



Het woord humor blijkt ontstaan te zijn uit het woord humide (vocht). De vier lichaamssappen zoals bloed, slijm, gele en zwarte gal bepaalden de toestand van ons lichaam, zo dacht men vroeger. Deze sappen zetelden ook met name in de lager gelegen organen. Lachen werd daarom geassocieerd met 'laag' en alleen het volk van wat lager allooi lachte zich een bult. In de betere kringen werd hooguit geglimlacht. Maar wat is lachen? Lachen is een fysieke reactie op iets onlogisch, en meer dan prettig!

Op het vijfde Secretaressesymposium van GGz Groningen blijkt humor een ernstige zaak



Uit onderzoek is inmiddels gebleken dat humor bij ziekte het genezingsproces versneld. Bij het lachen komt adrenaline en endorfine vrij terwijl de cortisolspiegel (die enge, stressadder) daalt. Hierdoor raken alle organen beter doorbloed en voelen we ons beter. Ook je hersenen, daardoor ben je na een flinke lachbui beter in staat helderder na te denken. Managers grijp uw kansen! Humor tilt je boven het alledaagse uit, het heeft een groot psychologisch effect.



De voorpret Op 30 oktober ligt de rode loper uit! Met een gevoel bijzonder welkom te zijn loop ik restaurant De Schakel binnen. Hier staan twee ingehuurd harlekijnen te wachten die mij met zwerige armgebaren de garderobe wijzen, een zoethoutje (uit een oude doos?) presenteren en mij wijzen op het welkomstdruifje, -ananasje of -sinaasappeltje. Twee jolige heren die mij de weg wijzen; het genieten begint nu al. Als ik elke dag eens zo kon beginnen. Eenmaal binnen peil ik een gezellige drukte en zie ik al verschillende collega's die over hun welkomstfruitjes heen koeren en kouten. Als iedereen bijgepraat is neemt Maike Stam als leading secretary de microfoon. Ze heet iedereen hartelijk welkom en kondigt de start van dit jubileum symposium aan.



Even oefenen Ik ben ingeloot voor de workshop Humor en Creativiteit, maar het liefst had ik alle vier de workshops bezocht. Word en access, altijd handige opfrissers. Socratisch motiveren, daar ontbreekt het mij soms net aan (thuis lijkt me dat ook zo handig). Snellezen, zou ik eveneens dolgraag willen (alle zeven delen van Het Bureau van Voskuil in één week uit). Dat is nog eens de dingen des levens op een rij krijgen. In het alledaagse moeten we al voortdurend keuzes maken, daarom had ik het hier graag anders gezien. Daarom, geachte leden van het netwerk, als jullie volgend jaar weer zo'n spetterend programma bieden, kan dat dan ook anders geregeld worden? Alvast bedankt! Als dit geen 'thrilling idea' is. Want daar gaat het al snel over in de workshop van Martha Jong. Idee killers en idee thrillers vullen onze dag; ja maar, niet logisch en ga



zo door, perfect!, zijn hier dagelijkse voorbeelden van. Maar het ging toch over humor? Ja, dat klopt en de vraag is hoe kan humor ontstaan? De basis blijkt creativiteit te zijn. Vanuit creativiteit en vrolijkheid kan humor ontstaan en een idee killer zoals 'ja, maar' staat creativiteit in de weg. Martha Jong zet ons aan het werk met sfeerspelletjes en overdondert ons met doe-opdrachten; moppen, liedjes en anekdotes over – hee wat gek nou – (on)bazen vullen al snel de ruimte.

En nu de praktijk Omdat een creatieve werknemer met meer plezier werkt en meer voor elkaar krijgt verdient het aanbeveling om humor toe te passen op de werkplek. Hoe? Je zou elkaar kunnen gaan kietelen voor een wat lossere sfeer. Hmm, mij iets te intiem, da's meer voor thuis, maar een happy hour organiseren door een lachfilm te huren met een drankje erbij, daar teken ik voor. Kijk, als we dan als team over elkaar heenvallen van het lachen, dat is dan een intimiteit waar ik mee kan leven. Ik ben ook voor het aanschaffen van gein attributen die de creativiteit stimuleren. Het lijkt me enig om door de gang te racen met een (on)bestuurbaar autootje, samen met mijn collega om daarna nog eens dat lastige probleem met die BÖPZ-formulieren door te nemen. Daarna samen theedrinken en daarbij de hachelijke werkomstandigheden van de secretaresse creatief uitvergrooten leggen een mooie basis voor een gezellig samenzijn. Ook leuk, proefballonnetjes oplaten bij gewaagde voorstellen in een vergadering. Cartoons verzamelen was altijd al in bij mij. Daar ga ik nu maar eens eens een serieuze zaak van maken. Ik zou vanaf deze zijlijn willen pleiten voor de oprichting van geheime humorclubjes. Het lijkt mij een feest regelmatig te verrassen en verrast te worden. Om te beginnen stel ik voor dat de Arbeidstherapie voor het toiletblok bij mij op de gang een mooi naambordje maakt. 'De frisse wind'? U zegt het.

Meiden, bedankt, het was fantastisch! Ik hoop dat het secretaressenetwerk nog voor heel veel frisse winden gaat zorgen.

Door
Boukje Smit

Foto's
Boukje Smit