



<https://biz.li/33nq>

# LACHEN IST GESUND ? DAS GILT AUCH FÜR PFLEGEKRÄFTE

Veröffentlicht am 09.11.2017 um 09:15 von Redaktion LeineBlitz

Das Team der DRK-Sozialstation Hemmingen hatte mit dem Humor-Workshop eine ganz besondere Fortbildung im Programm. "Der Pflegeberuf ist oft physisch und psychisch belastend. Ich habe diese Fortbildung ausgesucht, um für mein Team einmal ganz neue Blickwinkel zu erhalten", erklärt Pflegedienstleiterin Bianca Nitzsche. Sie sei auf diese "Humor in der Pflege"-Workshops durch ein Buch von Dr. Eckart von Hirschhausen aufmerksam geworden. Diese und andere Workshops werden von der Stiftung "Humor hilft heilen" entwickelt, die von Hirschhausen gegründet hat. Bei dem Workshop "Humor in der Pflege" wird in etwa drei Stunden gemeinsam geübt, gespielt und reflektiert. Wie gehe ich in Kontakt, was nehme ich wahr, wie gelingt wertschätzender Humor, wie kann ich mit peinlichen und belastenden Situationen leichter umgehen? Wie Sorge ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht



**Dozentin Katharina Witerzens (links) zeigt viele spielerische Übungen, die auch im Berufsalltag eingesetzt werden können.**

"aufgesetzt" werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? Im Laufe des Workshops haben die Mitarbeiterinnen aus Hemmingen oft und viel gelacht. Dozentin Katharina Witerzens beschreibt es so: "Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, Kommunikation untereinander verbessern, die eigene seelische Gesundheit stärken und auch helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. Schon kleine Veränderungen können große Effekte erzielen." In den Humor-Workshops vermitteln von "Humor hilft heilen" geschulte Trainer mithilfe spielerischer Übungen aus dem Improvisationstheater Techniken, die später im fordernden Berufsalltag eingesetzt werden können.