

# Hälsa i fokus

**Skratterapi, kan det verkligen fungera? Kan man skratta på kommando? Skeptiskt gick jag med den suraste min jag kunde åstadkomma, fram till två glada skratterapeuter, för att testa denna terapiform på Hälsomässan på Aranëshallen i lördags.**

Jag lyckades hålla mig för skratt en halv sekund och skrattar fortfarande, när jag tänker på alla glada skratt jag hade tillsammans med skratterapeuterna Elisabeth Fridefors och Ann-Britt Ternander.

- Att ett gott skratt förlänger livet är numera vetenskapligt bevisat, informerade Elisabeth och Ann-Britt mellan skrattsalvorna. Skrattet förbättrar inlärningsförmågan, det är gymna för inälvorna och lindrar stressen. Skratt minskar smärtan, stärker immunförsvaret, ökar hjärnans kapacitet och därmed kreativiteten. Skrattet ger även bättre lungkapacitet och ökat välbefinnande.

Skratt är friskvård! Vi vill ge det läkande, förlösande skrattet. Hypofysen reagerar likadant vid ett framkallat skratt som vid ett spontant skratt.

- Det är viktigt att man skrattar tillsammans på arbetsplatsen. Det bygger upp ett gott arbetsklimat, man får ett gladare humör och en roligare arbetsdag, konstaterade Elisabeth och Ann-Britt, som driver företaget Skrattharmoni i Göteborg.

## 1 maj Världsskrattardagen

- Man har gjort en undersökning av skrattfrekvensen i 13 länder. Sverige ligger längst ner. Vi vill ändra på det.

Så glöm inte att den 1 maj är det Världsskrattardagen, skrattade Ann-Britt och Elisabeth.

**Hur blir man så rolig?**

- Från början är vi förskollärare. Att jobba med barn ger många goda skratt. Vi även har gått i clownskola och är utbildade av en skratterapeut.

Ann-Britt och Elisabeth anlitas av arbetsplatser och jobbar även med strokepatienter. Att dessa övar sig i att skratta är viktigt, då man efter en stroke ofta blir förlamad i ansiktet.

- Diafragman får också träning genom skratt. Man kan göra skratt-ups istället för sit-ups, det är lika effektivt.

Ett bra sätt att komma igång med skrattet är att titta på roliga filmer och läsa roliga böcker, tipsar Ann-Britt och Elisabeth, som nu planerar att starta en skrattklubb i Kungsbacka.

## 40 utställare på Hälsomässan

Totalt fanns 40 utställare på plats i Aranëshallen.

Det innebar massor med pröva-på-aktiviteter, uppvisningar och föreläsningar, helt gratis. Arrangörer var Kungsbacka kommun Fritid, Hälsövågen, LAST'N, BRÅ och Närsjukvården. Kungsbacka Danskлубb fanns på plats, liksom Kungsbacka Jiujitsuklubb, Friskis & Sveltis, Studio Active och Träningskompaniet, för att nämna några. Man kunde pröva på Qi-gong, Pilates, Linedance, Power Yoga, step, aerobic, Thaimassage och Ashtangayoga. Kostrådgivning tillhandahölls av närsjukvården.

- Rör dig minst 30-60 minuter varje dag, rök inte, ät regelbundet och ät mycket frukt och grönsaker, tipsade de.

Tipspromenaden lockade många och en härlig dansuppvisning bjöd Funky Kidz från Studio Active på. Carina Zimmerman från Hälsoknuten demonstrera-



Funky Kidz från Studio Active hade uppvisning.



Skratterapeuterna Elisabeth Fridefors och Ann-Britt Ternander var nog mässans höjdpunkt. Det gick inte att hålla sig för skratt vid mötet med dem!



Helen Gustafsson från Cariscola Kinderby.

de en nyhet, en "tunnel" med infrarött ljus, som ger smärtlindring för omöna muskler och leder samt mental och fysisk avslappning.

Och vill man lära sig förstå drömmarnas symbolspråk, så erbjuder Studieförbundet Vuxenskolan drömkurser.

Ja, det var en härlig hälsomässa, som fortfarande får NH:s utsända att kikka av skratt, trots att syftet med mässan var i högsta grad seriöst.



Sara och Josefine hade en jätteduktiga!

Monica Wiegert