

Presseclipping

Kunde: Zeit des Lachens e.V.

Publikation: KU Gesundheitsmanagement

Ausgabe: 2/2016

Seite: 53-56

Titel: Lachen als helfendes Mittel für Patienten und Mitarbeiter

Auflage / Page Impressions pro Monat: 5.853



Zeit des Lachens strahlt in den kleinsten Raum: für die Pfleger, die Eltern und natürlich die Kinderpatienten.

Fotos: Zeit des Lachens e.V.

Lachen als helfendes Mittel für Patienten und Mitarbeiter

Wie der Verein „Zeit des Lachens“ das Klimafeld in Krankenhäusern positiv unterstützt

Nahezu jeder von uns war schon einmal im Krankenhaus; sei es als Besucher oder als Patient. Wer viel in einer Klinik ist, kennt die Belastungen, die damit verbunden sind auch aus der eigenen Erfahrung.

Im Gegensatz zu anderen Vereinen hat es sich „Zeit des Lachens“ zum Ziel gemacht, alle zu unterstützen, die am Krankheitsprozess eines Kindes beteiligt sind; Angehörige, Pfleger, Ärzte und natürlich die kleinen Kinderpatienten. Initiiert wurde die Aktion bereits in 2005; im Mai 2009 ist aus der Initiative der Verein „Zeit des Lachens e.V.“ mit Sitz in München hervorgegangen. Zuletzt hat der Verein im November 2015 das Klinikum

der Sozialstiftung Bamberg besucht.

Wie bei einem guten Essen: Die Vorbereitung kostet am meisten Zeit.

Hat sich eine Klinik für einen „Tag des Lachens“ entschieden, geht es zügig an die Planung und Umsetzung. Dabei gehört es zum Konzept des Vereins, dass möglichst wenig Arbeit für das Kli-

Lachen, Freude, ganz viel Spaß und vor allem Abwechslung: Das bringt der „Zeit des Lachens e.V.“ den kleinen Patienten, ihren Angehörigen und dem Personal in bundesdeutschen Kinderkliniken. Der Grundgedanke ist Nachhaltigkeit: Was während eines Besuches vermittelt wird, soll langfristig positiv in den Klinikalltag hineinwirken.



Jacqueline Althaller
Gründerin und Sprecherin
„Zeit des Lachens e.V.“
München



Andreas Schneider MBA
Direktor Pflege und Patientenmanagement
der Sozialstiftung Bamberg
Bamberg

Uhrzeit	
8.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereiten der Räume (Luftballons aufblasen, Girlanden / Plakate aufhängen, etc.) • Besprechen des Veranstaltungsablaufs mit allen Beteiligten
10.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Pressegespräch mit Sponsor, Klinikleitung, Vereinsvorstand und prominenten Teilnehmern • Gemeinsamer Fototermin für Pressefotografen
11.00 Uhr	<p>Tour durch die Zimmer: Ein ganz besonderer Besuch macht sich auf den Weg durch die Krankenzimmer: Clowns, Zauberer und Kiddy, die musikalischste Schildkröte der Welt, sorgen für Spaß und Freude auf den Stationen. Es wird gespielt, gesungen und vor allem ganz viel gelacht! Mit dabei sind Prominente wie Profisportler, Kinderstars oder Entertainer.</p> <p>Nach Monaten voller Besorgnis haben Eltern mit ihren Kindern wieder ausgelassen Spaß. Oft ist es seit langer Zeit das erste Mal, dass die kleinen Patienten ihre Angehörigen wieder mit einem echten Lachen sehen. Und umgekehrt freuen sich die Eltern, dass auch ihr Kind die Abwechslung genießt und förmlich aufblüht.</p> <p>Welche Kinder besucht werden dürfen, wird im Vorfeld mit der Stationsleitung abgestimmt. Die Künstler sind erfahren im Umgang mit kranken Kindern und werden über die individuelle physische wie psychische Befindlichkeit jedes einzelnen Patienten informiert. So ist eine gleichermaßen liebevolle wie individuelle Ansprache sichergestellt.</p>
13.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	<p>Zentrale Veranstaltung: All jene Kinderpatienten, die das Bett verlassen dürfen, sind mit ihren Geschwistern und Eltern am Nachmittag zu einem bunten Mitmachprogramm eingeladen: Das Puppentheaterstück „Vom verschwundenen Lachen“ von Viktoria Eberle lenkt die Kinder für einen spannenden Augenblick von ihrem oft so eintönigen Klinikaufenthalt ab. Kiddy, die musikalischste Schildkröte der Welt, hat den „Tage des Lachens“-Song im Gepäck und lädt bei ihrem Auftritt zum Singen und Tanzen ein. Rätsel geben die spannenden Tricks des Zauberers auf. Clown Peppino bringt viel Spaß mit seinem kindgerechten Humor ins Krankenhaus und lässt aus einfachen Luftballons im Handumdrehen Giraffen, Herzen und Kronen entstehen.</p>
16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Ende der Veranstaltung • Aufräumen, Abbau
Zwei Wochen nach der Veranstaltung	<p>Kostenloses Lachyoga-Seminar für Pflegepersonal und Angehörige: Auch die Eltern und das Klinikpersonal kommen bei den „Tagen des Lachens“ nicht zu kurz und lernen eine Technik, mit der sie wieder Kraft schöpfen können. Das Lachyoga-Seminar findet meist zwei Wochen nach der Veranstaltung statt und bietet den Angehörigen der kleinen Patienten – und natürlich auch dem Personal der Gastgeberklinik – Gelegenheit, unter Anleitung ausgebildeter Lachyoga-Therapeuten, besondere Techniken zu erlernen, mit denen sie sich selbst jederzeit im Alltag in eine positive Grundstimmung versetzen können. Damit lernen sie die oft schwierige Situation, die mit einem Krankenhausaufenthalt verbunden ist, besser zu meistern.</p>

Tab.: Der Ablaufplan eines „Tag des Lachens“

nikpersonal entsteht. Das Team von Zeit des Lachens e.V. hat aus seiner zehnjährigen Erfahrung Fragebögen und Checklisten entwickelt, die helfen, die Vorbereitung eines solchen Events maximal zu erleichtern. In der Praxis werden diese Unterlagen intensiv miteinander mit allen Beteiligten, also mit den Schwestern, den Ärzten und Stationsleitern etc. besprochen. Schließlich ist an vieles zu denken: Wie alt sind die Kinder, die besucht werden? Wie viele Kinder können besucht werden? Wollen die Eltern den Besuch? Können die Kinder auch an der Nachmittagsveranstaltung teilnehmen, die meist an einem zentralen Platz der Klinik stattfindet, wo auch viel Besuch vorbeikommt?

Genauer Projektplan

Ist alles besprochen, wird ein genauer Projektplan erstellt, der allen Aufschluss gibt, wer für was zuständig ist. Acht Wochen später kann es beginnen. Und wenn am Ende jemand sagt „So macht Krankenhaus Spaß!“, wie zuletzt ein Kind in der Sozialstiftung Bamberg verkündete, dann ist das das beste Zeugnis, das man dem Verein ausstellen kann.

Die Organisation eines „Tag des Lachens“ und des Lachyogaseminars wird in enger Abstimmung mit der jeweiligen Klinik koordiniert und richtet sich nach den Gegebenheiten, wie sie vor Ort zu finden sind.

Lachyoga von und mit geprüften Therapeuten

Lachen ist gesund! Das haben wir schon immer gewusst. Obwohl die positive Wirkung auf Gesundheit und Gesamtbefinden seit jeher sprichwörtlich ist, beschäftigen sich Humanmedizin, Neurologie und Biologie erst seit einigen Jahren mit diesem Phänomen. Folgende Erkenntnisse gelten mittlerweile als naturwissenschaftlich gesichert: Lachen (vor allem lang anhaltendes und intensives Lachen wie im Lachyoga) aktiviert einige Parameter des Immunsystems, es aktiviert in unserem Gehirn körpereigene Glücksbotenstoffe und lindert Schmerz.

Weil intensives Lachen auch entspannt und entstresst, ist Lachyoga als Mentaltechnik ideal zur Verbesserung des Klimafeldes in Kliniken oder anderen Pflegeeinrichtungen. In Bombay entwickelte der Arzt Dr. Madan Kataria aus Atemtechniken des klassischen Hatha-Yogas das moderne Lachyoga, welches mittlerweile auch therapeutisch eingesetzt wird. Die Methode kann Heilungsprozesse bei physischen wie psychischen Krankheitsbildern unterstützen.

Glück, Freude und auch Erfolg sind Übungssache. Wer sich niedergeschlagen fühlt, weiß noch nicht, wie man sich mit positiven Gedanken programmieren kann. Genau das wird durch Lachyoga vermittelt.

Der Hauptteil gehört praktischen Übungen, um die „Kraft des Lachens“ zu aktivieren: Von mentalen Techniken, die jederzeit eine positive Grundstimmung auslösen, bis zu Übungen des indischen Lachyoga. Am Ende des Seminartages gibt es Anleitungen für die Teilnehmer, wie sie diese Techniken in ihrem beruflichen wie privaten Umfeld anwenden können.

Die Beteiligten bestätigen unisono, dass sie Lachyoga-Seminare in jedem Fall weiterempfehlen würden, da sie „wertvolle Übungen für den Alltag gezeigt bekommen [haben]“, wie eine Pflegerin kommentiert.

„Konkret: Der Tag des Lachens und sein ihm zugrunde liegendes Menschenbild ist im Pflegedienst des Klinikums Bamberg seit Jahren eingebettet in ein gelebtes Gesamtverständnis von Pflege sowie Mitarbeiterführung mit den Merkmalen Beteiligung, Gestaltungsspielraum, Achtsamkeit und Autonomiestreben.“

Ziel von Zeit des Lachens ist es, das Klimafeld in Kliniken nachhaltig positiv zu beeinflussen und zu unterstützen, dass es mehr und mehr „Lachende Krankenhäuser“ gibt. Hierzu ist



Zeit des Lachens macht es möglich: Sportprofis und das Sams bei den Kinderpatienten in der Klinik in Bamberg.

der Verein auf Spenden angewiesen.

Der Tag des Lachens aus Perspektive der Krankenhäuser

Krankenhäuser erfolgreich führen bedeutet immer, für alle Anspruchsgruppen (zum Beispiel Patienten, Zugehörige und zweiseitige Ärzte) den positiven Unterschied täglich erlebbar zu machen – in drei Leistungsbereichen nach Exzellenz zu streben:

- die medizinische und pflegerische Qualität
- das Ambiente
- die Beziehungsgestaltung

Die Sozialstiftung Bamberg verfolgt diese Strategie konsequent und mit auf Nachhaltigkeit ausgelegten Maßnahmen. Entspre-

chenhaus in ganz besonderem Maße ankommt. Denn Menschen schenken sich Vertrauen, wenn die Kommunikation und die Verbindlichkeit im Miteinander exzellent ist – und hier sind Kinder mit ihren Eltern strenge Prüfer mit gut ausgebildeten Antennen zur Beurteilung der Beziehungsqualität zwischen ihnen und den betreuenden Mitarbeitern.

Die Kollegen im Team der Pflegedirektion des Klinikums Bamberg waren hier schnell sicher: Aufgrund der beeindruckenden Reputation des Vereins Zeit des Lachens und seines überzeugenden Konzeptes für einen *Tag des Lachens* in der Kinderklinik bereichert die Aktion mit professionellen Methoden die praktizierte Pflege- und Behandlungsqualität ganz konsequent.

Konkret: Der Tag des Lachens und sein ihm zugrunde liegendes Menschenbild ist im Pflegedienst des Klinikums Bamberg seit Jahren eingebettet in ein gelebtes Gesamtverständnis von Pflege sowie Mitarbeiterführung mit den Merkmalen Beteiligung, Gestaltungsspielraum, Achtsamkeit und Autonomiestreben.

Mit diesem Konzept wurde das Klinikum 2015 als erstes Krankenhaus Europas vom American Nurses Credentialing Center (ANCC), einem Institut der internationalen Maßstäbe setzenden ►

Grundgedanke von „Zeit des Lachens e.V.“

Der gemeinnützige Verein...

- hat es sich zum Ziel gesetzt, einen Tag voller Lachen in Einrichtungen zu bringen, in denen es eher selten etwas zu lachen gibt, beispielsweise in Kinderkrankenhäuser oder Reha-Kliniken.
- möchte mit seinem Engagement den kleinen Patienten, deren Angehörigen und auch dem Pflegepersonal neue Kraft geben, um sich dem belastenden Alltag zu stellen.
- will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass nicht nur Apparate und Medikamente zur Genesung beitragen, sondern vor allem auch Zuwendung und Freude.
- setzt auf Nachhaltigkeit und langfristig positive Effekte: Was an einem Tag des Lachens vermittelt wird, soll langfristig positiv in den Klinikalltag sowie die persönliche Alltagsgestaltung hineinwirken (v.a. durch die kostenfreien Lachyoga-Seminare). Mit seinem Einsatz bezweckt der Verein,
 - nachhaltig bei den Herausforderungen im Umgang mit den Krankheiten der kleinen Patienten zu unterstützen.
 - gezielt Abwechslung und Freude in nachdenkliche Zeiten zu bringen.
 - allen Beteiligten Kraft für deren spezifische Alltagserfordernisse zu geben.
 - eine gesellschaftliche Versorgungslücke zu schließen.
 - generell die Belastung für die Kinder, die Eltern, das Pflegepersonal sowie den Staat und die Bürger zu verringern.

Ziel von Zeit des Lachens ist es, das Klimafeld in Kliniken nachhaltig positiv zu beeinflussen und zu unterstützen, dass es mehr und mehr „Lachende Krankenhäuser“ gibt.

Nähere Informationen unter www.zeitdeslachens.de

Pflegefachgesellschaft American Nurses Association (ANA), in das zertifizierte Programm Pathway to excellence aufgenommen. Im Zentrum dieses Entwicklungsprogramms steht für die

Dass in diesem Bemühen manche Veränderungsprozesse und methodische Vorschläge nicht sofort auf vollen Zuspruch stoßen, verwundert kaum. So wurde das Lachyogaseminar im Vorfeld

„Die Methodik gründet sowohl im Konzept dieses Tages für die Schauspieler als auch im Konzept des Pathway to excellence für das Pflegepersonal auf einer identischen Haltung der Akteure: Eine professionell gelebte Leichtigkeit, die von Menschen in Überforderungsmomenten oder Grenzsituationen als Hilfe dankbar angenommen wird.“

Klinik das Erfüllen evidenzbasierter Praxisstandards in den Bereichen Leadership und Pflegequalität. Und hierzu sind eben auch systematische Angebote zur Förderung der Patientencompliance, der Freude, zur Reduzierung von Angst- und Schmerzerleben anerkannt, wie sie von Zeit des Lachens konzipiert sind.

Die beschriebenen Qualitätsansprüche aller Mitarbeiter des Klinikums generieren sich aus wertvollen Impulsen, guten Ideen und gesichertem Wissen für die Umsetzung in ihrer täglichen Arbeit. Deshalb wirkt ein Tag des Lachens über seine Zeit hinaus.

Wirksame Führungskonzepte

Die Methodik gründet sowohl im Konzept dieses Tages für die Schauspieler als auch im Konzept des Pathway to excellence für das Pflegepersonal auf einer identischen Haltung der Akteure: Eine professionell gelebte Leichtigkeit, die von Menschen in Überforderungsmomenten oder Grenzsituationen als Hilfe dankbar angenommen wird. Gerade weil diese Haltung von Pflegenden im Kontext der gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen in Deutschland zunehmend schwerer einzunehmen ist, sind wirksame Führungskonzepte umzusetzen, die auf operativer Ebene zur Attraktivität und Zukunftsfähigkeit des Berufes beitragen.

von einigen Mitarbeitern auch skeptisch diskutiert – Ziele und Inhalte wirkten fremd. Eine Teilnahme war freigestellt. Im Nachgang zu beiden Veranstaltungen gab es aus allen Berufsgruppen ausnahmslos positive Resonanz. Für das Team der Pflegedirektion sind diese Anerkennungen Auftrag und Verpflichtung gleichermaßen, den eingeschlagenen Weg beizubehalten – mit (einer) Zeit des Lachens. ■

Jacqueline Althaller
Gründerin und Sprecherin
Zeit des Lachens e.V.
Elisabethstraße 13
80796 München
ja@communicationmunich.de

Andreas Schneider MBA
Direktor Pflege und
Patientenmanagement
Sozialstiftung Bamberg
Buger Strasse 80
96049 Bamberg
andreas.schneider@sozialstiftung-bamberg.de