

# Glede og humor i hverdagen, et pusterom for tankene



- er gleden på avveie
- økt sårbarhet
- usikkerhet
- manglende energi

Pernille Varre, rådgiver og kreftsykepleier, MNSc, Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken OUS

# Glede og humor

- Gjensynsglede
- Minuttlykke
- Takknemlighet
- Værekraft
- Situasjonskomikk
- Galgenhumor

**Hva gir deg glede og hva ler du av?**

## Å le med sykdom



**I samspill med andre er sansen for humor enestående. Den er ikke bare sosialt betinget. Den har også egenskaper som påvirker kropp og sinn, skriver Kyrre Sæther.**

---

**— FAKTA**

### **Om håp og optimisme i kreftomsorgen**

Denne artikkelen er fra [Tidsskriftet for kreftsykepleiere](#).

**[Kyrre Sæther](#)**

Sykepleier og  
virksomhetsleder  
Nasjonalforeningen for  
lindrende humor



- I kreft ser vennlig sans for humor ut til å ha størst betydning som hjelp til å leve best mulig gjennom sykdomsforløpet
- Sansen for humor er en personlig egenskap, utviklet gjennom sosialisering og med en form og et innhold som speiler egen erfaring, både privat og i arbeid.
- Humor kan læres. Forskning viser faktisk at kun 15-20 prosent av humoren er genetisk. Resten lærer man. Enkelt sagt er humor kunsten å leke med sosiale fenomener.

Sven Svebak, professor Det med. Fakultet, 2018

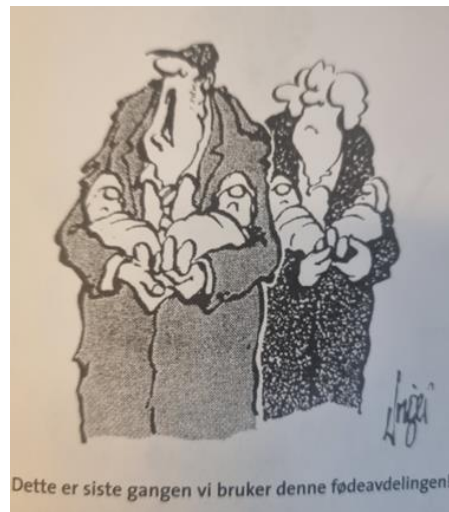
- For pasienter kan humor og selvironi være en kilde til lettelse og avledning fra smerte, stress og angst som ofte følger med sykdom og behandling.
- Forskning viser at stresshormoner som kortisol og katekolaminer øker ved kronisk stress. En studie viste at ved å utsettes for humor/latter så sank deltakernes stresshormoner betraktelig og de fikk en positiv endring i humøret.
- Det gjør godt å le i alvor. Humor hjelper pasienter til å styrke deres selvfølelse.

*Lee SB m.fl. 2008*

*A.Klein 1998*

# «Lystgass» - med assosiasjoner til både alvor og humor

fra Glaxo Smith Kleine



Som pasient så orker du ikke se deg selv som syk døgnet rundt. Din diagnostiske identitet kan lett føre til tungsinn og angst. Du ønsker å være noe annet enn «kreften». Du ønsker dialog med den friske siden av deg. Humor har en egenskap som kommuniserer med det friske. Men måten dette gjøres på er veldig forskjellig.

Fra en pasient som har brukerinnlegg



Vi kommuniserer forskjellig – menneske til menneske – kvinne til mann og omvendt – avhengig av alder, bakgrunn, kultur, interesser mm.

<https://m.youtube.com/watch?si=n0OWTdpYshK3fqSf&v=SZ6mVumHY9I&feature=youtu.be>

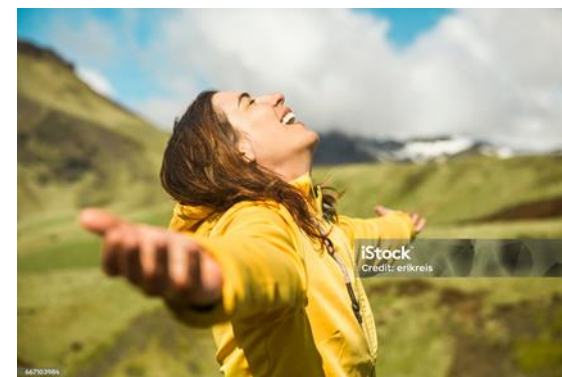
## «Vi må bli som barn igjen»

- Hva mener vi egentlig med det?
- Er det noe vi savner?
- Hvor ble det av evnen til å leke?
- Evnen til bare å være her og nå?



## Naturen som glede og livskilde

- Pust
- Lukt og lyder
- Fysisk aktivitet
- Oppmerksomt nærvær

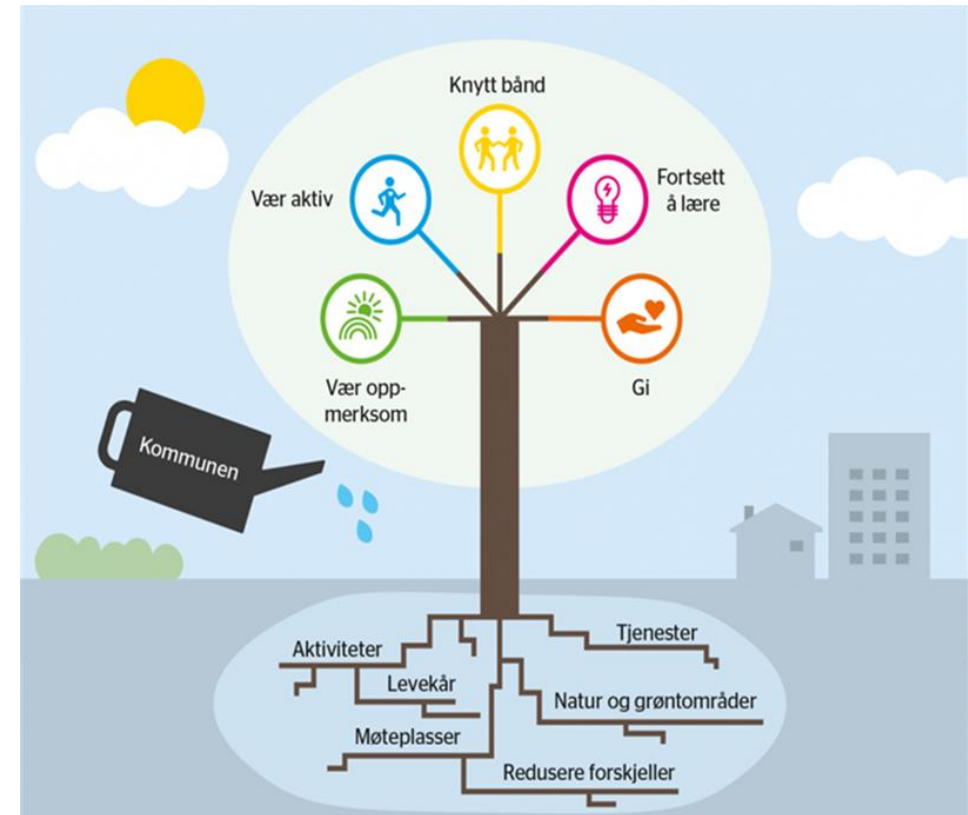


# Hverdagsgleder

- hva er du god på og hva kan du kanskje forbedre noe?

5 forskningsbaserte områder som bidrar til hverdagsglede. Rådet for psykisk helse

[Hva er Hverdagsglede? \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)







Naive tekster, eller påminnelser som kan gjøre godt.....

Med tekster av Ragnhild Bakke Waale

28. oktober.

«Ikke let etter en vei til glede. La gleden være selve veien.»

# Om glede;

Når jeg tenker på ordet "glede", så tenker jeg på .....

For meg har glede først og fremst sammenheng med .....

Når jeg tenker på hvilken plass gleden har i livet mitt for tiden, så .....

Hvis jeg skulle ha noen ønsker i forhold til min egen glede, så måtte det være .....

Hvis det er noe som hindrer meg i å være i kontakt med gleden min, så er det først og fremst.....

Hvis jeg i tiden fremover skulle ønske å være mer i kontakt med gleden min, så tror jeg at jeg trenger å.....