

# Vortrag: Humor und Demenz – es darf gelacht werden

**Schaan** Pflegenden Angehörigen, die eine grosse Aufgabe in der Begleitung und Betreuung von demenzerkrankten Menschen erfüllen, fällt diese anspruchsvolle Aufgabe leichter, wenn sie heitere und lustige Momente gemeinsam mit ihrem erkrankten Familienmitglied erleben können. Allerdings ist die Alltagsbewältigung oftmals alles andere als lustig und heiter. Trotzdem können und sollen immer wieder Gelegenheiten erkannt und genutzt werden, in denen miteinander gelacht werden kann. Es ist besser und hilfreicher, über Missgeschicke oder peinliche Situationen zu lachen, anstatt sich zu ärgern. Wem das gelingt,



Referentin Claudia Murk, Gerontobeauftragte der Psychiatrischen Dienste Süd SG und Kursleiterin für humorvolle Kommunikation.

Bild: pd



der hilft nicht nur sich selbst, sondern ermöglicht auch dem Erkrankten, darüber lachen oder zumindest schmunzeln zu können. Das gemeinsame Lachen festigt und stützt eine liebevolle Beziehung und erleichtert den Umgang

miteinander. Gerade in Situationen zu lachen, die nicht lustig sind, ist die Kunst der Humoranwendung und das beste Rezept gegen Stress und Burnout! Humor zu beweisen, ist eine Lebenseinstellung, um mit den Widrigkeiten im Leben gelassener umgehen zu können. Humor muss man aber auch pflegen. Gerade als betreuende Person ist es sehr wichtig, dass einem das Lachen nicht vergeht.

Wer für andere da sein will, muss sich selber gut pflegen! Humor ist da sehr hilfreich. (pd)

---

## Vortrag: Humor und Demenz

- Donnerstag, 9.2., 19.30 bis 21 Uhr
  - SAL Saal am Lindenplatz, Schaan
  - Voranmeldung erbeten unter Tel. +423 232 48 22 (Stein Egerta, Kurs 299)
  - Weitere Infos: [www.demenz.li](http://www.demenz.li)
-