

tegn på humor

Tænk på 3 situationer fra din praksis, hvor du oplevede humor sammen med andre, som du kommer til at tænke på, skriv ned - og del dem med din sidekammerat de næste 5 min.

Hanne Sønder 25. juni 2013

Skriv 3 ting ned som du kommer i tanke om når du hører ordet humor

Skriv 3 ting ned du kommer i tanke om når du hører ordet lidelse

Tal sammen 2 og 2 – fortæl hvad du har skrevet

Er der nogen der har skrevet det samme?

Hvad har I ellers på humor?

Hvad har I på lidelse?

Hvad tager du med herfra?

Om humor fra humorologi og egne betragtninger:

Især sygeplejerskoler og studerende har vist interesse for artiklen om humor som et aspekt til mestring af kronisk sygdom og lidelse. Jeg er bekendt med at man har arbejdet med at implementere humor på dialyseafdelinger.

Humor og latter har man beskæftiget sig med i mange år tilbage i tiden, nogle læger, flere psykologer og bla Freud. Humor og latter betragtes som værende spændingsreducerende.

Flere forskere har beskæftiget sig med de fysiologiske reaktioner. Svebak en norsk psykolog har udviklet et spørgeskema i 1974, som kan dokumentere om sansen for humor. Her er det de bløde værdier, der er fokus på. Skemaet hedder:”The sence og Humor Quaistionaire.

Han har i 2006 lavet en undersøgelse af nyresyge over 2 år i slutstadiet af deres sygdom” 856 mænd og 672 kvinder. Han fandt at sans for humor viste sig at give anledning til bedre mestring og beskyttelse af skadelige effekter af sygdomsrelaterede stressorer i forhold til overlevelse. Svebak mener endvidere at højre hjernehalvdel er center for humor og kreativitet.

Der er lavet flere undersøgelser af læger og sygeplejerskers kommunikation med Humor og latter. Blandt andet er der lavet en undersøgelse af humor hos sygeplejersker i 13 forskellige nordiske lande (s115). Latter og humor indgår både i relation til patienter og indbyrdes imellem personalet. Sort humor blandt personalet i lukkede rum er spændingsreducerende og jeg mener det anvendes mange steder. I øvrigt er der fundet forskelle på mænds og kvinders humor.

Har tungsind højere værdi end humor? Tungsindige digtere har højere værdi en humoristiske! Kirken har gennem tiden taget afstand til humor, det blev betragtet som useriøst, og noget som leder til synd og fordærv. En præst Chrystomus kæmpede imod teater og digtning, han mente at latteren kom fra djævelen.

Nogle kunstnere har anvendt Musisk humor, bla Victor Borge det kræver dog at man kender musikstykket, for at se det sjove i det, måske er det sådan Sussi og Leo gør? Eller hvad med Niels Hausgård, men den meget tørre jyske humor, en gang da jeg holdt oplæg om humor, var der en der spurgte og jeg var hans søster, det var i Hvidovre, men nej, det er jeg ikke. For øvrigt var der betydeligt

mere liv i deltagerne i Hvidovre end da jeg var i Kolding, de var mere jyske. Jeg er nu godt nok fynbo i virkeligheden, men der er helt sikkert kulturelle forskelle.

Flere humorforskere siger at en forudsætning for humor er, at der findes modsætninger og at almindelige tabuer brydes, sådan som Glintborg gør når han tager på rigshospitalet og hører om at Chefsygeplejersken fortæller om at der er gummi i væggene, og så præsenterer han det på en lidt fræk måde.

Demente kan have meget stor glæde af hospitalsklovne besøg, det er som om de kommer ind på andre kommunikationskanaler og de gamle bliver glade og sjove, i stedet for at sidde og kigge ud i luften.

Der er lavet en finsk undersøgelse af ældreomsorgen, der viser at humor er en vigtig faktor til etablering af relationer mellem personale og de ældre. Der er nogen der har etableret humorcirkler på 15 personer, hvor hver medbringer 3 historier som de så udveksler, det skule være meget livgivende og sjovt.

Hospitalsklovne er meget brugt på børneafdelinger og til stor glæde for børn og forældre samt personale. Den gode humor udvikles gennem livsvisdom og respekt for medmennesker – dårlig humor ødelægger. Man taler her om overlegen humor, som undertrykker.

Hospitalsklovnen vil gerne ind til barnet i god tid, før der skal ske noget ubehageligt. For eksempel var der en dreng, der skulle have taget blodprøver. Han var angst for blodprøvetagning. Hun aftalte at bandeord var Ok under blodprøvetagningen. Da prøven skulle tages råbte drengen "Fuuuuuuuck" rigtig højt. På den måde mestrede han at få taget blodprøven. Det handler om at finde ud af hvordan børnene styrkes.

Børnene elsker når klovnen får skæld ud eller, når klovnen lader sig skræmme. Klovnen spejler ofte barnets følelser, hvilket kan føre til at barnet bedre kan acceptere sine følelser. Det kræver stor empati og indfølelse. Det er hospitalsklovne med faglig og menneskelige kvalifikationer ikke cirkusklovne. Deres tøj afspejler glæde og sjov det kan man jo ikke sige almindelige uniformer gør, bare de i det mindste afspejler en professionel udstråling. På nogen hospitaler er uniformerne meget slidte!

Forskning indenfor sygeplejen har vist at humor er en betydningsfuld faktor med hensyn til coping effekter og den følelse af velbefindende som forskellige udtryk for humor kan give.

Humor på arbejdspladsen kan bidrage til større sammenhold på arbejdspladsen og mindske risikoen for udbrændthed. Flere har beskæftiget sig med humor og ledelse blandt andet Karen Marie Lillelund.

Karen Marie Lillelund siger: Humor kræver tryghed, og tryghed kommer gennem direkte kommunikation og venlighed.

John Cleese` regler til at undgå humor på arbejdspladsen.

- 1. Giv aldrig opmuntringer, så får medarbejderne bare ideer og begynder at stille spørgsmål.**
- 2. Retfærdiggør alle beslutninger**
- 3. Forbyd al humor, det truer din alvidenhed**
- 4. Betragt humor som pjat og pjank. Humor er nedbrydende for dit oplæg, for det er den eneste måde medarbejderne kan gøre opmærksom på deres modstand.**
- 5. Giv humoren skylden for den modstand, din lederstil skaber, så behøver du ikke kritisere stilen.**
- 6. Din ære er ikke noget at grine af. At føle sig uerstattelig er at gøre alle andre mindre.**
- 7. Grib chancen til at undergrave de ansattes selvtillid.**
- 8. Ram alle fejl ind. Opvej aldrig det negative med det positive, bare kritiser. Husk ros gør folk kæphøje.**
- 9. Forlang at folk altid er optaget af noget. Hvis nogen tages i at tænke, så sig at de er lade og ubeslutsomme.**
- 10. Læg pres på, hold kamptaler og etabler en stressende, krisefyldt atmosfære. Hold stemningen lukket.**
- 11. Slapper du af et øjeblik, kan du blive omringet af lykkelige, humoristiske og kreative medarbejdere, som du aldrig får kontrol over igen.**

Mere humor på arbejdspladsen – gode råd

- **Skab grundlaget for humoren – klar direkte og venlig kommunikation**
- **Saml på sjove historier**
- **Øve dig i at tænke anderledes, kreativt og læse skævt.**
- **Man skal have vækket sin fantasi når man skal have udviklet sin humor**
- **Kickstart humorprocessen og få en humorist til at løsne grinene**
- **Giv plads til grin og sjove bemærkninger**

Træn din fantasi

Inviter til smil

Leg med kommunikationen

**Se det sjove
Le for livet
Tag humor alvorligt**