



## Lach je gezond

Humor is een van de bijzondere vaardigheden van mensen.

Met humor creëer je een beetje afstand om naar je zelf te kijken.

Door 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. Humor verkleint ook de afstand tussen mensen. Met een grapje kun je het ijs breken. Dat komt omdat mensen die samen lachen elkaar vertrouwen. Met humor kun je situaties dus op een positieve manier veranderen.

Lachen zorgt er niet alleen voor dat we in een stroom van positieve gedachten en gevoelens terecht komen, het zorgt er ook voor dat we ons verbonden voelen met anderen en ons voor hen openstellen. Door te lachen, ook om ons zelf, kunnen we zaken relativeren en ons zelf, anderen, situaties niet al te serieus nemen. Lachen versterkt het immuunsysteem, waardoor het lichaam beter bestand is tegen virussen en bacteriën. Lachen ontspant en vermindert stress, verlaagt de bloeddruk en vermindert de kans op hartproblemen.

Veel mensen putten kracht uit humor. Het is een van de beste medicijnen die we hebben en nog gratis ook. Lachen is aantoonbaar gezond: als we lachen maken we hormonen aan waarvan we een fijn gevoel krijgen. Tegelijkertijd zorgen deze hormonen ervoor dat je lichaam stresshormonen opruimt. Je lichaam ontspant en krijgt extra energie.

Hoe zit het met humor in de zorg? Humor is 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 wel 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, verklein je de afstand tot cliënten. Lachen is ook pijnstillend, ontspannend en helpt mensen om te gaan met hun angsten. Het toepassen van humor wordt dan ook steeds meer gezien als een officiële verpleegkundige interventie. Voor de verpleegkundige zelf is gebruik van humor een goede remedie tegen stress en overspannenheid. Toch wordt er in de verpleegkundige opleiding niet uitgebreid stilgestaan bij de werking, de effecten en de mogelijkheden van gebruik van humor. Kort en goed: ook in de zorg zou de kracht van humor meer gebruikt moeten worden.