

Kommer alle vegne...

Trivsel - Samarbejde - Innovation

Børneinstitutioner, skoler

61 ugekurser i udlandet for det pædagogiske område, fagforeninger, ledere, arbejdspladser.

Ledergrupper

Bagmandspolitiet, FET

SKAT, Kommuner, Ministerier

Sygehuse

Danmarks Radio P. 4.

Vestas, TCD, SAS, PFA, VVS-Grossisten i Frederikssund, FOF, Seniorstyrken, Partiet Alternativet

Nuuk: Royal Greenland, Erhvervsrådet, Universitetet, PITU-døgninstitution, Selvstyret, Pædagogseminariet

CD-projekt og Quiz med Jørgen Thorup fra SHUBIDUA

LETTERE SVIMMEL

Jeg har skyer og rutefly i øjnene
kirkeklokker i det ene øre
trafikpropper i det andet
næsen er fuld af hyben og hyld
jeg holder børnebørn i hænderne
forsøger at holde tungen lige i mun
for lige under mine fødder
er der en kæmpe stor jordklode
som roterer med rivende hast
ikke så sært
at jeg af og til blir lettere svimmel.

Skrumpealder

falu o

Din glatte hud
er blevet tør og runken.
Din røv er kold
og din begejstring lunken.

Du lyner ned
for bukserne og håber
at du vil kunne morse
et par dråber.

Du vågner træt og stiv
i alle lemmer
bortset fra et
hvor intet klør og klemmer.

Du venter
og kvitterer med en brumme
ved lyden af Chopin
i w.c. kummen.

Så står du op
og børster dine plomber
og svælger dine pillers
dybvandsbomber.

Så er din dag begyndt
på bedste måde.
Og det er lykken
og en sælsom nåde

at kunne lade vandet
nu og her
trods skrumpetid
og prostatabesvær.

494

Staldde
Staldde
forlæg: "Sachin"



Min nye bog er på vej til efteråret

- ▶ **Voksen- og børnehumor i familien & omegn**
 - *Om grundstemning, latter og livsmod*



Min intention i dag:

- Perspektiver på alder
- At tage jer med ind bag humoren og pege nogle af humorens virkemidler og funktioner
- For at inspirere jer til at forbruge og selv bruge humoren endnu mere
- At inspirere jer til praktisk-musiske aktiviteter med udgangspunkt i mit eget aktive liv
- At have et par fornøjelige timer

Vågn nu op af dine drømme

Vågn nu op af dine drømme
livet må du ej forsømme
vi har brug for dig og dine kræfter.
Flagermusen er nu fløjet
kom så ud af nattetøjet
bolden for i dag er spillet ud

Natten er forbi, og dagens lys nu bryder frem
Natten er forbi, og dagens lys nu bryder frem



Opskriften på det gode liv ...

- ... er en god humoristisk sans og en dårlig hukommelse
- Min mangel på selvkontrol har givet mig mange store oplevelser

➤ *Mark Twain*



Forskning fra hele verden:
Lykken – det er at blive gammel

U

46 år



Kirsten Avlund og Laura Carstensen,
professorer:

Ny bevidsthed om livets afslutning
som kendes fra helbredelse efter
livstruende sygdom

Forskning fra hele verden: **Lykken – det er at blive gammel**

- Hviler mere i sig selv
- Vælger deres kampe med omhu
- Er bedre til at nyde livet
- Bedre til at vælge til og fra
- Engagerer sig kun i mennesker og sager af lyst
- Større selvtillid og ro
- Dropper problematiske mennesker og netværk
- M. fl.
- **Stor amerikansk undersøgelse: Mennesket er mest lykkeligt i et par teenageår og i 70 årsalderen**

Livsglæden øges, når du

- ▶ er aktiv og holder dig i gang
- ▶ skruer op for dit (store) ungdomsengagement
- ▶ ved venners dødsfald er opsøgende
- ▶ bruger tid på børn
- ▶ involverer dig i familien 40 + på 1. sal!
- ▶ bryder fordomme *(motion, rejser, netdating)
- ▶ Involverer dig i frivilligt arbejde



Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men man får en langt bedre udsigt.

Ingrid Bergman



Foredragstitel i dag:

- Humor, gnister og meningsfuld antændelse

Artikel på vej....

- ▶ **Gnister.** Ordet gnister er et onomatopoietikon – et lydord – der lyder som det, det beskriver. Der er noget til syns- og høresansen, men også noget til lugtesansen, når bålets gnister afstedkommer en liflig duft. Og endelig er der bevægelse og dynamik, når gnister, **dette yderst sanselige ord**, som det fremgår, i bunden af Sankt Hansbålet farer rundt for at finde mål for sin antændelseskraft. Håbet i denne artikel er det samme – at inspirere til antændelse. Men også selvantændelse med nysgerrigheden som tændstik. Og endelig understrege vigtigheden af, at vi mennesker antænder hinanden.

(...)

Dengang gymnastikhøjskolerne uddannede eleverne til at tage tilbage for at ændre deres egn, stod der uden på lærebogen: **Vil du tænde, må du brænde**. Altså hvis du vil tænde et bål og fra bålets flammer tænde den fakkel, der kan lyse for andre, ja, så må du selv have gløden. Spørgsmålet er: *Hvad brænder du for? Hvad er du begejstret for? Hvad holder dig i live?*

Gnister!

- ▶ Professor Tribini fra Dyrehavsbakken kan snakke så hurtigt, at håret i nakken gror ud gennem næsen blandt bumser og blistrer, fordi det vil se, om tænderne slår gnister!

Halfdan Rasmussen

Hvor mange kan lide humor?

Humorens funktioner – nogle eksempler

- ❑ Wake up call – humor men ej sarkasme
- ❑ Mellemmenneskelig mental airbag
- ❑ Mentalhygiejne og overlevelse
- ❑ Håb og energi – der er en anden verden
- ❑ Social olie: Fra høflighed til humor
- ❑ At bryde tabu og tragedie
- ❑ Gennemslagskraft – mundtlig og skriftlig
- ❑ Inkludere og ekskludere - hersketeknik

Luk humoren ind i dit liv og brug humoren selv! Redskaber

- ✓ Brug din(e) humorkatalysator(er)
- ✓ Opsøg film, litteratur og teater med humor
- ✓ Se den ufrivillige humor i medierne
- ✓ Brug positiv omformulering – skift perspektiv
- ✓ Leg med ord og kommunikation
- ✓ Leg sammen. Det skaber nærhed og distance
- ✓ Del humoren med hinanden
- ✓ Brug humorens virkemidler og teorier. Træn din fantasi
- ✓ Smil – det inviterer til ændret stemning
- ✓ Sæt fokus på det muntre og det positive

Et minde om tipoldefar

Dronningen tændte for springvand til minde om Christian IX

Med et lille tryk på den guld kronede søjle Dronning Margrethe passerede til det lille springvand igen, og vandet stødte igennem i bunden af søjleklæbet i bunden af søjleklæbet for regentens tipoldefar Christian den 9.

Minde om 1848 for en stor god vilde Frederiksdag i Frederiksborg, der blev indviert, den blev til en fest og meget for Frederiksborg.

Omkring 1848 indvielsen havde været en af i Frederiksborg ved parken, og her var Dronning Margrethe og Prins Henrik lige så glade og søde som den Frederik den 9 og Dronning Louise var, den var en minde om den indvielse i 1848.

Omkring Christian den 9 og hans søster Louise havde til på den indvielse var en af de store minde om den indvielse i 1848, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.

Omkring Frederiksborg, der var indvielsen for minde om den indvielsen, der blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.

Omkring Margrethe, der var indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.

Omkring Christian den 9 og Louise, der var indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.



den indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.

den indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.

Dronning Margrethe indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg, og den blev indvielsen i Frederiksborg.



Dagbladet Politiken, overskrift

Barnløshed er arveligt



Dagbladet Politiken, september 2009

Det er ikke en decideret fyring. Men det drejer sig om nogle konkurrencedikterede omkostningstilpasninger.



Det er blevet forår

Bent Bomholt svingede stemmegaflen i en stor bue gennem luften og slår den mod sit knæ, så det synger i jernet.

(Politiken)

Testikler

Tek fordi du var på
Rema 1000

15

15

15

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

AV!tentiske og temmelig ubehjælpssomme udpluk fra lægejournaler

- Patienten må ikke sove på venstre side. Det generer ham ikke på arbejde
- Patienten har været på hundepension med støtte fra kommunen
- Mad, får han af sønnen, der er dybfrossen
- Hun har ingen kuldegysninger, men hendes mand oplyser, at hun var meget hed i sengen i nat.
- Patienten skal afholde sig fra enhver seksuel omgang, indtil jeg kan tage imod hende

Sundhedsfremmende pas-på planche!

- **Pas på æbler!**
- **Drik masser af vin. I små mængder. Måske.**
- **Èn øl forkorter livet med 2 minutter**
- **Èn cigaret forkorter livet med 4 minutter**
- **Èn ganske almindelig hverdag forkorter livet med 8 timer!**




**SKÅL
DU GAMLE**

Erik Skovenborg

*Det gode seniorliv
med øl og vin*

Klim

- 
- Når en ganske almindelig hverdag/arbejdsdag forkorter livet med 8 timer, må vi sikre os et sjovt liv med glæde og mening *)
 - Morten Albæk, Et liv, en tid, et menneske. Formålet med livet?
Tilfredshed? Lykke? *)Mening?



Latter på stationen – skjult kamera! På Youtube

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Wk9-gkT2bl8>



Indkredsning af fænomenet humor. Væsentlige aspekter ved humor

- Humoren er saltet i mine eventyr ...

Those who laugh and play together stay together

Humorens popkorn og guldkorn

- Alvor og selvhøjtidelighed
- At kunne grine af sig selv

4 humorteoretikere

Aristoteles 400 f. kr.

Humor er den smertefrie modsætning (den græske komedie /latter)

Den smertefulde modsætning (den græske tragedie /gråd)

Thomas Hobbes 1596 ”Kontroltab”

Latter (blandet med sympati) er udtryk for en **overlegenhedsfølelse**

”A sudden glory” en pludselig stolthed. *Degradering = menneskeliggørelse*

James Beattie 1776 ”Absurditet”

Latter skyldes inkongruens. To eller flere ikke samstemmende dele, der fremstår overraskende.

Sigmund Freud 1901 ”Tabu” *Når indlærte normer – herunder tabuer overskrides frigives hæmningsenergi, som omsættes til latter. Lettelse og afspænding opnås.*







4 humorteoretikere

Aristoteles 400 f. kr.

Humor er den smertefrie modsætning (den græske komedie /latter)

Den smertefulde modsætning (den græske tragedie /gråd)

Thomas Hobbes 1596 ”Kontroltab”

Latter (blandet med sympati) er udtryk for en **overlegenhedsfølelse**

”A sudden glory” en pludselig stolthed. *Degradering = menneskeliggørelse*

James Beattie 1776 ”Absurditet”

Latter skyldes inkongruens. To eller flere ikke samstemmende dele, der fremstår overraskende.

Sigmund Freud 1901 ”Tabu” Når indlærte normer – herunder tabuer overskrides frigives hæmningsenergi, som omsættes til latter. Lettelse og afspænding opnås.





fect Decoration: The creative clock design is unique and personalized to decorate your space



🔥 New Year Sale-50% OFF 🔥 Silly Walk
Wall Clock

kr 205,76 DKK ~~kr 411,51~~



C ontmporar

252 Synes godt om for side





4 humorteoretikere

Aristoteles 400 f. kr.

Humor er den smertefrie modsætning (den græske komedie /latter)

Den smertefulde modsætning (den græske tragedie /gråd)

Thomas Hobbes 1596 ”Kontroltab”

Latter (blandet med sympati) er udtryk for en **overlegenhedsfølelse**

”A sudden glory” en pludselig stolthed. *Degradering = menneskeliggørelse*

James Beattie 1776 ”Absurditet”

Latter skyldes inkongruens. To eller flere ikke samstemmende dele, der fremstår overraskende.

Sigmund Freud 1901 ”Tabu” *Når indlærte normer – herunder tabuer overskrides frigives hæmningsenergi, som omsættes til latter. Lettelse og afspænding opnås.*

De 10 former for humor.

Kilde: Forskere ved Antioch Universitetet i Los Angeles, USA

- **Seksuel humor** – morsomheder om sex fra uskyldig flirt til under bæltstedet
- **Syg humor** – vittigheder om død, sygdom, skader eller handicaps.
- **Latrinær humor** – om de ting, der foregår på toilettet.
- **Etnisk humor** – hvor en særlig etnisk gruppe latterliggøres.
- **Nonsens og absurditeter** – som hverken anfægter nogen eller udtrykker noget provokerende.
- **Filosofisk humor** – historier, der bygger på stræben eller vished, vores forhold til Gud og universet.
- **Kønshumor** – hvor mænd driller kvinder, og hvor kvinder driller mænd.
- **Fjendtlig humor** – hvor det handler om at svine folk til.
- **Social satire** – en sofistikeret humor, som gør grin med (magt)mennesker og strømninger i samfundet.





De fire store virkemidler

- Overraskelsen
- Overdrivelsen
- Kontrasten
- Gentagelsen



To gåder for humorløse

Udbytte for alle!



Perspektivskift:

**Det er som regel ikke problemet, der er problemet.
Det er måden, man *tænker* om problemet, der er
problemet.**

Bateson

Rosenthal og 2 par briller – hvordan ser du verden? Kan man selv vælge PERSPEKTIV?





Humor og sundhed

Der er mere medicin i humor,
end der er humor i medicin

Nogle effekter af regelmæssig latter – Gelotologi – det videnskabelige studie af humor og latter. Kilde: Professor William Frey, Stanford University.

Naturlig smertestiller: Latter øger niveauet af endorfiner, som er kroppens naturlige smertestillere – i familie med morfin.

Øger følelsen af velbefindende. Får muskulaturen til at afspænde.

Immunforsvaret styrkes: Latter bidrager til at øge antallet af hvide blodlegemer. De hvide blodlegemer er med til at bekæmpe sygdomsbakterier og **stresshormonerne** cortisol og adrenalin.

Cortisol og adrenalin nedbryder immunforsvaret.

- Blodprøver taget på personer før og efter latterudbrud har vist, at latter medfører et klart fald i koncentrationen af bl.a. stresshormonerne cortisol og adrenalin.

- Styrket effekt er målt af det immunstøttende stof gammainterferon, som angriber virus og svulster.

Målinger 12 timer efter længerevarende latterudbrud viste stadig forhøjede værdier af stoffet.

Blodtrykket normaliseres, da koncentrationen af stressrelaterede hormoner reduceres og blodårerne på længere sigt smidiggøres.

Indre organer og kredsløb masseres/motioneres – indre jogging: Latter giver massage til de indre organer og kredsløb samt øger blodtilførslen til muskler og organer. Den øgede blodgennemstrømning giver smidige blodårer og kapillærer og reducerer dermed risikoen for blodpropper.

Lungekapaciteten øges: Latterudbrud øger lungekapaciteten og iltningen af blodet. Mennesker med astma og bronkitis har særlig godt af latter.

Enhver sportsudøver, sanger og skuespiller vil profitere af regelmæssig latter.

Fordøjelsesprocessen – den peristaltiske bevægelse - understøttes.

Et levende ansigt: Et smilende ansigt er mere tiltrækkende end et anspændt ansigt. Latter øger blodgennemstrømningen i de fine blodkar i huden og styrker muskulaturen. Tårkanaler aktiveres.

Muskulaturen i den bløde del af ganen bliver strammet op, og kan derved afhjælpe **snorken. Øget søvnkvalitet.**

W. Frey, Specialist inden for fysiologiske effekter af humor og latter



Klinisk undersøgelse af 516 indiske latterklubmedlemmer over et år.

Kilde: Dr. Siddhatha D. Khandwala, M. D Bombay

Det psykosomatiske Plan:

- **83 %** af personer med lidelser oplevede forbedringer
- **44 %** oplyste, at de havde et reduceret medicinforbrug
- **31%** fik normalisere blodtrykket
- **69 %** oplevede mindre stress
- **19 %** mente, at de var blevet bedre til at håndtere nervøsitet og depression
- **57 %** oplyste, at de havde fået bedre søvn

FRA talemåder, folkelig visdom og uhæmmede påstande VIA forskning TIL videnskabelig dokumentation

”Latter er sundt!” – ”En god latter forlænger livet!”

*”Glad hjerte giver godt **helbred**, modløshed giver udtørrede knogler” Orsprogens Bog 17:22*

- *Den franske kirurg Henri Mondeville 1700-tallet*
- *Richard Mulcster, engelsk læge, ordinerede latter, når nogen var modløse eller forkølet*
- *Blandt Ojibway-indianerne fandtes lægeklovne, som helbredte syge ved at more dem*
- *Norman Cousin`s verdensberømte selvhelbredelse*
- *Lars Ljungdal, svensk læge, anvender humor som metode, som praktiseres på flere klinikker.*
- *Hospitaler indfører forsøg medhospitalsklovne*

Luk humoren ind i dit liv og brug humoren selv! Redskaber

- ✓ **Brug din(e) humorkatalysator(er)**
- ✓ **Opsøg film, litteratur og teater med humor**
- ✓ **Styr informationsstrømmen**
- ✓ **Se den ufrivillige humor i medierne**
- ✓ Brug positiv omformulering – skift perspektiv
- ✓ Leg med ord og kommunikation
- ✓ Leg sammen. Det skaber nærhed og distance
- ✓ Del humoren med hinanden
- ✓ Humor som "Kontroltab", "Absurditet" og "Tabubrud"
- ✓ Virkemidler: Overraskelsen, Over- og underdrivelsen, Kontrasten, Gentagelsen
- ✓ Smil – det inviterer til ændret stemning
- ✓ Sæt fokus på det muntre og det positive
- ✓ Bag en gulerodskage til familien





Humorens Førstehjælpkasse

Gåder for humørløse

En kuglepen

Et sammenkrøllet stk. papir.

Tændstikker

USB-stik

Nylonstrømper



**”Der er nu noget ved livet, man ikke
finder andre steder.”**

Erik Lindsø, forfatter