

## HumorCareBlatt

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



**HumorCare-Tag 2018:**  
So, 25.11.2018  
in der Villa Stucki, Bern

### Ein Gruss der neuen HC-Präsidentin ...

#### Liebe HumorCareBlatt-LeserInnen

Das euch vorliegende HumorCare-Blatt lässt die Generalversammlung vom 3. März 2018 im Marienhaus Revue passieren und widmet seinen Schwerpunkt natürlich der Verabschiedung von Beat Hänni als Präsident und seine Ernennung zum Ehrenmitglied.

Nach meiner ersten GV als Präsidentin, folgt heute mein erstes Editorial. Mit Jahrgang 1957 nicht gerade in die Welt der Computer hineingeboren, wie die heutige Generationen Y und Z, bin ich heute aber eine intensive «Googlerin». Und Google sagt mir: Ein Editorial ist Englisch und bedeutet «Vorwort des Herausgebers» oder «Leitartikel» – und ein solches soll ich nun also schreiben. Ich, die ich mitten im Vereinsjahr, fast wie die Jungfrau zum Kinde, zur Präsidentin von HumorCare geworden bin. Während ich mir noch Gedanken über die Art und Weise mache, wie ich in Beats Fussstapfen treten und dabei selber auch Spuren hinterlassen kann – ein Ding der Unmöglichkeit, mit Schuhgrösse

35½ – hat der HumorCare-Alltag schon längst begonnen. Ich werde lernen, mich in der Welt der Clowns, der Lacher, der Humorarbeiter und -forscher zu bewegen, spüre ich doch euer Wohlwollen und den Willen, gemeinsam etwas zu bewegen.

Ich freue mich darauf, möglichst viele von euch persönlich kennen zu lernen und das Schiff HumorCare sicher zu navigieren. Dazu gehört mit Sicherheit auch der Mut, etwas zu wagen, mit dem Risiko, dass es halt auch einmal etwas mehr schaukelt, als einem lieb ist.

Ich freue mich auf den gemeinsamen Weg und wünsche euch allen viel Vergnügen beim Lesen und sonnig-heitere Frühlingstage.

*Susanne Furler, Präsidentin*

Apropos heiter und Generation Y:

**Jetzt klopfen meine Nachbarn schon an meine Haustür! – Können sie mir nicht einfach über WhatsApp schreiben, wie jeder andere normale Mensch auch?**

### Ein letztes präsidiales Wort ...

#### Liebe Mitglieder von HumorCare

Im letzten HumorCareBlatt habe ich euch meinen Rückzug aus dem Vorstand bekannt gegeben und an der vergangenen GV erfuhr ich berührende Anerkennung. Mit einem tränenden (wirklich) und einem lachenden Auge. Letzteres galt nicht nur Fredis launiger Würdigung zum «Dr. h.c. humoris causa», sondern auch der Feststellung, dass ihr in Susanne Furler eine engagierte und kompetente

Nachfolgerin habt. Als Leiterin einer grossen Alters- und Pflegeinstitution und ihrem unverkennbaren Humor, wird sie mit dem Vorstand unsere einzigartige Humorgemeinschaft lebendig halten. Als Mitglied prägt jeder und jede von uns deren Wirksamkeit, im beruflichen und privaten Alltag. Ich bleibe selbstverständlich aktives Mitglied und werde weiterhin beim HumorCareBlatt mitmachen.

*Beat Hänni, euer Ex-HC-Präsident*





## Interview mit Markus Proske ...

**Beat Hänni: An den Humorkongressen in Basel 2015 und 2017 fanden deine Beiträge grosse Beachtung. Wir möchten deine Erkenntnisse und Erfahrungen an unsere Mitglieder weitergeben. Du bezeichnest dich im gleichen Atemzug als Humortherapeut und Demenzberater. Kann man dies gleichzeitig sein? Ja oder Nein oder Jein?**

Markus Proske: Auf jeden Fall ... Also «JA»!

**Nun die banale Frage: verliert ein demenz-betroffener Mensch seinen Humor?**

So wie wir «Gesunden» den Humor definieren – «Ja». Betroffene erleben Humor fast ausschliesslich als wohlwollenden, respektvollen und bereichernden nonverbalen Teil einer Beziehung von Mensch zu Mensch.

**Ist es überhaupt möglich einen verwirrten Menschen mit Humor zu erreichen? Welche Art von Interventionen benützt du dazu? Gegenstände? Musik? Deine Erscheinung, dein Auftreten?**

Menschen mit Demenz können sehr gut mit Humor erreicht werden. Wichtig ist dabei zu berücksichtigen, dass Betroffene, abstrakte Wortspiele, Redewendungen und Situationen die verwirren können, kognitiv nicht mehr greifen können. Hier gilt es vor allem auf eine humorvolle nonverbale Sprache zu achten. Die persönliche Haltung ist dabei «der» Schlüssel.

**Bist du vor allem in Alters- und Pflegeheimen tätig oder machst du auch Hausbesuche?**

Neben meiner Schulungs- und Vortragsarbeit, begleite ich 15 Alten- und Pflegeheime regelmässig. Meine Erfahrung nützen immer wieder Familien, um sich beraten zu lassen. Eine regelmässige Begleitung eines Betroffenen scheidet meist an der Bezahlung. Wobei in Deutschland «Betreuungsassistenten» auch im häuslichen Bereich bezahlt werden.

**In wieweit schliesst du das Pflegepersonal bei deinen Heimbesuchen ein?**

In meiner Arbeit erlebe ich eine Einrichtung als «Ganzes». Ich schliesse alle Menschen, die sich dort aufhalten, ein. Küche, Heimleiter, Pflege, Hauswirtschaft, Ärzte und Angehörige gehören zu meinen «Klienten».

**Humor ist eine effiziente Bewältigungsressource. Diese zu mobilisieren müsste ja auch ein Ansatz bei Angehörigen von Demenzbetroffenen sein. Gehört dies auch in deinem Angebot?**

Absolut. Ich biete Schulungen und Vorträge zu diesem Thema an. Nachdem wir wissen, dass pflegende Angehörige ein bis zu 12 Mal so hohes Risiko haben, selbst an Demenz zu erkranken, ist es enorm wichtig, Humor als Kraftquelle «anzuzapfen», um so weiterhin entlastend für beide Seiten, den Betroffenen begleiten zu können.

**Es hat nicht jeder die Gabe mit seinem dementen Angehörigen humorvoll umzugehen. Was rätst du da?**

Das «Problem» ist die gemeinsame Geschichte, welche die Familie verbindet. Alte Vorwürfe, die nicht bearbeitet wurden, kommen dann meist wieder aufs Tapet und belasten den Umgang und das Verhältnis. Leider ist ein vorurteilsfreier Umgang oftmals nicht gegeben.



**«Humor verträgt sich nicht mit Demenz», ist die oft abweisende Haltung, die man oft zu spüren bekommt. Machst du auch diese Erfahrung?**

Also meine Erfahrung ist genau anders herum ... Betroffene lieben es mit Menschen zu interagieren, die positive Signale, Wohlwollen und Freude zeigen. Trotz allem «Verlust», möchte ein Mensch mit Demenz doch auch lieber mit einem lachenden «Herzen» durch den Tag gehen.

**Wir haben bei HumorCare Schweiz eine Gruppe von speziell weitergebildeten CareClowns®, die demenzbetroffenen Heimbewohnern und -bewohnerinnen Freude und Glücksmomente bringen. Du nennst dich zwar nicht «Clown», doch du steckst dich auch in eine clowneske Aufmachung bei deinen Besuchen, nichtwahr?**

Eigentlich nicht. Meine «Aufmachung» dient weniger um clownesk zu wirken, sondern vielmehr als «Wiedererkennung». Oft sagen die Bewohner zu mir: «Ah, da kommt ja wieder der mit dem Koffer.» Ausserdem nütze ich das «Umziehen» als Ritual, um mich emotional auf das, was da kommt einzustimmen – und es dient mir dazu, mich abgrenzen zu können. Durch dieses Ritual kann «Zuhause und Privat» im «Privaten» bleiben, und die «Arbeit und Erlebtes» in der «Arbeit». Das finde ich sehr wichtig.

**Abschliessend die Frage: können wir als «Humorinfizierte» einen Beitrag leisten, dass Demenz nicht mehr als Schreckensgespenst wahrgenommen wird?**

Ich denke schon. Erzähle, was du mit Betroffenen erleben durftest. Diskutiere im Freundeskreis und in der Familie über diese «Krankheit». Mach klar, dass diese «Alten» unsere «Alten» sind. Unsere Omas und Opas!

Vergiss nicht, dass auch du einmal «alt» sein wirst. Es stellt sich die Frage, wie *du* einmal «alt» werden möchtest? Betroffene lieben, lachen und leben genauso wie wir ... •

Markus Proske ist Mitglied von HumorCare Schweiz. Seine langjährigen Erfahrungen hat er in seinem **Demenz-Knigge** zusammengefasst, der im Frühjahr 2018 erscheinen wird. – Siehe auch «Aktuelles» oder «Lesenswert» auf der Website von [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch) oder auf [www.demenz-kompetenz.info](http://www.demenz-kompetenz.info)



## Birgittas Alltagsgeschichten ...

### Zugreise mit Nebenwirkungen

Im Zug von Weinfelden nach Konstanz. Ein etwa 5-jähriger Junge läuft zügig den Gang auf und ab. Immer schnelleren Schrittes, das Rot der Wangen steigert sich von hellrot auf dunkelrot und auf der Stirn werden kleine Schweissperlen sichtbar. Ich will in Ruhe Zug fahren und in meinem spannenden Buch mit dem Titel: «Wer bin ich? Wohin geh ich? Und mit wem?» von Jorge Bucay lesen. Die Passagiere um mich herum signalisieren ebenfalls den Wunsch nach Ruhe für ihre Zugfahrt. Konzentriert schauen sie in den Bildschirm ihrer Laptops oder Smartphones, tippen das eine oder andere E-Mail vor dem offiziellen Feierabend, setzen noch einen «Post» auf LinkedIn, Facebook oder Instagram oder schauen zum Zugfenster raus.

Der kleine Junge rennt nun pausenlos an mir vorbei. Mich ärgernd über die Mutter, die es offenbar nicht hinkriegt, diesem Treiben ein rücksichtsvolles Ende zu setzen, halte ich plötzlich den Arm raus und erstelle eine Barriere. Ich schaue dem Knirps in die Augen und bemerke: «Mein lieber Mann, du hast aber viel Kraft und Ausdauer!» Der Kleine schaut mich mit seinen stahlblauen Augen an und nickt gebannt erstaunt. «Willst du deine Kraft sparen?» frage ich ihn. Er bejaht gespannt. «Das kannst du nur, wenn du dich hinsetzt.» Der Junge läuft freudig hüpfend zu seinem Platz und setzt sich hin. Wenige Minuten später rennt wieder ein Jemand mit ungezähmten Getöse und Karacho den Gang auf und ab. Ich schaue über meine Brillengläser hinweg und entdecke diesmal einen etwa 8-jährigen Jungen, der sich in der olympischen Disziplin des 100-m-Sprints übt. Er ruft

quer durch den Waggon seiner Mutter am anderen Ende zu, sie soll bitte die Zeit stoppen. In mir kocht die Galle hoch! Was fällt dieser Familie ein? Rücksichtslos funktioniert sie einen ganzen Zugwaggon zu einer Sprintstrecke um!

Keiner der Anwesenden hält es offenbar für nötig, den Jungen anzufeuern. Im Gegenteil. Sie verdrehen genervt die Augen, setzen ihre Kopfhörer auf und stellen die Musik etwas lauter. Und ich will mich immer noch in Ruhe meiner Lektüre widmen. Schliesslich möchte ich Antworten auf die Fragen, die der Titel des Buches verheisst.

Erneut lasse ich die Barriere fallen und schaue dem vitalen Hüpfen in die Augen. «Du hast ja genauso viel Kraft wie dein Bruder! Echt Klasse ey!» Er schaut mich an und nickt, hoch erfreut darüber, dass ich dies so zutreffend feststelle. «Ihr Zwei könntet eigentlich ein Kraftsparschwein eröffnen ...» Der Lausbub grinst. «Ja, und mit dieser gesparten Kraft sprintet ihr als nächstes über den Seerhein. Wenn Jesus auf dem Wasser laufen konnte, dann schafft ihr das mit Sicherheit auch. Mit eurer unbändigen Kraft würdet ihr sogar zu Sprintkönigen des Wassers werden!» Der Mund des Jungen grinst noch 1 cm breiter. Ich bitte ihn, sich jetzt hinzusetzen, damit die Kraft auch für die bevorstehende Wasserüberquerung reichen möge.

Endlich ist Ruhe im Waggon und ich erkenne plötzlich, wer ich bin und wohin ich gehen will. :-)



## Spannende Studie: Wer macht mit? ...

### Spannende Studie zu Resilienz und Stressbewältigung: Wer macht mit?

Liebe HumorCare Mitglieder, liebe Bekannte und Verwandte von HC-Mitgliedern, an der Uni Zürich widmen wir uns seit vielen Jahren der wissenschaftlichen Erforschung der Persönlichkeit, welche unserem Verhalten, unseren Emotionen und unseren Gedanken zu Grunde liegt. Vielleicht habt Ihr bereits auf einem Kongress oder auf der Homepage von HumorCare (in der Rubrik Forschung) schon von Ergebnissen gehört oder gelesen. Aktuell planen wir eine neue Studie zu Resilienz und Stressbewältigung. Wir interessieren uns dabei besonders für alltägliche Stressoren, sowie den konstruktiven Umgang damit. Welche wiederkehrenden Situationen werden als stressvoll erlebt? Wie gehen Individuen damit normalerweise um? Dadurch können wir solche Situationen besser verstehen lernen. Hierzu möchten wir auch Euch herzlich einladen!

**Wir bieten:** Gerne geben wir den Teilnehmenden auf Basis Ihrer Angaben in den Fragebogen eine detaillierte Rückmeldung zu Ihren Persönlichkeitseigenschaften, sofern das gewünscht ist. Alle teilnehmenden Personen können zudem an der Verlosung von Sachpreisen teilnehmen.

**Ablauf:** Zunächst könnt Ihr bequem online einige Fragebogen ausfüllen (ca. 45 Min.). Im Anschluss laden wir Euch zu einem Interview (ca. 45–60 Min.) ans Psychologische Institut der Uni Zürich ein (5 Min. vom Bhf. Oerlikon).

**Teilnahmevoraussetzungen:** Erwachsene Personen (≥ 18 Jahre) / Gute Deutschkenntnisse / Keine Einnahme von psychotropen Substanzen (Drogen, Psychopharmaka u.a.) oder aktuelle Psychotherapie.

Falls wir Dein Interesse geweckt haben, kannst Du an der Studie via folgendem Link teilnehmen:

<https://www.surveymonkey.com/r/HumorCare>

Alle Deine Daten werden im Rahmen der strengen Datenschutzbestimmungen der Uni Zürich vertraulich behandelt. Nach Studienende werden diese Angaben gelöscht. Die Auswertung erfolgt vollständig anonym. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Viele humorige Grüsse aus Zürich.

**Christian u. Jenny, Psychologisches Institut (UZH), Lehrstuhl f. Diagnostik u. Persönlichkeitspsychologie**

Wir freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:  
DIE HUMORCARESCHWEIZBLATTMACHER: Susanne · Beat · Birgitta · Enrico · Hans-Georg · Redaktion: h-g.lauer@gmx.de