



Verena Breitbach ist Pressesprecherin der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN, Redakteurin für Fachzeitschriften und studierte Geistes- und Sozialwissenschaftlerin.

>> Pionierprojekt Freude pflegen <<

In einem gemeinsamen Projekt von HUMOR HILFT HEILEN, der Universität zu Lübeck und der Alexianer Misericordia GmbH geht es um die frühzeitige Stärkung von Pflegefachpersonal. Das Unterrichtskonzept zeigt Wirkung.

Die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH) hat mit Unterstützung der Universität zu Lübeck das Pionierprojekt „Freude pflegen“ entwickelt: ein die Pflegeausbildung ergänzendes Curriculum, bei dem die Teilnehmer:innen lernen, wie man mit einer humorvollen Haltung die Perspektive wechseln und belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut – und wie man so gut für sich



Foto: Marina Weigl

Pflegeschüler:innen während eines Humortrainings der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne selbst auszubrennen.

UNTERRICHTSKONZEPT „FREUDE PFLEGEN“

Von Mitte 2019 bis April 2024 wurde das innovative **Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ zum Stressmanagement und zur Erhaltung der ursprünglichen Berufsmotivation** für Pflegeauszubildende in einer Langzeitstudie von der Universität zu Lübeck wissenschaftlich begleitet und in sechs Modulen mit Auszubildenden der Kranken- und Al-

tenpflege der Alexianer Pflegeschule in Münster getestet.

Mit rund 90 Schüler:innen wurden halbjährlich dreistündige Workshops mit Trainer:innen von HHH durchgeführt, die deren Fähigkeiten zum Perspektivwechsel und die Anwendung von Humor unterstützten und somit zur Resilienz beitrugen, während die Kontrollgruppe an einer Alexianer Pflegeschule in Berlin dieses Unterrichtskonzept nicht erhielt.

„Die Ergebnisse der Studie können insgesamt als sehr positiv bewertet werden“, fasst Prof. Dr. Marek Bartzik

von der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung zusammen. „Jedoch zeigen die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann“, so Prof. Dr. Corinna Peifer, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie am Institut für Psychologie I der Universität zu Lübeck.

REFLEXION ZUM UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN

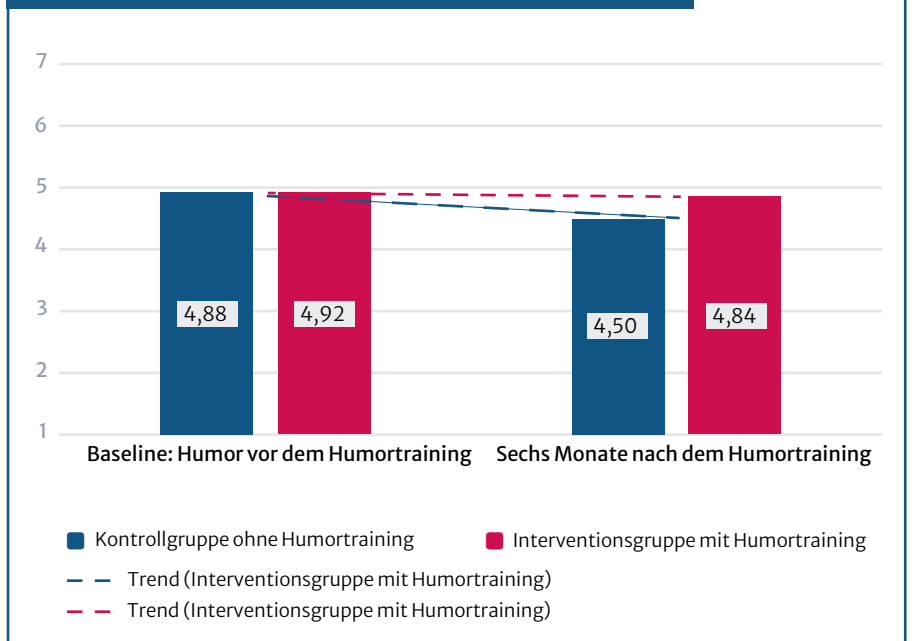
„Angesichts der hohen emotionalen und körperlichen Herausforderungen für Auszubildende in der Pflege freuen wir uns sehr, dass wir an dieser Langzeitstudie mit unseren Auszubildenden teilnehmen konnten“, sagt Peter Ahaus, zum damaligen Zeitpunkt stellvertretender Schulleiter der Alexianer Zentralschule für Gesundheitsberufe in Münster. „Das Unterrichtskonzept ‚Humor in der Pflege‘ gab unseren Auszubildenden die Möglichkeit der **Reflexion zum eigenen Umgang** mit Unsicherheiten und herausfordernden Arbeitsumständen.“

POSITIVE KRAFT MENSCHLICHER ZUWENDUNG

Mit dem Curriculum „Freude pflegen“ begleitet HUMOR HILFT HEILEN mit je einem Themenblock pro Ausbildungsjahr (dreimal ein halber Tag) die Auszubildenden in Pflegeschulen und stärkt so von Beginn an das Miteinander in den Klassen. Über Themen wie Stressmanagement, Arbeitsmotivation und Zufriedenheit sowie Resilienz komplettiert und vertieft Humor die fachlichen Inhalte. Und auch für Praxisanleitende hat HHH eine ergänzende Fortbildung.

„Im Rahmen unseres Curriculums fördern wir im Sinne der Positiven Psychologie eine **stärkenorientierte Selbst- und Fremdwahrnehmung** der Auszubildenden, um sie im authentischen und humorvollen Kontakt mit Patient:innen und Teammitgliedern zu stärken“, sagt Andreas Bentrup, Fachlicher Leiter Humorworkshops bei HHH. „Wir erleben immer wieder, welche positive Wirkung präsent, zwischenmenschliche Zuwendung und Begeg-

HUMOR VOR UND NACH DEM HUMORTRAINING



Es wurde der Sinn für Humor auf einer Skala von 1 „starke Ablehnung“ bis 7 „starke Zustimmung“ gemessen. Die Abbildung zeigt die Mittelwerte des Sinnes für Humor vor und sechs Monate nach dem Humortraining.

90

Schüler:innen nahmen an den Workshops teil.

nung sowohl für Patient:innen als auch für Pflegefachpersonen haben“, ergänzt Lea Böttger, die bei der Stiftung für den Workshop-Bereich zuständig ist.

POSITIVES FEEDBACK DER PFLEGEAZUBIS

Die teilnehmenden Schüler:innen gaben unter anderem folgendes Feedback zum Unterrichtskonzept „Freude pflegen“:

- >> „Einem wird bewusst, dass Humor nicht nur positive Auswirkungen auf das Arbeitsklima hat, sondern auch auf das persönliche Befinden.“
- >> „Ich habe das Bewusstsein für Humor im Alltag gesteigert.“
- >> „Durch eine positive Einstellung und Humor wird die Arbeit einfacher.“

- >> „Ich habe unter anderem gelernt, beziehungsweise die vorhandene Fähigkeit verbessert, mit Schicksalsschlägen, aber auch mit eigenen Fehlern (im Arbeitsalltag) ‚humorvoller‘ umzugehen.“
- >> „Das Training hat mein Bewusstsein für Humor als Stressabbau noch weiter verstärkt. Ich weiß nun, dass es nicht falsch ist, schwierige Situationen bei der Arbeit auch mal mit Humor zu nehmen.“
- >> „Die Humorschulung und die eigene innere Sicht auf die Dinge im Leben helfen mir, mit der Ausbildung im Einklang zu sein.“
- >> „Guter Gegenpol zum Leistungsdruck auf Station.“

Solange es Humor nicht „auf Rezept“ gibt, ist die Stiftung allerdings auf Spenden angewiesen.

STUDIE „CARE FOR JOY“

In der Studie „Care for Joy: Evaluation of a Humor Intervention and Its Effects on Stress, Flow Experience, Work Enjoyment, >>>

»» and Meaningfulness of Work“ von Bartzik et al. (2021) wurde der Sinn für Humor der Schüler:innen vor und sechs Monate nach dem Humortraining mittels eines Fragebogens erhoben. Die Kontrollgruppe beantwortete nur den Fragebogen, während die Interventionsgruppe nach dem ersten Fragebogen ein Humortraining erhielt und sechs Monate später, ebenso wie die Kontrollgruppe, einen weiteren Fragebogen ausfüllte. Ein Vergleich der Kontrollgruppe (ohne Humortraining) mit der Interventionsgruppe (mit Humortraining) zeigte einen signifikanten Unterschied



4,50) war dieser Abfall jedoch deutlicher erkennbar als in der Interventionsgruppe ($M_{\text{vor}} = 4,92$, $M_{\text{nach}} = 4,84$). Die Abbildung auf Seite 61 zeigt die Mittelwerte der Kontroll- und Interventionsgruppe vor und sechs Monate nach dem Humortraining.

Humortraining hat **nachweislich** eine positive Wirkung auf Patient:innen und Mitarbeiter:innen.

bei der Veränderung des Sinnes für Humor im Zeitverlauf. In beiden Gruppen nahm der Sinn für Humor im Zeitverlauf ab, in der Kontrollgruppe ($M_{\text{vor}} = 4,88$, $M_{\text{nach}} =$

Neben der Messung des Sinnes für Humor **wurde das Humortraining zusätzlich evaluiert**. Die Evaluationsergebnisse können als positiv bewertet

werden. Zusätzlich kann berichtet werden, dass das Humortraining die positive Stimmung im Vergleich direkt vor und direkt nach dem Humortraining steigert und die negative Stimmung reduziert. <<<

Kontakt zur Autorin:
v.breitbach@humorhilftheilen.de

MEHR ZUM THEMA

Freuen Sie sich auf den zweiten Band „Märchen für Menschen mit Demenz“ von Vincentz Network. Weil es so wichtig ist, zusammen zu lachen, spielt das Thema Humor diesmal eine ganz besonders wichtige Rolle.

<https://vinc.li/maerchen2>

Literatur:

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.

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

FAZIT

»» 1.

Das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ von HUMOR HILFT HEILEN umfasst insgesamt sechs Module. Diese vermitteln Methoden des Stressmanagements und eine humorvolle Haltung und sollen die Arbeitsmotivation und Resilienz von Pflegeschüler:innen fördern. Die Studie „Care for Joy“ evaluierte das erste Modul und zeigte, dass ein Humortraining den Sinn für Humor von Pflegeauszubildenden über einen Zeitraum von sechs Monaten stabilisierte. In der Kontrollgruppe nahm dieser im Vergleich zur Interventionsgruppe deutlich stärker ab.

»» 2.

Das Humortraining selbst steigerte die positive Stimmung und reduzierte die negative Stimmung bei den teilnehmenden Schüler:innen im Vergleich zu direkt vor und nach dem Humortraining. Eine Pflegeschülerin betitelte die Humortrainings als „guten Gegenpol zum Leistungsdruck auf Station“. In der Langzeitstudie an der Alexianer Pflegeschule Münster berichteten die Pflegeschüler:innen, dass sie durch Humor belastende Situationen leichter loslassen können und dass eine positive Einstellung ihre Arbeit erleichtert.

»» 3.

Insgesamt zeigte das Unterrichtskonzept gute Ergebnisse, wenn gleich die praktische Umsetzung des Gelernten noch verbessert werden kann. Festzuhalten ist, dass sich die Humortrainings positiv auf die Pflege auswirken können – sowohl bei den Patient:innen als auch bei den Pflegenden. Um die volle Wirkung zu entfalten, wird empfohlen, das Unterrichtskonzept als festen Bestandteil der Pflegeausbildung zu etablieren und durch regelmäßige Auffrischungen zu ergänzen. So kann der Transfer in den Berufsalltag sichergestellt werden.