

HILFSWERK MAGAZIN



RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 01/21

HUMOR - ist er erlernbar? • **LEICHTIGKEIT** im Pflegealltag • **EIN TAG MIT** Maria bei der Arbeit



Liebe Leserin, Lieber Leser,

man merkt, es ist Herbst. Die Sonne ist dem Nebel gewichen, die Temperaturen sind niedrig und der sommerliche Erlebnisdrang wird von zäher Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden abgelöst. Warum setzen wir im neuen Hilfswerk Magazin also den Fokus auf Humor - ein Thema, das so gar nicht zu dieser melancholischen Stimmung passt?

Weil wir finden: Lachen ist nicht an eine Jahreszeit gebunden. Auch nicht an die Schlagzeilen in der Zeitung oder die Tragödien im Alltag und noch nicht mal an unsere Stimmung (siehe Seite 9). Gelacht werden kann immer und erst recht dann, wenn uns gar nicht danach ist. Wenn man seine Sorgen nämlich mal genau analysiert, erkennt man in ihnen doch bestimmt auch etwas Lustiges. Oder sagen wir etwas Kurioses, denn alleine die Tatsache, dass man sich von einer Sache die Stimmung verderben lässt, die vielleicht gar nicht eintreffen könnte oder sowieso schon vorbei ist, hat doch schon etwas Komisches an sich.

Also wenn Sie heute einen Schritt vor die Tür setzen und Ihnen der kalte Herbstwind ins Gesicht weht, denken Sie daran: Irgendwo da draußen gibt es einen Grund zu lachen. Und wenn es nur die eigenen Füße sind, über die man stolpert.



MELANIE PENDL
MARKETING-MITARBEITERIN
IM HILFSWERK STEIERMARK

PS: Über sich selbst lachen zu können, ist ohnehin am wichtigsten. Das findet auch Pädagogin Manuela, die uns ab Seite 12 erklärt, wie man Kindern Humor lernen kann. Und für Pflegeassistent Michael und Einsatzleitung Margit gilt: Eine positive Grundeinstellung macht viel aus. Auf Seite 18 erklären die beiden uns, warum man leichter lachen hat, wenn man lockerer durchs Leben geht. Viel Spaß mit der ersten Ausgabe des Hilfswerk Magazins wünscht Ihre

Melanie

Ganz neu

Das Hilfswerk Magazin landet ab sofort 2x jährlich kostenlos in ihrem Briefkasten. Jede Ausgabe dreht sich um ein Leitthema, das von den drei Fachbereichen beleuchtet wird und neben Neuigkeiten auch viele Inhalte über die Persönlichkeiten aus dem Hilfswerk enthält.

Warum lacht der Mensch?

Ein Erklärungsversuch ab Seite 8



24

Wasim Marouf

 im Portrait
auf Seite 23

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Marketing Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seiten 13/pch.vector, 17/iwat.1929, 28/gideon.); Bernhard Bergmann Fotografie (Seite 11, 29) **Gesamtauflage:** 4.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/ **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Medienfabrik Graz, Dreihackengasse 20, 8020 Graz **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an office@hilfswerk-steiermark.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen. **Quellenangaben Leitartikel:** ¹Zittlau J. (2010) Beim Lachen geht es um Sex macht und Gemeinschaft. Welt. /www.welt.de/wissenschaft/article1803745/Beim-Lachen-geht-es-um-Sex-Macht-und-Gemeinschaft.html; ²Markus C. (2010) Warum lachen wir? Süddeutsche Zeitung. www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-lachen-wir-1.908444; ³Deppe K., Nickels L. (2020) Humor und Psyche. Planet Wissen. www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwiehumorundpsyche100.html; ⁴Martin et al (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality, **Quellenangaben Fakten:** ¹Dunbar et al (2011). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold.; ²Buchowski MS et al (2007). Energy expenditure of genuine laughter.; ³McGhee P. (1979). Humor: Its Origin and Development.; ⁴Martin et al (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality.; ⁵BR Wissen (2020). Physiologie des Lachens. www.br.de/wissen/lachen-weltlactag-humor-100.html; ⁶Svebak et al (2010). A 7-year prospective study of sense of humor and mortality in an adult county population: The HUNT-2 study.



- 6 **Neuigkeiten**
aus dem Hilfswerk
- 8 **Leitartikel**
Warum lacht der Mensch?
- 11 **Anleitung**
So geht lustig erzählen
- 12 **Humor in der Kinder-
betreuung**
Interview mit Manuela
- 16 **Fakten**
Humor in Zahlen
- 18 **Humor in der Pflege**
Margit und Michael über
Gelassenheit
- 22 **Bildung**
Das Seminar "Erste Hilfe
für die Seele"
- 23 **Mitarbeiter im Portrait**
Heimhelfer Wasim Marouf
- 24 **Reportage**
Ein Tag mit Maria in der
Tagesstruktur Pirching
- 26 **Lachen ist also gesund?**
Anleitung zum Unglücklich-
sein von Ulrike Jury
- 28 **Service**
Angebote aus dem Hilfswerk
- 29 **Podcast**
wandelsicher - durch das
Leben
- 30 **Kolumne**
Mag. Gerald Mussnig über
(Ver-)Planung



Bitte nachmachen!

Pädagogin Manuela Pregun ist überzeugt, dass Humor vorgelebt werden kann. Ab Seite 12 erklärt sie, wie er die Erziehung beeinflusst.



Bitte querdenken!

Eine Anleitung zum Unglücklichsein von Mag. Ulrike Jury. Darf mit viel Augenzwinkern gelesen werden.



Bitte lachen!

Mit viel Gelassenheit und ein wenig Schmäh fällt der Pflegealltag leichter. Das sagen Margit Kahr und Michael Schildorfer ab Seite 18.

Neuigkeiten



Betreuerin
Eveline Sturm

Übernahme: Betreutes Wohnen in Scheifling

Im April 2021 wurden 11 betreute Wohneinheiten in Scheifling vom Hilfswerk übernommen. In direkter Zentrumsnähe leben Bewohner:innen hier in Gesellschaft – und dennoch selbstständig. Hilfswerk-Mitarbeiterin **Eveline Sturm** betreut von Montag bis Freitag und freut sich auf schöne gemeinsame Aktivitäten.

Es sind noch Wohnungen frei: Alle Infos lesen Sie auf unserer Website!



Kinderbetreuung im Betrieb Eröffnungsfeier in Friedberg

Um alle Vorteile von Betriebstageseltern in Unternehmen aufzuzählen, hätte unser Magazin zu wenig Seiten. Umso mehr freuen wir uns, wenn Betriebe diese Chance erkennen – wie die Firma **E.L.T. in Friedberg**, die ihren Arbeitnehmer:innen die Unterstützung von zwei Betriebstagesmüttern anbietet. Und da man gute Entscheidungen feiern darf, lud das Unternehmen im September zur Eröffnung ein. Mit dabei waren Bürgermeister Zingl, Landesrätin Eibinger-Miedl, das Hilfswerk-Team und natürlich die Tageskinder!

Führungskräfte-Wechsel in der Fachbereichsleitung

Der Fachbereich Hilfe & Pflege daheim hat eine neue Pflegedienstleitung: Ulrike Wechtitsch!

Seit **März 2021** erledigt die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und ausgebildete Pflegemediatorin ihre Aufgabe mit Bravour. Ulrike ist aber kein neues Gesicht in der Hilfswerk Familie: Seit März 2019 ist sie schon im Unternehmen, zuvor als Stellvertreterin der damaligen Leitung Heidi Fackler.



ULRIKE WECHTITSCH
SEIT MÄRZ 2021 LEITUNG
DES FACHBEREICHS HILFE
UND PFLEGE DAHEIM

Der erste Hilfswerk-Kindergarten

Mit dem Beginn des Kindergartenjahres am 9. September ist das Hilfswerk erstmals Betreiber eines Kindergartens. Dieser steht unter der Leitung von Katja Maria Schmidt und ist in der Gemeinde Kitzeck im Sausal zu Hause. Wir freuen wir uns auf die neue Herausforderung!

Wir sind (wieder) auf Platz 1!

Das Hilfswerk ist familienfreundlich. Was wir schon immer wussten, ist jetzt zum zweiten Mal in Folge bestätigt worden: Das Magazin **freundin** und die Bewertungsplattform **kununu** haben die familienfreundlichsten Unternehmen Österreichs ermittelt – das Hilfswerk Steiermark ist wie schon im Jahr 2020 auf **Platz 1 in der Sparte Gesundheit / Soziales / Pflege**. Hip hip hurra!



Fachbereichsleitung Andrea Descovich (3.v.l.) begleitete Christoph Pammer (Mitte) zur Preisverleihung in Wien

Applaus, Applaus!

Austrian Health Leadership Award ging an die Grazer Telefonkette – und die Psychosozialen Dienste waren dabei

Die **Grazer Telefonkette** ist ein Projekt von Christoph Pammer, das im ersten Lockdown 2020 gestartet wurde. Ziel war es, Angehörige

von Hochrisikogruppen über die Risiken und Schutzmaßnahmen von COVID-19 aufzuklären und Unsicherheiten vorzubeugen. Gemeinsam mit vielen anderen Partnern waren auch die **Psychosozialen Dienste** des Hilfswerks beteiligt: Zahlreiche Gespräche mit Kundinnen und Kunden führten dazu, dass das Projekt im ländlichen Raum an Größe gewann. Fachbereichsleitung Andrea Descovich durfte den Preis bei der Verleihung, gemeinsam mit Christoph Pammer, von Dr. Mückstein entgegen nehmen.

Warum
lacht
der
Mensch?

Hu·mor

/Humór/

Substantiv, maskulin [der]
Die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren

Humor verschönert unseren Alltag. Er erleichtert schwere Situationen und manchmal ist er das einzig hilfreiche Mittel, um die Sorgen des Lebens abzuschwächen. Aber was ist Humor genau? Worüber lachen wir? Und warum überhaupt?

DER POSITIVE HUMOR: LACHEN HAT SOZIALE HINTERGRÜNDE

Jedenfalls nicht (nur), weil uns gerade ein Witz erzählt wurde. Etwa 80% unserer Lacher basieren nicht auf Humor. Viel eher ist Lachen ein **Kommunikationsmittel**: Ist uns jemand sympathisch, zeigen wir dies mit einem Lächeln. Wenn wir Freunde treffen, begrüßen wir sie nicht mit ernstem Gesicht, sondern zeigen uns freundlich gestimmt – und wir erwarten, dass unser Gegenüber genauso reagiert.

In einem Gespräch kann eine freundliche Mimik oft bestätigend wirken oder gar drohende Konflikte abwenden. Indem wir die Mundwinkel nach oben ziehen, signalisieren wir unserem Gegenüber, dass wir nichts Böses im Sinn haben. Wer lächelt präsentiert sich als harmlos und schafft damit sogar ein Gefühl der Verbundenheit.¹

Allgemein wird in Gesellschaft, gerade in zusammengehörenden Gruppen, viel häufiger gelacht. Das zeigt sich deutlich, wenn wir uns einen Film ansehen: Im Kino stimmen wir in lautes Gelächter ein, zuhause auf der Couch kostet uns dieselbe Filmszene vielleicht nur ein kurzes Schmunzeln. Wir möchten dazu gehö-

ren, deshalb lachen wir mit. Gemeinsames Lachen verbindet, es stärkt unsere sozialen Beziehungen und **schafft ein Gemeinschaftsgefühl**.

DER NEGATIVE HUMOR: AUCH HIER ZÄHLT GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT

Sozialer Humor kann auch in die andere Richtung ausschlagen. Wir Menschen tendieren zur Gruppenbildung und die Abgrenzung zu anderen Gruppen äußert sich oft in negativem Humor: Nämlich dann, wenn ausgelacht oder auf Kosten anderer gescherzt wird. Offensichtlich ist, dass Lachen in diesem Fall nur eine Funktion hat: Sich „über die Anderen“ zu stellen, um von den eigenen Schwächen abzulenken.² **Da finden sich doch bestimmt schönere Anlässe um zu lachen, oder?**

HUMOR ALS CHARAKTEREIGENSCHAFT

So vielfältig und individuell wir Menschen sind, so unterschiedlich ist auch unser Sinn für Humor. Die einen lachen nicht einmal verhalten über Unanständigkeiten, für die anderen kann Humor gar nicht schwarz genug sein. Viele können lauthals über Anti-Witze lachen, für andere sind seichte Späßchen eher peinlich. Worüber man lacht, hängt von der individuellen Einstellung zum Leben ab. Humor beeinflusst darüber hinaus die Art und Weise, wie wir mit Situationen umgehen: Manche können schwierige Erlebnisse noch locker nehmen, während andere daran verzweifeln. **Humor ist eine Charaktereigenschaft.**³

Die 4 Arten von Humor

Sozial

POSITIV.
NACH AUSSEN GERICHTET.

Sozialer Humor wird genutzt, um andere Personen zu erheitern. Menschen mit einer hohen Tendenz zu diesem Stil schaffen es eher, Situationen aufzulockern oder eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Sozial-humorvolle Menschen sind oft hervorragende Witze-Erzähler:innen!

Selbstaufwertend

POSITIV.
NACH INNEN GERICHTET.

Menschen mit selbstaufwertendem Humor haben eine eher positive und gelassene Einstellung. Sie nutzen Humor häufig als Bewältigungsstrategie, um mit den Schwierigkeiten des Lebens besser zurechtzukommen. Diese Art von Humor kann förderlich für psychisches Wohlbefinden sein.

Aggressiv

NEGATIV.
NACH AUSSEN GERICHTET.

Mit aggressivem Humor werden andere Menschen herabgesetzt, schikaniert oder eingeschüchtert – häufig um das eigene Selbst aufzuwerten. Es handelt es sich dabei um (impulsive) Witze, die andere verletzen. Auch Sarkasmus oder Hänseln zählen dazu.

Selbstabwertend

NEGATIV.
NACH INNEN GERICHTET.

Der selbstabwertende Humor wird oft von unsicheren Menschen gebraucht: Sie nutzen ihn, um Aufmerksamkeit zu erlangen, indem sie sich selbst abwerten und anderen Personen erlauben, sich über sie lustig zu machen. Das Ziel dahinter kann Verteidigung, Schutz oder Anerkennung sein⁴.

HUMOR WIRKT

Beobachten Sie es doch mal selbst: Humorvolle Menschen werden von ihrem Umfeld meist als locker und sympathisch wahrgenommen, oder? Nicht nur deshalb sollten wir jede Möglichkeit nutzen, um zu lachen. Es schafft Verbindung, es ist erlösend und es hilft uns dabei, Schwierigkeiten zu bewältigen. Ob gemeinsam mit anderen oder über uns selbst und die Pannen des Alltags: Unser Lachen und unser Humor begleiten uns ein Leben lang. Warum also nicht

Zeit in das bewusste Training unseres Humors investieren? Manchmal hilft es schon, abends den Tag mit all seinen erheitern Situationen Revue passieren zu lassen. Indem wir auf das Positive blicken, verbessert sich auch unser allgemeiner Gemütszustand. Oft sind es gerade die Kleinigkeiten, die uns uns im Ablauf des Tages schmunzeln lassen. Also? **Worüber konnten Sie heute schon lachen?**



So geht: Lustig erzählen

Eine Anleitung

Man kann ein humorvoller Mensch sein und trotzdem schlecht darin, Botschaften mit Witz zu erzählen. Was braucht es also dazu?

1. Die Überraschung

Denken Sie an Ihren Lieblingswitz: Wo ist die Pointe, wo findet das Ungewöhnliche statt? Gute Witze-Erzähler:innen bauen Spannung beim Reden auf und können die Zuhörer:innen in ihren Bann ziehen. Diese warten darauf, dass etwas passiert – etwas Lustiges, etwas mit dem man nicht rechnet. Wird die Pointe erzählt, fällt diese Anspannung ab und führt unweigerlich zu einem Schmunzeln, Lachen oder bestenfalls zu lautem Gelächter.

2. Die richtige Zielgruppe

Irgendwo logisch: Die vierjährige Nichte lacht im Kindergarten über andere Dinge als die Kolleg:innen im Erwachsenenalter. Dasselbe Prinzip gilt für Insiderwitze: Wer die Pointe schlichtweg nicht versteht, wird auch nicht darüber lachen.

3. Der passende Zeitpunkt

Scherze über tragische Elemente im Leben können funktionieren – oft aber erst, wenn eine zeitliche Distanz zum Erlebten besteht. Ausnahme: Situationen, in denen Humor dringend nötig ist. Die Corona-Pandemie ist ein gutes Beispiel dafür. Sich über eine Ausnahme-situation lustig zu machen, entschärft den Stress der Lage, baut inneren Druck ab und schafft Verbundenheit. Wenn wir auch in schwierigen Zeiten unseren Humor behalten, verdeutlicht dies vor allem eines: Man kann darüber lachen, also ist es zu bewältigen.

Kann man Humor lernen?

Fakt ist, jeder Mensch hat eine andere Art von Humor. Aber woran liegt das und kann man das bereits in der Erziehung beeinflussen?





Wir haben mit einer gesprochen, die es wissen muss: Manuela Pregun ist Pädagogin, arbeitet seit 36 Jahren in der Kinderbetreuung und betreut als Springerin beim Hilfswerk Kinder im Alter von 0 bis 14 Jahren.

Liebe Manuela, eine wichtige Frage gleich zu Beginn: Hilft Humor in der Entwicklung von Kindern?

Ja. In so vieler Hinsicht. Lachen ist ein Werkzeug, um Sorgen zu verkleinern. Gerade Kindern hilft es auch beim Lernen – wenn man nicht alles zu strikt sieht und Spaß an der Sache hat, merkt man sich Dinge leichter. Es lösen sich Blockaden im Kopf, man denkt freier und kann mehr aufnehmen.

Kann man Kindern Humor beibringen?

Man kann ihn vorleben. Ich denke, dass sich der Humor, der in der Familie gelebt wird, auf die Kinder überträgt. In meiner jahrzehntelangen Berufserfahrung habe ich gemerkt, dass Humor individuell ist, das wirkt sich auch auf die Kinder aus: Nicht alle finden alles „lustig“ und das hängt sicher oft davon ab, worüber zu Hause gelacht wird. Kinder lernen auch voneinander, das merke ich gerade bei Rollenspielen: Am Anfang schauen sie vielleicht nur neugierig zu, wenn ein anderes Kind herzlich lacht. Doch

je öfter sie es beobachten, desto eher lassen sie sich mitreißen. Als Pädagogin kann ich das positiv beeinflussen, indem ich mitlache und so die kindliche Freude bestärke. Natürlich sollte man dabei unterscheiden, warum gelacht wird: Wenn es eine negative Richtung einschlägt, wenn andere ausgelacht werden, muss darüber geredet werden. Ein Verbot auszusprechen wäre aber nicht sinnvoll.

Du sagst also, man sollte auf Austausch und Kommunikation setzen, anstatt das Lachen zu verbieten. Trotzdem hört man auch heute noch Aussagen wie „Mit dem Schulstart beginnt der Ernst des Lebens“. Gewöhnen wir Kindern damit nicht das Lachen ab?

Absolut. Dieser Satz erzeugt künstlich unangenehme Gefühle. Selbst wenn Kinder noch nicht wirklich wissen, was „Ernst“ bedeutet – durch die Art und Weise wie wir es sagen, spüren sie, dass es etwas Negatives ist und behalten dieses Empfinden möglicherweise bei. Dass nicht dauerhaft gegrint werden kann ist schon klar,

"Kinder haben mehr Vertrauen in das Leben."

aber Fröhlichkeit zu unterdrücken ist der falsche Weg. Und auch die Schule darf lustig sein!

Wie schafft man diesen Spagat zwischen Ernsthaftigkeit und Humor?

Humor ist für mich eine Art der Kommunikation, manchmal ersetzt er das Sprechen. Dasselbe geht auch umgekehrt: Wenn ich mit Kindern rede und ihnen ohne Werturteil erkläre, wann und warum es unangebracht ist zu lachen, kann ich viel bewegen. Noch wichtiger ist, was in der Familie vorgelebt wird, etwa wann und worüber gelacht wird. Auf diesem "Vorleben" basiert meiner Meinung nach die Erziehung.

Du betreust Kinder im Alter von 0 bis 14 Jahren. Inwiefern ändert sich der Humor in diesen Altersgruppen?

Ganz spannend: Man sieht am Humor der Kinder, welche Entwicklung sie gerade durchmachen. Bei den Jüngeren etwa, basiert vieles auf der Nachahmung. Sie orientieren sich an

anderen und machen einfach mit wenn sie sehen, dass gelacht wird. Im Alter von 3 bis 5 erkennen Kinder schon selbst, ob sie eine Situation lustig finden. Sie lachen über „Hoppalas“ und fangen langsam an, Verbotenes interessant und witzig zu finden. Ältere Kinder, die ich in der Ganztageschule betreue, sind dann teilweise schon ironisch. Manchmal reagieren sie überspitzt und stellen sich somit selbst in den Mittelpunkt. Sie wissen, dass sie dadurch Aufmerksamkeit bekommen.

Kinder lachen täglich ca. 400-mal, Erwachsene nur um die 15-mal. Wie erklärst du dir das?

Kinder leben mehr im Moment. Sie sind unbekümmert und denken über vieles nicht so im Detail nach wie wir Erwachsenen. Sie haben mehr Vertrauen in das Leben.

Können wir in dieser Hinsicht wieder von Kindern lernen?

Ja, genau diese Unbeschwertheit können wir uns von ihnen abschauen. In Gesellschaft



Manuela hat ihre Tricks, um die kleinen Problemchen des Lebens zu meistern. Ein breites Lächeln ist einer davon.

gelingt das ja oft, mit Freunden wird viel mehr gelacht. Das könnte man auf alle Bereiche des Lebens ausweiten, wir sollten jede Chance nutzen, um zu lachen. Wir als Erwachsene sind in unseren Denkmustern oft durch Vorerfahrungen und momentane Bedürfnisse beeinflusst. Kinder hingegen sind offen, unbedarft, die denken nicht nach, was andere von ihnen halten. Die lachen einfach.

Wie lebst du das? Bist du ein humorvoller Mensch?

Ja. Humor hat für mich viel mit Gelassenheit zu tun und diese habe ich im Lauf meines Lebens gelernt. Früher war es für mich schwer, die Kontrolle abzugeben. Jetzt fällt es mir leichter, negative Gefühle in einem anderen Licht zu sehen. Wenn ich darüber lachen kann, ist es nicht mehr so schlimm.

Aber alles kann man nicht einfach weglachen?

Natürlich nicht, aber oft hilft Humor. Und in manchen Situationen kann der für mich ruhig

schwarz sein. Gerade wenn man denkt, es geht nicht mehr schlimmer und dann schafft noch eine Prise Witz darüber zu streuen – dann gewinnt man wieder mehr Leichtigkeit.

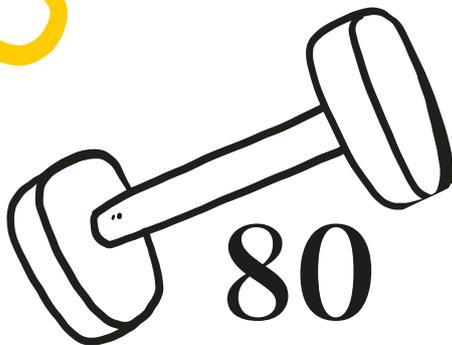
Ein sehr guter Rat. Hast du noch weitere Ratschläge, die uns helfen, das Leben leichter zu nehmen?

Ich denke da an Birkenbihl (Anm.: Vera Birkenbihl war eine deutsche Managementtrainerin und Sachbuchautorin) und ihre Methode für mehr Fröhlichkeit: Den Mund so weit wie möglich zu einem Lächeln auseinanderziehen und für ein paar Sekunden halten. Das Gehirn merkt nur das Gefühl des Lächelns, auch wenn einem vielleicht gar nicht danach zumute ist. Ich wende das oft an und täusche mich damit bewusst selbst. Und es funktioniert!

Werden wir gleich ausprobieren. Danke für die Tipps und dass du dir für unser Interview Zeit genommen hast!



Humor in Zahlen

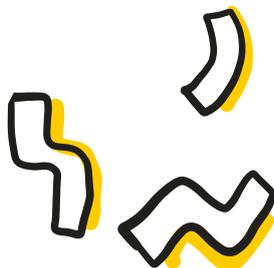


von insgesamt 656 Körpermuskeln werden beim Lachen trainiert.



40

Kalorien werden verbrannt, wenn man 10 - 15 Minuten laut und authentisch lacht.²



6

Monate

dauert es bis zum bewussten Lachen. Dann kommen zu den Mimik-Zuckungen der ersten Monate auch richtige Lach-Laute.³





10%

sinkt die Schmerzschwelle bei echtem, herzhaftem Lachen!



400x

lachen Kinder im Durchschnitt pro Tag, Erwachsene schaffen nur 15-20 Mal.⁵



20%

länger leben Menschen mit einer humorvollen Lebenshaltung.

Warum? Humor wirkt als eine Art Stoßdämpfer, der uns im Alltag hilft, mit Frust und Ärger besser zurecht zu kommen.⁶



4

Humorarten

unterscheidet man: selbstaufwertend, sozial, aggressiv und selbstabwertend.⁴

»Im Grunde sind wir Comedians mit Fachausbildung.«

In einem Pflegeberuf müsste der Alltag doch ernst sein: Krankheit und Beschwerden begleiten den Tagesablauf. Ist Spaß da nicht unangebracht? Ganz im Gegenteil: Gerade das gemeinsame Lachen, ein lockerer Umgang und viel Gelassenheit sind notwendig, damit Kundinnen und Kunden sich wohlfühlen.

Im Grunde sind wir Comedians mit einer pflegerischen Fachausbildung.“ sagt Michael, Pflegeassistent bei den Mobilien Diensten Kainbach-Graz des Hilfswerks. Ohne Humor läuft bei ihm nichts. Der 59-Jährige arbeitete früher als Künstler, merkte aber, dass es zunehmend schwieriger wurde, damit Geld zu verdienen. Also suchte er sich einen Beruf, der ihm Freude macht. Zu seiner damaligen Einsatzleitung sagte er schon zu Beginn: „Wenn es mir irgendwann keinen Spaß mehr macht, gehe ich.“ Mittlerweile ist er in seinem 20. Dienstjahr.

WER SICH ANPASSEN KANN, HAT GEWONNEN

Humor, Gelassenheit und Anpassungsfähigkeit sind für ihn im Job das Wichtigste. Er holt seine Kundinnen und Kunden mit den Dingen ab, die sie be-

schäftigen. Besucht er einen euphorischen Sportklub-Fan, dessen größte Leidenschaft Stadionbesuche sind, passt er sich an und plaudert mit ihm über das letzte Match.

Ohne Humor läuft bei Michael gar nichts.

Geht es zwei Stunden später zur pensionierten Germanistik-Professorin, wird er mit ihr über die deutsche Grammatik diskutieren. Durch diese Anpassungsfähigkeit schafft Michi es selbst schwer zugängliche Menschen aus der Reserve zu locken.

Das ist auch ein Punkt, bei dem der Vorteil der Hauskrankenpflege gegenüber der sta-

tionären Pflege deutlich wird. Man muss nur einen Blick ins Wohnzimmer werfen und beobachten: Wie sieht der Raum aus? Hängen Bilder von Seen und Teichen mit stolzen Fischer:innen davor, wird der Kunde oder die Kundin wahrscheinlich gerne angeln. Wenn im Bücherregal hauptsächlich Travel-Magazine zu sehen sind, wird das ein Mensch sein, der sich für Reisen interessiert. Und damit hat man schon ein Gesprächsthema gefunden, das die Person begeistert und auf andere Gedanken bringt. Michi tut sich da leicht, er hat schon einige Jahre Erfahrung im Beruf gesammelt. Wenn man weiß, was man tut, kann man gelassener an die Sache herangehen. Wer dazu noch eine positive Grundeinstellung zum Leben hat, wird diese auch eher weitergeben können.

MARGIT KAHR
EINSATZLEITUNG
MIT SINN FÜR HUMOR



Ähnlich sieht es Margit Kahr, Einsatzleitung der Mobilen Dienste Markt Hartmannsdorf: „Ich bin ein Mensch, der sich gerne kleine Scherze ausdenkt.“ Den lockeren Spirit versucht sie auch an ihr Team weiterzugeben, gerade wenn Unsicherheiten oder Zweifel auftauchen. Professionalität steht natürlich im Vordergrund - doch die Qualität der Arbeit leidet nicht darunter, wenn man mit Kundinnen und Kunden auch mal lacht. Ganz im Gegenteil: Für viele ist der Besuch der Hauskrankenpflege ein Highlight – eben weil auch der Humor Platz hat. Margit merkt das, wenn immer wieder spitzbübische Fragen kommen, auf die sie nur mit einem Scherz reagieren kann.

MIT SCHMÄH LASSEN SICH DISTANZEN ÜBERWINDEN

Angespannte Situationen lassen sich mit ein wenig Humor ganz gut entschärfen. Das gilt nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben. Jemand, der oft trübe Stimmung hat, kann mit Humor aus der Reserve gelockt werden. „Humor

verbindet“, sagt Margit. „Ich bekam ständig Anrufe von einem Mann, der sich über viele Dinge aufgeregt hat. Als ich ihn einmal beim Abheben überschwänglich begrüßt und gesagt habe, dass ich schon besorgt war, ihm könnte etwas passiert sein, hat er gelacht. Seitdem haben wir einen richtig guten Draht zueinander.“ Margit wird immer versuchen, weniger optimistischen Menschen mit Humor zu begegnen. Ihr Zugang: **Ich nehme dich als Person ernst, aber das Leben können wir auch mal locker nehmen.** Dass sie damit manchmal auch abprallt, nimmt sie in Kauf. Genauso respektiert sie Situationen, in denen ein Scherz unangebracht ist. Gerade in der Pflege ist da Fingerspitzengefühl gefragt. Doch selbst das Krankheitsbild sagt nichts darüber aus, wie lustig die Betreuung sein darf. Denn auch - oder gerade Palliativpatient:innen - sind froh, wenn ihr Alltag aufgelockert wird. Solange die Ausgelas-

senheit an den Charakter des Menschen angepasst wird und seine Persönlichkeit auch angenommen wird, darf es entspannter zugehen.

WOHER NIMMT MAN DIESE EINSTELLUNG?

Gut, Margit und Michael sind seit 30 bzw. 20 Jahren im Hilfswerk tätig und haben eine gewisse Routine in ihrer Arbeit entwickelt, die eine lockere Einstellung zulässt. Dennoch gehören die beiden einem bestimmten Persönlichkeitstyp an. Margit hat natürlich auch schlechte Tage, doch anstatt sich in eine negative Abwärtsspirale zu denken, bleibt sie lieber positiv. Vielleicht ist es auch die Erfahrung die dazu beiträgt: „Ich hatte wahrscheinlich schon eine schwerere Schule. Ich wurde streng erzogen, habe einiges erlebt – dadurch hat sich meine Sichtweise geändert. Im Großen und Ganzen geht es mir und meinem Umfeld sehr gut, also warum sollte ich jammern?“



"Dem Universum ist egal, wie es dir geht. Aber es geht dir besser, wenn du gut drauf bist."

Und bei Michi? Für den ist negatives Gedankengut sowieso ein Fremdwort. Sein Lebensmotto: Dinge passieren, weil sie passieren. Dem Universum ist egal, wie es dir geht. Aber dir geht es besser, wenn du gut drauf bist. Ein Grundvertrauen ins Leben ist für ihn dabei hilfreich. Genauso wie die Idee der seelischen Vorzimmerdame: „Ich habe eine Privatsekretärin im Kopf. Sie heißt Frau Müller, kocht hervorragenden Kaffee, klackert mit ihren High Heels durch die Gegend und federt viel ab. Wenn jemand sagt „Michi,

du bist a Trottl“, kommt das als erstes zu Frau Müller. Die muss aus ihrem Büro raus, zwei Türen weiter, schauen ob der Chef da ist und bis die Aussage bei mir angekommen ist, ist das Thema schon hinfällig.“ Dieser kleine Trick verhindert für Michi, dass er seine Energien mit unnötigen Konfrontationen verschwendet.

DAS UMFELD ZÄHLT

Man kann noch so optimistisch sein, wenn man damit gegen eine Wand läuft, bringt es auch nichts. Die Arbeitskultur spielt eine wichtige Rolle. Für Margit

ist das im Hilfswerk Steiermark gegeben: „Man spürt die Wertschätzung auch von ganz oben. Das Hilfswerk ist familiär, nicht hierarchisch. Hierarchie schafft eine Distanz, bei uns ist die Atmosphäre entspannter, somit bleibt mehr Raum für ein gelöstes Arbeiten“. Das spürt sie als Einsatzleitung auch im Team. Selbst in der sommerlichen Urlaubszeit, wenn viel mehr gearbeitet werden muss, wird gemeinsam gelacht. „Wenn man schon in der Früh am Stützpunkt Spaß hat, trägt man das auch zu den Kundinnen und Kunden mit hinaus.“

Mehr Leichtigkeit (nicht nur) im Pflegealltag

Tipps für Gelassenheit von Margit und Michi

MIT SICH SELBST IM REINEN SEIN

Lustig sein auf Knopfdruck – das geht nicht. Ein entspanntes Auftreten kann man nicht vorspielen, doch wer sich selbst akzeptiert und das Leben annimmt, wie es ist, kann Gelassenheit weitergeben.

ÜBER SICH SELBST LACHEN

Als junger Mensch ist man oft noch von sich überrascht, mit dem Alter kennt man sich besser. Immer gilt: Wer über sich selbst lachen kann, hat es leichter, im Leben und im Berufsalltag.

DIE LAUNEN DER ANDEREN AKZEPTIEREN

Auch wenn man selbst gerade einen guten Tag hat, anderen ist vielleicht nicht nach Lachen zumute. Das darf sein und muss akzeptiert werden.

EINE NACHT DARÜBER SCHLAFEN

Viele Dinge, die belastend erscheinen, sind nicht so schlimm. Wenn man sich distanziert und die Zweifel ausgeschlafen am nächsten Tag betrachtet, sind sie vielleicht schon kleiner.

SO GUT ES GEHT: POSITIV DENKEN

Manchmal hilft es, sich in Erinnerung zu rufen, dass alles noch viel schlimmer sein könnte.

KEINE ZU GROSSEN ZIELE SETZEN

Setzt man sich zu große Ziele, ist Enttäuschung vorprogrammiert. Auch im Pflegealltag haben Kund:innen öfter Erfolgserlebnisse, wenn sie sich Etappenziele setzen.

IMMER AUF AUGENHÖHE KOMMUNIZIEREN

Pflegebedürftige Senior:innen werden häufig bevormundet, oft nur aufgrund ihres Alters. Warum sollte man sie anders behandeln? Kund:innen freuen sich, wenn man ihnen auf Augenhöhe begegnet, weil sie es manchmal nicht mehr gewohnt sind.

AUFMERKSAMKEITEN IM ALLTAG

Pro-Tipp von Michi: Frisörtermine, die im Terminkalender von Kund:innen vermerkt sind notieren und beim nächsten Besuch fragen: „Waren Sie Haare schneiden?“ Da freuen sich vor allem die Damen. Funktioniert immer.

EHRlich SEIN UND FEHLER ZUGEBEN

Wenn man es nicht pünktlich zum Termin schafft oder mal einen schlechten Tag hat: Ehrlich mitteilen. Kund:innen reagieren auf Aufrichtigkeit verständnisvoller als auf Unpünktlichkeit oder getrübbte Laune. Dazu zählt es auch, Fehler zuzugeben. Das ist menschlich und schafft Zugänglichkeit.

SICH ÖFFNEN ANSTATT DISTANZIEREN

In einem Pflegeberuf muss man sich distanzieren, damit es nicht wehtut, wenn jemand für immer geht? Falsch. Natürlich schmerzt der Tod, das darf er auch. Außerdem: Wer in der Hauskrankenpflege arbeitet, überschreitet schon beim ersten Schritt eine unsichtbare Linie: Denn es wird der intimste Bereich der Kund:innen betreten.

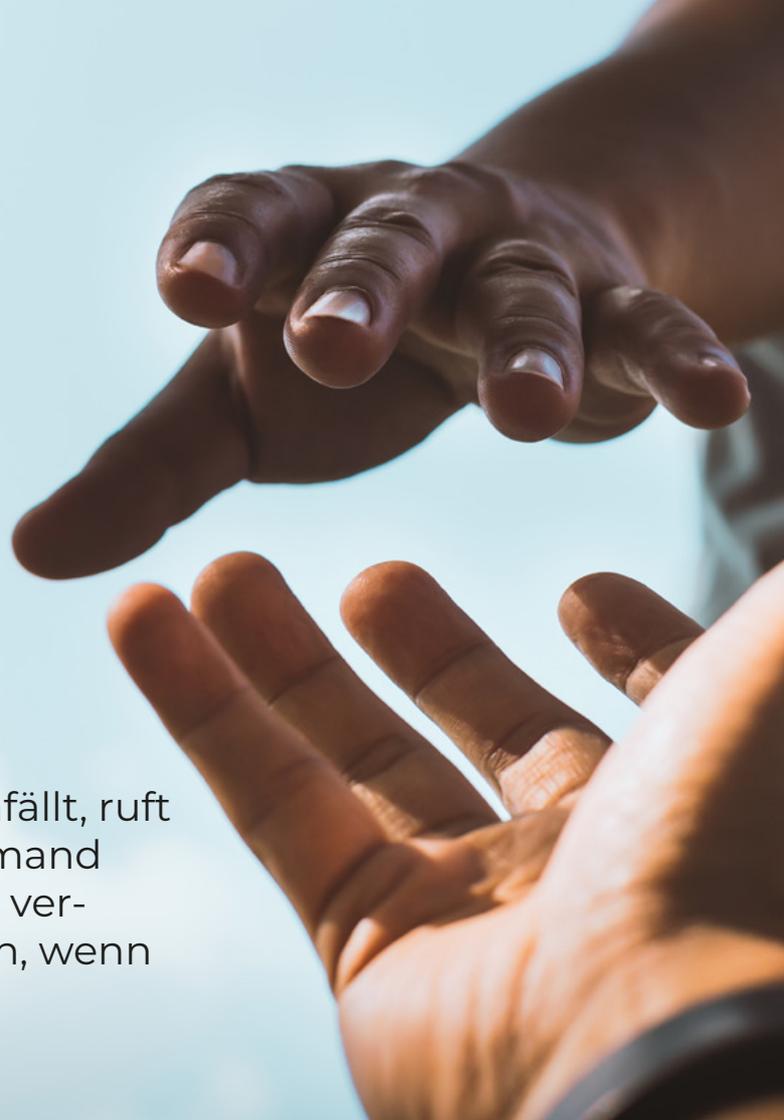
NICHT VERGESSEN: WIR SIND NUR ZU GAST

Im Gegensatz zum stationären Dienst kommen Mitarbeiter:innen der Hauskrankenpflege zu den Kund:innen nach Hause. Das heißt: Sie sind Gast und genau so sollten sie sich auch verhalten.

Seminar für Ersthelfer:innen

Erste Hilfe für die Seele

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?



Auch in psychischen Krisen ist Erste Hilfe wichtig. Im 12-Stunden-Seminar „Erste Hilfe für die Seele“ erfahren Teilnehmende, wie sie andere bei psychischen Problemen unterstützen können. Seminar-Leiterin Sigrid Lugitsch lehrt das Grundwissen zu psychischen Erkrankungen und vermittelt konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten, psychischen Krisen.

Durchgeführt wird das Seminar über die psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark, in deren Funktion als Mitglied der Organisation Pro Mente Austria.

Nähere Infos gibt es auf unserer Website oder direkt bei Seminarleiterin Sigrid Lugitsch:



DSA Sigrid Lugitsch, MSc
0664 / 80785 4900
sigrid.lugitsch@hilfswerk-steiermark.at

WER?

Alle ab 18 Jahren sind teilnahmeberechtigt. Das Seminar wird auf Wunsch auch als firmeninterne Veranstaltung angeboten.

WIE?

Insgesamt dauert das Seminar 12 Stunden, aufgeteilt auf 2 oder 4 Termine. Die Kosten betragen pro Person 170 €.

WO?

Im psychosozialen Zentrum des Hilfswerk Steiermark in Feldbach. Alternativ auch in Unternehmen oder online.

**QR-CODE SCANNEN
FÜR MEHR INFOS**



Was beschäftigt dich,

Wasim Marouf?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Wasim, Heimhelfer bei den Mobilien Diensten Kainbach.

Welche Eigenschaften schätzt du an anderen Menschen?

Akzeptanz, Empathie und die Fähigkeit, zuzuhören. Was für mich gar nicht geht, ist Arroganz oder Rassismus.

Was schätzt du an dir selbst?

Meine Empathie. Ich habe keine Vorurteile, bin recht gesprächig und zugänglich. Ich denke, ich würde mit vielen Menschen eine Gesprächsbasis finden.

Wann hast du das letzte Mal über dich selbst gelacht?

Das war bei meiner Bewerbung um einen Ausbildungsplatz zum Pflegeassistenten. Ich habe auf mein E-Mail nicht sofort eine Antwort bekommen und richtig Panik gekriegt und über alles Mögliche nachzudenken begonnen. Die Antwort kam schlussendlich nach einer Woche, dann konnte ich auch drüber lachen. Man merkt, Geduld ist nicht meine Stärke.

Was war dein schönstes Kompliment?

„Gott sei Dank sind Sie heute wieder da.“ Was Schöneres kann man nicht hören, oder? Für mich gibt es nichts Besseres, als

Klientinnen oder Klienten, die sich freuen, dass ich da bin. Da merkt man schon, dass man seinen Job richtig macht.

Wenn du einem Kind einen Rat für sein Leben geben könntest, welcher wäre das?

Mach das, was dir Spaß macht. Und versuche das, was dir Spaß macht, zu deinem Beruf zu machen. Ich denke, damit würde man einem Kind die richtige Richtung vorgeben.

Gibt es ein Ziel, das schon lange auf deiner Liste steht?

Die Ausbildung zum Pflegeassistenten. Die habe ich jetzt schon vier Jahre lang in meinem Kopf. Wenn ich diese dann in der Tasche habe, ist es Zeit für neue berufliche Ziele.

Entweder/Oder

Sommer X	Winter
Freiheit X	Sicherheit
Teampayer X	Individualist
Kaiserschmarrn	Brettljause X
Zelt X	Luxushotel
Fliegen X	Unsichtbar sein
Joggen	Meditieren X
Gefühlsmensch X	Kopfmensch

WASIM MAROUF
IST SEIT ZWEI
JAHREN ALS
HEIMHELPER
BEI DEN
MOBILEN
DIENSTEN IN
KAINBACH
TÄTIG.

Ein Tag mit

Maria Steinwender

Geregelte Tagesabläufe sind wichtig für ein selbstbestimmtes Leben - gerade für Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen. Wir haben die Dipl. Sozialpädagogin Maria und ihr Team bei der Arbeit in der Tagesstruktur Pirching begleitet.



07:30

Das Wichtigste zum Start: Kaffee. Zubereitet von Kollege Börni und kombiniert mit einem Teammeeting. Was steht an, was ist in den Gruppen geplant? Die Zeit bevor die ersten Klient:innen um 8:00 eintreffen, wird für eine Besprechung genutzt.



09:00

Die tägliche Morgenrunde ist der Grundstein für die Arbeit mit den Klient:innen. Hier ist Zeit für aktuelle Anliegen, Fragen und den geplanten Tagesablauf. Ist alles geklärt, starten die kreativen Beschäftigungen in den Therapieräumen.



09:15

Nähen, Handwerken, Garteln - in der Tagesstruktur ist Raum für viele Hobbys. In den Therapieräumen beschäftigen sich die Klient:innen gemeinsam mit dem gruppenverantwortlichem Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin. Durch handwerkliches, kreatives Arbeiten werden vorhandene Fähigkeiten gestärkt oder neue erlernt. Auch Bewegung, Entspannungstherapien oder kognitives Training geben Impulse, um die Fertigkeiten des täglichen Lebens zu verbessern.

Pause! Täglich gibt es eine Gruppe, die vom Lebensmitteleinkauf bis zum Anrichten ein Mittagessen zubereitet. Heute haben wir besonderes Glück: Es wird für alle gegrillt – ein Erlebnis, das sich selten jemand entgehen lässt. Zurecht: Kollege Sepp ist ein Meister am Grill!

11:30



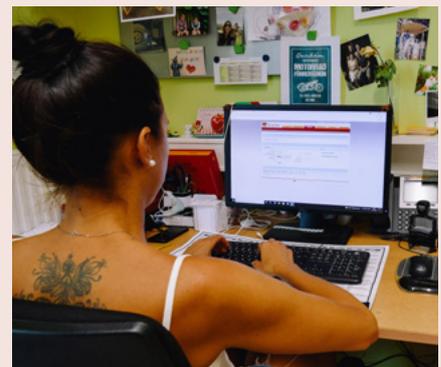
Gegen das Völlegefühl hilft nur eins: Bewegung. Ein gemeinsamer Spaziergang tut gut, stärkt das soziale Miteinander und macht den Kopf frei, bevor das Therapieprogramm am Nachmittag weitergeführt wird.



12:30

15:00

Gegen 15:00 Uhr endet die Beschäftigung in der Tagesstruktur für die Klient:innen. Das Team beginnt jetzt mit Büro- und Organisationstätigkeiten, wie der Dokumentation: Diese enthält die therapeutischen Zielsetzungen und die Fortschritte der Klient:innen. Alles wird schriftlich erfasst, um am nächsten Arbeitstag daran anknüpfen zu können. Ist das erledigt, geht es für alle in den Feierabend.



Ich bin...

ein offener und kommunikativer Mensch.

Lachen kann ich über...

spontane, lustige Situationen. Und mitlachen mit anderen geht immer!

Mein Lebensmotto...

sind drei Worte: Leben, Lieben, Lachen!

Ich bin stolz auf...

meine Kinder - die beiden Jungs sind jetzt 6 und 8 Jahre alt.

Wenn ich an meine Arbeit denke...

wird mir bewusst, wie glücklich ich mich schätzen kann. Das Klima, das tolle Team, die Arbeit mit Menschen - das alles erfüllt mich!

Maria im Kurzportrait



MARIA IST DEM HILFSWERK UND DER TAGESSTRUKTUR IN PIRCHING SEIT 11 (!) JAHREN TREU.

Lachen ist also gesund?

Wie man sich das Leben noch schwerer macht, als es ohnehin schon ist.

Ein Artikel mit Augenzwinkern von Mag. Ulrike Jury.

Immer wieder liest und hört man, wie gesund lachen sein soll. Aber wenn man sich nicht danach fühlt und lieber Trübsal blasen will? Obwohl mittlerweile bewiesen ist, dass Lachen sich angeblich positiv auf die Gesundheit auswirkt, muss man noch lange nicht jeden Trend mitmachen.

Was hat Lachyoga mit unseren Hirnarealen zu tun?

Lachyoga ist beispielsweise so ein Trend. Dabei lacht man gemeinsam, ohne jeglichen Anlass und nur aus dem Grund, weil Lachen einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche haben soll. Angeblich werden auch Zusammengehörigkeitsgefühl und Harmonie gefördert. Beim Lachen werden, so sagt man, im Gesicht und im Körper über 80 Muskeln betätigt, das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur angeregt, die Atmung verändert sich, das Immunsystem wird stimuliert und Hormone, wie beispielsweise Endorphine werden ausgeschüttet. Stresshormone wie Cortisol werden reduziert und das Schmerzempfinden soll positiv beeinflusst werden. Alles klar. Und weiter? Oh, da tut sich scheinbar noch mehr im Körper. Lachen stimuliert zusätzlich unterschiedliche Hirnareale, unter anderem unser Belohnungszentrum

namens Nucleus accumbens. Und genau dieser, durch das Lachen ausgelöste Reiz, sollte dazu führen, dass man sich insgesamt weniger schlecht fühlt. Was ist aber wenn man das gar nicht möchte?

Bockschauen mit dem Spiegelbild

Zugegeben, selbst dann wenn man nicht lachen möchte, kann es passieren, dass es irgendwann doch geschieht. Vermutlich weil der Lachreflex auch unbewusst ausgelöst werden kann. Manche Menschen stehen aber jeden Tag vor dem Spiegel und lachen mit ihrem Gegenüber um die Wette und das nur, weil die Wissenschaft behauptet, dass alleine die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur positive Effekte auf das Gemüt hat. Ich sage: Wenn es in die eine Richtung funktioniert, dann bestimmt auch in die andere. Ab sofort ziehe ich daher jeden Morgen die Mundwinkel kräftig nach unten.

Und Lachen soll die beste Medizin sein?

Mal ehrlich: Wenn Lachen wirklich so eine gute Medizin ist, wozu gibt es dann Hausmittel und Pharmakonzerne? Wieso sollte man sich überhaupt darum kümmern, gesund zu werden oder zu bleiben, wenn es heutzutage

Arzneien gegen die meisten Leiden gibt? Man muss auch nicht krampfhaft versuchen, selbst etwas zum eigenen Wohlbefinden beizutragen und kann beruhigt in einer ernsten Welt mit all ihren stressigen Verpflichtungen und Unannehmlichkeiten leben. Das kann ja nicht so schlecht sein, schließlich schaut man sich im Fernsehen auch nicht nur stupide Komödien und Liebeschnulzen an, sondern findet Actionfilme, Thriller oder Horrorfilme doch um einiges aufregender. Die beschäftigen einen dann oft nachhaltig mit Dauerstress und Angstgefühlen - aber nur, wenn sie möglichst real und wirklich gut sind. Wer mag diesen Nervenkitzel nicht?

In der Steinzeit hatten sie auch keinen Humor

Dass Humor beim Lösen von Konflikten helfen kann, weil er Diskussionen, Streitigkeiten und bedrohliche Situationen verharmlost oder Kontrahenten beschwichtigt, macht ja Sinn. Trotzdem, man könnte auch einfach auf Angriff gehen, anstatt kreativ zu sein und Eskalationen mit Humor zu nehmen. Schließlich wird der Stärkere ohnehin gewinnen. So war das schon in der Steinzeit, da kannte man Humor gar nicht und hat trotzdem überlebt.



Weg aus der Steinzeit hin zur Neuzeit

Die Wissenschaft überlegt sich ständig neue Konzepte zum Umgang mit schwierigen Situationen. Wie etwa jenes der Resilienz. Doch wozu? Und wen interessiert es, ob man Resilienz-Fähigkeiten trainieren kann? Apropos Training, das funktioniert angeblich auch mit Humor (dass ich nicht lache, der ist sicher angeboren!). Eigentlich sollte man selbst darüber entscheiden dürfen, sich aktiv über kleine und große Dinge maßlos zu ärgern, sein Leben von Sorgen und Ängsten bestimmen zu lassen und sich negativen Deutungen in jenem dramatischen Ausmaß hinzugeben, nach dem es einem persönlich beliebt. Man muss nicht resilient, geschweige denn gelassen sein. Ha! Nimm das Wissenschaft! Selbst wenn man seine Gesundheit damit nicht fördert, wozu haben wir den Krankenkassen und ein Sozialsystem? Am Ende kann man immer

noch Humor beweisen, nämlich den Galgenhumor. Dazu hat man ja heutzutage kaum noch die Möglichkeit.

Ein unwichtiger Hinweis zum Schluss

Wir sollten von uns selbst keine Wunder erwarten (*außer wir wollen enttäuscht und demotiviert werden*). Unser Gehirn ist nicht in der Lage, einen Schalter umzulegen und neue Wege zu gehen. Auch die theoretische Erkenntnis (*dass Humor unnützlich ist*) und die Entschlossenheit (*nicht lachen zu wollen*), etwas ändern zu wollen (*wie Resilienz zu reduzieren*) reichen nicht aus. Um sich wirklich nachhaltige (*destruktive*) Strategien anzueignen, gibt es nur einen Schlüssel zum Erfolg und der liegt im Handeln, im Wiederholen und in der Zeit. Mit viel Wille und Geduld können diese Wege schlussendlich zu neuen Gewohnheiten werden. *Dann müssen Sie auch nie mehr lachen, oder noch schöner, lustig sein. Versprochen.*



Die Autorin

Mag. Ulrike Jury ist Teamleiterin des Psychosozialen Zentrum Graz-Umgebung Süd. Als ausgebildete klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin weiß sie genau, was notwendig ist, um sich das Leben schwer zu machen. Lieber betrachtet sie es aber mit Humor und von der positiven Seite.

Alltag mit Inkontinenz

"Wir alle kommen zu 100% inkontinent auf die Welt, gewinnen dann die Kontrolle und verlieren sie im Alter möglicherweise wieder."

Gisela Schön, Inkontinenzberaterin

In Österreich sind knapp 1 Million Menschen von Inkontinenz betroffen. Die Ursachen sind verschieden und zahlreiche Mythen sind schlichtweg falsch. Inkontinenz betrifft nicht nur ältere Menschen und es ist auch kein unabdingbares Schicksal. Das Hilfswerk hat sich das Thema zum Schwerpunkt gesetzt und informiert ausführlich darüber. Wichtig ist: Darüber reden! Es gibt so viele, die still und heimlich leiden. Inkontinenz sollte kein Tabuthema mehr sein.

SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?

Bestellen Sie Ihre kostenlose Informationsbroschüre auf unserer Website oder telefonisch unter 0316 / 81 31 81.

ONLINE
BESTELLEN!



Hilfswerk Broschüren

Profitieren Sie vom Know-how aus unseren Fachbereichen.

Das Hilfswerk bietet viele kostenlose Ratgeber - für ältere Menschen und pflegende Angehörige oder zum Thema Kinderbetreuung und Entwicklung. Online, zum Download oder kostenlos per Post nach Hause geliefert.



Der Hilfswerk- Lernbuddy

Was steht an? Nachprüfung, Führerscheinprüfung oder Bewerbungsschreiben?

Für alle Kinder und Jugendlichen ab 10 Jahren gibt es den Hilfswerk-Lernbuddy - ein Angebot der Psychosozialen Dienste in den Bezirken Südoststeiermark und Hartberg-Fürstenfeld.

WOBEI HILFT DER LERNBUDDY?

- ➔ Bei richtigem und nachhaltigem Lernen
- ➔ Beim Einsatz von Computern und Programmen, die für das Lernen förderlich sind
- ➔ Beim Finden der richtigen Motivation
- ➔ Beim Stärken der Konzentration
- ➔ Beim Erreichen der beruflichen Ziele

WEITERE INFOS:

Telefonisch von Dienstag bis Samstag, jeweils von 15:00 - 18:00 Uhr unter 0664 / 80785 4141 oder online auf der Website des Hilfswerk Steiermark.

Hilfswerk-Hotline für pflegende Angehörige

0800 640 660

Gebührenfrei aus Österreich

MO - DO 9 - 16 UHR

FREITAG 8 - 12 UHR

Fachkräfte bieten Unterstützung für alle, die sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet fühlen:

- Informationen zur Entlastung durch Pflege und Betreuungsdienste
- Unterstützung bei Einsamkeit, Überforderung und emotionaler Not
- Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten
- Antworten auf Fragen rund um die Pflege und Betreuung

wandelsicher durch das Leben

Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft nicht geradlinig von A nach B, es fordert uns immer wieder heraus. Und das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich. Und wir wollen sie erzählen - im **Hilfswerk-Podcast "wandelsicher durch das Leben"**.

Wir beantworten die großen Fragen des Lebens.

Wie gelingt gute Erziehung?
Was macht ein glückliches Leben aus?
Warum ist Authentizität so wichtig?

In jeder Podcast-Folge sprechen wir mit einer anderen Persönlichkeit rund um das Hilfswerk. **Worum es geht?** Um gemeisterte Schicksale. Um außergewöhnliche Herausforderungen. Und um Tipps, die uns allen helfen können, wandelsicher durch das Leben zu gehen.

So klärt uns die pädagogische Leitung der Kinderbetreuung Manuela Wurzer-Plendner über sprachliche Frühförderung bei Kindern auf, Geschäftsführer Gerhard Mussnig offenbart

sich als großer Hundeliebhaber und Visionär und Diplomsozialarbeiterin Sigrid verrät uns ihren Schlüssel zum Glücklichein.

Die Vielfalt der Themengebiete sorgt dafür, dass alle Zuhörer:innen etwas aus dem Podcast mitnehmen können. Versprochen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und gerne den Worten von interessanten Menschen zuhört, darf erleichtert sein: **Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus.**

Zu hören gibt es den Podcast auf unserer Website und auf den gängigen Streaming-Plattformen wie Spotify oder Deezer.

WANDEL
SICHER.

Gerald, was sagst du zu...

unserer verplanten Gesellschaft?



MAG. GERALD MUSSNIG, GESCHÄFTS-
FÜHRER DES HILFswerk STEIERMARK

Heute verstehen wir unter Plan ein symbolisches Modell, das ein zukünftiges reales System in vereinfachter Form abbildet. Wir versuchen mit einem Plan ein System zu schaffen, von dem wir ausgehen, dass es sich entsprechend unserer Vorstellungswelt gestalten wird. Damit erreichen wir Sicherheit auf dem „Kampfplatz“ (ursprüngliche Bedeutung des Wortes „Plan“) unserer Existenz.

Wenn ich einen Plan habe, bedeutet dies auch, dass ich die Kontrolle habe, denn etwas Geplantes kann ich kontrollieren. Kontrolle scheint immer mehr auch zu einem Grundbedürfnis unserer Gesellschaft zu werden. Je vielfältiger unsere Möglichkeiten sind und je vielschichtiger die daraus resultierenden Lösungsanforderungen werden, desto stärker wird unser Hang zur Kontrolle, um die Komplexität mit einem Plan zu beherrschen.

Täglich begleiten uns Vorgaben, jene von außen und jene von innen, denen wir unsere Handlungen und uns selbst unterwerfen. Zusätzlich sind wir beschenkt mit den unendlichen Möglichkeiten der uns zugänglichen Konsumgüter, sind konfrontiert mit, bis ins Detail strukturierten Handlungsabläufen, die das Eingehen auf alle vorstellbaren Eventualitäten erst ermöglichen. Uns begegnen alle Diversitäten der modernen Gesellschaft und wir werden beglückt mit allen kommunizierten und damit verfügbaren Anschauungen der Welt, die sich wiederum sehr schnell von einer Anschauung zu einer Vorgabe wandeln können. Inmitten all dessen suchen wir Sicherheit, Planbarkeit und Orientierung.

Auf gefestigte Lebensbilder und Lebensmodelle können wir dabei immer weniger zurückgreifen. Zu divers und damit auch zu wenig verlässlich und anerkannt wurden diese in der jüngeren Vergangenheit. Konfrontiert mit unserem fehlenden inneren Halt, suchen wir den äußeren – den Plan, die Vorgabe, den definierten Ablauf, die Nachvollziehbarkeit, die Kontrolle – der jene Sicherheit verspricht, die wir unseren eigenen inneren Entscheidungen nicht mehr zutrauen.

Wir geben damit das Vertrauen in uns selbst immer mehr aus der Hand und lassen uns in diesem Verhalten Stück für Stück unserer Entschei-

dungskompetenz berauben. Wir gestehen diese Kompetenz dem Plan zu, wir glauben an den Plan, den Prozess, die definierten Abläufe. Planen bedeutet gleichzeitig Verantwortung zu definieren: Verantwortung, die nach Möglichkeit nicht mehr bei uns selbst liegt.

Wer Verantwortung übernimmt und dabei Handlungen setzt, läuft dabei auch Gefahr, Vorgaben zu übersehen oder gegen den verfassten Plan verstoßen zu müssen. Denn erst im Handeln erkennen wir, dass wir die von uns sorgsam geplante Zukunft niemals vollständig in ihrer realen Komplexität erfassen werden können.

Handeln und Tun bedeutet tätig zu werden, tätig zu sein, bedeutet jedoch auch „Täter“ zu sein. Täter ist heute leider oft jemand, der gegen komplexe Regeln, vielfältige Vorgaben und differenzierte Abläufe verstoßen hat, um Lösungen zu ermöglichen und auf neuen Wegen Ziele zu erreichen. Indem er vom Plan abweicht, begeht er einen Regelverstoß gegen die kollektive Planung, der im Rahmen einer Evaluierung

zu entdecken und als Verstoß zu identifizieren und zu ahnden ist. So ist es uns doch lieber einen Plan zur Hand zu nehmen, Experten um Rat zu befragen und Fachmeinungen einzuholen. Wir haben früh gelernt, die Welt als komplex zu definieren und dass Dinge nicht so einfach sein dürfen, wie wir sie empfinden. Dass unser Empfinden

nichts ist, dem wir vertrauen können oder dürfen. So haben wir gelernt, zu delegieren und Verantwortung abzugeben. Mit dem Loslassen der Verantwortung akzeptieren wir auch ein Loslassen von der eigenen Handlungskompetenz. Wir sind die Verantwortung los und erhalten eine Verantwortungslosigkeit als Gegenleistung dafür, nicht mehr Gefahr zu laufen, Fehler zu machen oder Vorgaben nicht mehr einzuhalten; nicht mehr Gefahr zu laufen, der Norm nicht zu entsprechen.

So lullt uns das geplante Kollektiv in eine vermeintliche Sicherheit ein, welche uns suggeriert, dem Leben nicht alleine begegnen zu müssen, wenn wir nur auf alle Facetten und Farben des Lebens verzichten, welche sich nicht in einem Plan darstellen lassen.

**Planen bedeutet
gleichzeitig,
Verantwortung
zu definieren.**

Möchten Sie mehr?

Hilfswerk Magazin im Abo



HIER GEHT'S ZU
ALLEN AUSGABEN
UND ZUR ABO-
ANMELDUNG.

Das Hilfswerk Magazin erscheint 2x jährlich.
Wenn Sie keine Ausgabe verpassen möchten,
melden Sie sich für ein kostenloses Abo an:
Online, telefonisch unter 0316 / 81 31 81 oder
per E-Mail an office@hilfswerk-steiermark.at.

Wie finden Sie unser Magazin?

Besuchen Sie uns auf Social Media und lassen Sie es uns wissen! Wir freuen uns über Feedback, Anregungen und alle neuen Follower.

 facebook.com/hilfswerksteiermarkgmbh

 instagram.com/hilfswerksteiermark

Jedes Ding hat drei Seiten:
Eine positive, eine negative
und eine komische.

Karl Valentin

HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.