

***Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen
von HumorCare – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder ...***

**HumorCare-GV
14. März 2015
in Bern**

Liebe HumorCare Mitglieder ...

Und wieder geht mit diesem HumorCareBlatt ein Vereinsjahr zu Ende. Dessen Höhepunkt war zweifellos der **Humorkongress** in Basel. Als Veranstalterin leistete *HumorCare Schweiz* einen weiteren Beitrag zur Verankerung von Heiterkeit und Humor als Ressourcen in Beruf und Alltag. Den freiwilligen und ehrenamtlichen Mitgliedern danke ich für ihre Hilfe, den Humorkongress zum Erfolg zu bringen.

Das OK will das Eisen schmieden, so lange es heiss ist. Für 26./27. September 2015 ist eine nächste Humorkongress-Ausgabe geplant. Dies ein erstes «Save-the-date» für eure Agenda.

Ich bin erfreut, dass der Vorstand auch im vergangenen Jahr wieder neue Mitglieder aufnehmen konnte (**Stand per 01.12.2014: 150**). Sich Gleichgesinnten in den vielseitigen Anwendungen von

Humor anzuschliessen, zeichnet sich als wichtigste Motivation einer Mitgliedschaft ab.

Ich ermuntere euch, in eurer privaten und beruflichen Umgebung auf unseren Verein hinzuweisen.

Ein Verein lebt durch seine Mitglieder, deren Initiativen, Anregungen und Engagement.

Ich lade euch deshalb herzlich ein, an unserer **Mitgliederversammlung von Samstag, den 14. März 2015** in Bern teilzunehmen. Eine Einladung mit genaueren Angaben folgt. Dieser Anlass entscheidet über die Geschicke und Aktivitäten von HumorCare Schweiz.

Es gibt noch viel zu tun!

Ich wünsche euch und euren Familien frohe Festtage und ein gesundes neues Jahr mit vielen humorvollen Erfahrungen und Momenten.

Beat Hänni, Präsident

Humorkongress 2014 in Basel: Teilnehmer 1. Tag.



Humorkongress 2014 in Basel: Teilnehmer 2. Tag.



Fotos: Dieter Stutz, Rheinfelden (D)

Humorkongress 2014 in Basel ...



Es war wieder soweit. Nach 14 Jahren Pause öffneten sich in Basel wieder die Tore des Congress Centers für an die 250 Teilnehmende, die den Humor mit seinen vielseitigen Facetten erleben wollten. Unser Verein zeichnete als Veranstalterin, die **Stiftung Humor und Gesundheit** übernahm das Patronat. Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt attestierte mit einer launigen Eröffnungsrede des Basler Kantonsarztes Dr. med. Thomas Steffen behördliche Unterstützung unserer Veranstaltung.

An zwei Tagen vermittelten 27 Fachpersonen aus Praxis und Forschung ihr Wissen und ihre Erfahrungen. Der Bogen spannte sich von Humor als Erfolgsrezept für Alltag und Beruf, über Humor in der Pflege und Betreuung, als «Trotzmacht» zur Stressbewältigung und als Führungskompetenz. Auch das Lachen kam als Ressource der körperlichen und psychischen Entspannung mit Lachyoga und Lachtraining nicht zu kurz. Der Weg der clownesken Interventionen mit demenzbetroffenen Menschen fand ungeteiltes Interesse. In der Abendveranstaltung reichte der leichte Humor der Unterhaltung mit dem kabarettistisch-satirischen Geschwisterpaar Birkenmeier seiner ernsten Seite die freundschaftliche Hand. Der saalfüllende Comedy-Mediziner Dr. Eckart von Hirschhausen brachte neben unterhaltsamen Aspekten wichtige Anliegen des heilsamen Humors zur Sprache. OK-Mitglied Hans-Georg Lauer's heite-

res Abschlussritual im grossen Plenum führte zu stehenden Ovationen zur gelungenen Humorkongress-Ausgabe 2014.

Hier einige ausgewählte Kommentare von Teilnehmerinnen und Teilnehmern:

- «Es ist einfach wunderbar, zwei Tage lang (oder eher kurz) so vielen fröhlichen und humorvollen Menschen zu begegnen. Die Impulse waren ein grosser Gewinn.»
- «Vielen Dank für die vielen schönen Momente vom vergangenen Humorkongress-Wochenende!!! SALUTOGENESE PUR!, finde ich!»
- «Die Stimmung am Humorkongress war sehr angenehm. Es war eine Balance zwischen Humor in der Praxis, in der Theorie und Wissenschaft.»
- «Es war ein Feuerwerk von Impulsen ... Wow!»
- «Grossartige Tage, Rahmenbedingungen, Strukturen, Essen top, ein Gemeinschaftsgefühl, Heiterkeit erlebt und gelebt, mit einer Freude und Leichtigkeit und voll Hoffnung aus diesen Kongresstagen gegangen.»
- «Es war sehr interessant und vor allem habe ich wieder einige interessante Leute kennen gelernt.»
- «Ich kam sehr angeregt und beschwingt nach Hause. Besonders die vielen Gespräche zwischendurch, die herzliche Atmosphäre, der Austausch, die feine Organisation, haben mir gut getan.»

Weitere Eindrücke sind nachzulesen und zu sehen auf: www.humorkongress.ch (Link: Galerie).

1. Beat Hänni eröffnet den Humorkongress 2014 / 2. Das OK: Beat Hänni, Rosemarie B. Marty (Congress Plus), Hans-Georg Lauer, Enrico Luisoni (www.humor.ch) / 3. Die vielbesessene Lachbank von Michael Berger (Sponsor), Christian Hablützel und Carolyn Krüger im Foyer / 4. Comedy-Mediziner Dr. Eckart von Hirschhausen bei seinem Einführungsreferat am 2. Tag. (Fotos 1+4: Enrico Luisoni / Fotos 2+3: Dieter Stutz, Rheinfelden D).



CareClown®-Workshop mit Ulrich Fey ...

Ein kurzer Bericht über den CareClown®-Workshop mit Ulrich Fey, Clownpädagoge und Autor des Buches «Clowns für Menschen mit Demenz».

Mit viel Einfühlungsvermögen, grosser Empathie und seiner erfahrungsreichen Kompetenz führte uns Ulrich Fey durch den 3-tägigen Workshop in Pello's Humoralabor in Basel.

Ein Beispiel einer aufschlussreichen Übung:

13 weibliche und 3 männliche Clowns versetzten sich in die Lage eines alten Menschen mit Beeinträchtigung. Mit abgedunkelter Schwimmbrille auf der Nase, Schaumstoff-Stöpseln in beiden Ohren und einer Körperspannung von gut 80% sass eine Gruppe auf einem Stuhl. Die andere Gruppe kam als Clown mit roter Nase dazu. Allein diese Erfahrung war schon ein Highlight. Ziel: die gegenseitige Wahrnehmung der Begegnung.

In der Rolle als Clown ist nichts persönlich. Unser Privates spielt uns manchmal einen Streich in der Clownfigur, bemerkte Ulrich und sprach von unseren persönlichen Reflexen und Reaktionen, welche

einige von uns an sich selber neu entdeckten.



Glücksmomente

Humor kennt kein Alter

Durch Körperübungen kamen wir in eine Entspannung, welche das A&O ist für die Kontaktaufnahme als Clown zu anderen Menschen.

Gegenseitig gaben wir uns Feedback beim Betrachten unseres Clownkostüms und erfuhren so die Wirkung auf andere Menschen.

Der Workshop war von allen Teilnehmenden als sehr hilfreich empfunden worden. Wir als Gruppe erlebten eine grosse Solidarität und ich bin sehr zuversichtlich, dass auf Grund der Rückmeldungen des Fragebogens Folgetreffen stattfinden werden.

Herzlichen Dank für die brillante und professionelle Leitung von Ulrich Fey und an HumorCare Schweiz für die Organisation sowie an die Sponsoren des Workshops.

*Patrick Hofer
(Teilnehmer und Mitverantwortlicher beim Projekt CareClowns®)*



Die CareClown-WorkshopteilnehmerInnen, die vom 21.-23. November 2014 in Basel mit Ulrich Fey (hinten rechts) den Auftakt des CareClown-Projektes aktiv miterleben durften.

Humorvolle Kommunikation – Eine Zwischenbilanz

Innerhalb eines Jahres konnten wir im Rahmen der Glücksmomente Inhouse-Schulung 12 eintägige Schulungen und zwei 90-minütige Vorträge durchführen. Im November 2013 starteten wir in Chur und konnten in den folgenden Monaten an 3 weiteren Alten- und Pflegeheimen in Graubünden und in einer Einrichtung im Emmental unsere Inhouse-Schulungen anbieten. In einem der grössten Pflegeheime im St.-Galler-Rheintal erprobte zuerst mal das ganze Kader unsere Schulung und war so begeistert, dass die Heimleitung entschied, ihre ganze Belegschaft, also Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Bereichen, von der Küche über die Pflege bis zur Reinigung und Verwaltung, in humorvoller Kommunikation zu schulen.

Diese Schulungen legen Wert auf eine abwechslungsreiche Mischung von Praxis und Theorie. Humor wird in Spielen und Probierphasen erlebt und gelebt. Auf dieser Basis entwickeln die Teilnehmenden im letzten Drittel des Seminartages Ideen, wie sie konkrete Probleme aus ihrem Berufsalltag «anders» angehen können. Damit der Humor nicht nur auf diesen einen Tag gelegt ist, erhalten die Teilnehmenden alle 2 Monate einen elektronischen Humorbrief, in dem ihnen neue Ideen zur Pflege des eigenen Humors angeboten werden.

Die Teilnehmer erleben einen intensiven, heiteren Tag zusammen, welcher die Zusammenarbeit bereichert und mehr Verständnis für andere Tätigkeitsbereiche im Betrieb fördert. So haben wir Rückmeldungen wie: «Das war die beste Weiterbildung die ich besucht habe» erhalten. Das freut und motiviert uns für weitere Schulungen.

Nach diesem gelungenen Start werden wir nächstes Jahr ein Netzwerk-Treffen in der Ostschweiz organisieren.

Wir möchten diesen erfolgsversprechenden Weg weitergehen, das Kursleiterteam erweitern und im nächsten Jahr weitere Alten- und Pflegeheime für die Durchführung solcher Schulungen begeistern können. Persönliche Kontakte sind da sehr förderlich um die Entscheidungsträger der Heime zu überzeugen.

WIR BRAUCHEN EURE UNTERSTÜTZUNG!
Deshalb rufen wir alle HumorCare-Mitglieder auf, euer Netzwerk zu nutzen, um auf diese Schulungen aufmerksam zu machen!

Ihr könnt euch für Informationsmaterial an die Projektleiterin Lis Curti wenden. Für Fragen stehen auch wir Kursleiter, Hans-Georg Lauer und Claudia Murk, gerne zu Verfügung.

Hans-Georg 0049 162 783 44 53

Claudia 079 567 34 12

Weitere Infos: www.gluecksmomente.ch

Humorträff z'Bärn ...

Schpiu u Spass

Äs het äs heiters SINNE-RATE ggäh bi üsem vergangene Träff ar Loupeschtrass z'Bärn (zum Tag vom wisse Stock) am 15. Oktober 2014.

Ä fröhlechi, ufgschteulti u zämegwürfleti 9-chöpfigi Rundi mit Froue u Manne si gschpannt hie zäme cho. Mit verbundene Ouge hei mir nach Aaleitig vor Silvia üsi Sinne la schpiele bim Schmöcke, Taschte, Lose, Ässe u Trinke, mir aui si gforderet gsi!

Mit viu rede, lache, schtuune u gniesse isch ou z'kulinarische nid z'churz cho. Dank grosser Begeisterig u Ysatz het jedes zum guete Glinge vo dene zwee Schtund «Schpiu u Schpass» bytreit.

Lueget doch mau bi ü sine, machet mit – mir fröie üs riesig nöyi Gsichter chönne z'begrüsse bimne nächschte Träff.

Härzlech heiter, Madeleine Theiler

Interna ...

Zur Erinnerung: Unsere Mitgliederliste findet ihr auf www.humorcare.ch unter dem Link «Interna»:

Passwort =

(Nur für den internen Gebrauch!)

Stellenausschreibung ...

Huusglön

Besuche mit Humor und Herz

Gesucht auf 1. Februar 2015

Eine initiative Person zur Führung unserer Geschäftsstelle im Sinne einer Dienstleistung. 30-50%, Arbeit vorwiegend von zuhause aus. Detaillierte Stellenausschreibung auf unserer Website www.huusgloen.ch

Infos auch beim Präsidenten, Patrick Hofer, Tel. 041 781 19 51 und 079 689 20 71