

# Sort humor i portørland



Jeg har da vist kørt  
med dig tidligere?

Liv og død-job kræver sans  
for humor. Humor **øger**  
**immunforsvaret og trivslen.**  
Den løsner op for knuder.  
Og den forvandler de tunge  
og bøvlede situationer til små  
øjeblikke af samhørighed.

.....  
Temaet er skrevet af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

En portør kører et lille barn til opvågning efter en operation. Det er en alvorlig og sårbar situation. Der er meget på spil. "Kan du huske, vi fotograferede dig, da du kom op på stuen," spørger portøren. Barnet nikker forsigtigt. Portøren peger på et billede af en stor gorilla på væggen. "Vi har fået fremkaldt billedet, mens du sov," siger portøren. Barnet smiler.

En lille scene fra det virkelige liv, som viser, hvor vigtigt det er at kunne se komikken i de triste, ulækre og absurde situationer. Det gør hele forskellen og er altafgørende for trivslen på jobbet, den generelle sundhed og evnen til at håndtere det, som er svært.

Ifølge landets førende humorforsker, psykolog og ph.d. **Martin Fühler** er de, der kan bruge humor, bedst rustet til jobbet. Specielt i job, der indeholder svære menneskelige samtaler, er humoren vigtig. Mellem medarbejdere og borgere – og mellem kolleger.

"Humor er et vigtigt kommunikativt redskab, som for eksempel ansatte på et sygehus har stor glæde af at mestre. De skal forholde sig til kræftpatienter og døende. Humor bliver en måde at skabe samhørighed på i en faggruppe, så man får vendt sine oplevelser og opretholder professionalismen. Latteren frembringer et velvære, der gør os i stand til at arbejde videre og tackle svære situationer," siger Martin Fühler.

Han mener, at lederen spiller en stor rolle i forhold til at sætte dagsordenen for, hvad der er god arbejds humor. Lederen kan bruge sin humor til at vise, at hun forstår og accepterer medarbejdernes måde at bruge humor som kommunikationsredskab.

Humor handler om at turde se verden gennem et nyt vindue, siger **Per Ryt-Hansen**, der er ejer af humor.dk, og som i 20 år har holdt foredrag om humors betydning på arbejdspladsen:

"Der skal være en, der bringer humoren på banen og en, der griner. Humor er hverdagens korte karneval. Og der er en rolle til alle."

På Hvidovre Hospital udspiller dialogen om gorillaen sig ofte, når portør **John Andersen** kører et barn omkring børneafdelingen. Brugen af humoren skaber tryghed, og tryghed er der brug for i barnesengen.

Det er ikke så godt, for jeg plejer at køre galt hver anden gang.

Læs videre på næste side →

### Humor er godt for krop og hoved

Humor har været et forskningsområde siden 1960'erne, og en række internationale forskere har undersøgt, hvad der sker med kroppen under løbende brug af latter. Meget tyder på, at humor har en positiv effekt på immunforsvaret.

**Kilde:** Humorforsker Martin Fühler

### Et godt grin lindrer smerte

- Latter udskiller kroppens naturlige smertestillere, endorfiner.
- Glædesstoffet dopamin udskilles fra kroppen.
- Undersøgelser viser, at et godt grin ganske enkelt øger smertetærsklen.

**Kilder:** Humorforsker Martin Fühler og 'Social laughter is correlated with an elevated pain threshold' af professor Robin Dunbar m.fl., University of Oxford, 2012

### Vidste du, at ...

Latter er med til at sikre, at ansigtet ældes langsommere, da blodtilstrømningen i hudens fine blodkar løbende cirkulerer og skaber farve og liv i ansigtet?

**Kilde:** Humorforsker Martin Fühler



### Mindsker risiko for blodpropper og stress

- Et latterudbrud kan øge lungekapaciteten og iltningen i blodet.
- De indre organer og kredsløb bliver masseret, og blodtilførslen til muskler og organer øges, hvilket kan formindske risikoen for blodpropper.
- Blodtrykket sænkes, da mængden af stressrelaterede hormoner bliver mindre.

**Kilde:** Humorforsker Martin Führ

### Vidste du, at ...

... muskulaturen i den bløde del af ganen strammes op ved latter, så søvnkvalitet bliver bedre og snorken mindre?

**Kilde:** Humorforsker Martin Führ

### Et godt grin booster immunforsvaret

- Antallet af hvide blodlegemer, der bekæmper sygdomsbakterier, stiger, når latteren bobler.
- De hvide blodlegemer bekæmper samtidig stresshormonerne cortisol og adrenalin.
- Fordøjelsen bliver også bedre, fordi latter er med til at massere de indre organer og muskler.

**Kilde:** Humorforsker Martin Führ



## Mennesker uden humor burde tildeles mellemste invalidepension.

JACOB HAUGAARD, KOMIKER

"Humor er mere end et værktøj. Det er **en del af vores dna**," siger portør John Andersen.



## → Sort humor i portørland

"Humor er mere end et værktøj. Det er en del af vores dna. Det er en jargon, som vi tager i brug, så snart vi møder på job. Den doseres løbende efter, hvem vi er sammen med, og hvordan de har det. Det gælder både patienter og kolleger. Vi vender løbende med hinanden, hvad vi oplever. Det kan være en hurtig elevatorbemærkning mellem to kolleger eller vores garderobesnak, hvor vi tager gas på hinanden. Vi har nok en helt særlig meget maskulin

tiltaleform med meget humor. Den betyder, at vi kan gå glade på job, selvom vi arbejder med sygdom," forklarer John Andersen.

Han og en kollega passerer hinanden med hver deres patient.

"Nå, John, du har fået lov til at køre med patienter igen," gjaldt kollegaen.

Det er ganske vist. Portørhumor findes. ★

**Hvem  
tog have-  
nisserne?**

Side 38-39

redaktionen@foa.dk





Næste gang jeg kommer,  
har du været i bad, og så  
er tatoveringerne væk.

ANNE, PENSIONIST

## Jeg er i gode hænder nu - i hælene på portøren

**KL. 9.10** En ung mand på Johns alder ligger uroligt under transporten. En kollega passerer dem. "Når jeg kører med patienter, bliver de altså ikke så urolige," siger kollegaen undspillet til John, og så bliver det lidt nemmere at distancere sig fra den voldsomme episode.

**KL. 9.50** Et lille barn skal have foretaget en MR-skanning. Forældrene er ikke de mest snakke-

salige, så transporten foregår fortrinsvis med varme smil og et imødekomende kropssprog.

**KL. 10.00** "Man kan enten blive sendt hjem på bedre helbred eller dårlig opførsel." John tager over efter en kollega i munter dialog med en midaldrende kvinde. Under kørslen mod skanningen skifter stemningen i sengen til det mere alvorlige, hvilket ikke er usædvanligt.

**KL. 10.20** "Det var så en typisk dynepatient," forklarer John, da vi har kørt en 76-årig til ortopædkirurgisk. Han er begravet i sin dyne og signalerer, han helst vil være i fred.

**KL. 10.45** "Jeg er i gode hænder nu. Det var dejligt," siger pensionisten Anne, da John har hjulpet hende fra kørestol til hospitalsseng. "Men altså, hvis jeg havde været din mor, så ... fy skamme. Hvor har du fået alle de tatoveringer?" spørger hun og beder John komme nærmere, så hun kan se dem. "Næste gang jeg kommer, har du været i bad, og så er tatoveringerne væk," griner hun.





Begynd hver dag med at smile. Så er det overstået.

.....  
W.C. FIELDS, AMERIKANSK KOMIKER

# Hvem tog havenisserne?



## Humor ifølge chefen

“Vi kan stå med en faglig svær drøftelse, hvor Mette kommer med en bemærkning, der gør problemstillingen absurd. Det er afvæbnende. Med humor kan man sige næsten alt. Der skal dog være respekt omkring borgerne. Derfor er brugen af humor altid en balancegang mellem at bearbejde problematiske udfordringer uden at udskamme borgeren. Humor er ikke et formelt parameter, når vi ansætter. Men man opdager hurtigt, hvem der mestrer den. Det handler om måden at formulere sig på. Og det er en kvalitet i arbejdet med mennesker.”

**Yvonne Henriksen, sektionsleder  
i Svendborg Kommune**

37-årige Mette Pfeiffer er sosu-hjælper i Svendborgs kommunale hjemmepleje. For hende er humoren **hverdagens smøremiddel nummer et.**

.....  
Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

“Når I ser Mette, kan I godt forstå, at jeg er glad, ikke?”

93-årige **Jørgen Olsen** smiler, så selv øjnene lyser. Siden Jørgen fik konstateret både KOL, diabetes, hjerteflimmer og knogleskørhed, har social- og sundhedshjælper **Mette Pfeiffer** været hans kontaktperson. Foreløbig i fire år. Hun

skaber glæde i Olsens køkken, selvom skavanker og svære tanker står i kø.

“Mette er verdensmester i at give støttestrømper på,” griner Jørgen, mens Mette tager fat i Jørgens ben og i løbet af 10 sekunder ruller strømpen på.

Han påskønner Mettes faglig-



hed. Den handler ikke kun om at få strømperne på i en ruf, men også om at kunne tale om det, der nager. Her bruges humor som løftestang.

“Jeg bruger smil og humor som isbryder i min snak med borgerne. Det er meget individuelt, hvor meget jeg kan bruge det. I Jørgens selskab bruger vi det meget. Humoren har den effekt, at jeg kan få ham til at reagere mere positivt på sin situation, så han for eksempel tager ned og handler i stedet for at tale om det, besøger sin søn i Jylland eller får lavet sin scooter,” forklarer Mette.

“Scooteren gik så godt nok i stykker igen, så jeg måtte bakke hele syv kilometer hjem,” fortæller Jørgen. Og så griner de begge to.

37-årige Mette Pfeiffer har arbejdet i Svend-

**Hvordan griber du det selv an?**  
Side 40–41

borgs kommunale hjemmepleje i 16 år. Hun nyder at arbejde med borgere som Jørgen Olsen, hvor kemien bare spiller. Hun har oplevet borgere, der kom med lumre bemærkninger.

Hun har stået med afføring til langt op ad armene. Hun har sågar oplevet demente beskyldte hende og kollegerne fra den udkørende hjemmepleje på Fåborgvej for at stjæle havenisser.

Mette Pfeiffer bruger humor på mange forskellige måder, afhængig af hvem hun er sammen med.

“Hos demente kan vi opleve, at de ikke kan finde ting og mener, vi har taget dem. Det kan for eksempel handle om deres havenisser. Det er ikke sjovt, men vi er nødt til at håndtere det, for at kunne komme igen,” siger Mette Pfeiffer. ★

Jørgen Olsen påskønner ikke bare Mette Pfeiffers faglighed. Han påskønner også hendes smil, kække bemærkninger og **glimt i øjet**.



# Gør noget! Sig noget!

Få 6 idéer til at få mere humor ind på jeres arbejdsplads.

.....  
Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

## 1 Sving med svupperen

Lederen skal være bannerfører for den gode humor. Køb en svupper – den der redder os, når afløbet er stoppet – og tag den med til alle afdelingsmøder. Så er humoren repræsenteret. Slå den i bordet, når I har lavet en aftale eller kan/vil markere noget. Det er en fysisk handling, der kan hjælpe jer til godt arbejdsklima og smil på læben frembragt af absurditet.

## 2 Lad humor være en kerneværdi

Skriv humor ind i jeres værdigrundlag. Definer, hvad humor er for jer. Hvorfor det er vigtigt, og hvad vil I være med til.

**Kilde:** Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk

## 3 Syng for fanden!

Når I mødes om andet end arbejdet, opstår der magi. Et kvarter hver dag kan for mange chefer synes af meget, men det kommer tifold igen – i form af øget teamspirit, arbejdsglæde og mindre sygefravær. Det er afprøvet og målt.

## 4 Skab en vitstavle

Vælg en uge eller to, hvor I udpeger en redaktør til at indsamle vitser fra kollegerne. Redaktøren sikrer, at alle vitser bliver samlet på en tavle, medarbejderne kan passere. På den måde sikrer man, at alle byder ind og får humoren i spil samtidig med, at man har noget fjollet at samles om.

## 5 Smil!

Smil og latter er en afvæbnende måde at møde hinanden på. Hvis du eller dine kolleger har svært ved at ændre perspektiv og se positivt på opgaverne, kan et smil være en simpel indgang til et godt arbejdsklima.

## 6 Indfør garderobehumor

Humor er den olie, der får en relation til at glide. Derfor skal den på banen ved dagens begyndelse, når du står i garderoben og møder kollegerne. Garderobehumor kan for eksempel være: "Godmorgen, jeg var til Bodyflow i fitnesscentret i går. Så ved I hvorfor, det måske går lidt langsomt i dag". Den udmelding åbner en samtale: "Nå, hvad er bodyflow?" "Det er en blanding af yoga, pilates og Qi Gong, og vi slutter med afspænding med hovedpude og tæppe ..."





### Brug selvironi

Humor på arbejdspladsen er som et velfungerende parforhold. Det kræver opmærksomhed og pleje. Nogle gange kan man få humor ind i rummet ved at sige noget. Andre gange skal der en handling til. Udgangspunktet for al god humor er dog ifølge Per Ryt-Hansen, at den tager afsæt i at være uhøjtidelig og sætte afsenderens gøren og laden mere på spil end modtageren. Det vil sige fokus på selvironi frem for små ironiske kommentarer om kollegaen.

**Kilde:** Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk



## Fortæl noget du har set, hørt, oplevet, gjort OG tilføj et lille twist.

PER RYT-HANSEN, FOREDRAGSHOLDER  
OG EJER AF HUMOR.DK

Social- og sundhedshjælper Mette Pfeiffer (im.) fortæller om en sjov episode fra jobbet. Kollegaen Karina Pedersen (tv.) bryder sammen og understreger bagefter, at **Mettes humor aldrig går over grænsen**. Heller ikke chefen, Yvonne Henriksen, kan lade være med at trække på smilebåndet.



### Humor øger livsglæde

Over et år testede man almentilstanden hos 516 primært midaldrende medlemmer af en indisk latterklub. Resultaterne taler for sig selv:

**84%** af deltagerne med lidelser oplevede mere livskvalitet.

**44%** reducerede medicinforbruget.

**72%** fik forbedret deres arbejdsrelationer.

**86%** oplevede, at selvværdet steg.

**67%** udtrykte, at de havde øget koncentration på jobbet.

**Kilde:** dr. Siddhartha D. Khandwala

### Sygdom og sarkasme hører sammen

Alvorligt syge mennesker kan have en meget sarkastisk humor, som bruges til at holde angsten på afstand. Det skal fagpersoner være forberedt på og kunne håndtere. Her skal fagpersonen agere, så den syge bliver mest mulig tryk, da den syge signalerer, at der er noget, hun har svært ved at forholde sig til. Hvad der skal til, afhænger af den syge og er dermed noget, fagpersonen skal kunne afkode.

**Kilde:** Martin Führl, humorforsker

### Humor blandt kolleger

Humor er en måde at tale om og bearbejde svære og voldsomme situationer og samtidig få noget afstand til dem. Når man ved, hvad de andre har været igennem, kan man bedre komme videre. Humor blandt kolleger skaber sammenhold og øger selvværdsfølelsen.

**Kilde:** Martin Führl, humorforsker