

Humor trotz(t) Tumor

EIN PROJEKT DES VEREINS SENIOREN-KREBSHILFE TIROL

Ziel: Unter dem Motto „Das Glück kommt zu denen, die lachen“ stellt das *Projekt Kein Scherz -Humor trotz(t) Tumor* in der Therapieplanung ein Instrument zur Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität als auch der psychologischen Begleitung von Tumorpatienten und deren Angehörigen dar:

- spezifisches Persönlichkeitstraining zur systematischen Umkehr von bedrohlichen bzw. angstauslösende Reizquellen
- „Aufbrechen“ eingefahrener Denkmuster- und Wahrnehmungsweisen
- Erarbeitung von Problemlösungsstrategien und Unterstützung von Entscheidungsprozessen
- Förderung von Kreativität
- Bewältigungsstrategie (Coping) bei Krisen- und Alltagsproblemen
- Entspannung, Stressab- und Konzentrationsaufbau
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Lebensqualität
- Gesundheitsförderung durch Arbeit im Setting „Gesunde Familie“ / Einbindung der Angehörigen

Module 1-6 (Alle Module sind ein Wechsel zwischen Theorie und Praxis)

Modul 1 - Die Wichtigkeit des Humors und Lachens für die Psyche und den Körper

Wozu Humor und Lachen? In diesem Modul werden die Grundlagen und Vorteile aufgezeigt

Modul 2 - Wie funktioniert hilfreicher Humor, und wie nicht, im Alltag?

In diesem Modul werden die ersten Umsetzungsschritte aufgezeigt und geübt.

Modul 3 - Lachen ist die beste Medizin Dieser Workshop ist ein **Selbsterfahrungs-Seminar** und vermittelt in einem wohltuend entspannten und heiteren Rahmen die Essenz des Wissens und der Forschung um das Lachen.

Modul 4 - Humorintervention für den Alltag

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer einfache Humortechniken kennen und wie sie im Alltag gezielt einsetzbar sind!

Modul 5- Lachen wälzt die Steine von der Seele und lässt uns wieder atmen.

Wir lernen in diesem Modul die ganze Bandbreite des Therapeutischen Lachens kennen, und wie sie jeder gezielt auf seine Bedürfnisse anwenden kann.

Modul 6 - Was hindert uns jetzt noch Humor und Lachen als aktive Lebenshilfe einzusetzen?

In diesem Modul werden Wege aufgezeigt, um noch alle bestehenden Stolpersteine zu Sprungbrettern zu machen