
Humor op het werk

1. Wist-je-datjes

- ❖ Mensen lachen ongeveer 17 keer per dag (Kuiper & Martin, 1998). Hoe vaak heb jij vandaag gelachen?
- ❖ In een enquête van Jobat zei 87% van de ondervraagden dat humor een manier is om even stoom af te blazen, zodat ze daarna harder kunnen doorwerken.
- ❖ Wanneer er humor wordt gebruikt in een boodschap onthouden mensen beter die beter.
- ❖ Het cortisolgehalte (= stresshormoon) van mensen die vaak humor gebruiken om met moeilijke situaties om te gaan, is vlak na het ontwaken 21% lager dan dat van mensen die minder vaak humor gebruiken.
- ❖ In een enquête van Jobat zei 94% van de ondervraagden dat ze liever met collega's samenwerken die ook wel eens met zichzelf kunnen lachen.
- ❖ Het zien van een oprechte glimlach geeft dezelfde reactie in de hersenen als 2000 chocoladerepen of het ontvangen van 16 000 Britse pond (= meer dan 20 000 euro) in cash.

2. Informatie

Wat is humor?

Humor = de situatie of uitspraak die vrolijke verbazing en gelach opwekt, iets dat om te lachen is.

Humor kan verschillende vormen aannemen: slapstick/fysieke humor, droge humor, absurde humor, satirische humor (zoals cartoons), woordspelingen, ...

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen positieve en negatieve humor. 'Positieve' humor, gebruik je om een optimistische kijk op het leven te houden tijdens moeilijke momenten, of omdat je anderen wil amuseren. Deze vormen van humor brengen vaak positieve effecten met zich mee. Negatieve humor, anderzijds, is humor die gebruikt wordt om jezelf te kleineren, of humor die minachtend of kwetsend is tegenover anderen (Stieger, Formann, & Burger, 2011). De gevolgen van dit soort humor zijn veel minder positief. De effecten die humor heeft hangen dus af van om welke soort het gaat; omdat we het over welzijn hebben focussen we op positieve humor.

Effecten van humor

Humor is zelden doelstelling of een missie van een bedrijf, en je zal 'humor' ook vrijwel nooit in functiebeschrijvingen of evaluatiegesprekken terugvinden. Nochtans is humor op de werkvloer zeer belangrijk.

'Lachen is gezond' is een spreuk die iedereen wel kent. Maar er blijkt een kern van waarheid in te schuilen. Lachen vermindert stress, verhoogt de opname van zuurstof, wat je concentratie en

alertheid verhoogt. Het zorgt er bovendien voor dat je minder ziek wordt: lachen zorgt ervoor dat er meer endorfine vrijkomt in je hersenen. Die stoffen zorgen ervoor dat je minder pijn voelt en dat je immuunsysteem beter geregeld wordt. Naast de positieve effecten die humor op je lichaam kan hebben (check Fry, 1994), zijn er ook een heel aantal andere voordelen. Werknemers die humor gebruiken zijn bijvoorbeeld sociaal aantrekkelijker; mensen met een gevoel voor humor zijn nu eenmaal aangenamer om in de buurt te hebben. Humor bevordert het gevoel van samenhang in een groep. Mensen die humor gebruiken zijn over het algemeen ook meer tevreden in hun job en hebben minder kans op een burn-out. Daarnaast leidt humor ook tot betere prestaties op het werk, en verhoogt het de creativiteit, doordat het werknemers stimuleert om de dingen op een andere manier te bekijken.

Mechanismen en theorieën

Humor zorgt voor verbondenheid: collega's die grapjes maken onder elkaar, het is een alledaags fenomeen, en dit is niet toevallig. Humor kan ervoor zorgen dat er tussen teamleden onderling een hechtere band wordt ontwikkeld. Binnen bepaalde grenzen worden schertsende bijnamen of spottende opmerkingen die voor buitenstaanders 'beledigend' of brutaal lijken, vaak helemaal niet op die manier opgevat: het is een signaal van vertrouwen en solidariteit, van 'erbij horen'. Humor is dan ook een manier waarop groepen en teams duidelijk maken dat zij als een geheel functioneren en zich onderscheiden van 'buitenstaanders'.

Rela-haha-tiveer: humor zorgt voor stressverlichting: Daarnaast gebruiken veel mensen humor ook als een manier om om te gaan met moeilijke of stresserende gebeurtenissen. Personen die in hun job vaak met traumatiserende situaties geconfronteerd worden (zoals bijvoorbeeld werknemers of vrijwilligers van hulpdiensten) gebruiken humor soms als uitlaatklep om hun emoties te ventileren. De bedoeling is niet om de situatie of de betrokkenen belachelijk te maken, maar om de gevoelens van machteloosheid, kwaadheid en angst te uiten, zodat deze gevoelens hun latere prestaties niet beïnvloeden. Je kan via humor moeilijke situaties relativeren, zodat deze zware onderwerpen minder gewicht krijgen.

Humor werkt aanstekelijk: dit wordt ook wel 'emotionele besmetting' genoemd, en heeft niets te maken met virussen of bacteriën. Mensen nemen emoties van anderen makkelijk over. De oorsprong hiervan vinden we bij zogenaamde spiegelneuronen. Dit zijn cellen in de hersenen die actief worden als we iemand anders een handeling zien uitvoeren, waardoor we die handeling overnemen. We zijn dus biologisch 'geprogrammeerd' om een glimlach van anderen over te nemen.

Conditionering: het verhaal van Pavlov. . Conditionering is het proces dat ervoor zorgt dat we bang zijn van spinnen omdat onze ouders bang zijn van spinnen, of dat we geen mosselen meer lusten nadat we een keer heel ziek werden na het eten van mosselen. Volgens deze theorie maken we associaties tussen zaken waar eigenlijk geen associaties tussen bestaan, en koppelen we een bepaalde oorzaak aan een bepaalde uitkomst. Zo voelen mensen zich meer aangetrokken tot anderen als die positieve emoties opwekken. Bijvoorbeeld: Wanneer een collega een grapje maakt of wanneer je baas een humoristische noot in presentaties verwerkt, zal dit bij jou een glimlach losmaken. We weten uit eerdere ervaringen dat glimlachen ervoor zorgt dat we ons goed voelen. Wanneer deze situatie zich meerdere keren voordoet, zullen we een mentale link leggen tussen het glimlachen en de collega/je baas. Hierdoor zal de persoon op zich uiteindelijk een positief gevoel beginnen opwekken, ook wanneer hij/zij op dat moment geen grapjes maakt.

Lachen → Positief gevoel

Lachen + Collega → Positief gevoel

Collega → Positief gevoel

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand, wie is de grappigste van het land? Het similariteitseffect.

Mensen voelen zich aangetrokken tot anderen die op hen lijken. We zijn dus sterker aangetrokken tot mensen die dezelfde dingen grappig vinden als wij zelf. Wanneer je iets vertelt dat je zelf grappig vindt en iemand anders bevestigt dat door te lachen, voel je je vanzelf meer verbonden met die persoon. Humor wordt door teams vaak gebruikt als een manier om aan de buitenwereld duidelijk te maken dat zij één groep zijn, en dat ze zich dan ook duidelijk willen onderscheiden van andere groepen.

3. Acties

Algemeen:

- Omring jezelf met humor: hang een grappig plaatje of een cartoon op in je werkplek (of in een gezamenlijke koffiehoeke, een meldingsbord, ...). De bedoeling is niet om je werkplek te overladen met- afleidende of vulgaire- stimuli, maar om jezelf en je collega's er aan te herinneren dat een grapje af en toe zeker moet kunnen.
- Denk aan het verhaaltje van de spiegelneuronen: je kan anderen doen lachen door zelf te lachen. Verzamel een aantal zaken die jou altijd doen lachen, zodat je hierop kan terugvallen als je een slechte dag hebt. Moeilijk te geloven? Doe eens het experiment en kijk hoe lang jij je gezicht in de plooi kan houden bij het zien van volgende video: <https://www.youtube.com/watch?v=p32OC97aNqc>
- Ben je leidinggevende? Maak je team dan duidelijk dat humor kan en zelf geapprecieerd wordt in het bedrijf, door zelf het "goede voorbeeld" te geven.
- Weet ook wanneer iets niét grappig is: humor is een zwaard dat aan twee kanten snijdt, en kan heel makkelijk beledigend of kwetsend overkomen voor bepaalde mensen of groepen van mensen.

!!Wees voorzichtig met humor: ga voorzichtig om met onderwerpen die door sommige mensen als beledigend kan worden ervaren.

Mogelijke SME:

Comedian, iemand van Het Eiland (als comedian bezig met humor maar ook vertrouwd met situaties waarin 'humor' op de werkvloer niet altijd even adaptief was).

Quotes:

- "If you are too busy to laugh, you are too busy." Proverb.
- "If we couldn't laugh, we would all go insane." Jimmy Buffett
- "Laughter gives us distance. It allows us to step back from an event, deal with it, and then move on." Bob Newhart.
- "Laughter is the closest distance between two people." Victor Borge

- "A sense of humor is part of the art of leadership, of getting along with people, of getting things done."- Dwight. D. Eisenhower

Nederlands

- "Als je te druk bezig bent om te lachen, ben je te druk bezig." - Gezegde
- "Als we niet zouden kunnen lachen, zouden we allemaal gek worden." – Jimmy Buffett, singer-songwriter.
- "Lachen geeft ons afstand. Het laat ons toe om afstand te nemen van een gebeurtenis, ermee om te gaan, en daarna verder te gaan."- Bob Newhart, comedian en acteur.
- "Lachen is de dichtste afstand tussen twee mensen." – Victor Borge, musicus.
- "Een gevoel voor humor is deel van de kunst van het leiderschap, van om kunnen gaan met mensen, van dingen gedaan krijgen." – Dwight D. Eisenhower, Amerikaans oud-president.