, das zentrale Ideen aus der Positiven Psychologie in einfacher Form in einem 7 Wochen-Programm mit Videos darstellt, wurde an gestressten Callcenter Mitarbeitern getestet: Das Stressempfinden wurde nachweislich gesenkt und die Ergebnisse wurden in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Auch die wissenschaftliche Begleitung der Pflegeworkshops durch die Universität Zürich fand große Beachtung. Aktuell laufen Untersuchungen zur Wirkung von Humorvisiten bei

Menschen auf der Palliativstation auf deren Lebenszufriedenheit, Symptomlast und Wohlbefinden.

Eckart von Hirschhausen: „Humor und die positive Kraft von menschlichem Kontakt begleitet uns im besten Fall ein Leben lang. Keiner hat sich selber geboren, keiner möchte alleine krank sein oder alleine sterben. Das wissen eigentlich alle. Nur kommen genau diese menschlichen Dinge in einer Medizin, die auf Ökonomie optimiert wird, immer mehr unter die Räder. Dagegen setzen wir Zeichen, von den Frühgeborenen, die wir mit therapeutischen Klängen erreichen, bis zu Menschen am Lebensende, die ihren Humor nicht verlieren wollen. Humor kann man nicht als Pille einnehmen, nur als Haltung. Und dazu braucht es geschulte und befähigte Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt.“

Was sind Clownsvisiten

Klinikclowns sind professionell ausgebildete Clowns, Schauspieler oder Pädagogen, die im Krankenhaus „Visite“ machen und mit Mitteln der Improvisation, der Musik und des Theaters kleinen wie großen Patienten Humor und Heiterkeit bringen. Der große Vorteil der Clowns: Sie stehen außerhalb der Hierarchien und sind frei, als „Joker der Zuwendung“ dorthin zu gehen, wo sie gerade gebraucht werden. Im Gegensatz zum Zirkusclown wird keine feste Darbietung gezeigt, sondern ganz individuell auf die Situation eingegangen, einfühlsam improvisiert und die Humorfähigkeit von Kindern, Erwachsenen und Senioren sanft geweckt.



Was sind Humor-Workshops für Ärzte und Pflegekräfte



Speziell für Pflegekräfte und Ärzte bietet HHH Workshops und Weiterbildungen an – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Teilnehmer lernen, wie man belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne auszubrennen.

Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern und helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. In den Humor-Workshops von HHH erhalten die Teilnehmer mit Hilfe von Theater-Techniken Instrumente, die sie später im aufreibenden Krankenhaus Alltag umsetzen können.



Wo ist HUMOR HILFT HEILEN überall aktiv?

Gefördert wurden und werden innovative Projekte mit wissenschaftlichem Hintergrund in allen Lebensphasen:

- Musiktherapie bei Frühgeborenen auf der Kinder-Intensivstation der Charité
- Kindgerechte Gestaltung von Kinderstationen durch einen Kinderbuchillustrator
- Clownsvisiten bei Kindern, Erwachsenen und Senioren
- Resilienzworkshops für Pflegekräfte
- Humorworkshops für chronisch Kranke
- Humorvisiten in der Palliativmedizin und im Hospiz
- Kommunikation und Humor-Integration in der Ärzte- und Pflegeausbildung
- Begleitforschung zum Nutzen des Humors

Eckart von Hirschhausen: „Ich möchte, dass Ärzte und Krankenkassen die positive Psychologie und die Wirkung des Humors kennen und ernst nehmen, denn die einzige Infektion, die man sich im Krankenhaus holen sollte, ist ein ansteckendes Lachen!“



Weitere Informationen zu HHH finden Sie unter: <https://www.humorhilftheilen.de/>

Fotomaterial zum Download finden Sie unter:
<https://www.humorhilftheilen.de/aktuelles-presse/presse-fotos/pressebilder/>

Audio-Ausschnitte zum Download erhalten Sie unter:
<https://www.humorhilftheilen.de/aktuelles-presse/presse-fotos/presstexte/>

Pressekontakt

Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH

Sandra Paule-Schadow

Pressesprecherin

Telefon: 0172-91 56 555 Mail: s.paule@humorhilftheilen.de