

HUMOR



ALS VERPLEEGKUNDIGE INTERVENTIE



Voorwoord.

Mijn naam is Aschwin van Loon en ik ben bezig met mijn laatste jaar voor de opleiding tot verpleegkundige niveau 4. Ter afsluiting van mijn opleiding tot verpleegkundige schrijf ik deze scriptie over een probleem in de verpleging. In deze scriptie beschrijf ik probleemstelling(en) en doelstelling(en). Tevens doe ik verslag van het onderzoek naar deze probleemstelling(en) en probeer ik eventuele aanbevelingen te geven.

In het centrum van een zeer drukke stad vraagt een man aan een voorbijganger: "Kunt u mij vertellen hoe ik het snelst bij het ziekenhuis kom?" "Ja hoor," zegt de man, "U doet uw ogen dicht en steekt deze straat over.."



Inhoudsopgave.

Voorwoord.....	i
Inhoudsopgave.....	ii
1. Inleiding.....	1
2. Humor, de theorie.....	2
2.1. Wat is lachen?.....	2
2.2. Theorieën over het lachen.....	2
2.2.1. De superioriteitstheorie.....	2
2.2.2. De incongruentietheorie.....	2
2.2.3. De theorie van Bergson.....	3
2.2.4. De theorie van Jefferson.....	3
2.2.5. Mijn visie op lachen.....	3
2.3. Wat is humor?.....	3
2.4. Wat is een verpleegkundige interventie?.....	4
2.5. Vormen en niveaus van humor.....	4
2.6. Het nut van humor.....	5
2.7. Humor en taboe.....	6
2.8. Het gebruik van humor.....	6
3. Humor, in de praktijk.....	7
4. Humor, het onderzoek.....	8
5. Conclusie.....	11
6. Aanbevelingen.....	12
Bijlagen.....	13
Bijlage 1: De enquête.....	13
Bijlage 2: E-Mail from Heidi Read [Gesundheit! Institute America].....	15
Literatuurlijst.....	16

Een psychiater tekent op een papierje een vierkant en vraagt aan de patiënt wat het is. Zegt de man: "Een kamer met naakte vrouwen..." Vervolgens tekent hij twee vierkanten en weer vraagt hij wat het voorstelt. "Twee kamers met naakte vrouwen," antwoord de patiënt. Waarop de psychiater zegt: "U bent seksueel gestoord!" Reageert de man: "Moet u zeggen, met uw vieze tekeningen..."



1. Inleiding

Humor kun je gebruiken in allerlei situaties, zoals: om dingen te relativiseren, gespannen situaties minder gespannen te maken of om het leven gewoon aangenamer te maken. Zelf ben ik iemand die altijd vrolijk is en in is voor een goede grap op het juiste moment en plaats. Ik heb gemerkt dat zorgvragers minder 'klagen' over pijn en pijnbeleving, ongezelligheid, norsheid van de verpleging, het weinig tijd hebben voor een zorgvrager, dat de tijd zo langzaam gaat, etc. als je op een verpleegzaal of verpleegkamer ervoor zorgt dat het gezellig is. Om deze redenen wil ik mijn scriptie richten op het onderwerp humor.

Humor is een erg groot begrip. Om deze reden is het voor mijn scriptie noodzakelijk om het te verkleinen tot een specifiek onderwerp. In de film *"Patch Adams"* ⁽¹⁾ speelt Robin Williams iemand die vrijwillig in een psychiatrische inrichting is opgenomen. Hier ziet hij zoveel ellende en weinig vrolijkheid dat hij besluit hieraan iets te gaan doen. Hij besluit uiteindelijk om arts te worden. Hij gaat een studie medicijnen doen en vindt dat hij ook na een jaar studeren mee moet lopen met visites en in contact moet komen met zorgvragers. Zo komt hij in contact met een zaal van kinderen die kanker hebben. Alles is hier steriel wit en er hangt een kille, koude sfeer. Alle kinderen zijn stil en liggen keurig in hun bed. Hier vindt hij een klysmeerbals, waarvan hij de punt af knipt. Vervolgens zet hij deze op zijn neus en alle kinderen komen los en gaan lachen. Vervolgens zet hij de hele zaal op stelten en de kinderen hebben de tijd van hun leven. Hierdoor kwam ik op het idee om het onderwerp humor te verkleinen tot humor op de zaal. Nu is dit onderwerp nog steeds heel erg groot en gevarieerd. Daarom verklein ik het onderwerp nog verder tot humor bij een zorgvrager.

Wat van de humor gebruik je nu eigenlijk en waarvoor? Humor gebruik ik om mensen te laten lachen, om spanningen bij zorgvragers weg te nemen voor bijvoorbeeld een operatie. Kortweg kun je zeggen dat ik het soms gebruik als een verpleegkundige interventie.

Vraagstelling: Is het gebruik van humor bij een zorgvrager een verpleegkundige interventie.

Doelstelling: Door middel van deze scriptie probeer ik aan te tonen dat als je humor op een juiste manier toepast op / bij een zorgvrager, je het kunt gebruiken als verpleegkundige interventie.

Deze doelstelling wil ik bereiken door literatuur over dit onderwerp te gaan zoeken / lezen en deze in een theoretisch deel samen te vatten. Verder wil ik door middel van het houden van een enquête meer inzicht krijgen in het gebruik van humor, de gebruikte humor en wat voor soort humor er op de werkvloer wordt gebruikt.

In hoofdstuk 2 belicht ik wat lachen is en de theorie over lachen en humor verder beschrijf ik ook mijn eigen visie over humor.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik wat humor nu inhoudt in de praktijk.

In hoofdstuk 4 beschrijf ik mijn praktijkonderzoek naar humor.

In hoofdstuk 5 beschrijf ik de conclusies die ik kan maken door mijn praktijkonderzoek te vergelijken met de theorie.

In hoofdstuk 6 beschrijf ik de aanbevelingen die ik de waarmee je rekening kan houden bij het toepassen van humor als verpleegkundige interventie.

In de tekst staan verwijzingen met (-), deze verwijzen naar de literatuurlijst op pagina 16.

You may occasionally see us laughing, or even take note of some jest.
Know that we are giving your loved one our care at its very best.
There are times when the tension is highest.
There are times when our systems are stressed.
We've discovered humor as a factor in keeping our sanity blessed.
So, if you're a patient in waiting, or a relative, or a friend of one seeing,
Don't hold our smiling against us; it's the way we keep from screaming.

[Patty Wooten, 1996]



2. Humor, de theorie.

2.1. Wat is lachen?

Lachen is volgens de "Van Dale": door een vertrekking van de mondhoeken en meestal onder voortbrenging van geluid, een gewaarwording van vrolijkheid uitdrukken.

Lachen is ook een lichamelijke reactie op emoties.

Lachen kun je dan ook op de volgende manier omschrijven: lachen is een glimlach die door het hele lichaam wordt gebruikt. Eerst krullen de mondhoeken langzaam op, daarna gaan de spieren rond de ogen meedoen en je kunt dan een glinstering zien in de ogen (pretoogjes). Vervolgens begin je geluiden te maken, eerst een beetje gegrom gevolgd door spontaan gegriinnik. Dit gegriinnik gaat weer over in luidruchtig lachen en als laatste ben je dan uiteindelijk goed aan het bulderen van het lachen. Je borst- en buikspieren worden geactiveerd. Als het geluid harder wordt ga je je lichaam buigen van voor naar achter en terug, soms sla je jezelf op je knieën, stamp je met je voeten of geef je de persoon naast je een por in zijn zij. Als het lachen zijn top bereikt, kunnen de tranen rijkelijk gaan vloeien. Dit alles zet zich zo lang voort tot dat je jezelf zo zwak en uitgeput voelt dat je erbij moet gaan zitten. Dit alles is een zeer raar gedrag ⁽⁵⁾.

Lachen kun je op vele manieren doen, zo kun je onder andere de volgende manieren van lachen onderscheiden:

- **De aanstekelijke lach.**
Dit is een uitbundige lach die door weinig mensen kan worden weerstaan. Vaak weet men niet waarom men lacht.
- **De arrogante lach.**
Een glimlach die iets minachtends heeft.
- **De bevrijdende lach.**
Een glimlach die iets van opluchting uitspreekt bijvoorbeeld het cijfer van een proefwerk wordt bekendgemaakt en het cijfer valt mee.
- **Dwanglachen.**
Deze lach is niet gebaseerd op een emotie maar kan een pathologische oorzaak hebben zoals een hersenbloeding of schizofrenie.
- **Gemene valse lach.**
Een onechte lach, vaak gebruikt om emoties te verbergen.
- **Giechelen.**
Ongemanierd en spotachtig en ingehouden lachen. Vaak bedekt men met de hand de mond.
- **Gieren.**
Hard en zeer uitbundig lachen waardoor je soms in ademnood komt van het lachen.
- **Hartelijke lach.**
Een oprechte overtuigende lach vaak lachen de ogen mee, men spreekt dan van pretogen.
- **Lachkick.**
Onnatuurlijke lach die wordt opgewekt door het gebruik van drugs zoals bijvoorbeeld wiet.
- **Schaterlach.**
Een luidkeelse lach, hard en uitbundig en meestal gepaard gaand met echte vreugde. De mond staat bij deze lach wagenwijd open.

2.2. Theorieën over het lachen

Over het lachen zijn ook verschillende theorieën geschreven. Hieronder beschrijf ik enkele van deze theorieën.

2.2.1. De superioriteitstheorie

De oudste theorie over het lachen is afkomstig van Plato en wordt de superioriteitstheorie genoemd. Plato was ervan overtuigd dat lachen veel te maken heeft met het slechte in de mens. Lachen komt voort uit onwetendheid over zichzelf. Degene die lacht vindt zichzelf rijker, knapper, deugdzamer of wijzer dan hij in werkelijkheid is. Het lachen is dus gericht op het gebrek in de ander. Opgemerkt moet worden dat Plato vooral oog had voor het lachen in de komedie. Aristoteles was het eens met Plato over het idee dat lachen in essentie een vorm is van spottendheid. Maar in tegenstelling tot Plato keurt hij een humoristische houding niet geheel af. Een zekere mate van humor maakt het leven immers minder saai en vervelend. Wel moet volgens hem de mens ervoor oppassen dat hij niet teveel lacht; teveel lachen kan hem oppervlakkig maken, waar het werkelijk belangrijke zaken in het leven betreft ⁽¹⁵⁾.

2.2.2. De incongruentietheorie

Volgens het woordenboek *The Britannica*: '[humor is] the perceiving of a situation in two self-consistent, but mutually incompatible frames of reference or associative contexts.' Humor is 'a form of communication in which a complex mental stimulus illuminates or amuses, or elicits the reflex of laughter.'

Deze betekenis van humor wordt de incongruentietheorie genoemd. In het boek *Taking laughter seriously* legt Morell ⁽¹⁵⁾ uit wat het verschil is tussen de superioriteitstheorie en de incongruentietheorie. De eerste heeft te maken met emotie of gevoel, de tweede met cognitie. Bij de incongruentietheorie is 'amusement' een intellectuele reactie op iets onverwachts, onlogisch, of ongepast op een bepaalde manier. Bij deze incongruentietheorie gaat het dus eigenlijk om de plotseling doorkruiste verwachting die de lach opwekt. De volgende mop illustreert dit mijns inziens prachtig.

Een dame vertelt haar buurvrouw een droom, die zij de afgelopen nacht gehad had. Ze was in de hemel en zag drie deuren, twee kleine en één grote in het midden. Ze opende



een kleine deur en zag mensen in vrede bij elkaar. Ze opende de andere kleine deur en zag engelen, die prachtig muziek maakten. 'Opende je ook de andere deur?' Vraagt de buurvrouw. 'Ja, dat wil zeggen, ik probeerde het. Ik duwde en duwde, maar ik kon hem niet open krijgen. Juist toen ik het wilde opgeven kwam Petrus voorbij, die me vriendelijk aanbod een handje te helpen. Hij duwde met groot geweld tegen de deur, die toen met een plotselinge zwaai opensprong. Ik viel de kamer binnen en stond pardoos voor de troon van God.' - 'Goeie genade en wat zei God?' - 'Hij glimlachte en zei: 'klemt, hè?' ⁽¹⁷⁾.

2.2.3. De theorie van Bergson

Een andere theorie over het lachen staat beschreven in het boekje "Het lachen" van de Franse filosoof Henri Bergson⁽¹⁸⁾. Volgens Bergson is humor komisch gedrag wanneer er sprake is van wat hij noemt een '*mécanisation de la vie*', oftewel: als het steeds veranderende en levende, zoals houdingen, bewegingen, personen, of zelfs hele situaties, omslaat in iets stars en mechanisch, en de vrijheid van handelen zo wordt tot een automatisme.

2.2.4. De theorie van Jefferson

De tot nu toe besproken theorieën zijn alle afkomstig uit de hoek van de filosofie/psychologie. Elke andere theorie probeert een overtuigend antwoord te geven op de vraag naar het wezen van de humor. De theorie van Gail Jefferson⁽²⁰⁾ (1979) wijkt echter af, omdat zij zich alleen bezig heeft gehouden met de vraag hoe lachen interactief werkt in gesprekken en welke functie het kan hebben. Volgens haar is lachen een activiteit waarbij de ene participant de andere participant(en) kan uitnodigen mee te lachen; deze uitnodiging kan door de andere(n) worden geaccepteerd of genegeerd.

2.2.5. Mijn visie op lachen.

Mijn visie op lachen is dat lachen gezond is en dat je in elke situatie kunt lachen. Of dat deze situatie nu een positieve of een negatieve situatie is. Ik zie het als een reactie op dat geen wat ons daarvoor zojuist heeft geraakt. Dit kan iets treurigs of iets vrolijks zijn. Het effect van lachen is niet alleen fysisch, maar ook psychisch, sociaal, emotioneel en cognitief (zie paragraaf 2.6. Het nut van humor., Pagina 5).

2.3. Wat is humor?

Humor is een veel besproken en een minder beschreven onderwerp. Humor is een complex fenomeen en het is een essentieel deel van de mens. Door de eeuwen heen hebben antropologen nog nooit een cultuur of beschaving gevonden waar geen humor aanwezig was. Een gevoel voor humor is zowel een visie op het leven als het gedrag dat deze visie uitstraalt. Volgens de "Van Dale" is humor oog en gevoel voor vrolijk makende tegenstrijdigheden of vrolijk makende tegenstrijdige uitingen.

Volgens Mark Twain is de geheime bron van de humor niet vreugde, maar verdriet; er is geen humor in de hemel.

Volgens Sigmund Freud ⁽⁴⁾ is humor een manier om een teveel aan energie en spanning af te laten vloeien: een zeldzame kostbare gave.

Volgens Pasquali ⁽²²⁾ is humor communicatie. Het middel om onderlinge relaties te versterken.

Volgens Léon van Woerden ⁽²²⁾, verpleegkundig docent aan de Hogeschool van Arnhem, is humor de kortste sociale afstand tussen twee personen.

Volgens McCloskey & Bulechek ⁽¹⁰⁾ is een definitie van humor beschreven als: de zorgvrager helpen grappige, amusante of lachwekkende situaties te onderkennen en te waarderen en zijn plezier daarom te uiten om relaties op te bouwen, spanningen af te reageren, het leren te vergemakkelijken of pijnlijke gevoelens te verwerken.

Dr. Barry Sultanoff, president van de American Holistic Medical Association, zegt: "Samen lachen kan een tijd van intimiteit en communicatie zijn, een tijd waarin we totaal aanwezig zijn en tot elkaar kunnen komen in menselijkheid en kwetsbaarheid. Door samen te lachen en elkaars eenheid te erkennen, kun je het beste deze eenheid en samenhang belevén. Dat op zichzelf kan de beste manier zijn om de genezende energie, tot welke wij in staat zijn, te tonen."

Kooppunt Humor omschrijft humor op de volgende manier: '*Humor is een kortsluiting in de hersenen die spastische bewegingen tot gevolg heeft*'. Dat noemen wij lachen. Spastisch of niet, we kunnen niet zonder en het schijnt nog gezond te zijn ook. Want wat is het leven zonder humor? Zonder lachen? Soms zou je wensen dat het leven alleen maar uit vrolijkheid en lachen bestaat. Wie in de knoop zit met zichzelf, kan er met humor weer bovenop komen.

Ik zie humor als een communicatie middel. Het geeft mij de gelegenheid om met mensen een relatie op te bouwen. Verder zie ik humor als een coping-mechanisme. Het helpt mij om dingen te relativiseren. Hierdoor kan ik beter met de, soms moeilijke en tragische, momenten van mijn leven en werk omgaan.



2.4. Wat is een verpleegkundige interventie?

Volgens de boekenserie van Nijgh/Versluis⁽²³⁾ is een verpleegkundige interventie elke vorm van directe zorgverlening die door de verpleegkundige ten behoeve van een zorgvrager wordt verricht.

De verpleegkundige bedenkt, plant en voert interventies uit om het verpleegdoel samen met de zorgvrager te bereiken. Voor de juiste keuze van een interventie kun je vier methodes hanteren:

1. **Uitgaan van je eigen intuïtie als verpleegkundige.**
De verpleegkundige gaat hierbij uit van wat naar haar gevoel de beste interventie is.
2. **Uitgaan van je praktijkervaringen als verpleegkundige.**
Verpleegkunde is een echt praktijkvak. Door praktijkervaring is dan ook de waarde van de verschillende interventies gebleken. Het wordt van generatie op generatie doorgegeven.
3. **Uitgaan van je vakkennis als verpleegkundige.**
Generiek kennis: de algemene kennis dus, die elke verpleegkundige in elk werkgebied van zijn vak dient te beheersen.
Specifieke kennis: kennis die is toegespitst op specifieke zorgvragers en hun verpleegproblemen.
4. **Uitgaan van de resultaten van verplegingswetenschappelijk onderzoek.**
De verplegingswetenschap houdt zich bezig met de vraag: 'Welke verpleegkundige interventies werken nu echt?'.

Bij het gebruik van humor bij een zorgvrager ga je in eerste instantie uit van je eigen gevoel, intuïtie om te kijken of een zorgvrager gevoelig is voor humor. Als je de zorgvrager beter leert kennen ga je meer uit van je ervaringen en kennis van humor.

Verder moet je je ook afvragen of humoristisch gedrag een onderdeel is van de verpleegkundige beroepshouding.

Ik denk dat humoristisch gedrag niet primair een onderdeel is van een verpleegkundige beroepshouding. Dit omdat je als verpleegkundige wordt geacht serieus te zijn. Verder heb je vaak te maken met de meer ernstigere zaken van het leven. Wel denk ik dat je humoristisch gedrag secundair als onderdeel van je beroepshouding kunt toepassen. Hiermee bedoel ik dat je humoristisch gedrag kunt gebruiken, maar dat het niet de boventoon moet voeren van je verpleegkundige beroepshouding. Zou je dit namelijk wel doen, dan loop je een groot risico niet meer serieus genomen te worden en dat de zorgvrager en zijn mantelzorg je niet meer geloven.

2.5. Vormen en niveaus van humor.

Maar goed, humor is het smeermiddel van de maatschappij. Het kent vele verschijningsvormen: parodie, satire, grappen, moppen, leuke opmerkingen, dubbelzinnigheden, cartoons, maffe situaties. Zo kun je humor dus verdelen in verschillende vormen en niveaus. De volgende humorvormen en humorniveaus kun je onder andere onderscheiden:

- **Omkering.**
William Osler: "Vraag niet wat voor ziekte iemand heeft, maar liever wat voor iemand de ziekte heeft."
- **Verrassende wending.**
"Ik beet mijn broer in zijn been en toen viel mijn tand uit."
- **Dubbele betekenis.**
Ober zegt tegen klant: "Eet U graag wild?"
Waarop de klant antwoordt: "Nee, ik doe het liever rustig."
- **Woordspelingen.**
"Dokter, ik heb last van hallucinaties."
"Dat beeld je je maar in."
- **Zieke humor.**
"Kunt U een schoonheidsfoutje wegnemen?"
"Onthoofden doen we helaas niet."
- **Galgenhumor.**
Niet geschikt voor iemand die opgehangen gaat worden.
- **Inside jokes.**
Dokter die tijdens zijn spreekuur dringend wordt weggeroepen: "Niet beter worden, ik ben zo terug."
- **Absurde humor.**
Iemand een briefje meegeven waarop staat: "Om mee te nemen."
- **Actuele humor.**
Alleen door te lachen kun je immuniteit tegen de dolle koeienziekte versterken.
- **Zelfspot.**
"Het is lang geleden dat ik U nog gezien heb", zei de blinde tegen zijn oude vriend.⁽¹³⁾

Zoals je kunt lezen uit het bovenstaande is humor niet goed definieerbaar. Het is onderhevig aan de subjectiviteit van de gebruiker van humor. De een vindt dit humor terwijl de ander dat absoluut niet vindt.



2.6. Het nut van humor.

Wat is nu het nut van humor. Humor brengt een aantal lichamelijke gevolgen met zich mee. Deze kun je onderverdelen in: fysiek, sociaal, psychisch, emotioneel en cognitief.

Fysiek.

Fysiek brengt humor het lachen tot stand. Een veel gehoorde uitspraak is: 'lachen is gezond'. Deze uitspraak klopt ook want bij het lachen is het hele lichaam betrokken: spieren, ademhaling, cardiovasculair systeem, hormonaal systeem en zelf het immuunsysteem⁽¹⁾. Dat de spieren belast worden tijdens een lachbui is algemeen bekend. Iedereen kent de zere kaken en de buikpijn na een lachbui. Ook een eventuele blaasspieractiviteit is voor velen niet onbekend.... De ademhaling versnelt en wordt dieper, vooral de inhalatie. Hierdoor neemt de longventilatie toe en ontstaat er een hogere stofconcentratie in het bloed. Door de diepere ademhaling drukt het middenrif op de darmen waardoor deze gemasseerd worden. Dit levert extra peristaltiek op.

Bij schaterlachen neemt de hartfrequentie toe, terwijl de bloeddruk verandert. In eerste instantie stijgt de bloeddruk (deze kan zelfs tijdelijk verdubbelen!). Maar zakt vervolgens weer tot onder de uitgangswaarde.

Door de verhoogde hartfrequentie en zuurstofopname, worden de hersenen, met name de hypothalamus, geprikkeld waardoor er veranderingen in de hormoonspiegels ontstaan die een algemeen gevoel van welbevinden veroorzaken dat tot twee uur na de lachprikkel kan aanhouden⁽¹⁾. Als je lacht dan maakt het lichaam endorfine aan. Dit werkt pijnverlagend en lustverhogend en heeft hetzelfde effect als een antidepressivum. Ook stijgt het immunoglobuline A en daarmee je weerstand⁽³⁾.

Sociaal.

Humor kan het contact leggen vergemakkelijken en aanmoedigen. Humor kan een ontladend effect hebben op een bepaalde situatie. Humor werkt vaak aanstekelijk en kan een gevoel van samenhang geven. Er kan een hechte band binnen een groep ontstaan. Humor heeft ook invloed op mensen binnen een bepaalde groep. Je kunt samen beter met iets bezig zijn of samen beter de concurrentie aan kunnen. Humor kan bepaalde emoties, zoals angst voor contact, verlagen. In die zin is humor heel goed te gebruiken om contact te leggen.

Psychisch.

Humor en lachen bepalen hoe wij dit zien en hoe wij reageren op veranderingen. Herbert Lefcourt⁽⁷⁾, een gerenommeerde psycholoog van de Universiteit van Waterloo in Canada, heeft onderzocht hoe het gevoel voor humor en het gebruik hiervan onze emotionele reactie op stress kan veranderen. In dit onderzoek werden de proefpersonen gevraagd om terug te kijken op de afgelopen zes maanden en daarin te kijken naar hoe vaak en hoe erg stresssituaties het leven hebben beïnvloed. Tevens werden de negatieve humeurverstoringen geëvalueerd. Lefcourt registreerde vervolgens de testen en evalueerde ze op gebruik van humor, gevoel voor humor, waardering van de humor en de mogelijkheden om humor en het lachen toe te passen in de levensstijl van de proefpersoon. Resultaten van dit onderzoek hebben aangetoond dat de mogelijkheid om het gevoel en het waarderen van humor een buffer kan zijn om de humeurverstoringen tegen te gaan, die gebeuren na een negatieve levenservaring^(7 & 8).

Emotioneel.

Psychologisch heeft humor een sterk relativerend effect. Humor en lachen maken dat iemand zich minder sterk emotioneel laat meeslepen in de ellende waarmee hij geconfronteerd wordt. Zo kan humor iemand beschermen tegen extreme stressstoelstanden. Humor bezit met andere woorden de kracht om in het tragische iets komisch te ontdekken. Humor creëert een sfeer van openheid en vrijheid. Humor werkt eveneens angstverlagend, want angst brengt het lichaam in een toestand van rusteloze waakzaamheid⁽¹²⁾.

Cognitief.

Humor begint zich zo'n beetje te ontwikkelen in/na het derde levensjaar. Hoe precies dit gebeurt kan ik helaas niet achterhalen. In de ontwikkelingspsychologie wordt hier weinig tot niets over geschreven, laat staan dat ik die boeken kan vinden. Op het symposium⁽²²⁾ vertelde de antropoloog prof. J.A.R.A.M. van Hooff mij dat humor al ontstaat bij zeer jonge kinderen (vanaf een maand of drie). Dit gebeurt door de interactie tussen het kind en de ouders. Als de ouders het kind laten zien wat zij verstaan onder humor, dan zal het kind dit gedrag op jonge leeftijd gaan imiteren. Het kind zal, als het wat ouder is, zijn eigen interpretatie van het begrip humor gaan vormen.

Kinderen leren door te imiteren van hun ouders/opvoeders⁽¹⁴⁾. Baby's en kinderen gebruiken humor en lachen om angst, boosheid of pijn te verminderen als ze klein zijn.

Humor is onder andere afhankelijk van leeftijd, opleiding, interesse & voorkeur, geografische ligging en van de cultuur waarin iemand leeft (Bijlage 2: E-Mail from Heidi Read [Gesundheit Institute America], pagina 15)



2.7. Humor en taboe.

Iedereen heeft een bepaald taboe beeld voor zich als hij denkt aan een ziekenhuis. Veel mensen denken bijvoorbeeld dat ze, zodra ze zijn opgenomen, in hun pyjama op bed moeten liggen. Veel mensen zullen denken dat humor niet kan in een ziekenhuis, je ligt er tenslotte niet voor je plezier. Het is natuurlijk ook niet de bedoeling om de ernst van de opname weg te nemen door alleen maar allerlei grappen te maken. Wie zich ziek voelt of pijn heeft, heeft geen zin om te lachen. Dat een verpleegkundige zich met humor bezig houdt is niet zo vanzelfsprekend. Er is nog altijd wel een soort taboe als het om humor en zorg gaat. Dhr. Bogers merkte op bij het organiseren van een symposium over zorg en humor in maart 1997 ⁽⁶⁾ dat er een bepaalde weerstand was. Een grote groep verpleegkundigen vond dit niet professioneel. Na het symposium waren toch veel mensen positief. Waarom? Waarschijnlijk omdat er veel publiciteit aan gegeven was. Maar het is nog lang niet zover dat elke verpleegkundige humor belangrijk vindt in zijn of haar werk. Nu in 2002 heeft dhr. Bogers opnieuw een symposium gehouden over 'Zorg & Humor'. Hierin concludeerde hij dat humor al meer is geaccepteerd in de zorg dan in 1997, maar dat 'we' er nog lang niet zijn⁽²²⁾.

Ik vind dat er geen taboe moet zijn voor humor in het ziekenhuis. Ieder persoon heeft soms behoefte aan lachen en plezier maken. Als je namelijk thuis bent dan lach je ook om humoristische situaties. Waarom zou je dit dan niet in een ziekenhuis kunnen doen. Vele denken dat je in een ziekenhuis serieus moet zijn, maar je hoeft niet altijd serieus te zijn. Verder denk ik dat je humor in elke situatie kunt toepassen. Of dat dit nu bij de geboorte is van een persoon of dat het nu tijdens de laatste fase van iemands leven is. Wel moet je altijd kijken naar het moment en of dat de persoon in kwestie er behoefte aan heeft.

2.8. Het gebruik van humor.

Humor gebruiken de meeste mensen vaak onopgemerkt op het moment zelf. Als je erover gaat nadenken wanneer je humor nu kunt gebruiken dan kom je erachter dat je humor niet te pas en te onpas kunt gebruiken. Ga je humor gericht toepassen dan moet je wel rekeningen houden met een aantal zaken, zoals:

- Staat de zorgvrager open voor humor.
- Van wat voor soort humor houdt de zorgvrager.
- Bepaal hoe hij doorgaans reageert op humor (bijvoorbeeld glimlachen of schaterlachen).
- Op welk moment van de dag staat de zorgvrager er het meest voor open staat.
- Maak geen grapjes over gevoelige onderwerpen.
- Pas de humorstrategie niet toe bij zorgvragers met een cognitieve beperking of stoornis.
- Let op de reactie van de zorgvrager en staak de interventie zo nodig.
- Waak voor het negatieve effect van humor, wanneer mensen jouw of andermans humor niet meer waarderen.
- Sla niet door in het negatieve van humor.
- Maak andere mensen niet belachelijk met je humor.

Verder kun je vaak alles gebruiken waar een zorgvrager voor open staat. Je kunt het zo gek niet bedenken, maar sommigen zijn hier erg sceptisch over, dat je humor ook kunt gebruiken bij stervensbegeleiding. Dit vraagt echter zeer veel takt en gevoel van de verpleegkundige.

Therapeutic humor is defined to be: any intervention that promotes health and wellness by stimulating a playful discovery, expression or appreciation of the absurdity or incongruity of life's situations. This intervention may enhance health or be used as a complementary treatment of illness to facilitate healing or coping, whether physical, emotional, cognitive, social, or spiritual ⁽⁹⁾.



3. Humor, in de praktijk.

Het gebruik van humor is niet voor iedereen weggelegd. Humor is een eigenschap die bezit je of die bezit je niet. En als je deze eigenschap niet bezit is het een eigenschap die je jezelf heel moeilijk kunt aanleren. Hiermee wil ik niet zeggen dat je humor niet kunt leren. In gedeelte het is wel te leren, maar het is moeilijk.

Een voorbeeld van humor in de praktijk zijn de Cliniclowns. De Cliniclowns hebben de filosofie dat ontspanning en plezier een positieve bijdrage leveren aan het overwinnen van moeilijke fasen tijdens een opname en het verblijf in een ziekenhuis dragelijker maken. Iedereen weet hoe er een clown uitziet, een rode neus en een maffe outfit. Hierdoor creëren ze een wereld waar andere normen en waarden gelden. Zijn reacties op de wereld zijn volkomen ongerechtvaardigd, 'onnatuurlijk' en onverwacht. Hij is bang voor dingen die daartoe geen aanleiding geven, hij huilt wanneer wij denken dat hij gaat lachen en hij is volkomen onverschillig voor een dreigend gevaar. Hij is spontaan en mag alles zeggen. Omdat de clown anders kijkt naar onze wereld, blundert hij geregeld. De normen van netjes zijn, beleefd zijn, liggen in zijn wereld andersom. Daarom kan men bij hem al eens ongeremd tekeer gaan en stoom afblazen. De clown maakt deel uit van een fantasiewereld. Hij is een magisch figuur met een grillige, excentrieke verschijningsvorm. De clown zorgt ervoor dat kinderen in het ziekenhuis even hun zorgen vergeten en weer even 'een gezond kind' zijn en gewoon lachen om de 'domme' en 'hulpeloze' clown. Kinderen stappen dan ook uit hun rol en helpen de 'domme' en 'hulpeloze' clown. Hierdoor voelen de kinderen zich dan vaak machtig en slim, ze hebben immers iemand anders geholpen. Volwassen zorgvragers stappen ook uit hun rol als er humor gebruikt wordt en kunnen zich dan ook weer als een 'gezond mens' gedragen ⁽¹²⁾.

Het gebruik van humor tijdens het dagelijks werk geeft mensen plezier en energie in het werk. Het vermindert werkstress, waardoor men beter met bepaalde situaties kan omgaan. Door humor kunnen mensen gebeurtenissen beter relativeren. Je kunt dus zeggen dat het een stuk coping is voor mensen. Humor kan ook een bepaalde band met een bepaald persoon opleveren. In de verpleging is zo'n band erg prettig als je die kunt opbouwen met een zorgvrager. Zo'n band hoeft in eerste instantie niet vanuit de verpleegkundige te komen, maar kan ook vanuit de zorgvrager komen.

Wil je humor gaan toepassen op een afdeling, dan zul je ervoor moeten zorgen dat er randvoorwaarden worden gecreëerd. Randvoorwaarden kunnen zijn:

- Het team moet gezamenlijk humor kunnen toepassen.
- Elk lid van het team moet dit zelf uitmaken of dat hij/zij dit gaat gebruiken.
- Humor moet niet de boventoon gaan voeren.
- Op de afdeling moet een open sfeer zijn.
- Verzamel en bundel de humoristische situaties die gebeuren op de afdeling, zodat deze als vertelt kunnen worden aan de zorgvragers

De onco loog
De reumato loog
De bacterio loog
De dermato loog
De hemato loog
De neuro loog
De gyneaco loog
De radio loog

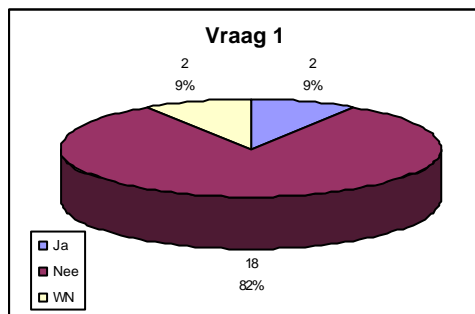
... wie kun je nu nog geloven? [R. Ratsma, 1991]



4. Humor, het onderzoek.

Het onderzoek dat ik heb gehouden is middels een enquête gehouden. Deze enquête heb ik op 3 afdelingen gehouden. Deze drie afdelingen zijn: neurologie (9^{de} Haarlem), chirurgie (7^{de} Haarlem) en interne (10^{de} Haarlem).

Van de 75 uitgedeelde enquêtes heb ik er 24 terug ontvangen. Hiervan waren er 2 onbruikbaar daar alleen de voorkant was ingevuld. Hieronder volgen de uitslagen per vraag gerangschikt middels de verschillende diagrammen. Bij de diagrammen zijn zowel het aantal personen als het percentage gegeven. De afkorting WN staat voor Weet Niet. Vraag 2 en 8 waren echte open vragen alle andere vragen waren ja/nee/ weet niet gecombineerd met meningsvragen.



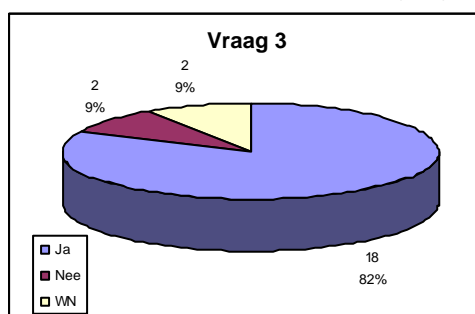
Vraag 1: Als verpleegkundige vind ik dat het onprofessioneel is om tijdens mijn werk te lachen over het werk .

Veel verpleegkundigen vinden het niet erg dat er gelachen wordt tijdens het werken. Veel verpleegkundigen vinden dat lachen relativerend en dat het een gezellige sfeer schept waardoor zorgvragers zich beter kunnen ontspannen en dat er een betere band komt tussen zorgvragers en verpleegkundigen.

Vraag 2: Wat versta jij onder humor?

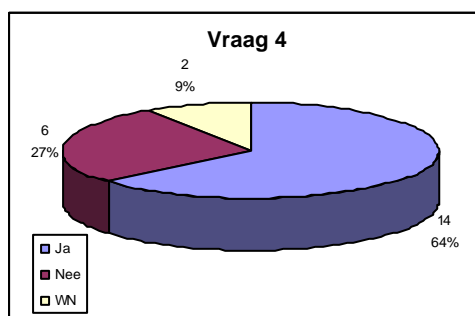
Dit was een echte open vraag. Hier kwamen zeer veel verschillende antwoorden op. De antwoorden die het meest voorkwamen of die ongeveer gelijk zijn, maar anders verwoord som ik hier onder op:

- Als ik er om kan lachen. Dit kan een eigen ervaring zijn, zelfspot, grapjes of mopjes van de zorgvrager.
- Een grap met relativerende werking.
- Een communicatiemiddel, om zo, als zorgvrager en verpleegkundige, nader tot elkaar te komen.
- Gezellig, vrolijk zijn.
- Inspelen op de humor van de zorgvrager, maar nooit ten koste van de zorgvrager.



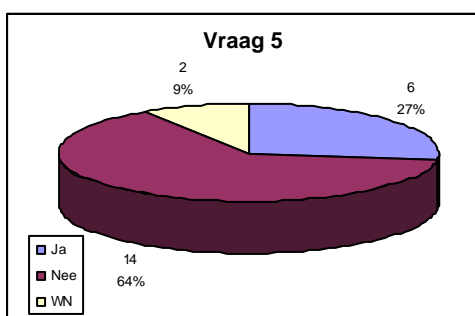
Vraag 3: Heeft het toepassen van humor volgens jou effect op het therapeutisch milieu?

Velen van de verpleegkundigen waren het eens met deze vraag omdat het vaak een ontspannende en afleidende sfeer creëert. Ook schreven enkele verpleegkundigen dat het bij de zorgvrager minder pijn en minder stress kan veroorzaken. Ook werd hier geschreven dat humor vooral relativerend werk en dat het een betere relatie kan geven tussen zorgvrager en verpleegkundige. Enkele verpleegkundigen schreven hier een kritieke aantekening dat het bewust toepassen van humor volgens hen niet tot succes zou leiden omdat het dan geforceerd zou worden.



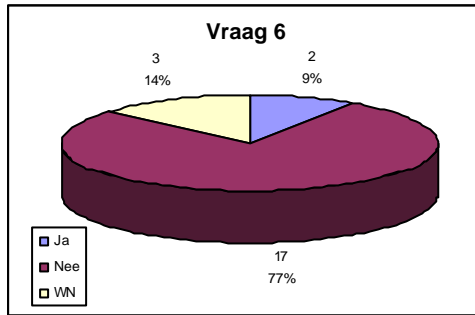
Vraag 4: Ik kan lachen om mezelf en over sommige fouten die ik maak tijdens mijn werk

Deze vraag behoeft mijn inziens geen verdere toelichting.



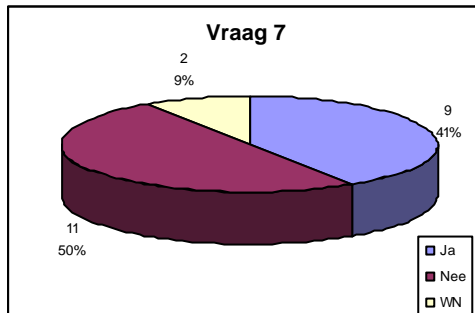
Vraag 5: Denk jij dat het haalbaar is om humor als verpleegkundige interventie met een heel team toe te passen op een afdeling?

Veel verpleegkundigen denken dat dit niet haalbaar is omdat humor zo persoonlijk is, het ontstaat vaak spontaan en dat het heel nauw samenhangt met de band die je met een zorgvrager hebt.



Vraag 6: Humor en lachen zijn belangrijk en moeten derhalve opgenomen worden in het verpleegplan.

Veel verpleegkundigen vinden dat het momenten van emoties en gevoel zijn. Het moet allemaal spontaan blijven en niet geforceerd worden en derhalve niet moet worden opgenomen in het verpleegplan. Wel vindt men dat je moet proberen een zo gunstig milieu te creëren.



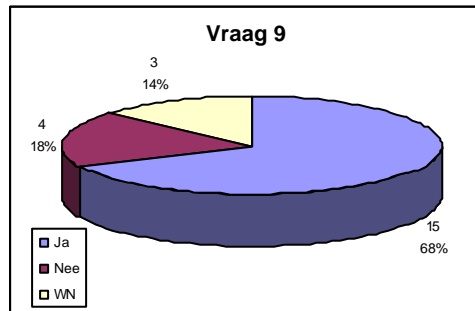
Vraag 7: Ik maak me zorgen dat zorgvragers en familie van de zorgvragers mijn professioneel handelen niet serieus nemen als ik stom en gek doe op mijn werk.

Hier zijn de meningen wel wat gemengd over. De ene helft van de verpleegkundigen vindt het ongepast en stom, terwijl de andere helft vindt dat het wel kan. Wel wordt hier een kritische noot bij geschreven dat je ondanks het ten toon spreiden van je humor ook je professionaliteit moet laten zien zodat je ook serieus bent en wordt genomen op momenten dat je serieus moet zijn. Een voorbeeld hierbij is dat je niet moet lachen tijdens een medische handeling, maar dat je juist de zorgvrager moet bijstaan tijdens de medische handeling.

Vraag 8: Hoe zie jij humor als verpleegkundige interventie?

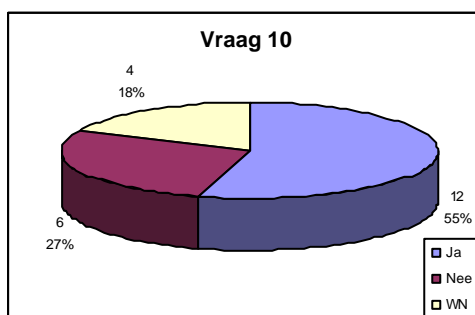
Op deze vraag werd, eveneens zoals bij vraag 2, uiteenlopende geantwoord. Heronder volgen de meest voorkomende antwoorden:

- Niet, omdat het spontaan moet gebeuren.
- Het is geen verpleegkundige interventie.
- Inspelen op de humor van de zorgvrager.
- Op zijn tijd een goed grapje maken of even lekker gek doen en uit je rol als verpleegkundige stappen en even mens zijn.



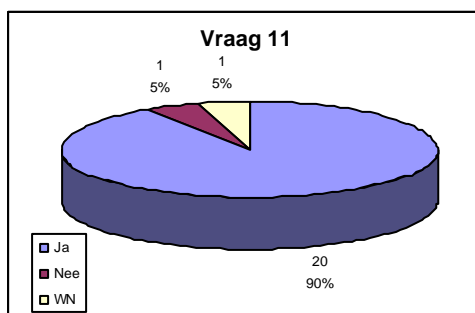
Vraag 9: Als ik kan lachen over mijn problemen dan helpt me dat om dit in het juiste perspectief te zien en om zo beter met de dagelijkse stress van het werk om te gaan

Deze vraag behoeft mijn inziens geen verdere toelichting.



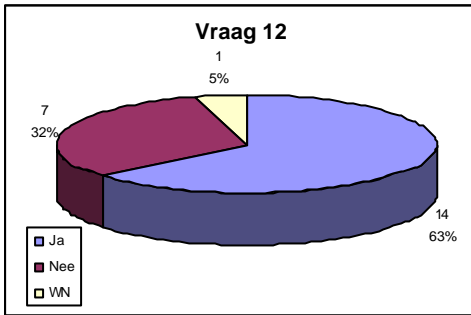
Vraag 10: Ik deel grappen, moppen en leuke verhalen met zorgvragers en hun familie.

Deze vraag behoeft mijn inziens geen verdere toelichting.



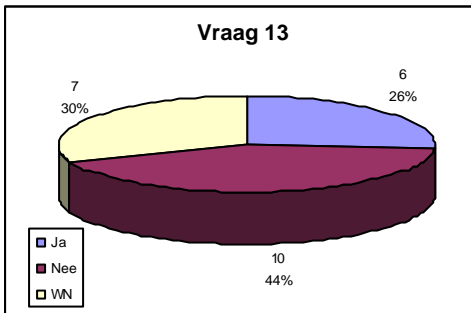
Vraag 11: Denk je dat humor effect heeft op de relatie zorgvrager / verpleegkundige?

Bijna iedere verpleegkundige vindt dat humor een positief effect heeft op de relatie met de zorgvrager. Hierdoor leer je bijvoorbeeld als verpleegkundige de zorgvrager beter kennen in zijn doen en laten. Ook is de zorgvrager blij / gelukkig als hij jou weer ziet want hij heeft zo'n goede tijd gehad met jou als verpleegkundige.



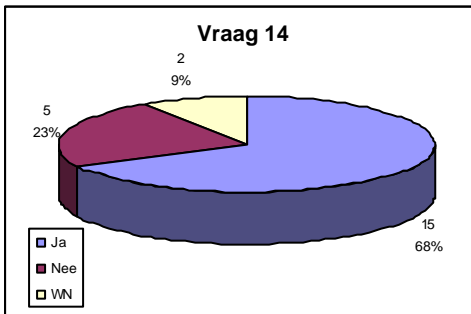
Vraag 12: Als ik gestresst ben dan kan mijn gevoel voor humor me helpen om er beter mee om te gaan.

Veel verpleegkundigen vinden dat humor hen helpt bij het omgaan met stress. Men vindt dat het relativeert en ontspant. De verpleegkundigen die hier nee in hebben gevuld konden niet goed beargumenteren waarom ze dit nu zo vonden.



Vraag 13: Mijn directe leidinggevende moedigt het gebruik van humor op het werk aan

Deze vraag behoeft mijn inziens geen verdere toelichting.



Vraag 14: Ik probeer samen met mijn zorgvragers te lachen over hun ervaringen

Veel verpleegkundigen proberen samen met de zorgvrager te lachen. Hierdoor kan de zorgvrager zijn zorgen en/of ziekte even vergeten waardoor zijn leven voor eventjes plezierig en ongecompliceerd is. Anderen vinden dat het erg afhankelijk is van de situatie en ervaring die de zorgvrager daar bij heeft.

How do you know someone is a G.O.M.E.R.? (Get Out of My Emergency Room)

1. Old charts weigh more than 5 pound.
2. Ties foley catheter into pyjama strings.
3. Has seizure and never drops his cigarette.
4. Asks for a cigarette during pulmonary function test.
5. BUN is higher than I.Q.
6. PO₂ is less than respiratory rate.



5. Conclusie.

In mijn vraagstelling vroeg ik me af of dat het gebruik van humor bij een zorgvrager een verpleegkundige interventie was. Als ik nu zo de theorie en de praktijk naast elkaar leg dan kan ik concluderen dat het in de theorie humor een prima verpleegkundige interventie kan zijn. Voor de praktijk geldt dat dit ook een interventie kan zijn, maar dat je dit als een stuk complementaire zorg moet gebruiken. Het is in de praktijk zeer moeilijk om humor bij een zorgvrager als interventie toe te passen. Dit omdat humor voor iedereen, zorgvrager en verpleegkundige, zeer individuele begrippen, emoties zijn. De een zijn humor hoeft niet per definitie ook de ander zijn humor zijn.

Als je aan verpleegkundigen vraagt hoe zij over humor denken als verpleegkundige interventie dan zeggen vele dat dit als team niet haalbaar is, maar dat je dit als individu wel kunt gebruiken bij de totale zorg van een zorgvrager. Humor, in zijn sociale component, verbetert de relatie tussen de zorgvrager en de verpleegkundige. Hierdoor kan de zorgvrager soms beter zijn of haar gevoelens kwijt aan de verpleegkundige, waardoor de verpleegkundige beter kan zorgen voor / inspelen op de aan de hem / haar toevertrouwde zorgvrager.

Humor wordt in de praktijk nog niet zo gestimuleerd. Je kunt je dan afvragen waar dat dan aan zou kunnen liggen. Dit kan liggen aan vele factoren, maar een van de factoren is dat sommige leidinggevenden van een afdeling daar niet voor open staan. Een andere factor is dat sommige verpleegkundigen het niet toepasselijk vinden dat zij humor ten toon spreiden middels lachen en 'gek doen' in het bijzijn van een zorgvrager en diens familie. Zij vinden zich dan onprofessioneel. Ik ben echter van mening als je dit wel zou doen dan laat je ook zien dat je een menselijke kant hebt.

Als je aan verpleegkundigen vraagt wat zij onder humor verstaan dan krijg je bijna altijd als antwoord dat je grappen, moppen of vrolijk moet zijn. Veel verpleegkundigen denken daarom dat als je humor ten toon spreidt dat je altijd 'gek' of 'stom' moet doen. Helaas is dit niet zo. Je kunt ook humor ten toon spreiden door je kleding daar op aan te passen. Bijvoorbeeld kun je een rode neus opzetten, zoals de clowns dat doen. Maar je kunt ook afstekende (knal gele) schoenen aandoen. En als je dan niets zegt en je krijgt dan van de zorgvrager een glimlach dan is dat ook humor ten toon spreiden.

Als ik terugkijk op de doelstelling die ik heb beschreven in de inleiding (pagina 1) dan kan ik concluderen dat je humor als verpleegkundige interventie kan toepassen bij een zorgvrager, mits je voldoet aan een aantal voorwaarden.

Deze voorwaarden zijn onder andere:

- Pas geen humor toe als jezelf niet over humor beschikt of als je daar niet voor openstaat.
- Ga na of de zorgvrager openstaat voor humor.
- Ga na op welk moment van de dag hij er het meest voor open staat.
- Ga na van welk type humor de zorgvrager houdt.
- Bepaal hoe hij doorgaans reageert op humor (bijvoorbeeld glimlachen of schaterlachen).
- Maak duidelijk dat je humor ook waardeert.
- Maak geen grapjes over gevoelige onderwerpen.
- Moedig grappenmakerij en speelsheid aan.
- Let op de reactie van de zorgvrager en staak de interventie zo nodig.
- Pas de humorstrategie niet toe bij zorgvragers met een cognitieve beperking.
- Humor moet gebruikt worden als middel en niet als doel.

Als je dus rekening houdt met onder andere deze voorwaarden, dan kun je humor toepassen als verpleegkundige interventie. Hou daarbij wel altijd in je achterhoofd dat je altijd serieus moet overkomen ondanks de humor die je laat zien. Er is altijd een tijd van serieus zijn en een tijd van gein. Wissel deze af op de momenten die zich daarvoor eigenen.

A new nurse listened while the doctor was yelling, "Typhoid! Tetanus! Measles!"
The new nurse asked another nurse, "Why is he doing that?"
The other nurse replied, "Oh, he just likes to call the shots around here."



6. Aanbevelingen.

Om de doelstelling van deze scriptie ook te bereiken in de praktijk moeten er een aantal dingen gebeuren op een afdeling.

- Het team moet gezamenlijk humor kunnen toepassen.
- Elk lid van het team moet dit zelf uitmaken of dat hij / zij dit gaat gebruiken.
- Humor moet niet de boventoon gaan voeren.
- Humor moet gebruikt worden als middel en niet als doel.
- Let altijd op voor het negatieve effect van humor.
- Sla niet door naar het negatieve.
- Op de afdeling moet een open sfeer zijn.
- Gebruik geen racistische of zwarte humor.
- Benader de zorgvrager vanuit een holistische visie. Beperk je dus niet tot één aspect van de zorgvrager, maar benader de zorgvrager als persoon en zijn omgeving als één uniek geheel waarbij de persoon centraal staat.
- Leg het nut van humor uit aan de verpleegkundigen en eventueel aan zorgvragers.
- Reageer positief op pogingen tot humor van de zorgvrager.
- Humor is niet iets om je als verpleegkundige te profileren. De zorgvrager staat centraal.
- Humor moet aan de volgende indicaties voldoen:

Indicatie.

Zorgvrager wil humor gebruiken.
Zorgvrager staat centraal.
Zorgvrager bepaalt grenzen en stijl.
Lachen met elkaar.
Opbeurende humor.
Op het juiste moment voor de zorgvrager.
Met inachtneming van persoon en/of situatie.
Lachen is gezond.

Contra-indicatie.

Jij wil humor gebruiken.
Zelf centraal willen staan.
Zelf grenzen en humorstijl bepalen.
Lachen om elkaar.
Lachen om tragische dingen: leedvermaak.
Onvoorbereid humor toepassen.
Ik lach me dood.

Verder zou je ook nog het volgende kunnen doen:

- Verzamel en bundel de humoristische situaties die gebeuren op de afdeling, zodat deze als vertelt kunnen worden aan de zorgvragers.
- Selecteer voor de zorgvrager humoristisch materiaal als puzzels, spelletjes, cartoons, video's of muziekcassettes.
- Moedig de zorgvrager aan tot humoristische visualisering, bijvoorbeeld karikaturale voorstellingen van personen die de zorgvrager angst inboezemen.
- Verwijder eventuele omgevingsbarrières die spontane humor in de weg staan.
- Attendeer zorgvragers op de humor van een bepaalde situatie.

Om dit alles ook daadwerkelijk te realiseren kun je een klinische les geven over het onderwerp 'Humor als verpleegkundige interventie'. In deze klinische les moeten alle facetten van humor worden aangehaald.

Hoe red je een dokter van de verdrinkingsdood?
Door de voet van zijn hoofd af te halen.



Bijlagen.

Bijlage 1: De enquête.

Mijn naam is Aschwin van Loon. Ik ben momenteel bezig met het schrijven van een scriptie. Mijn onderwerp voor deze scriptie is: "Humor als verpleegkundige interventie". Graag wil ik, middels deze enquête, uw mening en gedachten over dit onderwerp horen. De vragen zijn veelal ja/nee, maar soms vraag ik ook duidelijk naar uw mening/gedachte. Mochten u nog vragen hebben dan kunnen jullie mij tot bereiken op afdeling 10 te Haarlem, telefoon 2110.

- 1. Als verpleegkundige vind ik dat het onprofessioneel is om tijdens mijn werk te lachen over het werk
Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

- 2. Wat versta jij onder humor?

- 3. Heeft het toepassen van humor volgens jou effect op het therapeutisch milieu?
Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

- 4. Ik kan lachen om mezelf en over sommige fouten die ik maak tijdens mijn werk. Ja / Nee / Weet het niet (*).

- 5. Denk jij dat het haalbaar is om humor als verpleegkundige interventie met een heel team toe te passen op een afdeling?
Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

- 6. Humor en lachen zijn belangrijk en moeten derhalve opgenomen worden in het verpleegplan.
Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?



7. Ik maak me zorgen dat zorgvragers en familie van de zorgvragers mijn professioneel handelen niet serieus nemen als ik stom en gek doe op mijn werk.

Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

8. Hoe zie jij humor als verpleegkundige interventie?

9. Als ik kan lachen over mijn problemen dan helpt me dat om dit in het juiste perspectief te zien en om zo beter met de dagelijkse stress van het werk om te gaan. Ja / Nee / Weet niet(*)

10. Ik deel grappen, moppen en leuke verhalen met zorgvragers en hun familie. Ja / Nee / Weet niet(*)

11. Denk je dat humor effect heeft op de relatie zorgvrager / verpleegkundige?

Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

12. Als ik gestresst ben dan kan mijn gevoel voor humor me helpen om er beter mee om te gaan.

Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

13. Mijn directe leidinggevende moedigt het gebruik van humor op het werk aan. Ja / Nee / Weet niet(*)

14. Ik probeer samen met mijn zorgvragers te lachen over hun ervaringen.

Ja / Nee / Weet het niet (*) En waarom dan?

Als u de enquête hebt ingevuld dan kunt u deze in de daar voor bestemde enveloppe, op de afdeling, stoppen zodat ik deze na 22 november 2002 kan op halen met alle andere enquêtes.

Alvast bedankt voor uw moeite en medewerking

Aschwin F.W. van Loon
Leerling verpleegkundige.



Bijlage 2: E-Mail from Heidi Read [Gesundheit! Institute America]

Date: Wednesday, 3rd July 2002
Time: 16:21.

Dear Heidi,

Several months back I wrote to you for some information about Patch Adams and I received your snail-mail. In the little note you included that if I needed some more help that I could write to you by e-mail. Well I need some more help now as my paper progresses I came to a question which I can not answer and I hope that you know the answer to that question.

The question is: ***Where does Humor originate?***

I know that it is subjected to for instance where does a person life, comes from and how this person grows up. But no where in the literature that I found I read anything about where humor originates.

Please can you help me with this question?
I'm looking forward to your answer

With kind regards,

Aschwin F.W. van Loon
The Netherlands.
MadRef@Chello.nl

Aschwin,

I chatted with Patch Adams about your question. Probably a complete response would be Very Long! But some of his thoughts:

- Some see humor as starting as a response to tragedy; either to soften the tragedy or as an expression of gratitude that it hasn't happened to us.
- Humor can originate from a desire for entertainment; to make light of serious things or just for humor's own sake
- Humans have laughed since the beginning of our time. Perhaps laughter originated from something painful (better him than me!); or as a nervous response
- If you like humor, you can originate it, just be seeking it
- Humor is culture and age-specific
- Jokes are about what we're nervous about: sex, marriage, work, religion, family
- Humor can come from a desire to please; an offering to make people laugh

I hope this helps a little bit!

Best wishes to you--

With love,
Heidi Read
for Gesundheit!



Literatuurlijst.

1. Universal Studios, [1999], *Patch Adams & Patch Adams M.D. with Maureen Mylander [1993], Gesundheit! Bringing good health to you, the medical system and society through physician service, complementary therapies, humor and joy*, Healing Arts Press Rochester, Vermont.
2. P.J.M. van Alphen, [1992], *Humor in de Psychiatrie*.
3. Nursing, [01/2002], *Humor helpt bij herstel*, pag. 18 v_m 20.
4. Sigmund Freud, [1905], *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewusste*.
5. [09/1997], *Dermatology Nursing*, pag. 423 v_m 429.
6. Marcellino Bogers, [19 maart 1997], *Inleiding symposium Zorg & Humor*.
7. H. Lefcourt, [1986], *Humor and Life Stress*, New York NY: Springer-Verlag.
8. H. Lefcourt, [1990], *Humor and immune system functioning*, International Journal of Human Research, Vol. No. 3, pag. 305 v_m 321.
9. Association for Applied and Therapeutic Humor, Internet: http://aath.org/home_1.html.
10. Joanne C. McCluskey & Gloria M. Bulechek, [1998], *Verpleegkundige Interventies*, pag. 332.
11. C. Truyen & V. Portael, [1996], *Lachen is Gezond*, pag. 15 v_m 30, Hugo. Stuer, *Humor in de geneeskunde: het voorlaatste taboe?*.
12. C. Truyen & V. Portael, [1996], *Lachen is Gezond*, pag. 63 v_m 71, Veerle Cosyns, *Cliniclowns: Humor en zoveel meer*.
13. C. Truyen & V. Portael, [1996], *Lachen is Gezond*, pag. 111 v_m 121, Gerard Aerts, *De helende kracht van humor, Eerste Humor Bij Ongemakken (EHBO)*.
14. Onbekend, [05/1999], *Kinderen en prestaties*, Internet: <http://user.online.be/debrug/diabasis/b24prest.htm>.
15. Morreall, John, [1983], *Taking laughter Seriously*, State University of New York Press, Albany, pag. 4-5.
16. Verbij, Antoine, [1993], *Spasmen. Lachen is reactionair*, in *De Groene Amsterdammer* jaargang 117, pag. 50-51.
17. Zijderveld, A.C., [1971], *Sociologie van de zottheid, de humor als sociaal verschijnsel*, pag. 19.
18. Bergson, Henri, [1993], *Het lachen*, Boom, Amsterdam.
19. Freida, Nico H., [1993]. *De emoties. Een overzicht van onderzoek en theorie*.
20. Jefferson, Gail, [1979], *A technique for inviting laughter and its subsequent acceptance declination*. In: *Everyday Language. Studies in Ethnomethodology*. George Psathas. pag. 79-96 Boston University, New York.
21. Barry, Patricia, [1999], *It's No Joke: Humor Heals*, Internet: <http://www.teachiq.com/Articles/HumorHeals.htm>
22. Symposium 'Zorg & Humor', gehouden op 27 September 2002 te Amersfoort.
23. Nijgh / Versluys, [1997], *401 Plannen van verpleegkundige zorg*, pag. 82-83.
24. Nursing, [09/2002], *Humor is een serieuze zaak*, pag. 20-21.