

Humor **trainieren,** Teams **fördern,** Pflege **stärken**

Workshops für Gesundheitsberufe



Pflege stärken

Warum wir Humor üben sollten

Liebe Freundinnen und Freunde des heilsamen Humors,

Pflegekräfte sind wichtig für uns alle! Sie sind die größte Berufsgruppe im Gesundheitswesen und dabei oft chronisch überlastet, haben wenig Zeit für die Patient:innen und für sich selbst. Dabei kann man nur gut für andere sorgen, wenn man gut für sich selbst sorgt.

Zusammen mit meinem Freund Michael Christensen, Gründer der weltweiten Klinikclowns-Bewegung, haben wir vor über 10 Jahren spezielle Workshops zur Stärkung der seelischen Gesundheit entwickelt. Diese beruhen auf Erkenntnissen der Positiven Psychologie, sind wissenschaftlich begleitet, in ihrer Wirksamkeit bestätigt, und vor allem: Sie machen enorm viel Spaß!

*„Der Workshop hat wirklich sehr viel Spaß gemacht.
Ich habe meine Kolleg:innen von einer anderen Seite
erlebt, die uns auch im Alltag hilft!“*

- eine Teilnehmerin -

In den letzten Jahren haben wir mit den Workshops bereits über 25.000 Pflegekräfte erreicht und die Inhalte in 16 Pflegeschulen etabliert, damit möglichst viele Menschen von Anfang an lernen, wie man für einen Beruf brennen kann – ohne auszubrennen.

Doch die Herausforderungen sind groß. Es braucht dringend verbindliche Richtlinien für die Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege. Wir zeigen, wie es gehen kann. Jetzt gilt es die nächsten Hürden zu überwinden. Anfangs „belächelt“, könnten unsere Workshops in diesem Jahrzehnt zu einer festen Einrichtung in den Einrichtungen werden!

Deshalb freue ich mich, dass Sie sich für unsere Arbeit für die Pflege interessieren und uns in dieser großen Aufgabe unterstützen.



Ihr Eckart von Hirschhausen

Unsere Workshops

Für Teams: Humor hilft pflegen

Humor kann dabei unterstützen, mit Belastungen umzugehen, Beziehungen positiv zu gestalten, Stress abzubauen und den Fokus auf Positives zu richten. Dieses Format stärkt und inspiriert Teams.

Dosis: Basis- und ggf. Vertiefungsworkshop
(je 3 Stunden oder einmal 6 Stunden)



Für Auszubildende: Freude pflegen – Pflege stärken

Inhalte aus den Bereichen Selbstfürsorge, Kommunikation und Persönlichkeitsbildung unterstützen Auszubildende dabei, sich die Freude am Pflegeberuf zu erhalten und Humor als Kraftquelle für die Praxis zu entwickeln.

Dosis: je Ausbildungsjahr 1 Modul zu 6 Stunden
(oder 2 halbe Module zu je 3 Stunden)

Für Praxisanleiter:innen: Humor hilft lernen

Positive Beziehungen ermöglichen erfolgreiches Lernen. Humor ist daher eine wichtige Fähigkeit, um Vertrauen und ein lernförderliches Sozialklima in der Arbeit mit Auszubildenden zu schaffen und Praxisanleitende im Umgang mit Belastungen zu stärken.

Dosis: 1 oder 2 Tage zu je 6 Zeitstunden

Tag 1: Berufspädagogik – Humor als positives Kommunikationsmittel
Tag 2: Selbstfürsorge – Humor und Resilienzfähigkeit



- **Anerkannt: Wir weisen Fortbildungspunkte der RbP aus**
- **Buchung und Kosten der Workshops auf Anfrage**



Was passiert in den Workshops?

Humorworkshops können dazu beitragen, neue Perspektiven kennenzulernen und die ursprüngliche Motivation wiederzuentdecken oder zu stärken.

Durch kleine Übungen erleben die Teilnehmer:innen die Inhalte durch eigene Erfahrungen. Anschließend werden diese reflektiert und eingeordnet. Dabei wird viel gelacht aber niemand macht sich lächerlich. Die Workshops bilden nicht zum Clown aus, sondern stärken die individuelle Humorfähigkeit und den Teamgeist!

Wir erkunden Haltungen und trainieren Perspektiven spielerisch zu wechseln.

„Eine der kurzweiligsten und interessantesten Fortbildungen überhaupt. Absolut empfehlenswert und hoher Überraschungsfaktor (Perspektivwechsel).“

- eine Pflegefachkraft -



Wie wirken die Workshops?



Drei Studien zeigen: Stressempfinden und schlechte Laune verringern sich, Heiterkeit steigt

Humor wirkt

Über eine quantitative Befragung und Messung der Oxytocin-Konzentration im Speichel bei Workshop-Teilnehmer:innen im Rahmen einer Studie auf der Palliativ-Station der Uniklinik Bonn wurde festgestellt: Stressempfinden, Ernst und schlechte Laune konnten signifikant verringert werden, die Heiterkeit wurde signifikant erhöht.

Mitarbeiterzufriedenheit und Humorkultur

Es lohnt sich, Humor ernst zu nehmen. Denn: Auch die allgemeine Mitarbeiterzufriedenheit und eine positive Humorkultur hängen zusammen, wie eine quantitative Befragung in Kooperation mit dem Forschungs- und Beratungsinstitut Great Place to Work und Prof.in Dr. Tabea Scheel (Europa Universität Flensburg) 2018 zeigte.

Curriculum „Freude pflegen“

Unser ausbildungsergänzendes Angebot „Freude pflegen“ für angehende Pflegefachkräfte haben wir zusammen mit Psycholog:innen (Prof.in Dr. Corinna Peifer und Dr. Marek Bartzik, Uni Lübeck) entwickelt und in Kooperation mit der Alexianer GmbH im Rahmen einer Langzeitstudie über fünf Jahre evaluiert. Erste vielversprechende Ergebnisse liegen vor.

Quellen

Linge-Dahl, L. et al.: Humour Workshops for Staff Working in Palliative Care. (Int J Appl Posit Psychol (2022). <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00063-5>)

Bartzik, M. et al.: Care for Joy: Evaluation of a Humor Intervention and Its Effects on Stress, Flow Experience, Work Enjoyment, and Meaningfulness of Work. Front Public Health. 2021 Jul 2

Hofmann, J. & Giuliani, F. (2019). Forschung: Humor ist trainierbar. Eine Literaturübersicht und Einblick in ein Praxisprojekt. In C. Müller (Hrsg.), Humor Care. Das Heiterkeitsbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe (1. Aufl., S. 207 – 224). Bern: Hogrefe

Das sagen unsere Kooperationspartner

„Der exklusiv für uns konzipierte Workshop ‚Humor verbindet – miteinander gelassen bleiben‘ ergänzt unser Maßnahmenportfolio auf erfrischende Weise und wird gerne von unseren Klienten gebucht.“



Regine Ehrgott, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

„Neben anderen Projekten ist die Zusammenarbeit mit der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN ein wichtiger Baustein in der Resilienzförderung unserer Auszubildenden, auf die wir von Anfang an Wert legen.“



Peter Ahaus, stellvertretender Schulleiter
Alexianer Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales

„Wir ziehen ein sehr positives Fazit aus der Kooperation mit der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN. Mit unserer Initiative ‚Humor verbindet‘ haben wir die Vertrauenskultur im gesamten Unternehmen gestärkt und einen Perspektivwechsel auf die positiven Aspekte ermöglicht.“



Jessica Gümmer-Postall, Personalvorständin der esn

Unsere Trainer:innen sind bundesweit unterwegs!

„In unseren Workshops ist es mir immer wieder ein großes Vergnügen, wenn es uns gelingt, Humor als Haltung zu vermitteln. Denn so hilft Humor unglaublich dabei, die Kommunikation zu verbessern und zu erleichtern.“



Felix Gaudo - Fachlicher Leiter Workshops, Speaker, Comedian, Moderator, Klinikclown

„Die Arbeit mit und für Menschen ist ohne Humor und die Kraft der Empathie nicht denkbar. In den Workshops wird Beides wiederentdeckt oder neu gestärkt!“



Andreas Bentrup - Fachlicher Leiter Workshops, Schauspieler, Theaterpädagoge, Klinikclown

➤ **Übrigens: Unsere Trainer:innen können Sie auch als Speaker buchen.**



Aus einem Workshop der Ev. Stiftung Neuerkerode mit HUMOR HILFT HEILEN.



Über die Stiftung

Die Stiftung **HUMOR HILFT HEILEN** wurde 2008 von dem Arzt und Wissenschaftsjournalisten Dr. Eckart von Hirschhausen gegründet. Ihr Ziel ist, das Menschliche in der Humanmedizin zu stärken und „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ zu schaffen, gerade dort wo es manchmal wenig zu lachen gibt.

Die drei Kernbereiche sind Besuche von professionellen **Klinikclowns** – vom Lebensanfang bis zum Lebensende; **Workshops für Gesundheitsberufe**, um vor allem die Pflegekräfte in Selbstfürsorge und Resilienz aus- und weiterzubilden und **wissenschaftliche Forschung** zur Wirksamkeit der Positiven Psychologie. **HUMOR HILFT HEILEN** ist bundesweit aktiv und wird durch kleine und große Spenden ermöglicht. Mehr über die drei Säulen unserer Angebote finden Sie auf www.humorhilftheilen.de



Sie können diesen Flyer gerne im Büro nachbestellen und weitergeben, die Ideen teilen mit anderen. Denn es gibt noch viele Einrichtungen und Pflegefachkräfte, denen unser Angebot helfen kann.

Jetzt Workshop und/oder Vortrag buchen!



Lea Böttger

Projektleitung
Workshops

Stiftung **HUMOR HILFT HEILEN**

Bennauerstr. 31
53115 Bonn

✉ l.boettger@humorhilftheilen.de

☎ 0228 – 24 33 65 71

f facebook.com/humorhilftheilen

📷 instagram.com/stiftung_humor_hilft_heilen



➔ Mehr Informationen auf www.humorhilftheilen.de