

Spelenderwijs op weg naar zin

Inspirerende ontmoetingen met jongeren over zin en leven

In dit artikel beschrijven de auteurs de ervaringen met en uitkomsten van drie bijeenkomsten met jongeren in het kader van het leernetwerk 'Zin d'r in: zingeving voor jonge mensen'. Een gesprek met jongeren over zingeving kan lastig zijn, maar met behulp van verschillende spellen bleek dit mogelijk. Zowel voor de jongeren als de begeleiders smaakte deze pilot naar meer.

Hannie Hoefnagels en Ina ter Avest

INSPIREREND WAREN ZE, onze bijeenkomsten met jongeren, maar dat ging niet vanzelf. De bijeenkomsten vonden plaats in het kader van het leernetwerk 'Zin d'r in: zingeving voor jonge mensen', onderdeel van de Kenniswerkplaats Zingeving en Geestelijke Verzorging.¹ Dit leernetwerk richt zich op het existentiële welzijn van jongeren in de provincie Limburg. We formuleerden twee onderzoeksvragen over hoe we de veerkracht van jongeren kunnen versterken door de dimensie van zingeving te benadrukken. Deze onderzoeksvragen luiden *a)* hoe kunnen we de veerkracht van jongeren stimuleren door hen gevoelig(er) en bewust(er) te maken voor zingeving, met behulp van het gedachtegoed van positieve gezondheid en de waarde-ringstheorie? en *b)* hoe kunnen we bestaande tools om veerkracht op basis van zingeving te stimuleren,

afstemmen op de behoeften van jongeren die niet lekker in hun vel zitten?²

In drie steden (Maastricht, Sittard en Venlo) heeft een eenmalige activiteit met jongeren plaatsgevonden. Voordat de bijeenkomsten zouden plaatsvinden, is voorwerk verricht. Inspirerend worden bijeenkomsten immers niet vanzelf, dat moet mogelijk gemaakt worden. Met jongerenwerkers is overlegd op welke manier we de jongeren het beste aan de praat zouden kunnen krijgen over zin en leven, met andere woorden, over wat hen bezielt en waarvoor ze hun bed uitkomen. Besloten werd om een en ander niet te zwaar te maken en met de jongeren te gaan spelen: in een voor hen bekende omgeving zijn wij spelenderwijs met hen in gesprek gegaan over zin en leven.³ Deze aanpak sluit aan bij wat



Johan Huizinga (1952) schreef over de spelende mens. Verschillende spellen passeerden de revue; drie ervan leken geschikt. Voordat we die drie spellen kort beschrijven, gaan we kort in op wat 'spelen' kan betekenen.

Over spelen

Spelen, aldus Huizinga, creëert een alternatieve werkelijkheid waarin serieuze zaken met luchtigheid omkleed raken. Een werkelijkheid die mogelijkheden biedt voor 'wat als' en 'alsof'. Een werkelijkheid die uitdaagt om te experimenteren: 'Wat als ik de docent was bij wie ik voor de zoveelste keer te laat binnenkom? En stel dat ik dan doe alsof ik er oprecht van baal dat ik een onvoldoende heb door eigen schuld?' Spelers herkennen zichzelf in de ander, erkennen het anders-zijn van de ander en geven

elkaar daarmee alternatieven die het eigen denken en ervaren verrijken. Het eigen verhaal wordt herkend in het verhaal van de ander en tevens door die ander erkend. Het eigen verhaal wordt daardoor ervaren als onderdeel van een groter geheel en de spelers zijn als het ware zielzorgers voor elkaar.

Spel is zo een oefenmogelijkheid: oefenen met het perspectief van de ander, uitproberen wat een ander perspectief voor jou kan betekenen en oefenen met (nog) ongekennde posities (Hermans & Bartels, 2020). Binnen de ruimte van het spel bleken jongeren die aan onze spellen meededen geen schroom te ervaren om gevoelens – ook die van eenzaamheid en verdriet – te tonen en te verwoorden. Waar jongeren wel bang voor leken te zijn, was alleen te blijven met die gevoelens. Spelenderwijs worstelingen

ervaren en tegelijkertijd de ervaring van er niet alleen mee zijn en deel uit te maken van een gemeenschappelijk verhaal, dat is wat jongeren kunnen ervaren in spel. Kennismakend met andere verhalen ontstaat een nieuw verhaal, een 'tegenverhaal' voor de alledaagse werkelijkheid (Droogers, 2017).

Zijn wie je bent

Aansluiten bij de ervaringswereld was voor ons een eerste aandachtspunt, hoewel het eigenlijk voor elke gesprekspartner – geestelijk verzorger of niet – belangrijk is om te kunnen verstaan wat de ander (verbaal of non-verbaal) te berde brengt. Thomas Moore stelt in *Van ziel tot ziel* (2022, p. 13) dat we allemaal zielzorgers voor elkaar zijn en elkaar eenvoudige hulp en steun kunnen geven als het gaat over grote vragen als: wat bezielt je? Eenvoudige hulp, ongecompliceerd meedenken en meepraten over zin (wel zin in spruitjes, maar geen zin om door de regen naar school fietsen) als een van de vormen waarin de zin van het leven zich aandient (geen zin om op te staan, omdat de zin van naar school gaan niet ingezien wordt).

Binnen de ruimte van het spel hadden de jongeren geen schroom om gevoelens te tonen en te verwoorden

Drie spellen zijn gekozen om jongeren in de gelegenheid te stellen om onderling kennis te maken en daardoor meer over zichzelf en hun existentiële behoefte aan zin in/van het leven te weten te komen. De ander is nodig om te kunnen zijn wie je bent.

- *BeYourSelf*. Een bordspel met drie niveaus van vragen. Doel van het spel is dat jongeren zichzelf (beter) kunnen uiten, elkaar leren kennen en nieuwe kennis maken met elkaar (leren van en met elkaar).⁴
- *ZelfCoachSpel*. Dit spel is gebaseerd op het gedachtegoed van de zelfkennismethode en werkt met een vloermat, waarbij jongeren letterlijk in de ruimte hun 'plek' in het leven innemen. Jongeren ontdekken hoe zij zichzelf op die plek erva-

ren en maken kennis met wat een bepaalde positie voor een ander betekent.⁵

- *Alles-op-Tafel*. Een bordspel dat is gebaseerd op het gedachtegoed van positieve gezondheid, dat met inspiratiekaarten uitnodigt tot nadenken over verschillende dimensies van gezondheid en wat de kennis daarover voor je betekent.⁶

Voor elk van de spelavonden hebben jongeren zich vrijwillig aangemeld. Besloten werd de bijeenkomsten zo informeel mogelijk in te richten. Een medewerker van Burgerkracht Limburg heeft jongeren met een korte pakkende tekst op sociale media benaderd en geworven. Elke avond begon met samen pizza eten, wat de kans gaf een beetje aan elkaar te 'snuffelen'. Er ontstond op die manier al tijdens de maaltijd een gevoel van 'samen', het gevoel deel uit te maken van deze groep. Dat bleek een goede basis voor het spel. Jongeren hebben het samen spelen als enerverend ervaren. Het was spelen zonder oordelen, met behoud van autonomie. Er was altijd een uitnodiging om te antwoorden, maar geen plicht. Als een deelnemer niet wilde antwoorden, was dat ook oké. Bij de evaluatie bleek dat de jongeren het behoud van regie enorm belangrijk vonden en waardeerden.

Na afloop evalueerden we de bijeenkomsten. Hiervoor hebben we de onderstaande tools ingezet.⁷

- Voor- en nabepaling van de gemoedstoestand door middel van een 'vragenlijst' gebaseerd op de zelfkennismethode.
- Vier evaluatieve vragen om voor te leggen aan de participerende jongeren.
- Observatie en evaluatie door begeleiders, aan de hand van een meetinstrument ontwikkeld door Ans Vrerink (van Hogeschool Windesheim).
- Aanwezigheid van zingevingsthema's in de 'vragenlijst' voor jongeren (meetinstrument van Gaby Jacobs, Universiteit voor Humanistiek).
- Interviews van jongeren en begeleiders door studenten social work van Zuyd Hogeschool.

Op de avond zelf gingen we als volgt te werk:

- 16.00 uur. We kiezen ruimtes die laagdrempelig zijn (zoals @Ease, waar jongeren altijd zonder afspraak binnen kunnen lopen).
- 16.45 uur. Inloop, eerste jongeren verwelkomen.
- 17.00 uur. Samen pizza eten.

Enkele citaten van deelnemers

‘Bijzonder om mijn verhaal te delen met onbekenden die oordeelloos luisterden; dat was fijn. Het heeft mij nieuwe inzichten gegeven over bijvoorbeeld hoe goed ik het heb en wat voor mij belangrijk is.’

‘Door een plek in te nemen op de vloermat herkende ik gevoelens die we gemeen hebben en snapte ik bijvoorbeeld ook hoe een ander het kan ervaren.’

‘Ik kom uit een andere cultuur. Iedereen was hier heel open. Ik ben dat niet gewend. Het heeft geholpen om woorden te vinden voor waar het bij mij echt om gaat.’

‘Als het ijs eenmaal gebroken is, komen de jongeren los en ontstaan er gesprekken die normaal gesproken moeilijk op gang komen.’

‘Wanneer ze het gevoel hebben dat ze in het middelpunt staan, alleen, dan klappen ze vaak dicht. Het spel bood juist de mogelijkheid om op een gelijkwaardige manier met elkaar in gesprek te gaan.’

- 17.45 uur. Informatie over het spel en toelichting bij de spelregels.
- 18.00 uur. Start van het spel (we speelden in de testfase een uur, maar dit bleek te kort).
- 19.00 uur. Afronden van het spel, reageren op vier evaluatievragen.
- 20.00 uur. Afrondend nagesprek van de begeleiders.⁸

Eigen-zin-nig leven

De jongeren ervoeren op een eigen manier zin in hun leven – eigen-zin-nig – zo blijkt uit literatuuronderzoek en de evaluaties van de spelavonden (Hoefnagels, 2024). Zin en leven bleek voor jongeren niet ‘groots en meeslepend’ of ‘dramatisch’ te zijn, zoals bijvoorbeeld de ervaring van eenzaamheid (Keppy, 2024). Zin in leven kan in kleine dingen zitten. Zo ontdekten we dat herkend worden in een alledaagse ervaring van teleurstelling of heimwee op een schoolkamp al betekenisvol of zinvol kan zijn. We ontdekten tijdens deze spelavonden ook dat de jongeren niet bang waren om hun kwetsbaarheid te tonen. De spelavonden werden door hen ervaren als een ruimte om gevoelens te delen en te ervaren dat ze daar niet alleen mee waren. De ervaring deel uit te maken van een groter verhaal over zin en leven – een gedeeld verhaal in de groep – deed hen goed.

De jongeren ervoeren verbinding en verlangen naar verbinding tijdens de bijeenkomsten. Het was een

gevoelde verbondenheid die hun affectieve vermogens aansprak. Vanuit die beleefde en gedeelde verbondenheid geven jongeren – in gesprek met elkaar – betekenis aan hun ervaringen. Dit was een cognitief proces. We herkennen hierin wat Job Smit in zijn dissertatie schrijft over het werk van geestelijk verzorger (Smit, 2015). Om als jongere zelf in beweging te komen, is echter nog meer nodig. Bij deze jongeren is er zeker een verlangen om te veranderen, aan te sluiten, met de ander in verbinding te komen – met name bij tegenslag – maar tegelijkertijd lijkt het ook of er een onvermogen is hoe dat te doen.

De jongeren merkten dat ze serieus genomen werden – onderling en door de begeleiders

Belangrijk aspect dat ook uit de evaluatie naar voren kwam, is dat jongeren merkten dat er geen ‘spelletje met ze gespeeld werd’, maar dat ze serieus werden genomen door elkaar en door de begeleiders. Vooral dat ze zelf regie konden houden over wanneer ze zich wel en niet lieten kennen, hebben jongeren ervaren als respect voor hun autonomie.

Inspirerende praktijk

Het allerbelangrijkste bleek de praktische bruikbaarheid van de drie spellen om jongeren met elkaar in gesprek te laten komen over zin en leven, over wat hen bezielt. Niet alleen in jongerenwerk, maar ook in vriendengroepen of de thuissituatie kan een spel een goede aanleiding zijn tot een gesprek. Weliswaar waren de spelavonden eenmalig, het contact met de jongeren is gebleven. Een half jaar later zijn ze bovendien geïnterviewd door studenten van de Universiteit Maastricht. Ook toen waren de jongeren overwegend positief. Die positieve ervaring blijkt ook uit het feit dat zij uit eigener beweging contact hebben gezocht om nog eens een spelavond te organiseren.

Weliswaar waren de spelavonden eenmalig, het contact met de jongeren is gebleven

Een kritische kanttekening blijft toch de eenmaligheid van deze spelavonden in deze pilot. Kritiek die niet alleen van de kant van de begeleiders kwam, maar die ook door de jongeren zelf werd geuit. Dat concluderen wij ook uit de behoefte om vaker te spelen. Het aspect van nazorg verdient in het vervolg op dit project meer aandacht. Dat wordt door ons ook aangegeven bij de jongerenorganisaties die een spel bestellen. 'Op weg naar zin' krijgt in een eenmalige bijeenkomst spelenderwijs een stevige aanzet; een aanzet die vraagt om een vervolg. Jongeren ontdekken met elkaar een eigen-zin-nige manier van in het leven staan en een eigen pad gaan. Zij verdienen op deze weg echter langer begeleiding.

Drs. H. Hoefnagels was docent levensbeschouwing en is nu werkzaam als zelfstandige op het gebied van zingeving. E-mail: hannie.hoefnagels@gmail.com.
Dr. I. ter Avest, emeritus lector godsdienst en levensbeschouwing, is zelfstandig ZKM- en TA-coach.

Noten

1. 'Zingeving in de thuissituatie' is onderdeel van het leernetwerk 'Zin d'r in: zingeving voor jonge mensen' dat valt onder de Kenniswerkplaats Zingeving en Geestelijke

Verzorging, een ZonMW-project onder leiding van Gaby Jacobs van de Universiteit voor Humanistiek (zie www.kenniswerkplaatszingeving.nl). In ons project legden wij een verbinding tussen het gedachtegoed van positieve gezondheid (Huber, 2013) en de zelfkennismethode (ZKM; Hermans & Hermans-Jansen, 1995).

2. De waarderingstheorie vormt het fundament voor de zelfkennismethode.
3. Be Yourself werd gespeeld bij Homeplus in Venlo, een plek waar jongeren zonder groot sociaal netwerk bij elkaar kunnen komen om (vooral) gezellige dingen te doen. Het ZelfCoachspel is gespeeld bij Burgerkracht Limburg; hier zijn ruimtes die door burgerpartijen gehuurd en gebruikt kunnen worden. Alles Op Tafel is gespeeld bij @Ease in Maastricht. @Ease is opgericht voor jongeren van 12 tot 25 jaar en is overal in het land gevestigd. Je kunt er gewoon binnenlopen of chatten.
4. BeYourSelf is gemaakt door Rowan Wirtz, Rowdy Dohmen en Bram van Weesel, leerlingen van het Bernardinuscollege in Heerlen. Bestellen kan via Hannie Hoefnagels, e-mail: zinzaaien@gmail.com, onder vermelding van Spel Be Yourself. Kosten: 70 euro (exclusief verzendkosten).
5. Het ZelfCoachSpel is ontwikkeld door Adrienne Schimmel en Ina ter Avest. Meer informatie: talenteerzichzelf@gmail.com en teravest@zingesprek.nl.
6. Alles-op-Tafel is te bestellen via www.debagagedrager.nl.
7. Een uitgebreid verslag inclusief handleiding van deze bijeenkomsten verschijnt begin 2025 op www.kenniswerkplaatszingeving.nl/zin-dr-in.
8. Een uitgebreide beschrijving van de werkwijze verschijnt begin 2025 op www.kenniswerkplaatszingeving.nl.

Literatuur

- Droogers, A. (2017). *Kieswijzer levensbeschouwing*. Amsterdam University Press.
- Hermans, H. & Bartels, R. (2020). *Democratie begint bij jezelf*. Coutinho.
- Hermans, H. & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-narratives: the construction of meaning in psychotherapy*. Guilford Press.
- Hoefnagels, H. (2024). *Spell(en): op ontdekkingsreis naar zin*. Ongepubliceerd onderzoeksverslag.
- Huber, M. (2013). Naar een nieuw begrip van gezondheid: pijlers voor positieve gezondheid. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 91, 133-134.
- Keppy, H. (2024). Eenzaamheid onder jongeren. *Zorg en Welzijn*, 30, 39-43.
- Moore, Th. (2022). *Van ziel tot ziel: de kunst van helpende en helende gesprekken*. AnkhHermes.
- Smit, J. (2015). *Antwoord geven op het leven zelf* (proefschrift). Vrije Universiteit Amsterdam.