

Humor im Altersheim – Das ist ja zum Lachen!



Claudia Murk, Psychiatriepflegefachfrau,
Gerontobeauftragte der Psychiatrie St. Gallen,
Sargans
Kursleiterin Humor-Inhouse

4. Zürcher Demenzsymposium , 20. Juni, 2023

Menschen mit Demenz bereichern mich

- Sie lehren mich im Hier und Jetzt zu leben
- Sie entschleunigen mich in dieser «schnellen» Welt
- Sie führen mich zur Achtsamkeit
- Sie bringen mich oft zum Lachen
- Sie «spiegeln» meine Stimmung

Humor ist...

- eine Haltung, eine Lebenseinstellung
- ein Kommunikationsstil
- die Möglichkeit etwas mit der «Humorbrille» zu betrachten
- die Kunst auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben

Humor ist die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel

- Ich freue mich, wenn es regnet, denn, wenn ich mich nicht freue, regnet es auch. (Carl Valentin)



Menschen mit Demenz begleiten

- Verständnisvoll und einfühlsam
- Ein «Nein» ist immer zu akzeptieren
- «Mä» ist unwichtig – Mut zum Chaos!
- Gelassen, aber nicht gleichgültig
- Nie streiten!

JA-Kommunikation



Humor und Demenz

- **Menschen** mit Demenz haben auch das Bedürfnis nach Fröhlichkeit und Heiterkeit
- Sie können oftmals hemmungsloser lachen als wir
- Fördern wir ihr Lachen und ihre Heiterkeit



Humor im Alltag

Eine Bewohnerin fragt die Betreuerin, was sie mit dieser grossen, runden Tablette machen solle. Die Betreuerin erklärt der Frau, dass dies eine Brausetablette sei, die man in Flüssigkeit auflösen habe. Daraufhin nimmt die Frau die Brausetablette und schmeisst sie in ihre Suppe. Die Suppe beginnt zu brodeln und zu schäumen.

Ist das lustig?

Darf man lachen?

Miteinander lachen!

- Menschen mit Demenz empfinden selbst oft die grotesken Situationen weniger tragisch
- Das Verhalten von Pflegenden beeinflusst die Atmosphäre
- Ihre Reaktion beeinflusst das Wohlbefinden der Bewohner

Die Situationskomik

- Groteske und peinliche Situationen mit der **Humorbrille** sehen
- Die Situationskomik im Alltag als Auslöser für ein gemeinsames Lachen oder Schmunzeln nutzen
- Aus verrückten Vorfällen das Beste machen und so Entspannung in das Ganze bringen



Lust auf ein
Wettrennen?
Wer zuerst beim
Supermarkt ist.

Spannender wäre:
Wer findet
Zurück.



Humor einfühlsam anwenden!

- Humor soll einfühlsam, wohlwollend und respektvoll angewendet werden
- Es setzt Wissen und Verständnis für die Krankheit Demenz und deren Auswirkungen voraus
- **Miteinander** lachen, nicht über jemanden lachen!
- Humor entspannt die Situation

Es darf gelacht werden!

- Die Situationskomik in Alltag einfließen und gemeinsam erleben lassen.
- Das Problem zum Lachen bringen!
- Gelebter Humor erleichtert und bereichert die Beziehung und trägt zu einem lebensfrohen Klima bei.

Humorautomat im Heim



Für Betreuende

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

Ich wünsche Ihnen viel Humor in Ihrem Alltag

