



Support & heppekor

Husk Humoren

Kritisk sygdom er i den grad alvorligt, og du skal som kollega have stor respekt for alvoren i din sygdomsramte kollegas situation. Men hverken kroppen eller hjernen kan holde til at gå i alvor, bekymring og frygt 24-7. Vi har brug for et frirum, et frikvarter til hjernen, hvor vi lige kan puste ud og samle nye kræfter til at kæmpe videre. Og her er humoren et rigtig godt redskab.

Humor er dejlig befriende

- Når vi griner, frigiver kroppen endorfiner, som er kroppens lykkehormon og smertestiller. Netop derfor har vi ekstra brug for latteren i alvorlige og anspændte situationer.
- Vi skal ikke slå plat på sygdommen eller negligere alvoren. Men et godt grin, er dejlig befriende og giver et frirum i en presset tid.

Flyt fokus

- Når vi griner, flytter vi kortvarigt fokus. Og det har din kollega brug for.
- Du kan som kollega være med til at give hjernen dette frikvarter.
- Uanset om du har oplevet noget sjovt, du bare må dele, påpeger chefens morgenhår, har set en plat video på YouTube eller bare har en dårlig joke, som fremkalder latter og smil på læben, så frigiver det endorfiner og flytter fokus.

Vær ikke bange for at grine

Mange er bange for at grine, når de er sammen med eller omkring en kollega, som er alvorligt syg. Som udgangspunkt anbefaler vi, at du ikke bliver bange for at grine, men du skal selvfølgelig veje stemningen.

- Mærk efter, om din kollega har en ekstra hård dag. I så fald er det måske ikke lige dagen for en dårlig joke.
- Vid, at latter smitter og kan give et frirum.
- Når din kollega har aller sværest ved at komme ud af de dårlige tanker, kan latteren redde hans dag mere end du tror.

Et godt råd

Husk at livet skal fortsætte. Du og dine kollegaer har selvfølgelig en kæmpe respekt for din sygdomsramte kollegas situation, men I skal også kunne have en hverdag med glæde, smil og latter. Så mærk stemningen, men sørg for stadig at få latter ind i hverdagen.