

# HUMOR IM HERAUSFORDERNDEN ALLTAG IM ALTERS- UND PFLEGEHEIM

HUMORCARE  
INHOUSE

Das ist ja zum Lachen!

Claudia Murk

Psychiatriepflegefachfrau m. H. 😊  
Gerontobeauftragte des Psychiatrie  
Zentrums Werdenberg-Sarganserland  
Kursleiterin für humorvolle  
Kommunikation

Qualissymposium  
Olten, 2. Juni 2021



# HUMOR IST.....

- eine Lebenseinstellung – eine Haltung
- ein Kommunikationsstil
- die beste Strategie um in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben
- etwas mit der «Humorbrille» zu betrachten
- ist die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel





**Ich freue mich, wenn  
es regnet, denn, wenn  
ich mich nicht freue,  
regnet es auch.**

**Carl Valentin**



# HUMOR

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



# LACHEN.....

- ist eine Reaktion auf eine lustige Situation
- schafft Nähe zu Menschen
- entspannt und steigert das Wohlbefinden
- macht glücklich (facial-feedback)
- ist ansteckend
- wirkt anziehend und attraktiv



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

- Körper (Gelotologie)
- Seele
- meine Kolleginnen und Kollegen
- das Arbeitsklima
- für Bewohner und Angehörige
- für die Stimmung im Heim



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.



# HUMOR ALS MOTIVATOR



# HUMOR IM HEIMALLTAG LEBEN



- Hr. Müller hat sich Kaffee über sein Hemd geschüttet, will dieses aber nicht wechseln (Mensch m.D.)
- Fr. Huber ist verärgert, weil sie lange warten musste
- Zuwenig Personal wegen Krankheiten
- Ein Angehöriger ist unzufrieden und beschimpft das Pflegepersonal





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

Ernst Ferstl



# TEAMHUMORGEIST ENTWICKELN

- Sich gegenseitig motivieren
- Rituale
- Pausen
- Andere zum lachen bringen
- Blödeln
- „Kindisch“ tun
- Frust rauslassen
- überspitzt, theatralisch nachspielen
  
- **PSYCHOHYGIENE!**



# PAUSEN

„Gib dir jeden Tag eine Stunde Zeit zur Stille.

Ausser wenn du viel zu tun hast. Dann gib dir zwei!“

Franz von Sales (1567-1622)



# HUMORVOLLE KOMMUNIKATION

- Kreative, „ver-rückte“ Ideen anwenden
  - Mut zum entspannten Chaos!
  - Flexibel und pragmatisch vorgehen
  - Ernsthaft humorvolle Haltung
- 
- GELASSEN, ABER NICHT GLEICHGÜLTIG!



# EIGENE HUMORPFLEGE

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

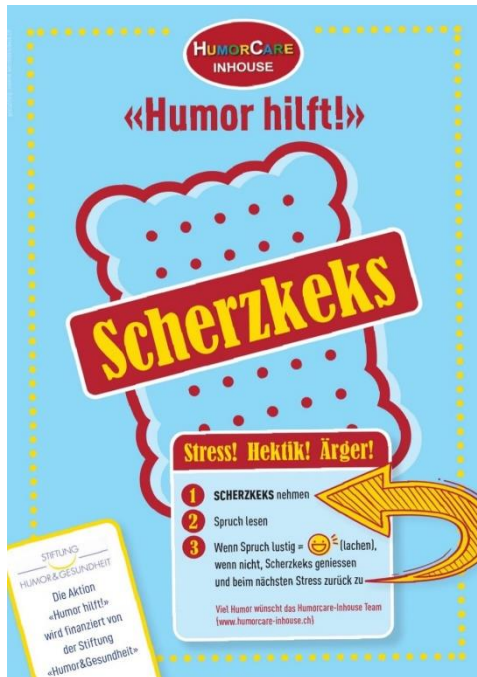




# HUMOR-SCHULUNGEN (CLAUDIA MURK 079 567 34 12)



- Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.humorcare-inhouse.ch](http://www.humorcare-inhouse.ch)



# VIEL FREUDE UND HUMOR IN IHRER ARBEIT!

**HUMORCARE**  
INHOUSE



DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!

HUMORCARE  
INHOUSE

