

## Praxisbeispiel

### HFGS – Humorvorkommen

#### Ziele

Im Rahmen des Jubiläumsanlasses „20 Jahre Pflege HF – Mensch – Würde – Komplexität“ wurde das Thema Humor als integrativer Bestandteil des Programms und in begleitenden schulinternen Aktionen aufgenommen. Ziel war es, durch gezielte Inputs und kreative Impulse eine Auseinandersetzung mit dem Thema Humor im Berufsbild Pflege und dem Schulalltag zu fördern und somit auch einen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu leisten.

#### Massnahmen

Der Humor-Schwerpunkt wurde auf mehreren Ebenen umgesetzt. Ein Highlight am Jubiläumsanlass war der humorvolle Beitrag von Isabelle Roch (PhD, Clown, Supervisorin-Coach ED, Kunst-Therapeutin ED), welche mit ihrem künstlerisch-therapeutischen Hintergrund das Thema Humor aus einer tiefgehenden und gleichzeitig praxisnahen Perspektive vermittelte. Ihr Input, im Rahmen der Jubiläumsfeier durchgeführt, regte zum Nachdenken an und schuf Raum für Reflexion und gemeinsames Lachen. Der Fokus lag dabei auf Fragen wie: Welche Art von Humor öffnet das Herz? Welche Wege eröffnet Humor im Arbeitsalltag?

Zudem regte Philipp Galizia, Musiker, Erzähler und Schauspieler, durch seinen Workshop am schulinternen Gesundheitstag, zur Diskussion an, über die Möglichkeiten und Grenzen von Humor im Pflegealltag. Dabei erlebten die Studierenden selbst die Wirkung von Lachen auf Stimmung und Atmosphäre und schätzten die Ermutigung, Humor auch in ihren Berufsalltag als heilsames Instrument zu integrieren.

Humor wird von den Lehrpersonen und Studierenden sowohl als Mittel zur Entlastung, als auch als Türöffner für zwischenmenschliche Begegnungen im Pflegealltag verstanden. Der Ansatz passte gut zur Haltung im Leitbild der HFGS und ergänzte bestehende gesundheitsförderliche Aktivitäten auf erfrischende Weise. Humor – richtig eingesetzt – wirkt nicht oberflächlich, sondern verbindend.

#### Laufzeit

Die Jubiläumsveranstaltung der HFGS mit dem Beitrag von Isabelle Roch fand am 06. September 2024 statt. Der Workshop von Philipp Galizia wurde im Rahmen des jährlich stattfindenden Gesundheitstags der HFGS am 27. Mai 2024 angeboten.

Aufgrund der positiven Erfahrungen und Rückmeldungen will die HFGS humorvolle Impulse und Beiträge auch in Zukunft als unterstützendes Element bei der Gesundheitsförderung in internen Aktionen berücksichtigen. Erste Ideen, wie das Thema „Humorvorkommen“ auch in zukünftige Team- und Unterrichtssettings integriert werden könnte, sind bereits im Umlauf. Denkbar sind etwa wiederkehrende Workshops an den Gesundheitstagen, kreative Reflexionsmethoden im Unterricht oder weitere humororientierte Beiträge durch die Fachgruppe Gesundheitsförderung im Schulalltag.

Die Projektgelder für Netzwerkschulen zur Gesundheitsförderung wurden an der HFGS für die Inputs zum Homorvorkommen eingesetzt.



Foto: Stephanie Dolder, HFGS – Isabelle Roch als Peta Ouchnok