

# Als innere Haltung pflegen

Humor ist eine Geisteshaltung, die unbedingt auch im Pflegealltag ihren Platz hat. Am ersten Fortbildungstag «Humorvolle Kommunikation» haben sich Mitarbeitende der Gemeinschaft der Alters- und Pflegeheime der Region sowie der Spitex Sarganserland lustvoll in das vielfältige Thema vertieft.

von Doris Averkamp-Peters

Lachen ist die beste Medizin. Diesen Klassiker kennt wohl jeder. Wenn es um die Betreuung und Pflege betagter oder kranker Menschen geht, die Mittel, das Personal und die Zeit knapp sind, kann der Humor und das Lachen schon mal auf der Strecke bleiben. Um dem etwas entgegenzusetzen, organisierten Christine Kühne, Pflegedienstleiterin Altersheim Flums, und Vreni Britt, Geschäftsführerin der Spitex Sarganserland, eine Fortbildung zum Thema Humor. Die Altersheime Pfäfers, Bad Ragaz, Sargans und Flums, das Pflegeheim Sarganserland, das Alters- und Pflegeheim Wangs, das Generationenhaus Vilters sowie die Spitex Sarganserland machten von dem Angebot Gebrauch, über 20 Mitarbeitende kamen in den Genuss der Schulung. Weitere werden sich am 25. Januar dem Thema Humor widmen. Mit von der Partie sind Mitarbeitende aus allen Bereichen, von der Pflege bis zum Unterhalt. Ziel der Fortbildung ist die Sensibilisierung für die wichtige Thematik.

## Humorvolle Kommunikation – Theorie und Praxis

Mit einem ausgewogenen Mix aus Theorie, Übungen, Spielen und Workshops verstanden es die Referenten vom Verein Humor Care, Claudia Murk, Psychiatriepflegefachfrau und Gerontologin, und Hans-Georg Lauer, Sonderlehrer a.D. und selbst ernannter



In entspannter Runde: Pflegekräfte der Region widmen sich dem Humor im Pflegealltag.

Humorpflegepädagoge ohne Diplom, die Anwesenden auf die verschiedenen Aspekte von Humor und Kommunikation im Allgemeinen und im Pflegealltag einzustimmen. Dass ihr Konzept ankam, zeigte sich an der angeregten, kreativen und entspannten Stimmung im «Sternen»-Saal.

Im ersten Teil des Fortbildungstages erarbeiteten die Teilnehmenden Themen wie welche Art von Humor gibt es, wie fördern Sprache, Mimik und Gestik den humorvollen Umgang und welche Wirkung hat das Lachen auf den Körper. Verschiedene Humortechniken wie Über- oder Untertreiben, Umkehren und Erfinden wurden vorgestellt und ausprobiert. Immer wieder für grosse Erheiterung sorgten die

Hilfsmittel, welche die Referenten grosszügig verteilten. «Ziehen sie die Humorbrille an, stecken sie den Lachstift in den Kittel und halten sie den emotionalen Airbag – die rote Clownsnase, stets griffbereit», gab Murk den Anwesenden mit auf den Weg. Das soll

**An der inneren Haltung kann man arbeiten. Oder anders gesagt: Humor ist bis zu einem bestimmten Grad lernbar.**

jedoch nicht heissen, dass die Mitarbeitenden in Zukunft als Clowns auftreten. Die Hilfsmittel sollen den Teilnehmenden eine Art Anker werden, der sie daran erinnert, den Humor bewusst in den Alltag einzubeziehen.

Im zweiten Teil der Veranstaltung lag der Fokus auf dem Thema Humor im Pflegebereich. Die Anwesenden sammelten Fallbeispiele, erarbeiteten in Kleingruppen humorvolle Lösungsansätze und tauschten sich darüber aus.

## Wichtig, den eigenen Humor pflegen

Humor ist eine höchst individuelle Angelegenheit und hat viel mit der inneren Haltung zu tun. Die gute Nachricht: An der inneren Haltung kann man arbeiten, oder anders gesagt, Humor ist bis zu einem gewissen Grad lernbar. In einer entspannten Atmosphäre gelingt ein humorvoller Umgang oft wie von selbst. Anspruchsvoller ist es, in angespannten, schwierigen Situationen den Humor nicht zu verlieren oder ihn im besten Fall für einen positiven Verlauf zu nutzen. Je bewusster sich die Betreuenden und Pflegenden der heilsamen Wirkung des Humors sind, desto eher gelingt es, sein Potenzial im Alltag einfließen zu lassen. Aber aufgepasst, Humor kann auch verletzen. «Er ist wie ein scharfes Küchenmesser», liess Murk die Fortbildungsteilnehmenden wissen, «richtig eingesetzt ist so ein Messer ein wertvolles Werkzeug, ungeschickt verwendet, kann es böse Wunden verursachen.»

Vier Fragen an...

## Vreni Britt

Geschäftsführerin  
Spitex Sarganserland



**1 Hat Humor in der Pflege Platz?** Unbedingt! Es braucht das Wissen darüber und Feingefühl, um herauszufinden, welche Art Humor in welche Situation passt. Ausserdem braucht es die Lust, herauszufinden, wo Humor unsere Klientinnen und Klienten anspricht, und natürlich braucht es ab und zu auch Überwindung und Mut, um aus sich herauszukommen – möglichst so, dass die Natürlichkeit nicht verloren geht.

**2 Wie kam es zu dieser gemeinsamen Fortbildung?** Die Gemeinschaft der Alters- und Pflegeheime und die Spitex haben sich entschlossen, unter anderem gewisse Fort- und Weiterbildungen gemeinsam zu organisieren. Dadurch können Synergien genutzt und Kosten gespart werden. Die Mitarbeitenden der verschiedenen Institutionen lernen sich kennen und haben Gelegenheit, sich auszutauschen.

**3 Sind weitere gemeinsame Veranstaltungen geplant?** Für dieses Jahr sind ein Lehrgang zum Thema Palliative Care für das Pflegefachpersonal und eine Fortbildung zum Thema Demenz für Mitarbeitende aus allen Sparten geplant.

Die Fragen stellte Doris Averkamp-Peters.

## QuartnerMäss: Gewinner sind erkoren



Die glücklichen Gewinner des QuartnerMäss-Wettbewerbs stehen fest. Christof Hartmann, Berater Privatkunden der St. Galler Kantonalbank Walenstadt, durfte den Gewinnerinnen und dem Gewinner ihre Preise überreichen. Auf dem Bild (von rechts): Erika Walser, Julia Gall, Manuela Bühler, Vincenz John, Therese Castellucci und Christof Hartmann.

## Richtige Atmung erlernen

Sarganserland.– Pro Senectute bietet einen Atemgymnastik-Kurs an. In diesem Kurs wird durch Haltung- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eige-

nen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt. Der Kurs beginnt am Montag, 22. Januar, und dauert acht mal eine Stunde, jeweils am Montag von 14 bis 15 Uhr. Dieser Kurs findet im Kursraum der Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29 in Buchs statt. Weitere Informationen für Interessierte (60+) und Anmeldung bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon 058 750 09 00, oder per E-Mail an rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch. (pd)

## Sarganser Kabelnetz erfolgreich übergeben

Das Kabelnetz der Gemeinde Sargans hat einen neuen Pächter. Das Elektrizitäts- und Wasserwerk der Stadt Buchs (EWB) hat das Netz und dessen Bewirtschaftung per 1. Januar offiziell übernommen.

Sargans.– Das EWB hat am 1. Januar die Bewirtschaftung des Kommunikationsnetzes Sargans übernommen. Wie die politische Gemeinde Sargans in einer Medienmitteilung schreibt, freut sich Gemeindepräsident Jörg Tanner: «Mit der Übergabe konnten wir unser Kommunikationsnetz offiziell einem Partner übergeben, mit dem wir bereits seit vielen Jahren gute und enge Beziehungen im Bereich der Kommunikationstechnologie pflegen.» Unter der Marke «Rii-Seez-Net» versorgt das Energieunternehmen bereits heute die Gemeinde mit digitalen Telekommunikationsdiensten wie Internet, Telefon, Digital-TV und -Radio.

### Viele Profiteure

Von der Partnerschaft würden sich die involvierten Parteien viel versprechen – «allen voran die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Sargans, die im Frühling 2017 der Verpachtung an der Urne zugestimmt haben». Alle seien sich einig: «Gerade im Telekommunikationsbereich werden die Kundenansprüche in den kommenden Jahren weiter rasant zunehmen», heisst es weiter in der Mitteilung. So würden nicht nur Sprache, Bild und Film zunehmend digitalisiert. Dies erfordert immer leistungsstärkere Netzwerkverbindungen und entsprechendes Fachwissen – Anforderungen, die Gemeinden wie Sargans auf vielen



Symbolische Netzübergabe: Wolfgang Schwendener, Jörg Tanner, Blerta Hoxha, Markus Schommer, Matthias Lehmann und Christian Bigger (von links) vollziehen den Akt.

Ebenen herausfordern: «Denn einerseits muss sie jederzeit eine erstklassige Infrastruktur bereitstellen. Andererseits braucht es neue Formen der Kompetenzen.» – Fähigkeiten, die nicht nur technisches Sachverständnis erfordern, sondern auch den digitalen Mehrwert für Nutzer und Bürger im Blick haben. Die neue Partnerschaft bilde die optimale Voraussetzung. «Gleichzeitig sichert sie langfristig den Erhalt und den Wert des Kabelnetzes, das auch zukünftig im Besitz der Gemeinde Sargans bleibt.» (pd)

### Interregionaler Anbieter

Die Rii-Seez-Net-Gruppe besteht aus 17 regionalen Kabelnetzbetreibern im Rheintal, Werdenberg, in der Bündner Herrschaft sowie im Sarganserland. Provider ist das Elektrizitäts- und Wasserwerk der Stadt Buchs (EWB). Rii-Seez-Net versorgt rund 35 000 Haushalte mit Informations- und Kommunikationsdienstleistungen. (pd)