



## Humor binnen je team. Een lust of een last?

Humor is eigenlijk een vreemd iets binnen teams. Bij goed functionerende teams herken je de gezamenlijke humor. Maar ook bij minder presterende teams is humor herkenbaar. Wordt er dan ook **met** elkaar gelachen of wordt er meer **om** elkaar gelachen? Het is soms lastig te achterhalen wat nou eigenlijk exact gebeurt. Daarom in deze rubriek een kleine verdieping over dit onderwerp.

Wanneer de humor gedeeld wordt en er met elkaar gelachen wordt, heeft dit vele voordelen voor dat team. Een aantal van deze voordelen zijn:

- **Gezondheid.** Humor zorgt er onder andere voor dat het stress vermindert en het immuunsysteem versterkt en bloeddruk verlaagt. Je zou kunnen zeggen dat lachen gezond is.
- **Verbinding en veiligheid.** Samen lachen geeft onderlinge verbinding. Deze verbinding zorgt ook voor sociale veiligheid binnen het team.
- **Relativering.** Een goede grappige opmerking op het werk kan voor ontspanning en relativering zorgen. Vooral wat luchtige zelfspot kan er voor zorgen dat bij bijvoorbeeld het maken van een fout toch relativering en verbinding kan optreden binnen het team.



Humor heeft veel positieve effecten. Tegenwoordig verwachten veel twintigers en dertigers dat humor bijna als voorwaarde aanwezig is. Hierdoor zijn er zelfs bedrijven die serieuze vergaderingen hebben met hun pleziercommissie. Er worden speciale events, sessies of dagen georganiseerd om het vooral leuk met elkaar te hebben waarbij humor de grote verbindende factor is.

Het lastige van humor: niet iedereen heeft dezelfde. Zo houdt de één van bijvoorbeeld satire. De ander weer van meer absurde humor. De volgende moet veel lachen om stereo typetjes of geniet van het nadoen van passages uit een cabaret. En natuurlijk heb je ook nog diegenen die meester zijn in de zelfspot. Wanneer binnen het team niet dezelfde soort humor de boventoon voert, kan een bepaald soort humor (die niet behoort tot de gedeelde soort) een averechtse werking hebben. Zo kan bijvoorbeeld zelfspot zeer goed dienen als persoonlijke afweer binnen het team. Als ik mezelf bespot, kan een ander dat in ieder geval niet doen....

Humor kan ook gebruikt worden als mechanisme om niet te serieus genomen te worden. Want wanneer we met elkaar ervoor zorgen dat de sfeer jolig blijft, komen we ook nooit echt tot de daadwerkelijke problematieken en kunnen we rustig verder gaan met wat we altijd al deden.....en dat laatste vinden veel mensen toch wel erg prettig.

Wat ook een averechtse werking kan hebben, is wanneer een aantal teamleden zelf veel plezier beleeft om een teamlid of een aantal teamleden met grote regelmaat 'te pakken te nemen'. De groep die de grappen uithaalt, beleeft er zelf veel plezier aan. Zij zoeken tijd en energie om een volgende grap uit te kunnen halen. Het belang van eigen lol is vaak groter dan het effect dat deze grap heeft op de teamleden waar wie het gaat. Het kan daardoor gebeuren dat dit in teams zo zeer bij de cultuur gaat horen dat de inzet en productiviteit van de 'geplaagden' drastisch naar beneden kan gaan. Wanneer de 'plagers' hierop worden aangesproken, wordt geregeld geantwoord in de trant van: 'Joh, stel je niet zo aan, is toch een geintje!' Voor je het weet is er een tweespalt in het team met de daarbij behorende problemen.



Humor kan op vele manieren een rol spelen binnen teams. Het bouwt enerzijds vertrouwen op en verbindt mensen, maar anderzijds kan het ook vertrouwen afbreken en mensen tegen over elkaar zetten. Daarom is het van belang dat je als coach of leidinggevende blijft checken of de humor in het team MET ELKAAR is. Ben je in staat om ervoor te zorgen dat je met elkaar dezelfde inzet hebt? Voelen alle teamleden zich gewaardeerd? Kan iedereen zijn beste ik laten zien? Want als het fundament goed blijft in het team dan zal humor ervoor zorgen dat er synergie komt en is het een absolute lust met ongekende resultaten!

Veel plezier!