

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.

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

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, Psychiatriepflegeschwester und Gerontologin, und Hans-Georg Lauer, Sonderschullehrer a.D. und selbst ernannter 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 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.»

Drei 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 weiter gemeinsame Veranstaltungen geplant? Für dieses Jahr sind ein Lehrgang zum Thema Palliative Care für das Pflege-Fachpersonal und eine Fortbildung zum Thema Demenz für Mitarbeitende aus allen Sparten geplant.

Die Fragen stellte Doris Averkamp-Peters.