

## Leitung

**Hannes Urdl**, Künstlerischer Leiter der ROTE NASEN Clowndoctors in der Steiermark und Erwachsenenbildner. Er gibt seit vielen Jahren Seminare zu den Themen Humor, Lachen, Burnoutprävention und positiver Umgang mit Stress.

## Mitwirkende

**Mag.<sup>a</sup> Verena Brunnbauer**, ehem. Bestatterin, Trauerbegleiterin, Humorberaterin; **Judith Brode**, Sängerin, Hospizbegleiterin; **Dr. Sepp Fennes**, Berater, Trainer, Liedermacher, Hospizbegleiter; **Dr.<sup>in</sup> Susanne Hirmüller**, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Palliativmedizinerin, Psychoonkologin und Ethikerin im Gesundheitswesen; **Katharina Klee** und Nutzer\*innen von PRO-MENZ; **Max Paul**, Trauerredner; **Dipl.-Psych.<sup>in</sup> Margit Schröer**, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Supervisorin und Ethikerin im Gesundheitswesen; **Jenny Simanowitz**, Trainerin, Darstellerin, Moderatorin

## Moderation

**Mag.<sup>a</sup> Petra Rösler**, Programmkoordination Demenz am Kardinal König Haus

## Teilnahmebeitrag

€ 48,-

## Information und Anmeldung

Kardinal König Haus, 1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3  
Telefon: +43-1-804 75 93-629 | Fax: +43-1-803 85 78-27  
anmeldung@kardinal-koenig-akademie.at | www.kardinal-koenig-akademie.at  
**VA-Nummer:** 30274

Geprüfte Qualität:



## Online-Veranstaltung

# Mit der Kraft des Humors durch schwierige Zeiten



© Shutterstock

Samstag, 20. Juni 2020

10.00 bis 17.00 Uhr

Die COVID-19 Pandemie hat uns erschüttert, aber auch aufgerüttelt. Menschen in Pflege, Medizin und Betreuung sind konkret belastet und psychisch gefordert. Der fehlende Kontakt macht uns allen zu schaffen, die unsichtbare Gefahr stresst und die konkreten Aufgaben führen viele weit über den Rand der Erschöpfung. Auch das Nicht-Helfen können von Angehörigen und Freiwilligen ist belastend, die telefonischen Kontakte machen den realen Abstand umso spürbarer. Die Ungewissheit über die weitere Entwicklung tut ihr Übriges.

Vergeht einem da nicht das Lachen? Keineswegs, das erleben wir jetzt. Humor ist mehr als Klopapier-Witze. Humor stärkt unsere Resilienz und ist eine große Ressource in der Krise. Humor und Lachen helfen, psychische und physische Spannungen abzubauen und sich innerlich fit und stark zu machen für das, was zu tun ist. Die Möglichkeiten und Erfahrungen dazu wollen wir an diesem Tag austauschen und vertiefen. Und ganz sicher auch der Schwere ein herzliches gemeinsames Lachen entgegensetzen!

**Die Veranstaltung findet über ZOOM statt.** Zoom ist ein Videokonferenz-Tool, mit dem Sie online über Ihren PC/Laptop an dieser Tagesveranstaltung teilnehmen können. Sie brauchen dafür eine Internetverbindung und ein Mikrofon, idealerweise auch eine Kamera. Etwa eine Woche vor dem Kurs erhalten Sie detaillierte Informationen, wie die Teilnahme erfolgt. Bei technischen Fragen unterstützen wir gerne schon im Vorfeld.

Wir achten, wie sonst auch, auf Vertraulichkeit und Datenschutz. Dokumentiert wird v.a. der Chat, es gibt keine Aufzeichnung, aber im Nachgang ein Unterlagen-Paket.

Wir arbeiten „im Plenum“ und in Kleingruppen, achten auf gute Pausenzeiten und geben Bewegungsimpulse.

## Übersicht zum Ablauf

- |              |   |   |
|--------------|---|---|
| 9.30         | Check-in, technische Unterstützung wenn benötigt  |   |
| <b>10.00</b> | <b>Beginn</b><br>Begrüßung, Ablauf, Regeln<br>Musik mit Brode & Contra<br>Vorstellung der „Anwesenden“  |   |
| 10.30        | <b>Podiumsgespräch</b><br>Vergeht einem in der Krise nicht das Lachen?  |   |
| 11.00        | Was ist eigentlich Humor?   | Hannes Urdl                             |
| 12.00        | Lachen: psychologische und<br>physiologische Betrachtungen  | Hannes Urdl                             |
| <b>12.30</b> | <b>Mittagspause</b>   |   |
| 13.30        | Café PROMENZ – digitaler Raum zum Plauschen (optional)  |   |
| 14.00        | Humor im Team   | Hannes Urdl                             |
| 14.45        | <b>Praxis-Berichte</b><br>Videos und Diskussion aus den Bereichen Trauerbegleitung,<br>ea. Hospizbegleitung, Begleitung von Kindern und Jugendlichen,<br>Seelsorge, Clownarbeit |   |
| 16.00        | <b>Vortrag</b><br>Je größer der Druck, desto schwärzer der Humor.   | Susanne Hirschmüller,<br>Margit Schröer |
| <b>16.30</b> | <b>Ernte / Abschlussrunde</b><br>Musik Brode & Contra   |   |
| <b>17.00</b> | <b>Ende</b>   |   |