

Thuner Alterstagung  
Schützenstrasse 45  
3612 Steffisburg  
Telefon 033 534 50 60  
E-Mail [info@thuner-alterstagung.ch](mailto:info@thuner-alterstagung.ch)

**THUNER** ■ ■   
**ALTERSTAGUNG**  
*schweizweit aktuell*

**Merken Sie sich bereits heute  
die 22. Thuner Alterstagung vom  
Freitag, 12. April 2019, vor.**

**21. Thuner Alterstagung vom Freitag, 23. März 2018**

## **Mit Freude pflegen – Spielräume und Kreativität in der Langzeitpflege**

**Referat-Präsentation Claudia Murk:**

### **Humor in der Pflege – heiter und gelassen begleiten**

Claudia Murk, Psychiatriepflegeschwester m. H. und Gerontobeauftragte  
des Psychiatrie-Zentrums Werdenberg-Sarganserland, Trübbach



# HUMOR IN DER PFLEGE

## HEITER UND GELASSEN BEGLEITEN!

Thun, 23. März 2018

# HUMOR IN DER PFLEGE

Heiter und gelassen  
begleiten!

Claudia Murk

Psychiatriepflegefachfrau HF,  
Gerontobeauftragte des Psychiatrie  
Zentrums Werdenberg-Sarganserland  
und Kursleiterin für humorvolle  
Kommunikation

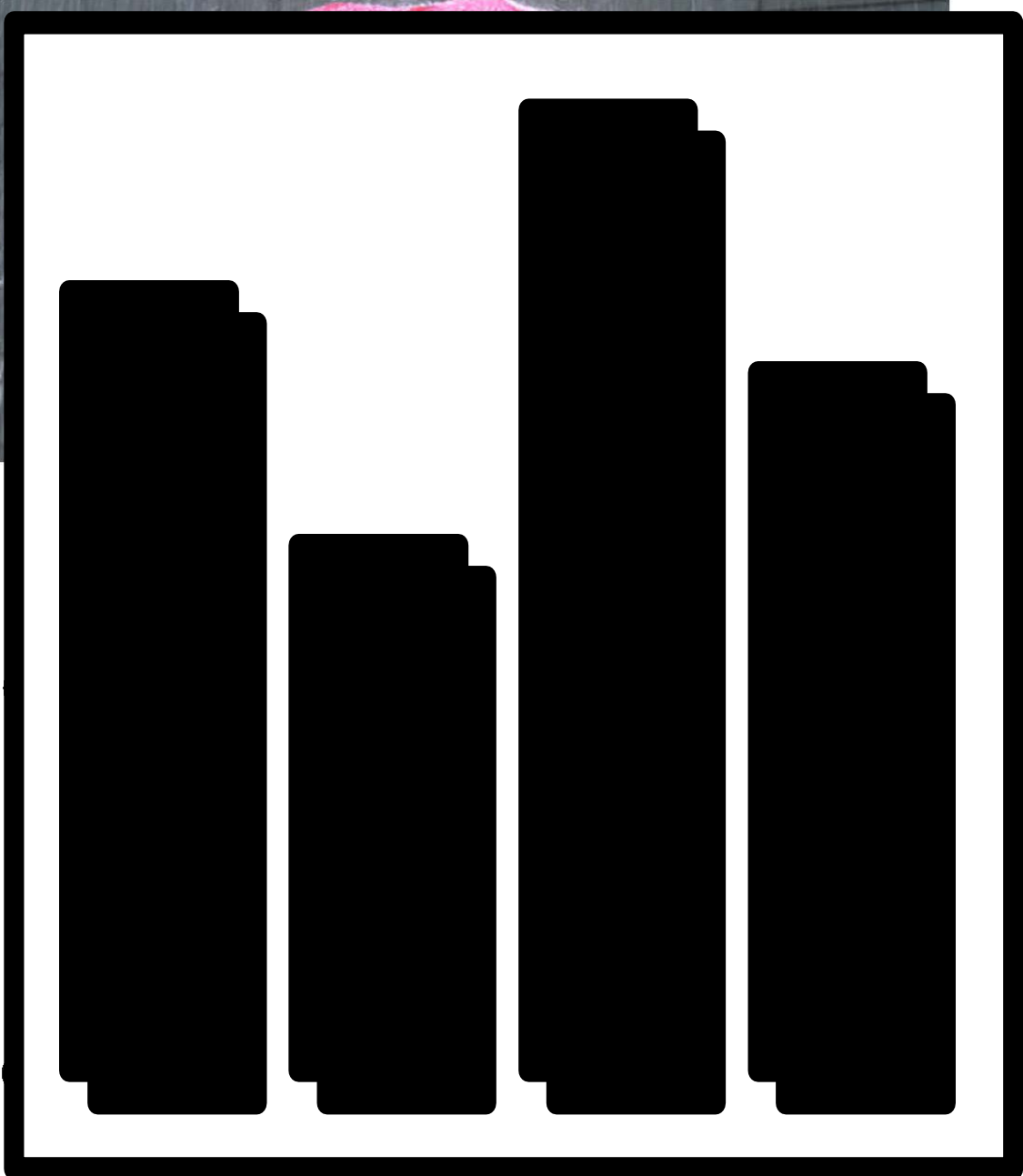
Thun, 23. März 2018



# HUMOR IST.....

- eine Lebenseinstellung – eine Geisteshaltung
- ein Kommunikationsstil
- die Kunst in schwierigen Situation gelassen zu reagieren
- etwas mit der «Humorbrille» zu betrachten
- ist die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel





# HUMOR

- Humor ist eine Gabe und eine Fähigkeit
- Humor bezeichnet eine heitere Persönlichkeit oder ein humorvolles Verhalten eines Menschen
- Humor wird sehr individuell und subjektiv erlebt



# LACHEN.....

- ist eine Verhaltensweise, eine Reaktion auf eine lustige Situation
- schafft Nähe zu Menschen
- entspannt und steigert das Wohlbefinden
- versteht man in jeder Sprache
- macht glücklich
- ist ansteckend
- wirkt anziehend und attraktiv



# LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN UND GESUND FÜR.....

- Herz
- Lunge
- Skelettmuskulatur
- Haut
- Hormone
- Gehirn
- Immunsystem
- Tränen
- ...und lindert Schmerzen!





Lust auf ein  
Wettrennen?  
Wer zuerst beim  
Supermarkt ist.

Spannender wäre:  
Wer findet  
zurück.



# ACHTUNG HUMOR!



# ACHTUNG HUMOR!

- Humor ist wie ein Küchenmesser!
- Falsch angewendet kann Humor verletzend,
- kränkend,
- destruktiv und
- traumatisch sein.



# DEMENZ

- Erworbene Erkrankung des Gehirns
- Beeinträchtigt ist Kurzzeitgedächtnis, Denken, Sprache, Motorik und somit die Alltagsaktivität
- Persönlichkeitsveränderung
- Häufigste Form ist die **Alzheimer Demenz**



# BETREUUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

- Verständnisvoll
- Einfühlsam
- Heiter und gelassen – mit Abstand am besten!
- **NIE STREITEN!**
- Und....



# JA- KOMMUNIKATION



# HUMOR UND DEMENZ

- **Menschen** mit Demenz haben genauso das Bedürfnis nach Fröhlichkeit und Heiterkeit, wie jeder Mensch.
- Menschen mit einer Demenz verfügen noch über eine gute Portion Humor und können lachen, oftmals sogar hemmungsloser als wir.
- Fördern wir ihr Lachen, ihre Heiterkeit, so tauchen sie häufig aus ihrem „Dementieren“ auf und werden neugierig auf ihre Umgebung.



# DER CARECLOWN (HUMORCARE)

- Ein Ansprechen und Austausch von Emotionen.
- Das Ziel ist es nicht diese Menschen zum Lachen zu bringen, sondern ihre Aufmerksamkeit, ihr Interesse zu wecken, ihnen zu begegnen = Begegnungsc clown!
- Der Clown versucht einen anderen Zugang zu diesen Menschen zu finden. Er spricht alle Sinne an.









# HUMOR IM PFLEGEALLTAG

- Eine an Demenz erkrankte Pensionärin fragt die Betreuerin, was sie mit dieser grossen, runden Tablette machen solle.

Die Betreuerin erklärt der Pensionärin, dass dies eine Brausetablette sei, die man in Flüssigkeit auflösen habe. Daraufhin nimmt die Pensionärin die Brausetablette und schmeisst sie in ihre Suppe. Die Suppe beginnt sofort an zu brodeln und zu schäumen.

- Darf gelacht werden?
- Was könnte man sagen, wie reagieren?



# MITEINANDER LACHEN!

- Miteinander über Missgeschicke lachen!
- Groteske Situationen werden dadurch weniger tragisch.
- Gelassenheit schützt den Betroffenen in peinlichen Situationen.



# DIE SITUATIONSKOMIK

- Groteske und peinliche Situationen mit der **Humorbrille** sehen.
- Die Situationskomik im Pflegealltag als Auslöser für ein gemeinsames Lachen oder Schmunzeln nutzen.
- Aus ver-rückten Vorfällen, das Beste machen und so Entspannung in das Ganze bringen = heitere Atmosphäre.



# HUMOR EINFÜHLSAM ANWENDEN!

- Humoranwendung bei Menschen mit Demenz setzt eine einfühlsame, wohlwollende und respektvolle Haltung voraus.
- Es setzt Verständnis für die Wahrnehmung von anders orientierten Menschen voraus um mit dem eigenen Lachen den zeitlich Reisenden zu erreichen.
- **Miteinander** lachen,  
nicht über jemanden lachen!



# ES DARF GELACHT WERDEN!

- Die Situationskomik in Alltag einfließen und gemeinsam erleben lassen.
- Verwirrt? Verrückt? Rücken Sie mit!
- Gelebter Humor erleichtert und bereichert die Beziehung zum Menschen (mit Demenz) und trägt zu einem lebensfrohen Klima bei.



# HUMOR IM PFLEGEALLTAG

- Humorvolle Begrüßung
- Kreative, schräge, lustige Bekleidung
- Humorbiographie des Patienten erfassen
- Humortagebuch der Abteilung
- Humorzeitung in der Institution
- Witz der Woche
- Lachkoffer
- Humorliteratur
- Lustige DVD`s





# WORTSPIELE

- Humorrhoiden
- Salatogenese
- Lachsanzien
- Das kann ja Eiter werden
- Lieber Arm dran, als Arm ab
- Wie man sich füttert, so wiegt man
- Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei
- Lieber Sonne im Herzen, als ein Schatten auf der Lunge





Für den  
Ernstfall ist es  
ratsam,  
immer eine  
Reservepackung  
Humor bei sich  
zu haben.

Ernst Ferstl



# HUMOR IM PFLEGEALLTAG LEBEN

- Hr. Müller hat sich Kaffee über sein Hemd geschüttet, will dieses aber nicht wechseln.
- Fr. Huber will nicht duschen.
- Viel zu wenig Pflegepersonal wegen Krankheitsabsenzen.
- Hr. Meier motzt schon wieder über das Essen



# HUMOR ALS MOTIVATOR




# EIGENE HUMORPFLEGE

- **Nicht** aufopfern = Positiver Egoismus!
- Pflegen Sie Ihren Humor!
- Lächeln sie sich jeden Tag mehrmals an!
- Verschenken Sie ihr Lächeln!



# DIE 7 HUMORGEWOHNHEITEN

(7HPP, PAUL E MCGHEE)

- Umgeben Sie sich mit Humor
  - Kultivieren Sie eine spielerische Haltung
  - Lachen Sie öfter und herzhafter
  - Finden Sie Ihren eigenen Sprachwitz
  - Suchen Sie den Humor im Alltag
  - Nehmen Sie sich nicht so ernst: Lachen Sie über sich selbst
  - Den Humor mitten im Stress finden
  - Gewohnheiten in den Alltag integrieren!
- 

# VIEL FREUDE UND HUMOR IN IHRER ARBEIT!





# DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

