



## Spelregels? Lachen joh!

*Aantal spelers: 4 (het is eventueel ook mogelijk met 3 of 5 spelers te spelen)*

Lachen joh! bestaat uit twee onderdelen. Het bordspel dat dient als opwarmer en het reflectiespel zorgt vervolgens voor de diepgang.

Het bordspel is met name gericht op plezier en gezelligheid en het vergaren van kennis over humor en de lach. Het zet de spelers aan tot activiteit en wordt gespeeld al staand rondom het lachkleed. Tijdens het spelen krijg je een veelvoud aan vragen en opdrachten voorgeschoteld, die je zullen onderdompelen in de wereld van de humor en de lach. Het bordspel werkt verbindend voor het team en zorgt ervoor dat jij samen met je collega's de kracht van de lach ervaart. Het dient als opwarmer voor het reflectiespel.

Het reflectiespel is serieuzer van aard. Hierin gaan jij en je medespelers kijken naar de manier waarop jullie met humor en de lach omgaan. Het gaat om jouw als privépersoon. Jij, de professional in relatie tot de doelgroep. En jij, als collega in jouw organisatie. Aan het eind van het reflectiespel hebben jullie besproken wat goed gaat en wat fout gaat bij het gebruik van humor en waar de gevoeligheden liggen. Jullie hebben besproken waar de krachten en de valkuilen van het gebruik van humor liggen in het contact met de doelgroep en met elkaar. Jij en je collega's hebben conclusies getrokken over hoe jullie humor als krachtig en effectief wapen succesvol in kunnen zetten in dienst van het welzijn van de doelgroep.

Nadat je klaar bent met Lachen joh! komen de verschillende groepjes collega's die het spel hebben gespeeld, bij elkaar om gezamenlijk de verschillende conclusies te bespreken. Iedere groep presenteert de eigen bevindingen en conclusies en jij en je collega's voorzien elkaar van feedback.





## 1. 7-Humor-Habits-Program

Ter voorbereiding krijgen de spelers van Lachen joh! de weken voorafgaand aan het spelen van het spel een 7-tal aan oefeningen toegestuurd. Deze oefeningen creëren een bewustzijn over het gebruik van humor en zijn gebaseerd op het 7-Humor-Habits-Program van de Amerikaanse onderzoeker en psycholoog Paul McGhee.

## 2. Het bordspel

### Benodigdheden

- Laptop of tablet met Wifi-verbinding
- Inlogcode en wachtwoord om in te loggen op [www.lachenjoh.nl](http://www.lachenjoh.nl).
- Lachkleed
- Iedere speler zorgt voor:
  - een eigen pion en is vrij om daar iets leuks en persoonlijks voor te bedenken
  - een eigen GSM
- Pen en papier
- Timer

### Vorbereidingen

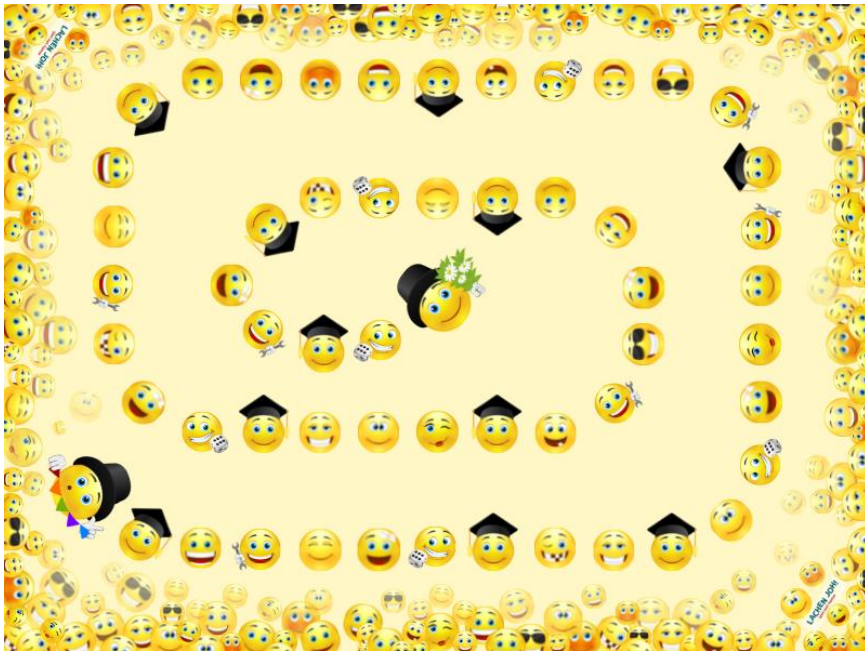
- Geef de laptop of tablet een mooie plaats, waar die door iedere speler eenvoudig te bedienen is.
- Bij sommige onderdelen mag alleen de speler die aan de beurt is de opdracht kunnen lezen. Zorg er dus voor dat de laptop in dat geval eenvoudig afwendbaar is van de rest van de spelers.
- Leg het lachkleed op een mooie plaats op de grond met voldoende speelruimte daaromheen. Je speelt het spel staand rondom het lachkleed.
- Log in op de website met de ontvangen inlogcode en wachtwoord. Ga door de proefvragen om je ter voorbereiding op het spel en je komt aan bij de verschillende categorieën van het bordspel.



### Spelregels bordspel

Bij Lachen joh! gaat het tegenovergesteld aan de meeste andere bordspellen.

1. Je vult de vraag/opdracht die hoort bij het vakje waar je op staat.
2. Onderaan de vraag/opdracht lees je wat de beloning/straf is voor het goed of fout vervullen van de vraag/opdracht.
3. Je verplaatst je pion het aantal plaatsen dat hoort bij de beloning/straf.
4. Je wacht op het vakje waar je terecht bent gekomen, totdat je weer aan de beurt en je vult de vraag/opdracht die hoort bij het vakje waar je op staat. Enz. enz. enz.



*Het lachkleed*

#### De start



- De spelers plaatsen hun pion bij 'Start'
- De speler met de mooiste lach mag beginnen.
- Je begint het spel door een vraag uit de categorie Gelotologie te beantwoorden.
  - Bij een juist antwoord gebruik je de dobbelsteen onderaan de website en verplaats je je pion het aantal gegooide ogen om op je volgende vakje uit te komen.
  - Bij een fout antwoord blijf je staan en wacht je tot de volgende beurt en beantwoord een volgende vraag.



### Het vervolg

- Onderweg kom je verschillende smiley's tegen, waarvan er 4 verbonden zijn aan een vraag of opdracht. Open op de website de bij de smiley behorende categorie en vervul de vraag/opdracht.
- Aan de overige smiley's zitten geen consequenties verbonden en daar kan je op je gemak wachten, totdat je weer aan de beurt bent.

### De 4 categorieën



#### Doe-het-zelf-humor

Verschillende humoristische opdrachten die de lachspieren kietelen en inzicht geven in de verschillende functies van humor en de lach.



#### Gelotologie

Kennisvragen en interessante weetjes die te maken met humor en de lach. Deze zijn onderverdeeld in: Psychologie, Fysiologie, Sociologie, Filosofie, Communicatie en Humorweetjes.



#### Lachen is gezond


Actieve opdrachten die de spelers met elkaar doen lachen en inzicht geven in de verschillende functies van humor en de lach.



#### Lacht het geluk jou toe?

De 'Kanskaart'. Het lot beslist!

### Het eindspel

- Het spel is gespeeld als een speler als eerste de 'Finish' bereikt 
- Je moet hier precies op uitkomen, dus je zal het precieze aantal ogen moeten gooien. Anders tel je vanaf de finish weer terug.
- Gefinist maar je bent nog niet klaar met lachen? Of wil je nog meer humor- en lachkennis opdoen? Begin gerust een nieuw spel. Of open eenvoudigweg de overige vragen/opdrachten om te zien wat je gemist hebt.



### 3. Het reflectiespel

#### Benodigdheden

- Laptop of tablet met Wifi-verbinding
- Inlogcode en wachtwoord om in te loggen op [www.lachenjoh.nl](http://www.lachenjoh.nl).
- Lachkleed
- Pen en papier

#### Vorbereidingen

- Zoek een rustige plaats waar de spelers kunnen zitten.
- Geef de laptop of tablet een plaats, waar die voor iedere speler zichtbaar is en eenvoudig te bedienen is.
- Log in op de website met de ontvangen inlogcode en wachtwoord. Ga naar het reflectiespel.

#### Spelregels Reflectiespel

In tegenstelling tot het bordspel bevat het reflectiespel geen wedstrijdement. Het doel van het reflecteren is met elkaar in gesprek te gaan over de verschillende vragen en stellingen die langs gaan komen. Het spel bestaat uit 10 categorieën waar een opbouw in zit. De spelers beginnen te kijken naar hoe zij als privépersoon met humor en de lach omgaan. Vervolgens wordt ingezoomd op de speler als professional en de doelgroep. In het laatste gedeelte wordt gereflecteerd op de speler als collega binnen de organisatie.

#### De 10 categorieën

1. Jij en humor: Algemeen
2. Jij en humor: Stellingen
3. Jij en humor: Persoonlijk
4. Jij als de professional, de collega en de privépersoon
5. Jij als de professional en de privépersoon
6. Jij en de doelgroep: Algemeen
7. Jij en de doelgroep: Stellingen
8. Jij en de doelgroep: De relatie
9. Jij en de doelgroep: De beperkingen
10. Jij met je collega's en de organisatie



#### De start

De winnaar van het bordspel opent als eerste een vraag uit de eerste categorie, 'Jij en humor: Algemeen' en bespreekt deze. De andere spelers geven hierop feedback en vullen dit eventueel aan met hun eigen mening en ervaring over dit onderwerp. Hierna zijn de overige spelers aan de beurt om een vraag uit deze categorie te bespreken met de feedback van de medespelers.

#### Het vervolg

Op dezelfde manier als hierboven beschreven, worden de overige categorieën op volgorde behandeld tot en met de tiende categorie 'Jij met je collega's en de organisatie'.

#### Het eindspel

Nadat de laatste speler een vraag uit de laatste categorie heeft behandeld is de eerste reflectieronde beëindigd. Vervolgens kan eenzelfde cyclus worden opgestart.

## 4. De afsluiting

Nu het spel ten einde is, gaan de spelers met elkaar conclusies op papier zetten die zij hebben getrokken tijdens Lachen joh! Hierin wordt besproken hoe aangekeken wordt tegen het gebruik van humor in het contact met de doelgroep en met elkaar. Hierin wordt onder andere:

- benoemd wat goed gaat en wat beter kan ten aanzien van het gebruik van humor;
- benoemd wat de mogelijkheden en beperkingen zijn ten aanzien van het gebruik van humor binnen het werk in het algemeen en met de doelgroep in het bijzonder;
- worden afspraken gemaakt over hoe dit in het werk te integreren en te bestendigen.

Als binnen het team meerdere groepjes collega's Lachen joh! hebben gespeeld, komen deze bijeen om aan elkaar de conclusies te presenteren. Collega's geven hierop feedback en formuleren gezamenlijk conclusies over de manier waarop men in de toekomst met humor om wenst te gaan en hoe dit in het werk ingebed en geborgd zal worden.

