



Pressemitteilung

Bonn, 22.11.2021

Humor-Workshops: Wertvoller und wichtiger Ausgleich für Pflegekräfte

Workshops der Stiftung „Humor Hilft Heilen“ (HHH) stärken Resilienz und dienen dem Stressabbau und der Regeneration

Die bundesweit agierende Stiftung Humor Hilft Heilen gGmbH mit Sitz in Bonn hat sich zum Ziel gesetzt, Humor in Kliniken und Pflegeeinrichtungen zu fördern und Begegnungen auf Augenhöhe zu schaffen. Dafür bietet die Stiftung auch Team-Workshops für Klinikpersonal und Personal von Pflegeeinrichtungen an – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. „Humor hilft nicht nur heilen, sondern schützt alle – nicht nur die Patient:innen und Pflegeheimbewohner:innen, sondern auch das Klinik- und Pflegepersonal“, sagt Maria Bley, Leiterin von HHH. „Und das insbesondere in Zeiten wie diesen: Humor ist in der aktuellen Pandemie-Situation lebenswichtig, damit es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne auszubrennen.“

Gerade in der aktuellen Corona-Pandemie sind Klinik- und Pflegeheimpersonal starken Belastungen ausgesetzt. In Zeiten der extremen Anspannung können die Humor-Workshops von HHH einen wichtigen und wertvollen Ausgleich darstellen, und das mitunter stark belastete Klinik- und Pflegeheimpersonal zu entlasten. „In den Workshops geht es (nicht nur) darum gemeinsam zu lachen, denn das verbindet – Humor kann auch Druck mindern, die Kommunikation in Teams untereinander verbessern und helfen, die Perspektive zu wechseln, mit Trauer und Leid besser umzugehen und damit besser für sich selbst zu sorgen.“

„Unsere Humor-Workshops sollten nicht als ‚Luxus‘ verstanden werden, sondern vielmehr einen festen und wichtigen Bestandteil in Kliniken- und Pflegeeinrichtungen für ihre Mitarbeiter darstellen“, sagt Maria Bley. „Denn die Frage lautet: Was brauchen sie für ihre eigene Resilienz, Stresskompetenz und Regeneration? Hier setzen unsere Humorworkshops von Humor Hilft Heilen an.“

Humorworkshops werden aktuell quer durch die Bundesrepublik von Trainer:innen von HHH umgesetzt, um die Mitarbeitenden zu stärken und vor dem Ausbrennen zu bewahren. Insgesamt hat die Stiftung bisher in über 1.300 Humor-Workshops über 18.000 Pflegekräfte geschult und über 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt. Die Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu.



Weitere Informationen zu den Workshops finden Sie auf der HHH-Homepage:
<https://www.humorhilftheilen.de/pflege/>

Link zur Fachliteratur:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.667821/full>

Pressefoto: Impression Humor-Workshop von Humor Hilft Heilen
Copyright: Humor Hilft Heilen

Pressekontakt:

Stiftung Humor hilft Heilen gGmbH
Verena Breitbach
Mail: v.breitbach@humorhilftheilen.de

Über die Stiftung: Die bundesweit agierende Stiftung Humor Hilft Heilen (kurz HHH, sprechen Sie dies einmal laut aus!) wurde im Jahr 2008 von Arzt, Kabarettist, Moderator und Bestsellerautor Dr. med. Eckart von Hirschhausen gegründet mit dem Ziel mehr Menschlichkeit in die Medizin zu bringen und „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ zu ermöglichen.

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Bewusstsein für Seelenhygiene und menschliche Zuwendung zu schärfen. Clowns wirken direkt: vom Lebensanfang bis zum Lebensende – in Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Palliativstationen.

Gleichzeitig stärken die Workshops von HHH Pflegekräfte in den Themen Stressreduktion, Perspektivwechsel und Achtsamkeit. Aus dem Workshop-Konzept wurde ebenfalls ein 3-tägiges Curriculum für Pflegeschulen entwickelt, das neben den Pflegeschülern auch Lehrer und Praxisanleiter einbezieht. Immer mehr Pflegeschulen arbeiten damit.

Um die positive Wirkung von Humor zu belegen, unterstützt HHH zahlreiche Forschungsprojekte. Denn: Humor hilft heilen.
www.humorhilftheilen.de

2020 gründete Dr. Eckart von Hirschhausen eine weitere Stiftung: Gesunde Erde – Gesunde Menschen (GEGM): Klimaschutz ist Gesundheitsschutz.
www.stiftung-gegmd.de