

Pflege stärken – Weiterbildungen von Profis für Profis



Stiftung Humor Hilft Heilen bietet Humorworkshops an

Verena Breitbach

Die Stiftung Humor Hilft Heilen engagiert sich für mehr humorvolle, zwischenmenschliche Begegnungen im Gesundheitswesen unter dem Motto „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“. Zur Stärkung der Pflege bietet sie deutschlandweit Humorworkshops in Einrichtungen des Gesundheitswesens an, ein Curriculum für Pflegeschüler_innen mit Inhalten, die in der Ausbildung oft zu kurz kommen sowie ein Seminar für Praxisanleiter_innen, damit sie neue Kolleg_innen motivieren können.

Die bundesweit agierende Stiftung Humor Hilft Heilen (HHH) wurde im Jahr 2008 von dem Arzt, Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor Prof. 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. Dazu verfolgt die Stiftung drei Ziele:

1. Einsatz von professionellen Klinikclowns

Die Angebote der Klinikclowns der Stiftung Humor Hilft Heilen wirken direkt und spezifisch und über die komplette Lebensspanne hinweg: von der OP-Begleitung von Kindern über Klinik-Clownvisiten bei Kindern, Erwachsenen und Senioren, bis hin zu Humorvisiten in der Palliativmedizin. Aktuell sind für HHH 25 Klinikclowns in den Bundesländern NRW, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg in insgesamt 24 Einrichtungen im Einsatz.

2. Workshops für die Pflege: Humor auf Augenhöhe

Humor kann man lernen! Von Anfang an war es die Vision von Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen, neben den Humor-

interventionen bei Kindern und Erwachsenen auch die Pflegenden, Ärzt_innen und die Medizinstudierenden mit einzubeziehen.

Speziell für Pflegeteams bietet Humor Hilft Heilen Workshops und Weiterbildungen an mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Profis auf der Station können trainieren, wie sie durch eine authentische persönliche Begegnung und menschliche Zuwendung Wesentliches zum Heilerfolg beitragen, 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“, sagt Maria Bley, Stiftungsleitung Humor Hilft Heilen.

„In den Workshops geht es nicht darum, sich selbst zum Clown zu machen und auch nicht darum Witze zu erzählen oder Lachyoga zu praktizieren“, erklärt Lea Böttger, Projektleitung Pflegeworkshops. „Vielmehr geht es um einen Perspektivwechsel, darum, den Blick dafür zu öffnen, wieder aktiv den Arbeitsalltag gestalten zu können, und so stärker und leichter durchs Leben zu gehen.“

Humor in der Pflegeausbildung

Die Stiftung Humor Hilft Heilen hat darüber hinaus aus dem Workshop-Konzept für Pflegekräfte ein Curriculum für die Ausbildung an Pflegeschulen entwickelt (3 ganze oder 6 halbe Seminartage innerhalb der dreijährigen Ausbildung), das neben den Pflegeschüler_innen auch Lehrer_innen mit einbezieht. Immer mehr Pflegeschulen arbeiten bereits damit. Weiterhin wurde speziell für Praxisanleiter_innen ein zweitägiges Seminar entwickelt.

Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu

Humorworkshops werden aktuell bundesweit von ca. 25 Trainer_innen von Humor Hilft Heilen durchgeführt, um die Mitarbeitenden zu stärken. Insgesamt hat die Stiftung bisher in 1.300 Humor-Workshops über 18.000 Pflegekräfte erreicht und über 2.500 Pflegeschüler_innen

psychologisch gestärkt. Die Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu.

„Mit den Humor-Workshops der Stiftung Humor Hilft Heilen wird für die Mitarbeiter in Kliniken- und Pflegeeinrichtungen die Basis für eine vertrauensvolle Teamarbeit geschaffen“, sagt Maria Bley. „Dort, wo man miteinander und nicht übereinander lacht, herrscht Vertrauen, es passieren weniger Fehler und Mitarbeiter werden seltener krank.“

Fürsprecher gesucht!

„In unseren Leuchtturmprojekten, die wir mit den im Gesundheitswesen etablierten Kooperationspartner_innen umsetzen können wir zeigen, was alles möglich ist“, sagt Lea Böttger. So ist Mitte Juni das Leuchtturmprojekt „Humor in der Pflege“ in Delmenhorst und im Landkreis Oldenburg unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Stephan Weil gestartet, bei dem rund 3.000 Pflegekräfte durch Trainer der Stiftung geschult werden. Die Stadt Delmenhorst und der Landkreis Oldenburg finanzieren hierbei für alle Pflegekräfte aus Delmenhorst und dem Landkreis Oldenburg die Workshops der Stiftung Humor Hilft Heilen.

„Was in Delmenhorst passiert ist, ist außergewöhnlich: Hier wurde Humor als ein zentraler Baustein der Gesundheitsförderung erkannt“, sagt Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen. „Lachen verbindet Menschen – insbesondere in schweren Zeiten. Humor heißt nicht, sich oder andere nicht ernst zu nehmen, sondern vielmehr den Stress, der entsteht, wenn Menschen unter schweren Umständen zusammenkommen, erträglich zu machen“, so von Hirschhausen zur häufig missverstandenen Rolle des Humors für Pflegende.

3. Wissenschaftliche Begleitung der Humor-Interventionen

Um die positive Wirkung von Humor bei den Klinikclown-Visiten und in den Workshops für Pflege zu belegen, begleiten Institute und Hochschulen einige Projekte der Stiftung Humor Hilft Heilen wissenschaftlich, so beispielsweise das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in der Ausbildung von Pflegeschüler_innen der Alexianer-Misericordia GmbH von Psycholog_innen der Universität Lübeck.

Seit Mitte 2019 ist das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in sechs Modulen mit Auszubildenden der Kranken- und Altenpflege der Alexianer Pflegeschule in Münster fester Bestandteil der Pflegeausbildung. Mit ca. 90 Schüler_innen werden halbjährlich dreistündige Interventionen durchgeführt, in denen zum Beispiel der Perspektivwechsel geschult und Resilienz gestärkt wird, während die Kontrollgruppe an einer Alexianer Pflegeschule in Berlin das Unterrichtskonzept nicht erhält.

„Wir haben jetzt erste Belege dafür, wie sich die Humorinterventionen beispielsweise positiv auf das Stressempfinden auswirken“, erklärt Maria Bley. „Im nächsten Schritt werden die Pflegeschüler_innen weitere zwei Jahre nach Abschluss ih-



Abbildung 1. Humorworkshop Humor Hilft Heilen (Aufnahme: Humor Hilft Heilen)

rer Ausbildung im Berufsleben begleitet, um auch die längerfristige Wirkung unserer Maßnahmen überprüfen zu können.“

„Angesichts der hohen emotionalen und körperlichen Herausforderungen für Auszubildende in der Pflege freuen wir uns sehr über die Teilnahme an diesem Projekt“, sagt Peter Ahaus, stellvertretender Schulleiter der Alexianer Zentralschule für Gesundheitsberufe in Münster. „Das Unterrichtskonzept ‚Freude pflegen‘ ermöglicht unseren Auszubildenden die Reflexion über den eigenen Umgang mit Unsicherheiten und herausfordernden Arbeitsumständen.“

„Die ersten Studienergebnisse sind vielversprechend: Die Humorintervention wirkte sich unmittelbar im Anschluss positiv auf die Stimmung der Pflegeschüler_innen aus und diese bewerteten die Intervention als sehr nützlich für ihren Berufsalltag“, freut sich Prof. Dr. Corinna Peifer, Professorin für Arbeits-



Abbildung 2. Workshop für die Pflege (Aufnahme Marina Weigl)

und Organisationspsychologie am Institut für Psychologie der Universität zu Lübeck. *„Während die humorvolle Einstellung in der Kontrollgruppe im ersten halben Jahr sank, blieb sie in der Interventionsgruppe über die Zeit stabil. Wie erwartet hängt das Humorerleben u. a. mit reduziertem Stress, höherer Arbeitsfreude und höher wahrgenommener Bedeutsamkeit der Arbeit zusammen.“*

Die Ergebnisse der Studie bestätigen die Wirksamkeit des Unterrichtskonzeptes. Jedoch zeigten die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann.

Meinungen zu den Seminaren

„Im Krankenhaus gibt es auch schwierige Situationen. Wenn wir zusammen mit den Patienten lachen, sind diese Situationen leichter.“ (Kursteilnehmer)

„Man merkt den jungen Menschen an, wie sehr sie in ihrer Ausbildung das Bedürfnis nach Kommunikation und der Beschäftigung mit dem Inneren haben.“ (Seminarleiter)

Weitere Informationen: www.humorhilftheilen.de

Literatur

- Ahaus, P. (2021). Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in der Pflegeausbildung zeigt Wirkung. <https://www.humorhilftheilen.de/pressemitteilung/unterrichtskonzept-freude-pflegen-in-der-pflegeausbildung-zeigt-wirkung/>
- Von Hirschhausen, E. (2022). Startschuss des Leuchtturmprojekts „Humor in der Pflege“. <https://www.humorhilftheilen.de/pressemitteilung/startschuss-des-leuchtturmprojekts-humor-in-der-pflege/>
- Peifer, C. (2021). Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in der Pflegeausbildung zeigt Wirkung. <https://www.humorhilftheilen.de/pressemitteilung/unterrichtskonzept-freude-pflegen-in-der-pflegeausbildung-zeigt-wirkung/>



Verena Breitbach M.A.

Bildungswissenschaften, Soziologie,
Neuere deutsche Literatur;
ausgebildete (Wissenschafts-)
Redakteurin; Pressesprecherin
der Stiftung Humor Hilft Heilen

v.breitbach@humorhilftheilen.de