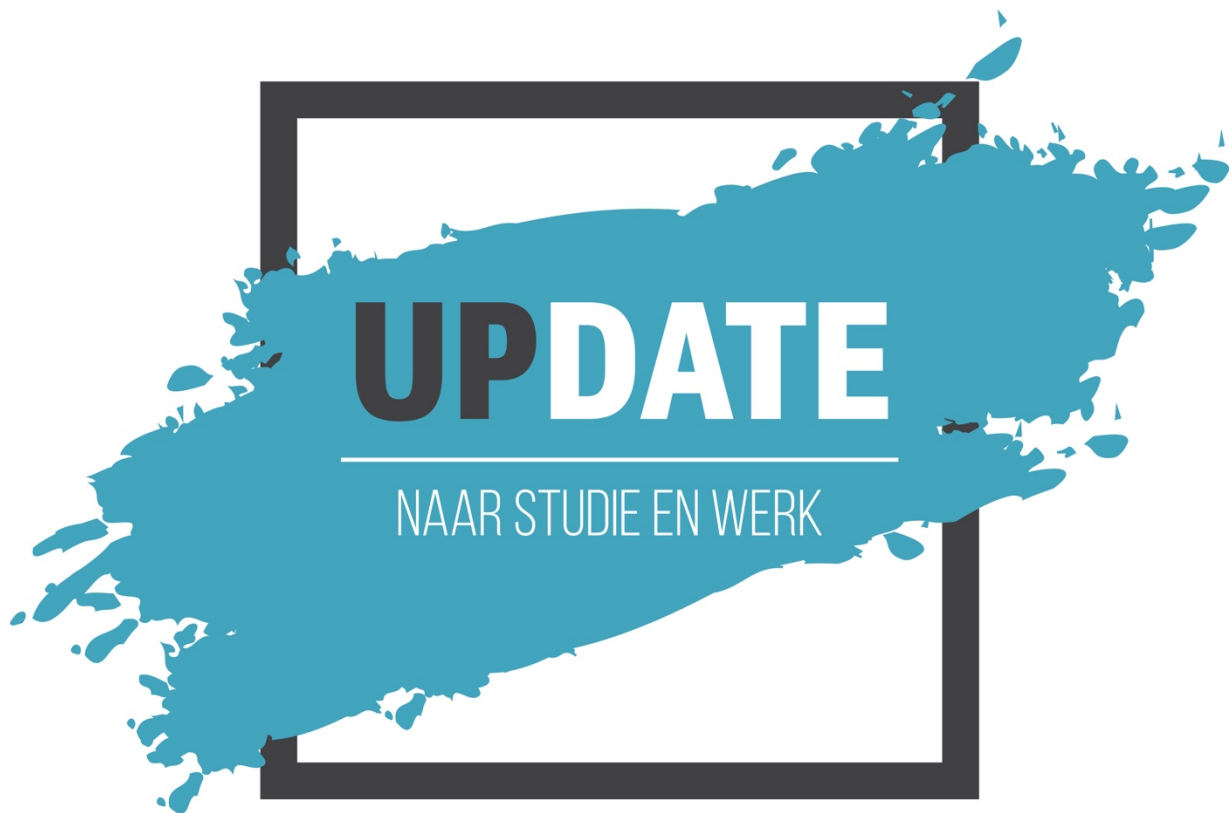


Onderbouwing van het zingevingsspel voor de coaching van Update Arnhem



Hilde Zweerink

Studentnummer: 529298

14 januari 2019, Nijmegen

Toegepaste Psychologie

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Update Arnhem

Praktijkbegeleider: Marieke Musch

Afstudeerbegeleider: José Renkens

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Aanleiding	3
Doelstelling	3
Beoogd resultaat	4
Thema's	5
Werk	5
School	5
Relatie met jezelf	6
Relatie met de ander	6
Zelfbeeld	6
Omdenken	7
Inspiratie	7
Toepassing van het spel	7
Bronnen	8
Bijlage 1. Vragen per thema	10
Bijlage 2. Werken met het zingevingsspel	12

Inleiding

Jongerenorganisatie Update Arnhem, voorheen 2GetThere, coacht jongeren richting school en werk zodat zij aansluiting vinden maatschappij. Update vindt het van belang dat de coaches aandacht besteden aan zingeving in de coaching. Praten over zingeving vergemakkelijkt keuzes op praktisch niveau, zoals het kiezen voor een baan of opleiding (Wijnants, 2017). Door aandacht te besteden aan zingeving binnen de coaching ontwikkelen de jongeren eigen overtuigingen. Deze overtuigingen vergemakkelijken het maken van keuzes en brengt de jongeren dichterbij het ervaren van zingeving. Dit draagt bij aan het verhelderen en behalen van de praktische doelen van de jongeren, waardoor zij op een duurzame manier een plek kunnen innemen in de maatschappij.

Aanleiding

Uit onderzoek van Zweerink (2019) blijkt dat de coaches van Update niet bewust met zingeving werken, de kennis en vaardigheden ontbreken. De coaches hebben geen duidelijk beeld van zingeving in coaching en hoe dat vorm kan krijgen. Wel blijkt uit dit onderzoek dat een groep van de gecoachte jongeren bij Update behoefte heeft aan praten over zaken rondom zingeving (Zweerink, 2019).

Voortbordurend op bovenstaand onderzoek is besloten een zingevingsspel te ontwikkelen. De Ronde, Stolke & Vente (2009) benoemen dat een spel een verbinding vormt tussen de binnenwereld en buitenwereld. Een spel biedt de ruimte in een ontmoeting sneller een diepe betrokkenheid op de inhoud en tot elkaar te ontwikkelen. Door deze betrokkenheid ontstaan nieuwe, gemeenschappelijke inzichten en vindt verandering speelsgewijs plaats (Ronde et al., 2009).

Doelstelling

Door middel van het spel doen de coaches basiskennis op over zingeving. Het spel vormt voor de coaches een laagdrempelige manier om te werken met zingeving, zonder dat daar kennis over zingeving of vaardigheden voor nodig zijn. Spelenderwijs wordt zingeving aan de hand van de vragen bespreekbaar gemaakt. Het spel stimuleert zelfreflectie over verschillende onderwerpen.

Coach en coachee nemen beiden actief deel aan het spel. Hierdoor krijgt de coach inzicht in de eigen zingeving, wat volgens Belzen (2010) van groot belang is om met zingeving te werken. Daarnaast ontstaat door het uitwisselen van persoonlijke informatie authentiek contact. Authentiek contact houdt in dat het contact oprecht en open is, zonder verborgen intenties (Leijssen, 2004). Authentiek contact draagt bij aan de ontwikkeling van een visie op het zelfbeeld en een vergroting van de

eigenwaarde (Stoffer, 2001). Hierdoor ontwikkelen jongeren eigen overtuigingen die van belang zijn om keuzes te maken op praktisch niveau en tot ervaring van zingeving te komen.

De coach vormt met zijn of haar eigen verhaal een rolmodel voor de coachee. Dit sluit aan op de werkwijze van Update, waarbij coachen vanuit eigen ervaring centraal staat. Tot slot ontstaat door uitwisseling van persoonlijke verhalen vertrouwen en intimiteit, wat volgens Grün (2002) ervoor zorgt dat mensen tot bloei komen.

Beoogd resultaat

Door het spel ontwikkelen de coaches basiskennis over zingeving. Middels het spel krijgen de coaches inzicht in diepgaande vragen die ze kunnen stellen en wat aandacht voor diepgaande zaken en reflectie teweeg kan brengen. Daarnaast groeit het vertrouwen tussen coach en jongere, wat een gesprek over zingeving makkelijker maakt. Mogelijk motiveert en inspireert het spel de coaches om vaker gesprekken te voeren over zingeving in de praktijk.

Na toepassing van het spel weten de coaches wat zingeving is. Ook weten zij of ze affiniteit hebben met het voeren van dit soort gesprekken en zich daarin verder willen ontwikkelen. Het spel vormt een eerste stap in deze gedragsverandering.

Thema's

Een bestaand spel dat aandacht besteed aan zingeving is het Eigen Wijsheden Spel. De vragen uit dit spel vormen een hulpmiddel om het gesprek aan te gaan over leiderschap, communicatie, verandering, persoonlijke ontwikkeling, relaties en zingeving. De zingevingsvragen uit het Eigen Wijsheden Spel zijn gebruikt bij de ontwikkeling van het zingevingsspel voor Update (Gerrickens et al., 2005). Daarnaast zijn een aantal vragen toegevoegd. Een aantal vragen zijn gebaseerd op het onderzoek van Zweerink (2019), waaruit naar voren kwam dat jongeren behoefte hebben aan ontwikkeling van eigen overtuigingen. Daarnaast zijn een aantal vragen geïnspireerd op het boek van Heidi Jansen; Werk en Zingeving (2017).

Voor het spel zijn zeven thema's opgesteld. Deze thema's zijn gebaseerd op de organisatie, de doelgroep en literatuur. Elk thema beschikt over zes tot acht vragen. Deze vragen zijn te vinden in bijlage 1.

Elk thema beschikt over vragen die gericht zijn op normen en waarden. Jansen (2017) beschrijft dat waarden en normen bepalen hoe men de wereld om zich heen beoordeelt. Ze vormen een kompas waarmee we onszelf door de wereld heen navigeren (Taylor, 1989). Normen en waarden vormen je

referentiekader. Het vormen van je referentiekader begint al op jonge leeftijd, waarbij de opvoeding een belangrijke rol speelt. Wanneer je bijvoorbeeld vanuit huis uit hebt meegekregen dat schoolresultaten belangrijk zijn, is de kans groot dat resultaten behalen op je werk of opleiding vanzelfsprekend voor je is (Jansen, 2017).

Normen en waarden geven dus richting aan gedrag en de vormgeving van ons leven. Wat vinden we belangrijk? Waar hechten we waarde aan? Dit gaat ook over overtuigingen. De vraag is of deze overtuigingen gebaseerd zijn op wat men zelf vindt of op de omgeving. Uit onderzoek van Zweerink (2019) blijkt dat sommige gecoachte jongeren bij Update overtuigingen baseren op de omgeving. Zij maken zich afhankelijk van de omgeving, waardoor het maken van eigen keuzes en doelen lastig is. Praten over normen, waarden en overtuigingen geeft ons inzicht in wat nodig is om eigen overtuigingen te ontwikkelen en zingeving te ervaren.

Hieronder staat per de thema de verbinding met zingeving en de praktijk van Update toegelicht.

Werk

Werk is een veelvoorkomend thema binnen de coaching. De vragen bijbehorend aan het thema 'Werk' zijn gericht op wat men belangrijk vindt rondom werk, waar men inspiratie uit haalt en hoe men zichzelf motiveert. Naast dat werk een veelvoorkomend thema is binnen Update, is werk een belangrijke bron van zingeving. Als je werkt, hoor je bij de maatschappij. Wanneer je geen werk hebt, zal je op zoek moeten gaan naar een alternatief om je van betekenis te kunnen voelen (Jansen, 2017). Werk zorgt voor een kader dat inzicht geeft in wie we zijn en wat we doen. Het behoort tot een levensvervulling (Ter Borg, 2003). Ook wanneer je alleen werkt voor het geld, zorgt het geld ervoor dat je je leven vorm kan geven en daarmee kan laten zien wie je bent. Werk speelt dus op verschillende manieren een grote rol bij de vorming en ervaring van zingeving. De vragen van het thema 'Werk' zijn gericht op de betekenis die iemand geeft aan werk en wat iemand belangrijk vindt binnen het werk.

School

Naast werk is school een veelvoorkomend thema binnen de coaching. De jongeren die zich aanmelden vallen uit op school door motivatiegebrek of zijn op zoek naar een passende opleiding. School heeft een belangrijke rol bij de persoonlijke ontwikkeling en het realiseren van levensdoelen (Leijssen, 2004). Middels school bereiden jongeren zich voor op de arbeidsmarkt en zijn ze betrokken in de maatschappij. Wanneer jongeren school niet afmaken, lopen zij een verhoogd risico werkloos te worden (WRR, 2009). De kans dat een leerling uitvalt is groter wanneer de jongere school niet leuk vindt en/of een gebrek heeft aan motivatie (De Baat et al., 2014). Dit laat zien dat

school een belangrijk thema is met betrekking tot zingeving. De vragen van het thema 'School' zijn gericht op welke betekenis wordt gegeven aan school.

Relatie met jezelf

Het thema 'Relatie met jezelf' gaat over hoe men reflecteert en tijd neemt voor zichzelf. De relatie met jezelf en de tijd die men daarvoor neemt, speelt een belangrijke rol in de totstandkoming van zingeving (Leijssen, 2004). De maatschappij doet een beroep op onze tijd en activiteiten. Leijssen (2004) benoemt dat we vaak voorbijgaan aan tijd voor onszelf en vergeten om met aandacht activiteiten uit te voeren. Door af en toe stil te staan en te reflecteren op wat belangrijk is, krijgt men meer waardering voor de simpele dingen waardoor het leven meer betekenis en zin krijgt (Leijssen, 2004). Dit maakt de relatie met jezelf een belangrijk thema met betrekking tot zingeving. De vragen van het thema 'Relatie met jezelf' richten zich op zelfonderzoek.

Relatie met de ander

Het thema 'Relatie met de ander' is gebaseerd op de relaties die iemand heeft. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat relaties de belangrijkste bron van zingeving zijn (O'Connor & Chamberlain, 2000; Debats, 2000; Wong & Fry, 1998). Ter Borg (2003) beschrijft dat de mens graag ergens bij wilt horen, waardoor we ons aanpassen aan de omgeving. De groepen waar we deel van uitmaken vormen een kader voor wat wel en niet kan. Wat men doet en wilt wordt beïnvloed door de acceptatie van de omgeving (Ter Borg, 2003). De relatie met anderen speelt dus een belangrijke rol bij het maken van keuzes en de ervaring van zingeving. De vragen van het thema 'Relatie met de ander' richten zich op de omgeving en de waarden die iemand heeft ten opzichte van zijn of haar relaties.

Zelfbeeld

Het thema 'Zelfbeeld' is gebaseerd op de basishouding die iemand heeft ten opzichte van zichzelf. Baumeister (1991) benoemt een positief zelfbeeld als voorwaarde voor het ervaren van een zinvol leven. Volgens Bohlmeijer, Mies en Westerhof (2012) speelt in het omgaan met dagelijkse problemen het gevoel van competent zijn en invloed kunnen uitoefenen op het probleem een grote rol. Naarmate dit gevoel van competent zijn sterker aanwezig is, zijn mensen beter in staat nieuwe doelen te stellen (Bohlmeijer et al., 2012). Ervaren dat je regie hebt over het eigen leven en jezelf daarin als competent beschouwen, dragen bij aan het ervaren van zingeving. De vragen van het thema 'Zelfbeeld' richten zich op het beeld dat iemand heeft ten opzichte van zichzelf

Omdenken

Het thema 'Omdenken' gaat over de mogelijkheid die iemand heeft zich te kunnen focussen op de positieve kant van een moeilijke of vervelende situatie. Leijssen (2004) beschrijft dat door te richten op de positieve kant van een moeilijke situatie, men een andere betekenis geeft aan de situatie. In plaats van te blijven hangen in pijn, wordt de situatie benut als opstap naar het ontwikkelen van nieuwe eigenschappen en het vinden van creatieve oplossingen. De situatie vormt daarmee een stimulans tot groei (Leijssen, 2004). De beleving van zingeving wordt beïnvloed door de betekenis die men aan situaties geeft. De vragen van het thema 'Omdenken' richten zich op het vermogen om het positieve te selecteren uit een situatie en de betekenis die men aan situaties geeft.

Inspiratie

Het thema 'Inspiratie' is enerzijds gebaseerd op het ideaalbeeld waar men naar streeft en anderzijds op inspiratie- en motivatiebronnen die een rol spelen in het dagelijks leven. Inspiratie is belangrijk bij het ontwikkelen van talenten en de ervaring van zingeving. Het hebben van inspiratiebronnen motiveert, geeft richting en ondersteunt emoties (Jolles, 2016). Inspiratie speelt dus een rol bij doelvorming en de motivatie die je hebt om voor dat doel te gaan. Waar men geïnspireerd door raakt en blij van wordt, zegt wat over de zingeving van iemand. De vragen van het thema 'Inspiratie' richten zich op dingen in het leven die motiveren en inspireren.

Toepassing van het spel

In de handleiding staat weergegeven hoe het spel gespeeld wordt. De handleiding is te vinden in bijlage 2. Zowel de handleiding van het spel als de spelvorm zijn gebaseerd op de handleiding van het Eigen Wijsheden Spel (Gerrickens et al., 2005). De uitleg over zingeving is gebaseerd op verschillende bronnen. In de handleiding in bijlage 2 zijn deze bronnen toegevoegd. In het spel zelf zijn de bronnen uit de handleiding gehaald, omdat het niet relevant is voor de coaches.

Naast de uitleg zijn een aantal belangrijke punten toegevoegd om de doelstelling van het spel te waarborgen. Met de hoeveelheid gebruikte informatie, taal en theorie is op zowel jongere als coach geprobeerd aan te sluiten. Voorafgaand aan het spel lezen zij samen de handleiding door.

Bronnen

2GetThere. (Z.d.). Missie en Visie. Geraadpleegd op 17 december 2018, van is www.2gettherecoaching.nl/missie-en-visie.html

Baat, M. de., Messing, C., & Prins, D. (2014). *Wat werkt bij schoolverzuim en voortijdig schoolverlaten?* Geraadpleegd op 4 januari 2019, van https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/Watwerkt_VSVenverzuim.pdf

Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Publications.

Belzen, J. (2010). *Towards Cultural Psychology of Religion: Principles, Approaches, Applications*. New York: Springer.

Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2012). *De betekenis van levensverhalen: Theoretische onderbouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Gerrickens, P., Kunen, J., Verstege, M., Willemse, G. (2005). *Eigen wijsheden spel*. 'S-Hertogenbosch: Gerrickens.

Grün, A. (2002). *Vriendschap*. Zoetermeer: Meinema-Kapellen: Pelckmans.

Jansen, H. (2017). *Werk en zingeving*. Groningen: Uitgeverij Bries.

Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein, over de adolescent tussen biologie en zijn omgeving*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Leijssen, M. (2004). *Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief*. In: *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw, 241-268*. Leuven: Universitaire Pers Leuven.

Ronde, M. de., Stolker, W., & Vente, C. (2009). *De gereedschapskist: Effectiviteit van spellen voor training, coaching en supervisie*. Tijdschrift voor supervisie en coaching. Jaargang 26, nr 3.

Ter Borg, M. (2003). *Zineconomie; het anker van een nieuwe tijd*. Schiedam: Scriptum.

Steger, M., Frazier, P., Kaler, M., & P., Oishi, S. (2006). *The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life*. In: Journal of Counseling Psychology, 53 (1), 8093.

Vereniging voor Geestelijke Verzorgers in Zorginstellingen (VGZV) (2000). *Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen*. Gedownload op 15 september 2018, van www.vgvz.nl/userfiles/files/beroepsstandaard.pdf

Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR). (2009). *Vertrouwen in de school: over de uitval van 'overbelaste' jongeren*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Wijnants, N. (12 februari 2017). Nienke Wijnants: Waarde van Zingeving – Brainwash Talks. Geraadpleegd op 15 september 2018, van https://www.human.nl/speel~VPWON_1261020~nienke-wijnants-waarde-van-zingeving-brainwash-talks~.html

Zweerink, H. (2019). *'Geef me zin': Een onderzoek naar zingeving in de coaching van Update Arnhem* [bachelor thesis]. Toegepaste psychologie, Hoge School van Arnhem en Nijmegen, Nijmegen.

Bijlage 1. Vragen per thema

Werk

- Wat inspireert jou om aan het werk te gaan?
- Welke regel op jouw werk zou je willen veranderen?
- Werk jij om te leven of leef jij om te werken?
- Welke wensen heb jij t.a.v. je collega's of baas?
- Wanneer ervaar jij plezier op je werk?
- Hoe maak jij zin in werk?
- Hoe ben jij van betekenis op je werk?

School

- Wat inspireert jou om naar school te gaan?
- Welke regel op jouw school zou je willen veranderen?
- Hoe ziet de ideale opleiding of school voor jou eruit?
- Welke wensen heb jij t.a.v. docenten en medestudenten?
- Wat betekent school voor jou?
- Hoe maak jij zin in school?
- Wat levert naar school gaan jou op?

Relatie met jezelf

- Wat vind jij moeilijk te accepteren in je leven?
- Hoe neem jij tijd voor jezelf?
- Waar zou je meer tijd voor kunnen nemen? Wat moet je daarvoor laten?
- Met welk gevoel kan jij niet goed omgaan? Wanneer kom je dit gevoel tegen?
- Waarover heb jij wel eens ruzie met jezelf?
- Wat in jouw leven zou je willen veranderen waar je geen invloed op hebt?
- Welke regels heb je voor jezelf gesteld?

Relatie met de ander

- Wat is voor jou echt contact?
- Wat betekent vriendschap voor jou?
- Van wie of wat verwacht je teveel?
- Welk afscheid heeft je mooie herinneringen opgeleverd?
- Wat heb jij vanuit huis uit meegekregen?

- Waaraan wil jij een bijdrage leveren?
- Wie zijn belangrijke personen in je leven?

✧ Zelfbeeld

- Hoe wil jij na jouw dood worden herinnerd?
- Wat brengt jou uit evenwicht?
- Wat heb jij nodig om te groeien?
- Waar kan jij helemaal op ingaan?
- Waar ben jij trots op?
- Waar ben je minder trots op?
- Waarin heb jij een duidelijke richting gekozen?
- Door welke waarden laat jij je leiden?

✧ Omdenken

- Met welke negatieve ervaring heb jij iets positiefs gedaan?
- Welke kant van jezelf ben je pas later gaan waarderen?
- Wat is er positief aan het probleem waar je nu mee worstelt?
- Welke verandering heeft jou dichterbij jezelf gebracht?
- Wat was een belangrijk keerpunt in je leven?
- Waar heeft humor jou doorheen geholpen?

✧ Inspiratie

- Waar ben jij dankbaar voor in je leven?
- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Over welke dagelijkse dingen kun jij je verwonderen?
- Welke momenten van geluk staan jou bij?
- Wat wil jij zeker nog leren in je leven?
- Waar ben jij naar op zoek?
- Waarvoor kom jij je bed uit?
- Wat is voor jou van grote waarde?

Bijlage 2. Werken met het Zingevingsspel

Voor je ligt het zingevingsspel dat ontwikkeld is voor de coaching van Update Arnhem. Het spel gaat over zingeving.



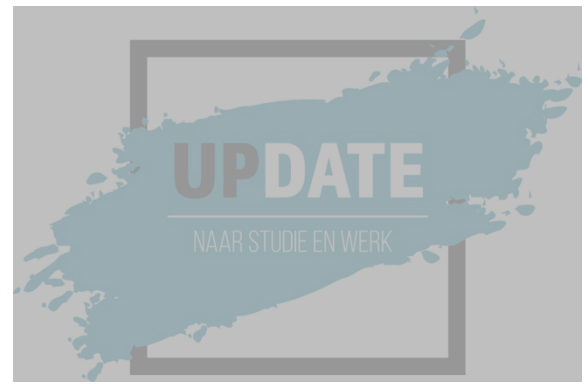
Zingeving is een proces waarin mensen betekenis geven aan het leven (VGVZ, 2000). Het gaat over de keuzes die iemand maakt en de doelen die iemand heeft (Wijnants, 2017). Wanneer je het leven als zinvol ervaart, bevordert dit je gemoedstoestand en voel je je gelukkiger (Steger, Frazier, Kaler & Oishi, 2006). De ervaring van zingeving komt tot stand door gedachten, gevoelens en waarden (Leijssen, 2004). Om helder te krijgen wat je nodig hebt om je doel te bereiken is het dus van belang om te onderzoeken wat voor gedachten je hebt, wat je voelt, wat je belangrijk vindt in het leven en waar jij gemotiveerd van raakt. Zo kom je een stapje dichterbij je eigen zingeving.

Dit spel vormt een hulpmiddel bij het onderzoeken en vormen van jouw zingeving. Aan de hand van de vragen uit het spel ga je met elkaar in gesprek over wat jij belangrijk vindt en hoe jij over bepaalde zaken denkt.

Het spel bestaat uit 50 kaarten die onderverdeeld zijn in zeven thema's: School, Werk, Relatie met jezelf, Relatie met de ander, Zelfbeeld, Inspiratie en Omdenken. Elk thema beschikt over 6 tot 8 vragen. Het spel duurt 30 tot 60 minuten, afhankelijk van hoeveel vragen behandeld worden. Het spel kan met twee, maar ook meer spelers gespeeld worden.

Om het spel te spelen zijn de volgende zaken van belang:

- ✧ Het spel bevat zowel makkelijkere als moeilijker vragen, neem de tijd om rustig de vraag te beantwoorden.
- ✧ Openheid en eerlijkheid bevorderen de werking van het spel. Maar wanneer een speler een vraag niet wilt beantwoorden, kies dan een nieuwe kaart of ga door met de volgende.
- ✧ Wanneer je naar aanleiding van het antwoord van je medespeler nog vragen voor hem of haar hebt, stel die dan.
- ✧ Sta na afloop van het spel even stil bij hoe jullie het spel ervaren en hoe het was om de vragen te beantwoorden.
- ✧ Jullie bepalen zelf wanneer het spel is afgelopen.



Kies na het lezen van bovenstaande informatie een van de onderstaande varianten van het spel uit:

✧ Werkwijze variant 1:

Leg alle kaarten open op tafel. Pak vervolgens beiden een kaart met een vraag waarvan jij nieuwsgierig bent naar het antwoord van de ander. Denk even na over jouw eigen antwoord op de vraag die je hebt gekozen. Bespreek de gekozen vragen. Als je begint, geef dan eerst zelf antwoord op de door jou gekozen vraag. Vervolgens geeft de ander op antwoord op jouw vraag.

✧ Werkwijze variant 2:

Pak ieder zes kaarten. Kies één vraag die je zelf beantwoord en één vraag waarvan je benieuwd bent naar het antwoord van je medespeler. Nadat je medespeler antwoord heeft gegeven, vertel je waarom je deze vraag hebt gesteld.

✧ Werkwijze variant 3:

Sorteer de kaarten per thema. Leg het patroon boven zodat je de vraag net kan zien. Pak om de beurt van elk thema een kaart. Geef antwoord op een van de zeven vragen die je in je hand hebt

✧ Werkwijze variant 4:

Leg alle kaarten open op tafel. Kies samen een beperkt aantal vragen uit (10-15) die je interessant vindt om met elkaar te bespreken. Pak om de beurt een kaart en geef eerst zelf antwoord op de vraag. Daarna geeft de medespeler antwoord. Doe dit om de beurt.

De vragen uit het spel en deze handleiding zijn gebaseerd op het Eigen Wijsheden Spel, thema zingeving (Gerrickens, Kunen, Verstege & Willemse., 2005)¹.

¹ Gerrickens, P., Kunen, J., Verstege, M., Willemse., G. (2005). *Eigen wijsheden spel*. 'S-Hertogenbosch: Gerrickens.