



Humor sollte es auf Rezept geben!

Mehr Humor ins deutsche Gesundheitswesen zu bringen, ist mir eine Herzensangelegenheit, denn Humor hilft heilen.

Da es Humor bislang noch nicht auf Rezept gibt, habe ich dazu im Jahr 2008 die **Stiftung Humor Hilft Heilen** gegründet.

Tagtäglich schaffen wir menschliche Begegnungen, die es ohne die Stiftung nicht geben würde.



Eckart von Hirschhausen



Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern



Klinikclowns

Über **12.000** Clownsvisiten für Kinder, Erwachsene und Senioren in Kliniken und Pflegeeinrichtungen.



Workshops

Über **2.000** Humortrainings für Pflegeschüler und Pflegeteams.



Forschung

Wissenschaftliche Evaluationen zur heilsamen Wirkung von Humor.

Momente, die bleiben – ein Leben lang

Kinderstation

Klinikclowns bringen schöne und verrückte, berührende und glückliche Momente in die Einrichtungen.

Pflegekräfte im Beruf

Wir unterstützen die Profis auf Station mit Workshops, die Spaß machen und stärken

Frühchenstation

Durch Musiktherapie werden Neugeborene in ihren ersten Lebenswochen bei der Entwicklung unterstützt

Pflegeausbildung

An mehreren Pflegeschulen sind wir mit unserem Curriculum fester Bestandteil der Ausbildung

Palliativstation

Mit sensiblem Humor begegnen die Klinikclowns hier den Patient:innen

Stiftung Humor Hilft Heilen

Workshopformate für Pflegefachpersonen



Für Auszubildende:

„Freude pflegen“



Dosis: je ein Modul (1 – 3) pro Ausbildungsjahr

Umfang: je Modul 1 x 6 Zeitstd. oder 2 x 3 Zeitstd.

Gruppengröße: ca. 20 – 25

Für Praxisanleitungen:

„Humor hilft lernen und lehren“



Dosis: 1 oder 2 Tage (je 6 Std.)

Umfang:

Fokus Tag 1: Berufspädagogik

Fokus Tag 2: Selbstfürsorge

Gruppengröße: 12 – 20

Fortbildungspunkte der RbP:

Für Tag 1 oder 2: 8 Punkte

Für Tag 1 & 2 im Block: 10 Punkte

Für Teams:

„Humor hilft pflegen“



Dosis: 3 oder 6 Zeitstunden

Umfang: Basisteil, optional Vertiefungsteil (Teil 1&2 zusammen - 6 Std.)

Gruppengröße: 12 – 20

Fortbildungspunkte der RbP:

Für Teil 1 oder 2: 4 Punkte

Für Teil 1 & 2: 8 Punkte

Die Teilnehmer:innen müssen für die Dauer des Workshops freigestellt werden.

Stiftung Humor Hilft Heilen

Workshopformate für andere Berufsgruppen



Für Mediziner:innen: „Humor hilft heilen“



Dosis: 3 oder 6 Zeitstunden

Umfang: Basisteil, optional
Vertiefungsteil (Teil 1&2
zusammen - 6 Std.)

Gruppengröße: 12 – 20

Für Multiprofessionelle Teams: „Humor verbindet“



Dosis: 3 oder 6 Zeitstunden

Umfang: Basisteil, optional
Vertiefungsteil (Teil 1&2
zusammen - 6 Std.)

Gruppengröße: 12 – 20

Für Betreuungskräfte: „Humor hilft pflegen“



Dosis: 2 Tage (je 6 Zeitstd.)

Gruppengröße: 12 – 20

Fortbildungspunkte der RbP:

Für beide Tage im Block: 10 Punkte

Die Teilnehmer:innen müssen für die Dauer des Workshops freigestellt werden.

Stiftung Humor Hilft Heilen

Für Auszubildende: Unser Curriculum „Freude pflegen“



Wir arbeiten interaktiv und erlebnisorientiert

Jahr 1 - Modul 1: In Kontakt kommen mit sich und dem Patienten

Im ersten Ausbildungsjahr liegt der Fokus auf den Bereichen Selbstwahrnehmung und Beziehungsgestaltung. Es geht um die Freude am Beruf, Empathie, aktives Zuhören, Sympathieaufbau und Psychohygiene. Ziel ist, bewusst einen gesundheitsfördernden, wertschätzenden Kontakt zu Patient:innen zu entwickeln.

Jahr 2 - Modul 2: In Kontakt sein mit Team, Umfeld und der eigenen Motivation

Im zweiten Ausbildungsjahr steht die Stärkung von Teamgeist und Eigenmotivation im Mittelpunkt: Stärken erkennen, den Wert des Berufs verinnerlichen, Kommunikation und Sympathie gezielt einsetzen, Teamklima fördern und Konflikte deeskalieren. Ziel ist, die Förderung eines kooperativen, wertschätzenden Miteinanders und Stärkung der eigenen Motivation.

Jahr 3 - Modul 3: In Kontakt bleiben Umgang mit Stress, Quellen der Freude finden

Im dritten Ausbildungsjahr liegt der Fokus auf Resilienz und gesundem Umgang mit Belastungen. Es geht darum, Stressoren erkennen zu können, Ressourcen zu nutzen, Achtsamkeit und Entspannung zu üben, Humor als Stärke weiterzuentwickeln und grundsätzlich auf gesunde Weise für die eigene Psychohygiene zu sorgen. Ziel ist, langfristig Gesundheit und Arbeitszufriedenheit zu stärken.

In unseren Workshops lernt man nichts man erlebt gemeinsam etwas!



1. Erfahren

Spielerische und interaktive
Übungen machen Spaß und
schaffen einen konkreten
Erfahrungsraum



2. Reflektieren

Jeder erlebt und beobachtet in
den Übungen etwas an sich
und seinen Gegenübern



3. Übertragen

Das Erlebte wird vertieft,
theoretisch eingeordnet und
auf den Alltag übertragen

Humor

(lat.: „Feuchtigkeit“)

bedeutet, dass die
Dinge auf
zwischenmenschlicher
Ebene „im Fluss“ sind



Verbindet Menschen
– besonders in
schweren Zeiten

„Humor ist die Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen sowie den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen und über sie und über sich lachen zu können.“

Definition aus dem Duden

Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von einer Coping-Strategie (englisch: to cope - bewältigen, überwinden), einer Bewältigungsstrategie.

Die Strategie liegt darin, selbst in der misslichsten Situation noch einen Vorteil für sich ausmachen zu können. Dadurch verstärkt sich die Resilienz eines Menschen (von lat.: resilere - abprallen), die Widerstandsfähigkeit, mit schmerzvollen Veränderungen umzugehen.

Stiftung Humor Hilft Heilen

Drei Säulen der positiven Psychologie









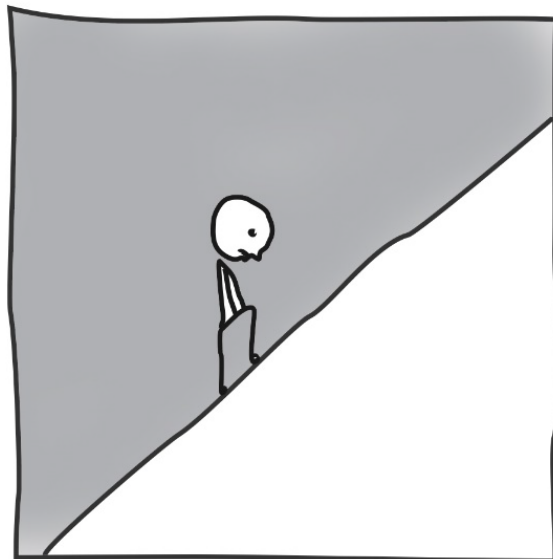
„Wenn es regnet,
dann freue ich mich.
Denn wenn ich mich nicht freue,
regnet es auch.“

Karl Valentin

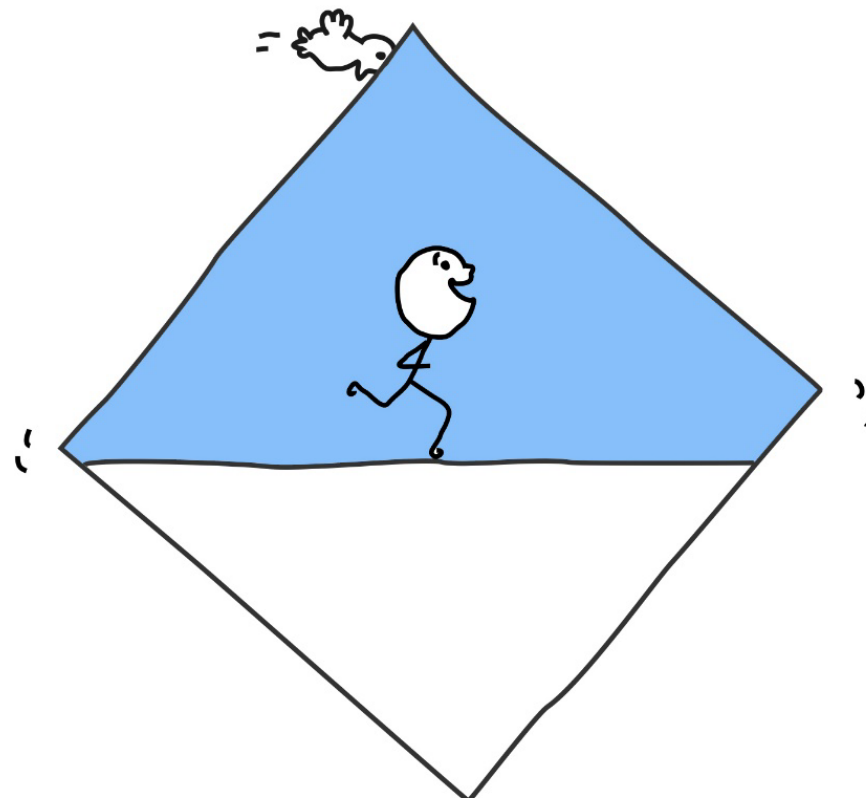


Stiftung Humor Hilft Heilen

Humor und Perspektivwechsel



when life seems hard...



...try changing perspectives.



Unsere Humor-Trainer:innen sind bundesweit unterwegs

Unsere Humor-Trainer:innen verfügen in der Regel über Erfahrungen als Klinikclown:in sowie über einen Hintergrund aus dem pädagogischen, pflegerischen oder beratenden (Coaching) Bereich.

Bundesweit sind über 25 Trainerinnen und Trainer der Stiftung Humor Hilft Heilen im Einsatz und freuen sich auf neue Begegnungen.

Drei Fachliche Leitungen kümmern sich kontinuierlich um die Qualität unserer Schulungen.



Weitere Eindrücke von unseren Workshops finden Sie hier:

- Interview mit einem unserer drei fachlichen Leitungen für Humorworkshops, Felix Gaudo, im Podcast des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung: [hier](#).
- Interview mit einem unserer drei fachlichen Leitungen Humorworkshops, Andreas Bentrup, im Pflege-Podcast „Übergabe“: [hier](#).
- Videos zu unseren Workshops:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=nLIUv1Z-ivo&t=9s>
 - https://www.youtube.com/watch?v=_xlDSTU_gk

Ich freue ich mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen!

Lea Böttger

Projektleitung Workshops

l.boettger@humorhilftheilen.de

Telefon: 0228 24336571

Mobil: 0179 5479936

Erreichbar Mo, Di, Do, Fr 09:30 – 16:30 Uhr



Wir freuen uns auf Sie!



www.humorhilftheilen.de