

Menschen mit einer Demenz im palliativen Setting – Humor als Pflegeintervention?

Manuela Galgan, MScN

„Humor und das Lebensende“

Zwei Phänomene, die sich gegenseitig ausschließen?



Definition: Humor

Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

([wikipedia.org/wiki/Humor](https://www.wikipedia.org/wiki/Humor))

Eine Persönlichkeitseigenschaft und hat eine psychosoziale ansteckende Wirkung

Definition: Lachen

Lachen ist eine meist kurze effektive psychophysiologische Reaktion.

(wikipedia.org/wiki/Lachen)

Lachen

- Angeborenes Ausdrucksverhalten
- Es entfaltet meist in der Gemeinschaft seine Wirkung.
- Natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen
- Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren
- Abwendung drohender sozialer Konflikte
- Abwehrmechanismus gegen spontane Angstzustände.

- **Komik**

Entsteht durch menschliches Verhalten oder Sprechen, welches Gelächter oder Heiterkeit hervorruft. Auch Kunst wie Texte werden als Komik bezeichnet.

- **Witz**

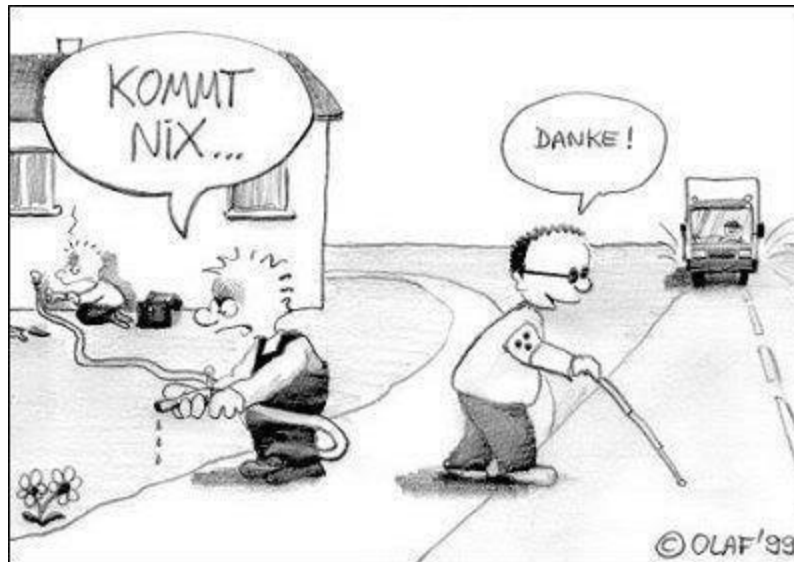
Der Witz braucht den Erzähler, den Zuhörer und das Objekt.

- **Galgenhumor**

Sarkastische, makabere Form des Humors.

- **Schwarzer Humor**

Bewusste Verharmlosen von existentiellen und tabubesetzten Themen.



<https://www.google.de/search?q=witz+des+tages&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CCwQsARqFQoTCMyAxIPqcgCFSNzcgod3IM01Q&biw=1344&bih=727>

Funktionen und Auswirkungen des Humors

Körperliche Ebene:

- Herabsetzung des Schmerzempfindens
- Anregung des Kreislaufes
- Entspannung der Muskeln
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Verbesserung der Atmung

Funktionen und Auswirkungen des Humors

Psychische Ebene:

- Ablenkung
- Entspannung
- Positive Emotionen werden hervorgerufen
- Anregung der Phantasie
- Förderung des Selbstwertgefühls

Funktionen und Auswirkungen des Humors

Sozialer Ebene:

- Befreiung aus Einsamkeit und Traurigkeit
- Kann eine Brücke aus der Isolation bauen
- Bringt kleine Verrücktheiten und Abwechslung in die Monotonie des Alltags

Anwendung von Humor in der Pflege

- Bisher nur punktuelle Anwendung
- Sowohl als Entlastungsmöglichkeit für das Team als auch in der Anwendung mit dem Patienten oder Gast.

Humor in der täglichen Routine

- Unterstützt beim Aufbau sozialer Beziehungen
- Fördert Kommunikation und Interaktion
- Fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl
- Entlastet in Konfliktsituationen
- Verhinderung von Sprachlosigkeit
- Dient als Burn-out Prophylaxe

Formen von Humor, die bei Betroffenen mit einer Demenz gut anzuwenden sind:

- Körperliche Ebene Mimik/Gestik
- Handlungen welche visuell wahrgenommen werden können
- Fantasiereisen



© Peter Gaymann

Das Phänomen „Humor“ im palliativen Setting

- Die nicht Übereinstimmung des Erwarteten (Inkongruenz)
- Individuell

Klinikclowns

- In Krankenhäusern auf Kinderstationen, auf geriatrischen- und Palliativstationen
- In Altenpflegeeinrichtungen
- In Hospizen



Mehr Humor für ihren Alltag

- Finden Sie heraus, was Sie lustig finden!
- Begeben Sie sich aktiv in Situationen, die Sie zum Lachen bringen!
- Behalten Sie eine spielerische Grundeinstellung bei!
- Lachen Sie bewusst laut und herzlich!

Mehr Humor für ihren Alltag

- Schreiben Sie Witze auf und erzählen Sie sie weiter!
- Spielen Sie mit doppelten Bedeutungen von Wörtern!
- Finden Sie Inkongruenzen im Verhalten bei anderen Personen!
- Schauen Sie sich Ihre eigenen Schwächen an und übertreiben Sie diese ins Groteske!

Wie kann ein pflegender Angehöriger Humor in seinen Alltag einbauen?

- Heiterkeit wirkt ansteckend!
- Man muss die Welt nicht verstehen um in ihr leben zu können.
- Häufig fällt es leichter wenn Tiere im Spiel sind - dann geht es nicht auf „deine“ oder „meine“ Kosten



Ausstellungskatalog
SIE hat mir der Himmel geschickt! Karikaturen zu
Sterben, Tod und Trauer
Herausgeber: Michael Kleiner und Prof. Dr. Gerhard
Seitz
ISBN: 978-3-931432-31-7; 95 Seiten; 22,5 cm x 22,5
cm.
Selbstverlag [Hospizverein Bamberg](#) und Hospiz-
Akademie Bamberg