

Press release**SRH Hochschule für Gesundheit****Marie-Luise Unteutsch**

04/04/2023

<http://idw-online.de/en/news812111>Miscellaneous scientific news/publications
Nutrition / healthcare / nursing, Teaching / education
transregional, national**Wer lacht, hat mehr vom Leben – Resilienz durch Humor****Prof. Dr. Sylvia Säger von der SRH Hochschule für Gesundheit erklärt Interessierten im Rahmen des Gesundheitsdenkertages am 20. April, wie Humor die Widerstandskraft stärken kann.**

„Jeder Mensch hat seine eigene Strategie, um mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als Teil des eigenen Lebens willkommen heißen. Dabei hilft Humor“, sagt Prof. Dr. Sylvia Säger, akademische Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Medizinpädagogik und im Master-Studiengang Medizin- und Gesundheitspädagogik am Campus Gera der SRH Hochschule für Gesundheit sowie ausgebildete therapeutische Humorberaterin.

Im Rahmen des Gesundheitsdenkertages der SRH Hochschule für Gesundheit wird Prof. Dr. Sylvia Säger einen Online-Vortrag zum Thema „Wer lacht, hat mehr vom Leben – Resilienz durch Humor“ halten. Sie ergänzt: „Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die es uns ermöglicht, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen und die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen sowie eine Neubewertung zu wagen oder einfach einmal befreit zu lachen. Jeder Mensch hat Humor, nur einige wissen es noch nicht oder haben ihn einfach nur noch nicht entdeckt.“ Im Vortrag erfahren Interessierte, wie sie den Humor als Werkzeug zum Gelingen im eigenen Leben einsetzen können, wie Humor ihre Widerstandskraft/Resilienz stärken kann und welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge spielt.

Die Gesundheitshochschule der SRH stellt ihren diesjährigen Gesundheitsdenkertag unter das Thema „Mental Health“, wobei die Teilnehmenden spannende Online-Vorträge erwarten, die das Thema aus verschiedensten Blickwinkeln beleuchten. So wird es neben dem Beitrag von Prof. Dr. Sylvia Säger beispielsweise auch Vorträge zur Entwicklungspsychologie, zu Essstörungen oder zu Innovationen und Digitalisierung im Gesundheitswesen geben. Alle Vorträge finden dabei zweimal statt, sodass die Teilnehmenden Einblicke in zwei ausgewählte Themenbereiche erlangen können. Im Anschluss besteht zudem die Möglichkeit, sich allgemein zu einem Studium an der SRH Hochschule für Gesundheit beraten zu lassen.

Interessierte können sich für die Online-Veranstaltung am 20.04.2023 um 16 Uhr kostenlos und unverbindlich unter <https://eveeno.com/302708780> anmelden.

contact for scientific information:

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/sylvia-saenger/>