



Humor kan glede – humor kan skade



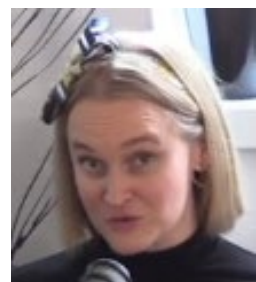
Prosjektet «Humordiagnose» prøver å belyse hvordan humor kan virke inn på vår psykiske helse.



Psykolog
Torkjell Winje

Torkjell og Sofie gjør et dypdykk i emnet som ender opp med 8 tema-videoer. Disse viser at humor kan brukes til å gi oss bedre psykisk helse. Og vi bør vite mer om hvordan humoren virker på oss selv og på andre.

Bevisst bruk av humor kan gi stor gevinst, ikke minst for glede, trivsel og inkludering i sosiale felleskap.



Komiker
Sofie Frøysaa

Vil du vite mer om temaene? Hvordan kan du bruke dette i egen organisasjon? Videoene er gratis, og [her finner du en video med mer informasjon.](#)