LACHEN
LAUGH
RIRE
RIDERE
UHLELE
NAURAA
REIR
... HILFT
ProClowns
FOTO WALTER BÖHNI

Wer sind wir?

ProClowns ist der Name eines gemeinnützigen Vereins in Winterthur. Unser Ziel lautet, in Gesundheitsinstitutionen und sozialpädagogischen Einrichtungen mit ausgebildeten Gesundheitsclowns eine professionelle und regelmässige Kontaktarbeit zu ermöglichen. Alle aktiven Mitglieder des Vereins sind ausgebildete, erfahrene Gesundheitsclowns.

Was ist ein Gesundheitsclown?

Bekannt sind Clowns aus dem Zirkus oder auf der Bühne. Sie stehen im Zentrum. Wir als Gesundheitsclowns stehen hingegen nicht als Clown im Zentrum, sondern der besuchte Mensch und die Kontaktaufnahme zu ihm sind zentral.

Wir treten in Pflegeinstitutionen, bei Menschen in der Geriatrie, in sozialtherapeutischen Einrichtungen, Kinderheimen oder Spitälern auf.
Als Gesundheitsclowns sind wir geübt, mit Menschen in all ihren speziellen Lebenslagen auf unkonventionelle Art in Kontakt zu treten.

FOTO PROCLOWNS

Alle Aktivmitglieder im Verein ProClowns haben mindestens eine zweijährige Ausbildung als Gesundheit!Clowns® oder eine äquivalente Ausbildung absolviert und Erfahrungen in verschiedenen Einrichtungen gemacht.

Unsere Überzeugung ist,

dass Freude heilt und Kraft gibt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen nämlich, dass Lachen und Humor den Kreislauf fördern, Herz und Immunsystem kräftigen, die Muskulatur lockern, das Schmerzempfinden verringern und so die Entspannung fördern. Wir erleben bei unserer Arbeit zudem, dass die Phantasie und die Lebensfreude bei den Klientinnen und Klienten wieder erwachen.

Wir verkörpern Leichtigkeit und Freiheit, Sorglosigkeit und Lebensfreude. Uns passieren Fehler und wir freuen uns darüber. Fehler machen alle Menschen, und das verbindet uns mit vielen. Bei Klientinnen und Klienten werden dadurch Ängste abgebaut und Selbstheilungskräfte von Körper und Seele aktiviert.

Unsere Haltung zur Arbeit

Unsere Beziehungsarbeit und unser Spiel beruhen auf einer respektvollen, empathischen Grundhaltung des Gebens gegen¸ber den Klientinnen und Klienten.

„Menschen bringen wir nicht nur zum Lachen, sondern berühren sie mit unseren Emotionen“.

Alle Mitglieder von ProClowns handeln nach den ethischen Richtlinien von ProClowns. Unsere Arbeit basiert auf dem Respekt für die Würde, die Persönlichkeit und die Privatsphäre des Gegenübers.

Alle Kontaktaufnahmen geschehen mit dem Einverständnis der besuchten Menschen. Wir wollen nicht Gefühle von Angst, Unsicherheit oder Lächerlichkeit auslösen.

Unser Humor darf nie auf Kosten von Klientinnen und Klienten geschehen!

FOTO MARTINA DACH

Lachen gegen Stress

Die Wirkung des Lachens ist paradox: Lachen löst zunächst eine Stressreaktion aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann.
Doch nach wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein. Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass sich das Gefässvolumen erhöht. Dadurch wird der Blutdruck längerfristig reduziert.

Schmerzlindernde Wirkung

Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen ebenfalls angespannt, um sich danach allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit anhaltender Muskelspannung verbunden sind. Man nimmt zudem an, dass auch die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen herabgesetzt wird.

FOTO MARTINA LEDER

Wirkung von Lachen

Das **Herz** erfährt eine **höhere Frequenz**, eine bessere Durchblutung und damit einen grösseren Sauerstofftransport. Dies kommt dem ganzen Kreislauf zugute. Der Blutdruck sinkt und normalisiert sich, wie durch eine Langzeitstudie bewiesen werden konnte.

Die **Lunge** zeigt eine **verbesserte Atmung**. Mehr CO2 wird abtransportiert, der Feuchtigkeitsgehalt sinkt und die bakterielle Besiedelung sowie die Infektionsgefahren werden deutlich reduziert.

Das **Immunsystem** erfährt durch das Lachen eine **Steigerung der Abwehrkräfte**. Die Vitalität der Blutzellen wird grösser und die Immunfunktionen verbessern sich allgemein. Dies bewirkt eine Steigerung des für die Immunabwehr wichtigen Botenstoffes Gamma-Interferon. Körpereigene Abwehrzellen hemmen Entzündungen, unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen, und greifen zudem Krebszellen, Bakterien und Viren an.

Beruhigende Wirkung

Durch das Lachen spannen sich viele Muskeln im Gesicht, Halsbereich, der Atemmuskulatur, des Zwerchfells und der Bauchmuskulatur an, während sich andere entspannen. So kann das Lachen einen nachlassenden Blutdruck und die Öffnung der Bronchien ermöglichen. Länger andauerndes Lachen breitet sich wellenartig durch den gesamten Körper aus und löst Muskelanspannungen.

Lachen stimuliert den Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus, der bei Stress den Adrenalinspiegel drastisch erhöht). Lachen wirkt entspannend, fördert die Verdauung und den Schlaf.

FOTO WALTER BÖHNI

FOTO BEKA BITTERLI

Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag

Charlie Chaplin

Psychische Stimulation

Wie wirkt das Lachen auf unser Seelenleben? Nervenzellen kommunizieren mittels speziellen Molekülen untereinander, die Neurotransmitter genannt werden. Viele neurologische Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer Fehlfunktion dieser Vermittler.

Beispielsweise kann ein zu niedriger Serotoninspiegel Depression auslösen. Andere Neurotransmitter (Endorphin) sind natürliche Schmerzmittel. Ein weiterer (Adrenalin) ermöglicht unter Stress schnelle Körperreaktionen, die eine schnelle Flucht erlauben.

Das Lachen hat zweifellos Wirkung auf die Abgabe dieser Stoffe: Es stimuliert, regelt und moduliert die gewöhnlichen Mechanismen.

Häufiges Lachen hat also auch in psychologischer Hinsicht positive Auswirkungen.

Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten.

Muskeltraining ohne Anstrengung

Ein verlängertes Lachen breitet sich wellenartig durch die gesamte Muskulatur aus. Es wirkt wie Jogging.

Zwanzig Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern.

Unser Ziel ist es

Mit allen Sinnen die Klientin oder den Klienten und sein Umfeld wahrzunehmen und mit authentischen Emotionen zu agieren.

Wir tragen unser Herz sprichwörtlich auf der Zunge. Unsere Menschlichkeit voll Freude und Humor baut im nüchternen Alltag von Bewohnerinnen und Bewohnern Brücken zu diesen auf. Dadurch fühlen sie sich verstanden und akzeptiert. Wir stärken so ihr Gefühl, getragen zu werden.

Den humorvollen Kontakt setzen wir gegen Langeweile und Einsamkeit ein - und schaffen so Hoffnung und Lebenslust. Wir sorgen für eine Atempause im Alltag von Krankheit und Alter.

Menschen in schwierigen Situationen und Lebenslagen motivieren wir zu einem positiven Grundgefühl und wecken ihre Lebensgeister. Bei Menschen mit Einschränkungen und besonderen Bedürfnissen machen wir die Erfahrung, dass nach einigen Besuchen weniger Versagensängste vorhanden sind.

Durch unsere Interaktion mit den Klientinnen und Klienten wird deren Selbstwertgefühl gestärkt. Zudem ...

- die Visite beruht auf **Beziehungsaufbau** und sensiblem Eingehen auf die Situation.
- **Lachen fördert** die sozialen Kontakte und stärkt das **Gemeinschaftsgefühl**.
- die Besuche **durchbrechen monotone Alltagsabläufe** und setzen neue Impulse.
- die Visite **stärkt** das **Selbstbewusstsein**.
- der Status des Clowns ermöglicht eine **Begegnung auf Augenhöhe**.
- das gemeinsame Spiel **fördert** die **körperlichen** und **emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten**.
- Clowns als **Vermittler** helfen **bei** verschiedenartigen **Konflikten**.

FOTO TRENTON BRANSON

FOTO DANIELA VOGEL

Unsere Qualität

Auf jede Visite bereiten wir uns seriös vor. Wir kennen die Institutionen und passen uns ihren Vorgaben an. Wir treten zu zweit auf und unterstützen uns gegenseitig bei der Arbeit.

Nach jedem Besuch reflektieren wir gemeinsam unsere Arbeit und besprechen die gemachten Beziehungskontakte mit den besuchten Menschen. Dies gehört für uns zur Professionalität von ProClowns.

Wir sind sehr daran interessiert, positive wie konstruktive Rückmeldungen von Institutionen oder Einrichtungen zu erhalten.

Alle aktiven Mitglieder von ProClowns üben stetig in Trainings und bilden sich jährlich weiter.

Unser Angebot

Wir bevorzugen regelmässige Kontakte in Institutionen und Einrichtungen, da dadurch wertvolle, tragende Beziehungen zwischen den Menschen und uns, Gesundheitsclowns, entstehen können. Kontakte sind wöchentlich, vierzehntäglich oder monatlich möglich.

Je nach Einsatzort passen wir die eigene Clownsfigur und ihre Spielweise an. Das Alter der besuchten Personen spielt uns keine Rolle.

Eine Gruppe von Gesundheitsclowns ist für eine Einrichtung zuständig. In jeder Gruppe wird eine Kontaktperson bestimmt, die mit der Institution oder der Einrichtung kommuniziert und die Einsätze koordiniert.

Die Kontaktperson steht in engem Austausch mit dem Vorstand des Auftraggebers oder der Institution.

FOTO NIK SCHÖLZEL

Ihre Unterstützung ist nötig und wertvoll!

Um die Langfristigkeit sowie die Qualität des Projektes zu garantieren, werden die ProClowns angemessen entlöhnt.

Die ProClowns absolvieren eine mindestens 2-jährige Ausbildung als Gesundheit!Clown® oder eine äquivalente Ausbildung.
Nur so wird gewährleistet, dass die ProClowns nicht nur gute Clowns, sondern auch in Kontaktarbeit professionell ausgebildet sind.

Weiterbildung

Die ProClowns bilden sich stetig weiter in den Bereichen Persönlichkeitsarbeit, Clownstechniken, Kontaktarbeit uvm.

Der Clown-Koffer

Zum Handwerkzeug eines ProClowns gehören wertige, fantasievolle, der Zielgruppe angemessene Kostüme, Instrumente und Requisiten.

Der Alltag

In Institutionen und Einrichtungen fehlen oft finanzielle Mittel, um regelmässige Besuche von Gesundheitsclowns buchen und durchführen zu können.

Unsere Unterstützung

In solchen Fällen generieren wir über den gemeinnützigen, steuerbefreiten Verein ProClowns die für einen gewünschten Einsatz von Gesundheitsclowns in Institutionen und Einrichtungen benötigen Gelder.

Wie können Sie das Projekt unterstützen?

Ihre Unterstützung wird vollumfänglich in laufende und zukünftige ProClowns! Projekte einfliessen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

FOTO TRENTON BRANSON

FOTO ALEXANDER KAYA

Ethische Richtlinien von ProClowns

Respektvoller Humor

Der Humor stellt ein komplexes Phänomen dar, das kognitive, affektive und physiologische Aspekte einbezieht.

Humor führt zu einer Erheiterung, die sich im Lächeln und Lachen äussern kann, wodurch sich auch kommunikative Auswirkungen ergeben.

Humor kann immer dann entstehen, wenn sich „komische“ Normverletzungen ergeben, die einen vorgegebenen Bezugsrahmen sprengen. Geschieht dies unfreiwillig (wie im Fall körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderungen), kann dies zu beschämenden, peinlichen Momenten führen.

Die Mitglieder von ProClowns verpflichten sich, destruktiven, verletzenden und beschämenden Humor zu vermeiden.

Grenzen

Kontaktgrenzen werden wahrgenommen und geachtet. Jeder Kontakt geschieht mit dem Einverständnis des Gegenübers.

Es wird niemand gegen seinen Willen in ein Spiel einbezogen. Jedes Spiel, jede Visite geschieht immer mit der inneren Haltung des Gegenübers. Es geht nicht um Selbstdarstellung.

Heilender Humor

Die Mitglieder von ProClowns sind, auch wenn sie über ein entsprechendes Expertenwissen verfügen, primär nicht auf das Ziel ausgerichtet, andere Menschen unspezifisch zu unterhalten.
Sie präsentieren sich daher nicht als Komiker*innen oder Witzeerzähler*innen, um sie unreflektiert zum Lachen zu bringen.
Sie setzen ihre Fähigkeiten vielmehr dosiert ein, um einen wirksamen Ermutigungsprozess humorvoll zu fördern.

Heilender Humor (Fortsetzung)

Heilender Humor zielt nicht auf den schnellen Effekt ab. Es geht darum, positive Aspekte des Humors (heitere Gelassenheit, über sich selbst lachen können, Distanz zu den Dingen einnehmen) gezielt bei Menschen jeglichen Alters in verschiedenen Lebenslagen zu aktivieren und damit heilende Wirkung zu erzielen.

Zielorientierter Humor

Durch ihre Humorarbeit mit gesundheitlich eingeschränkten Menschen, sei es in Spitälern, Heimen, Schulen oder im individuellen Kontakt mit Pflege- oder Betreuungsbedürftigen verhalten sich Clowns würde- und respektvoll.

ProClowns entwickeln eine Spielweise, die dem entsprechendem Zielpublikum angemessen ist. Diese unterscheidet sich speziell bei alten Menschen und Kindern.

Angehörige, sowie Heim-, Spital- und andere Betreuungspersonen werden in den Kreis seiner Bezugspersonen einbezogen. ProClowns treten ihnen gegenüber verantwortungsvoll auf. Der Respekt vor der Privatsphäre und Diskretion sind oberstes Gebot.

Während der Arbeit übernehmen ProClowns nicht die Rolle eines Arztes, Pflegers, Pädagogen oder Therapeuten. Clowns haben in ihrer Rolle die Aufgabe, dem Gegenüber eine andere Sichtweise auf ihr Leid, ihre Depression oder ihre Angst zu ermöglichen und durch Freude und Lachen die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. (Perspektivenwechsel).

FOTO PROCLOWNS

Verantwortungsvoller Humor

Mitglieder von ProClowns sind für ihre beruflichen Aktivitäten verantwortlich. Ihre Arbeit basiert auf einer empathischen Grundhaltung und dem Respekt für die Würde, die Persönlichkeit sowie die Privatsphäre ihrer KlientInnen.

Im übrigen sind die Mitglieder von ProClowns gehalten, sich jenen ethischen Richtlinien verpflichtet zu fühlen, die für die jeweiligen Berufsgruppen bereits verbindlich sind.

Unterhaltungs-Humor

Wenn Mitglieder von ProClowns als UnterhaltungskünstlerInnen (in der Öffentlichkeit, auf einer Bühne) auftreten, weisen sie diese Darbietungen nicht als heilenden wirksamen Humors aus.

Spendeninfo

Über eine Kontaktaufnahme zwecks Buchung oder auf über andersweitige Unterstützung (siehe auch TWINT-Button) freuen wir uns sehr.
Alle Menschen, die in den Genuss eines Auftritts oder Besuchs der ProClowns kommen, werden sich sehr darüber freuen!

Unser **Spendenkonto** bei der **PostFinance**:

Verein ProClowns CH-8400 Winterthur
CH52 0900 0000 8558 1728 2
Postkonto **85-581728-2**

Mehr zum Verein ProClowns erfahren Sie im Web unter **www.proclowns.ch**

ProClowns

Wir freuen uns von Ihnen zu hören!
Gibt es etwas Schöneres als Lachen zu verschenken? Wir freuen uns über Fragen, Anregungen und Kommentare
ProClowns
Verein ProClowns
CH-8400 Winterthur
info@proclowns.ch
www.proclowns.ch
Tel. 052-551 07 00
FOTO WALTER BÖHNI
Booklet aus der Idee von Atelier OOIJ Winterthur