

10 tips voor humor op het werk

Het boek 'Humor als verpleegkundige interventie' is in een totaal herziene versie verschenen. Auteur en humor-expert Marcellino Bogers geeft je vast een voorproefje: tien tips om een lach op het gezicht van je patiënt of je collega's te toveren.

Humor kun je inzetten als verpleegkundige interventie

1 Humor als pijnstiller

Humor is een bewezen pijnstiller. De Amerikaanse journalist Normans Cousins had een ernstige vorm van artritis en plaatste zichzelf op een dieet van humoristische films. Hij merkte dat tien minuten schuddebuiken van het lachen een pijnstillend effect had van twee uur pijnvrij slapen. Nu was daarmee nog niet het overtuigende bewijs geleverd, maar jaren later werd het pijnreducerend effect ook wetenschappelijk bewezen.

2 Blijf authentiek

Vaak wordt Marcellino gevraagd hoe je dan humor toepast. Niet iedereen heeft de lach immers aan zijn kont hangen. 'Maar je hoeft helemaal niet zelf de paljas te zijn', zegt hij. 'In de meeste gevallen ben je het publiek.

Patiënte gebruiken vaak zelf humor om hun situatie of angst te relativeren, om heel even te ontspannen. Een grap heeft publiek nodig. Vaak dient een grappige situatie zich vanzelf aan. Wie omgaat met ernstig zieke patiënten zal herkennen hoe gretig deze zich vaak vastklampen aan een moment van lol, een moment van ontlading. Het enige wat je hoeft te doen, is de humor toelaten: de grap ervan inzien en meelachen.'

3 Waardeer de gangmaker in het team

Vaak gaat onze professionele bewondering uit naar onderzoek en theorievorming. Aanjagers worden vaak ondergewaardeerd en soms zelf gewantrouwd, alsof grappig zijn onprofessioneel is. Totaal onterecht, vindt Marcellino. 'Gangmakers zijn enorm belangrijk voor de sfeer, ze vormen de lijm in het team. Ik deel bij lezingen vaak een gouden bougie uit aan een persoon die voor het vonkje zorgt. Waarom niet op jouw afdeling een humor-award instellen voor de verpleegkundige die humor op een goede manier inzet? En werf vooral ook collega's met humor.' Marcellino ziet het gelukkig steeds vaker in personeelsadvertenties: 'Gevoel voor humor strekt tot aanbeveling. Met gevoel voor humor heb je meer kans op een baan.'

4 Schrijf grappige voorvallen op

De veer kan niet altijd gespannen staan. Humor is een probaat middel tegen een overdaad aan dagelijkse stress. 'Er gebeuren zo ontzettend veel grappige dingen in de zorg', zegt Marcellino. Toen hij nog zelf werkte als verpleegkundige, is hij leuke anekdotes gaan opschrijven. De briefjes hing hij op in de koffiekamer. 'Als je collega's die lezen, krijgen ze positieve energie. Verzamel alles waarom te lachen valt. Grappige situaties anekdotes, versprekingen.'

5 Stap uit je rol

Humor is niet per se een grap vertellen. Je bekijkt de wereld door een lachspiegel: op een speelse manier leg je absurditeiten bloot of blaas je zaken uit proportie. 'Even uit de situatie stappen, iets onverwachts doen, vaak is dat al genoeg en wordt iets vanzelf grappig', zegt Marcellino. 'Zo draaide ik wel eens de rollen om bij patiënten die mij overvroegen. Dan gaf de patiënt zichzelf soms waardevolle adviezen. Voor mij was het ook

leerzaam als de patiënt mij naspeelde. Jee, kom ik echt zo autoritair over? Ook bij een teamoverleg kan het heilzaam werken om voor de vergadering begint eerst een rondje dwaasheid in te plannen. Of gewoon de vraag: wie heeft er nog wat leuks meegemaakt?’

6 Voorkom burnout

Met de hoge werkdruk en een overdaad aan ellende waarmee verpleegkundigen dagelijks kampen, is humor een belangrijke uitlaatklep. Psycholoog Sibe Doosje van de Universiteit Utrecht vond een duidelijk verband tussen humor en burn-out. Marcellino hoorde van brandwondverpleegkundigen die nadat zij twee ernstig verbrande kinderen hadden verzorgd, even apart gingen zitten en elkaar moppen tapten, om te “ontgiften”. Een goede grap neemt de ergste kou uit de lucht bij paniek of boosheid. Marcellino zat ooit eens tegenover een boze patiënt. ‘Zij wilde kwaad wegstormen. In plaats van de deur uit te lopen, liep ze een kast in. We schoten allebei verschrikkelijk in de lach. De angel was uit de situatie.’

7 Een grapje als binnenkomer

Onzekerheid en angst kunnen een eerste gesprek met een patiënt stroef laten verlopen. Als zo’n eerste gesprek niet lekker loopt, achtervolgt je dat in je contact met de patiënt, is de ervaring van Marcellino. Een grapje of ontregelende opmerking kan dan net even de spanning eraf halen. Dat hoeft geen dijenkletser te zijn. (Tegen een vrouw met een bloemetjesjurk: ‘Wat leuk dat u zelf de bloemen meeneemt’).

8 Vrolijkheid bij dementie

In eerste instantie lijkt humor inzetten bij deze patiëntengroep ongepast. Maar dat is het niet, volgens Marcellino. ‘Met een lach maak je contact. En

contact maken is juist voor mensen met dementie zo belangrijk. Mijn advies is meebewegen, doe desnoods dwaas, sluit aan en maak contact met een glimlach. Het kan ervoor zorgen dat patiënten meewerken. Als een patiënt van mij niet wilde meewerken, zei ik wel eens plagend, dan kom ik er gezellig bij liggen. Ze wisten niet hoe snel ze eruit moesten komen. En een lol dat we hadden.'

9 Humor met de deur dicht

Soms móét je even stoom afblazen. 'Maar uiteraard gebruik je humor altijd met respect voor de patiënt', zegt Marcellino. 'Wees daar alert op. Ik heb ook wel om patiënten gelachen. Dan ging ik even in een kamertje apart zitten, trok de deur dicht en gaf een imitatie weg. Daarna kon ik weer met engelengeduld naar de situatie teruggaan. Zoiets doe je nooit in het bijzijn van de patiënt of een naaste. Humor met de deur dicht, noem ik dat.'

10 Vermijd foute humor

Met humor moet je ook uitkijken. Een flauwe grap zal een patiënt je nog wel vergeven, maar sommige humor is uit den boze. Wat je dus níét moet doen: racistische en seksistische grappen; uitlachen; grappen maken over onderwerpen die gevoelig kunnen liggen en humor toepassen tijdens een medische behandeling. Wees altijd voorzichtig met humor als je de patiënt's gevoel voor humor niet kent.