



## LACHEN IS GEZOND

**L**achen is gezond. Als we lachen, maken we hormonen aan die ons een fijn gevoel geven. Tijdens het lachen komt er meer zuurstof in je longen. Tegelijkertijd zorgt lachen ervoor dat je lichaam een stresshormoon opruimt. Het lichaam ontspant hierdoor en het krijgt ook extra energie. Lachen versterkt het immuunsysteem, waardoor het lichaam beter bestand is tegen virussen en bacteriën.

Humor is een fundamenteel aspect van sociale interactie. Humor kan stress in sociale situaties verlichten. Zo kan humor in nieuwe of ongemakkelijke situaties het ijs breken. Humor in sociale interactie kan een prettig en positief gevoel geven.

Humor is een copingvaardigheid en is positief geassocieerd met flexibiliteit, creativiteit en probleemoplossend denken. Mensen die humor vaak gebruiken zijn veerkrachtig.

Psychologische veerkracht is een karaktereigenschap. Door deze eigenschap kan men flexibel met stressvolle situaties omgaan. Dit is erg relevant in het omgaan met veranderingen van welke aard dan ook. Iemand met een veerkrachtige persoonlijkheid heeft het vermogen om vanuit moeilijke en belastende situaties weer terug te veren. Door vaker te lachen lijken grote problemen opeens een stuk kleiner.

Door een positieve blik lijken moeilijkheden ineens te overwinnen. Je ziet sneller een oplossing, doordat je minder nadruk legt op de grootte

van het probleem. Hevige stress wordt hierdoor voorkomen. Onderzoekers hebben ontdekt dat vrolijke mensen gezonder zijn dan piekeraars.

Positieve humor verkleint ook de afstand tussen mensen. Met humor kun je situaties op een positieve manier veranderen. Lachen zorgt er niet alleen voor dat we in een stroom van positieve gedachten en gevoelens terechtkomen, het zorgt er ook voor dat we ons verbonden voelen met anderen en ons voor hen openstellen. Door te lachen, ook om onszelf, kunnen we zaken relativeren en ons zelf, anderen, of situaties wat minder serieus nemen.

*Hoe zit het met humor in de zorg?*  
Humor is ook een noodzakelijke eigenschap voor de zorgverlener én voor de zorgvrager.

Weliswaar wordt de zorg eerder geassocieerd met verdriet dan met blijdschap, maar toch wordt er gelukkig ook heel wat afgelachen. Want inmiddels is bewezen dat humor een grote positieve bijdrage kan leveren aan het herstel van of het leren leven met ziekte. Humor is een prachtig middel als het gaat om bejegening. Als je als zorgverlener humor gebruikt, verkleint je de afstand tot cliënten. Lachen is ook pijnstillend, ontspannend en helpt mensen om te gaan met hun angsten.

Lachen is gezond, ook voor mensen met dementie. Stichting CareClowns en Stichting CliniClowns Nederland maken allebei deel uit van de CliniClowns Groep. Stichting CareClowns zet zich in voor ouderen

met dementie in zorgorganisaties. Onder het motto 'lachen is leven' brengen de CareClowns een moment van geluk in het bestaan van mensen met dementie. Het gaat dan over onbevangen contact met de mens achter de ziek(t)e, waarbij de essentie is dat er goed aangesloten wordt bij hun belevingswereld. De kennis, ervaring en het effect van het werk van CliniClowns voor zieke en gehandicapte kinderen, zijn heel goed te gebruiken voor ouderen met dementie.

CareClowns zijn professioneel geschoold en weten met persoonlijke aandacht en liedjes contact te maken met kwetsbare ouderen. Deze contactmomenten zijn niet alleen heel plezierig, maar ook daadwerkelijk effectief. Zo zijn de ouderen na een bezoek van de clowns beter aanspreekbaar en opgewekter. Ook neemt de lichamelijke activiteit toe en hebben bewoners onderling meer contact dan daarvoor. Kort en goed: de kracht van de lach inspireert én is gezond! 🗝️