

**Stein Tyrdal**

Humorlegen

Torsdag 17. mars 2011



Humorologi  
Et effektivt hjelpemiddel i  
sykefraværssarbeidet

*Helsebringende  
Morsomt  
Stimulerende*

*i praksis 😊*

Trivsel på arbeidsplassen er viktig

# HMS

Hyggelig, Morsomt, Samspill

Humor

Helvetes

Motivasjon

Mye

Skaperglede

På vestlandet  
er de HMS:

Styr

Heime

Med

Sauane

# Jeg skal gi dere tre knagger for økt arbeidsnærvær

Arbeidsglede

Humor

Mestring



# Første knagg

Arbeidsglede



# Stein Tyrdal

Dr. med.  
Senterleder  
Avd. **overlege**  
President NSMH  
HumorRedaktør  
Dagligleder Suksess.as  
Redaktør og **forfatter**  
**EndringsGlede-konsulent**  
**Foredragsholder**  
Håndballtrener  
Håndballspiller  
Norgesmester  
**Toastmaster**  
**Møteleder**  
Oppfinner  
Ektefelle  
Og far til to



**epost: s@tynn.no**

**www.tynn.no**

# FETTET SITTER MELLOM ØRENE

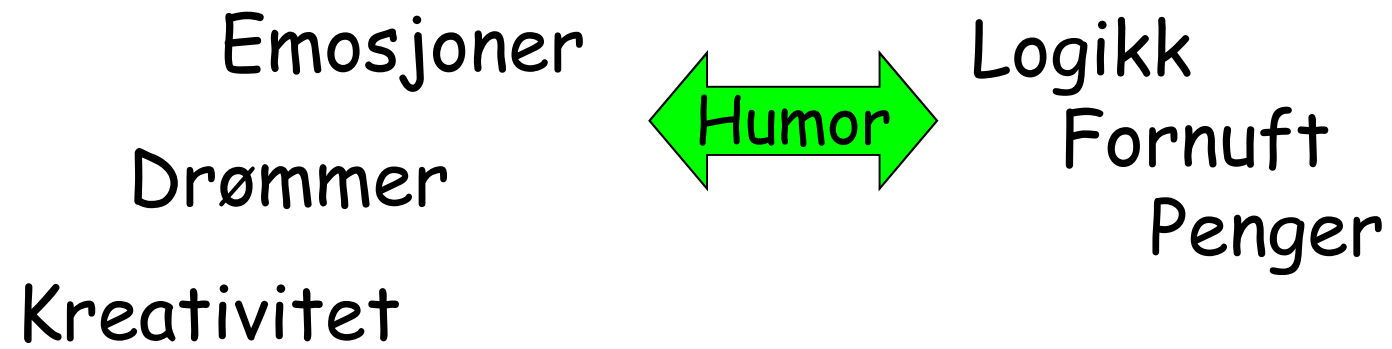
Enkle suksessformler  
for deg som vil bli  
slankere

**Sæther & Tyrdal**  
Humorologisk forlag





Kunsten  
å kombinere  
det nyttige  
med  
det morsomme

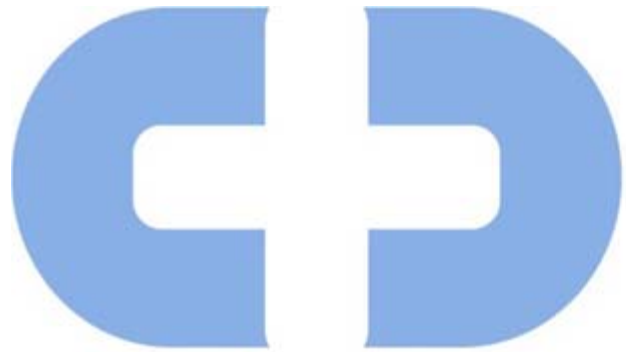


Illustratør  
Atle Gundersen

Uten albuer  
lider man en  
illeluktende  
død av  
anorektisk  
obstipasjon

Man kan  
godt klare  
seg uten  
knær,  
men  
man  
kommer  
ikke  
frem  
i livet  
uten  
albuer

Best når det gjelder



**ULLEVÅL**

universitetssykehus HF

Kirurgisk divisjon

# Arbeidsglede

**Mestring:** Arbeidsoppgavene må være i tråd med egne interesser, evner og anlegg

**Relasjoner:** Arbeidsmiljøet må være godt. Arbeidstagerne respekterer hverandre

**Verdiskapning:** Å produsere noe for bedriften som gjør jobben din viktig

**Livskvalitet:** Balanse mellom jobb og fritid

# Humor

- ↑ Kreativitet
- ↑ Inspirasjon
- ↑ Kommunikasjon
- ↑ Samhold
- ↑ Reduserer stress
- ☺ Frigjør den kollektive energien



Effektiviserer endringsprosesser

*Andre* knagg

Humor

# Humortegn

- 1) Overraskelse
- 2) Ordspill
- 3) Kontraster/ Paradoks
- 4) Overdrivelse/underdrivelse
- 5) Perspektivendring

# Humor og verdier

- **Positiv humor**
  - Ler med en person
  - Godlynt humor som bygger relasjoner
  - Verdiskapende: Belønnende og vennlig
- **Negativ humor**
  - Ler av en person
  - Ofte: sarkastisk, ironisk, ondskapsfull og fiendtlig humor
  - Gir frustrasjon og negative følelser
- **Joking relationship**
  - Er forholdet godt tolkes negativ humor positivt
  - "Varm ironi"
  - Parodi med omsorg

# To ulike sanser for humor

Ingen sans for  
humor

Sans for  
positiv humor

Sans for  
negativ humor

Sans for  
positiv og negativ  
humor

# Positiv erting

Erting kan styrke de positive følelsene mellom mennesker om den som ertes med mimikk, tonefall eller en liten latter signaliserer at erting ikke skal oppfattes som fordømmende eller nedvurderende.

Amerikansk studie  
VG 9. August 2000

# Trygghet

Sender

Mottager

TRYGG

Positiv erting

TRYGG

UTRYGG

Klare signaler

UTRYGG

AGGRESSIV

Mobbing

AGGRESSIV

SAKLIG & KORREKT

# Hvem er du?

Hvordan ser du på  
deg selv?

# Et offer?

Og hva  
har du  
tenkt å  
gjøre med  
det?

# Et usårbar løve?

HVORFOR ARBEIDER  
DU IKKE?

JEG SÅ IKKE AT DU  
KOM!

Mål:

Sammenfall av  
speilbilde og selvbilde

# Humor kan regulere humøret

- 1) Øke graden av godt humør
- 2) Redusere graden av dårlig humør

(McHale M 1989)

# Hvorfor bruke humor på jobb ?

1 glede veier opp for 1 plage  
2 gleder veier opp for 4 plager  
3 gleder veier opp for 9 plager

Arne Næss formel lyder:

$$\text{Trivsel} = \frac{(\text{Humor})^2}{\text{Plager (psykiske + fysiske)}}$$

Forutsetning for å bruke humor på jobben:

**Humor gir glede**

# De fire elementer underordnede ønsker seg fra sin leder

Autensitet

Begeistring

Betydningsfullhet

Felleskap

# Å søke oppmerksomhet er normalt



*Bjørn Lau, forskningsleder  
Statens arbeidsmiljøinstitutt*

Rundt fem prosent av norske arbeidstagere står i fare  
for å bli syke på kropp og sjel  
fordi de ikke får den anerkjennelse de fortjener.

Mangel på ros?

Ta det som et uttrykk for  
stum beundring 😊

# **Frida Frosk og Petra Padde**

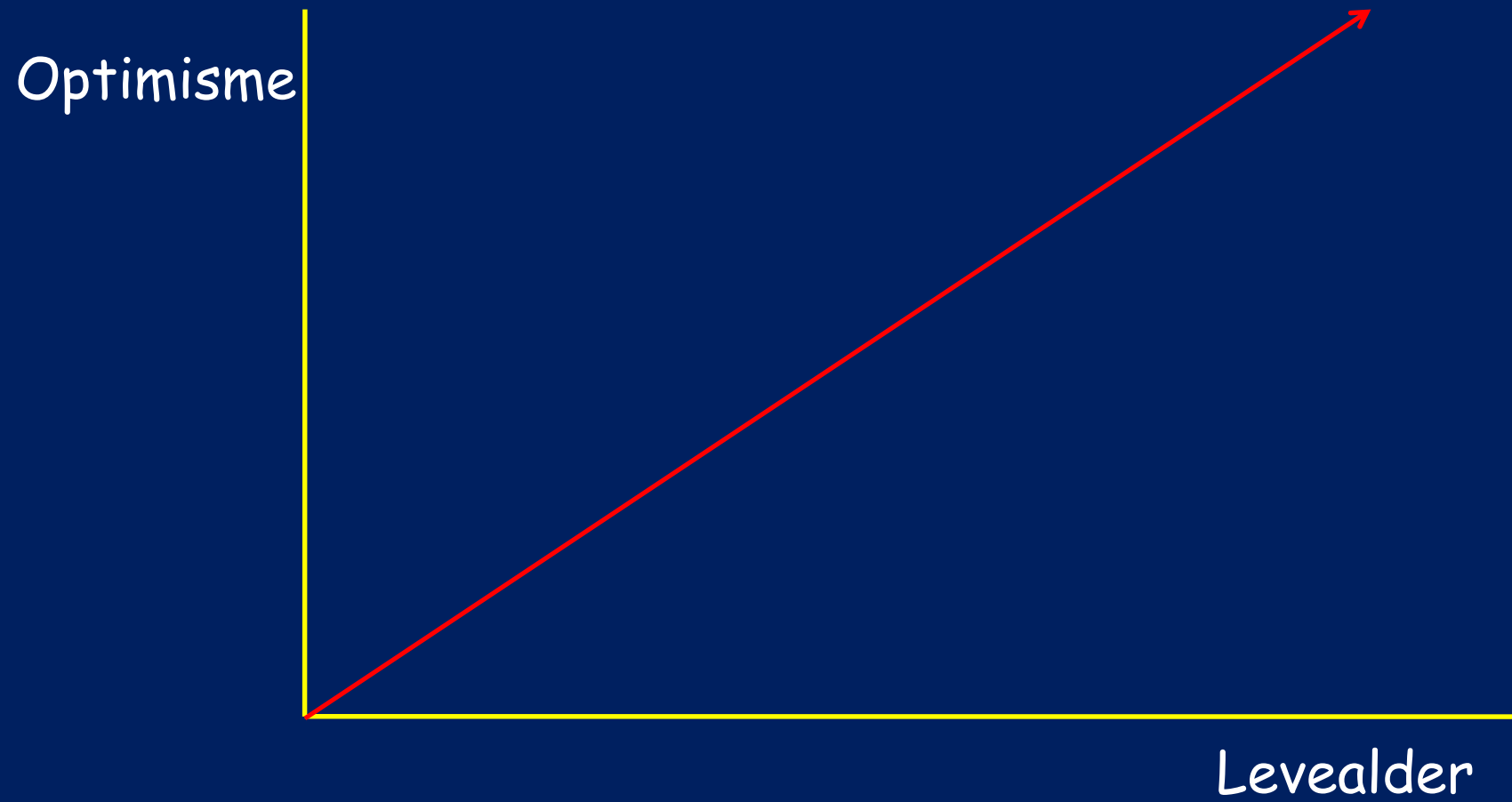
# Nonnestudien

No 180

Undersøkt 60år

etter ansøkningsbrevet

# Nonnestudien



# Tredje knagg

Mestring

# Mestring

Tankene våre er et  
redskap  
som vi kan velge å  
bruke konstruktivt -  
og bygge noe  
som er vakkert,  
eller destruktivt -  
til å bryte ned  
det som er fint.

Jeg slipper i alle fall  
å bruke maske på  
Halloween!

*Lasse Gustavsson*

Selvironi er en god ting

# Hva kan du gjøre for å bli motstandsdyktig mot stress?

1) Utvikle personlige ferdigheter og ressurser som gir en følelse av kontroll og mening

- 1) Tro på egne evner
- 2) Toleranse
- 3) Varm og utadvendt personlig stil

2) Utvikle sosial kompetanse

- 1) Samhold
- 2) Stabile familieforhold
- 3) Humor

Humor må brukes  
med respekt og sympati

Hvor går  
grensen  
til mobbing?

# Når skal vi ikke le

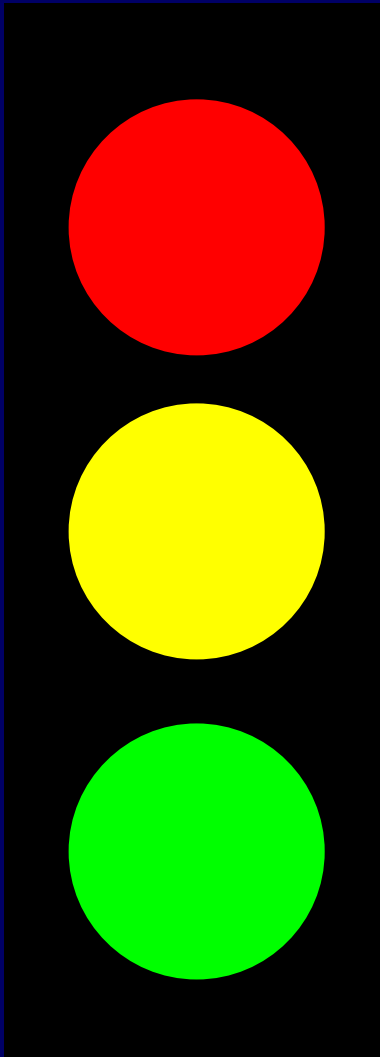
- 1) Latter skal ikke latterliggjøre eller brukes for å skape overlegenhet
- 2) Man skal ikke le eller spøke med en persons utseende
- 3) Unngå feil tidspunkt og upassende situasjoner

Disse reglene krever inngående kunnskap om normer og sosiale koder

Å bli ledd av når man ikke mener å være morsom er ydmykende



- 😊 Humor
- 😐 Sosiale latter
- 😐 Uvitenhetslatter
- 😐 Angstlatter
- 😐 Hånlatter
- 😐 Unnskyldende latter
- 😐 Latter utløst av kiling.
- 😞 Patologisk
  - 1) latter i anfall ved epilepsi
  - 2) tvangspreget latter



Unngå bruk av humor om sympatien mangler.  
Forsøket kollapse lett i sårende ironi.

Kvalitetskontroll: Har jeg sympati?

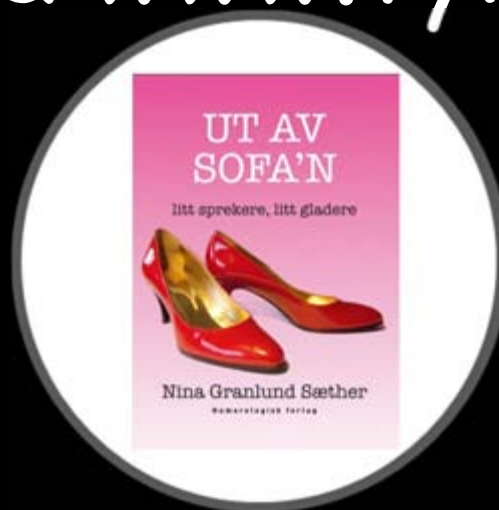
Humoren må tilpasses tid, sted og situasjon.  
Mottagerens motivasjon er avgjørende.

Kvalitetskontroll: Sjekk neserota for rynker.

Har du sympati og bruker din empati kan du trygt bruke galgenhumor, situasjonskomikk og vennlig humor om du kvalitetssikrer bruken.

Kvalitetskontroll: Bifall er gull.

# Ekspertlitteratur bestiller du på [www.tynn.no](http://www.tynn.no)



Lykke til HMS-arbeidet 😊

Spesialtilbud for HMS faglig  
forum sine medlemmer

Send mail til  
s@tynn.no

kr 200,-



Kr 100,-



kr 300,-



kr 200,-



kr 200,-

Portofritt ved bestilling over kr. 500,-