



BEVRIJD HET KIND IN JEZELF

(en word een beter groot mens)

“Alle volwassenen waren ooit kinderen. Maar slechts weinigen herinneren het zich.” Aldus Antoine de Saint-Exupéry in *Le petit prince*. Hoe zit dat met u: is het kind in u er nog? Wij vroegen het in een onderzoek waar meer dan 600 Zin-lezers aan meededen.

TEKST: ANNA DEEMS M.M.V. PIETERNEL DIJKSTRA

Allereerst: wat is speelsheid? En waarom is het goed nieuws als we die speelsheid niet kwijtraken? Een echte definitie van spelen is er niet volgens pedagoog en filosoof Martin Valenkamp (1944). Wel weten we dat spel enorm belangrijk is voor onze ontwikkeling. “Hoewel spelen niet als uitgesproken doel heeft om te leren, leer je er veel van. Je maakt kennis met de mogelijkheden die de wereld biedt en hoe je daar creatief mee om kunt gaan. Tegelijkertijd maken we vanuit een zekere ‘spel-ernst’ ook kennis met het belang van regels, het variëren op die regels en de wil om te winnen.” De wetenschap onderschrijft dit. Meer speelsheid in ons volwassen bestaan hangt samen met academisch succes, hersenflexibiliteit, beter kunnen omgaan met stress en zelfs een hoger ervaren kwaliteit van leven.

Gelukkig lijkt het met onze speelsheid wel snor te zitten. Bij de meesten van de geënquêteerden is speelsheid nog steeds een beetje (34%) tot redelijk (45%) aanwezig. Van de deelnemers geeft 18% aan speelsheid zelfs sterk te ervaren tegenover slechts 3% die het als helemaal niet aanwezig voelt.

Beter spelen dan praten

Even uit het alledaagse kunnen stappen. Het is een belangrijk kenmerk van spel, zegt Valenkamp. “Ik zie dat volwassenen vaker spelletjesclubs en speeldagen organiseren. Ook de verkoop van bordspellen loopt geweldig. Ik heb de indruk dat die toegenomen belangstelling te maken heeft met het willen vluchten van de ernst en verplichtingen van het dagelijks leven.” Het is ook iets wat vaker terugkomt in ons lezersonderzoek: we missen het ‘geen verplichtingen hebben’ en ons ‘ongebreideld over kunnen geven aan iets. Er is altijd iets nuttiger te doen’.

Het zou ons lonen als we vaker het nuttige en aangename konden combineren. Speelsheid op de werkvloer bevordert namelijk innovatief gedrag, tevredenheid met het werk en creativiteit. Met haar bedrijf SteenTrain probeert ▶



Martin Valenkamp is betrokken bij de Verkiezing Speelgoed van het Jaar.

Waarom moet goed speelgoed voldoen? En wat zegt een speeltje over de speler? Lees het op Zin.nl/speeltijd

Uit het Zin-onderzoek:

WAT HAALT UW SPEELSE KANT NAAR BOVEN?

Als ik meisjes zie hinkelen

Ondeugende mensen

Dingen van vroeger doen (maar dan wel met spierpijn de dag erna)

Als ik in het Zuiderzee museum ben ga ik altijd 'eventjes maar' stettlopen, hoepelen en tollen. En het leuke is, ik kan het!

Annemarie Steen (1971) het gat tussen het plezier van spel en de verplichtingen van werk te dichten: "Jonge kinderen vragen zich niet af wat het verschil is tussen leren en spelen. Maar vanaf de basisschool ontstaat daartussen steeds meer een scheidslijn, die wordt doorgetrokken naar het werkveld." Met Playful Learning helpt SteenTrain organisaties om innovatie en een prettige bedrijfscultuur te bevorderen. Eerst nodigt Steen mensen uit tot een speelse activiteit, bijvoorbeeld een balspelletje. Het spel wordt steeds moeilijker: de bal moet in een bepaald patroon gegooid worden. Ook de druk wordt opgevoerd met de instructie om het balletje als een belangrijk klantproject te zien. Het resultaat is dat mensen niet goed meer naar elkaar kijken en zo snel mogelijk van het balletje af willen. "Door zoiets te ervaren leer je veel over je werksituatie en je eigen positie daarin. Wat zegt zo'n spel over de manier van werken? Denk aan werknemers die veel projecten tegelijk hebben lopen en het liefst zo snel mogelijk af willen van nog een project dat daarbij komt. Op basis van die inzichten kunnen collega's onderling afspraken maken die wél een prettige manier van werken bevorderen." Een uitspraak van Plato weerspiegelt volgens Steen de insteek van haar werkwijze: "Je leert iemand beter kennen door een uur spelen, dan door een jaar praten."

Work hard, play hard

'Ik mis het om de tijd te nemen voor kleuren of schilderen, gewoon omdat ik er zin in had,' schrijft een deelnemer aan het Zin-onderzoek. Hoe brengen we meer speeltijd in ons dagelijks leven? Steen: "Wat kan helpen is om te bedenken wat je als kind leuk vond om te doen. Lezen, schrijven, knutselen of sporten bijvoorbeeld. Je opgeven voor een cursus kan een extra stimulans zijn. Als je eenmaal hebt betaald en de data in je agenda hebt staan, dan ga je wel." Wel is het belangrijk dat spelen niet ook een 'moetje' wordt. "Veel mensen beginnen niet aan iets uit angst dat het niet goed of mooi wordt. Zin om te tekenen? Pak eens een vel papier en doe er twintig minuten mee wat je wilt. Als je het vervolgens niets vindt gooi je het weg, als je trots bent omdat er iets moois uitkomt is dat leuk meegenomen. Waar het om gaat is dat je twintig minuten hebt besteed aan iets waar je plezier in hebt." ▶



Bekijk de Tedtalk *What happens when you press PLAY* van Annemarie Steen op [Zin.nl/speeltijd](https://zin.nl/speeltijd)



Speeltypes

Psychiater en pionier van spelonderzoek Stuart Brown onderscheidt acht verschillende speelpersoonlijkheden. In welke herkent u zich het meest?

1 De grappenmaker

U maakt mensen graag aan het lachen en houdt wel van een grap uithalen. Speelsuggesties: improvisatietheater, cartoons maken.

2 De beweger

Van aikido tot zumba: u vaart goed bij beweging. Speelsuggesties: sportcursus, de dans-app *Bounden* (kijk een filmpje op Zin.nl/speeltijd).

3 De onderzoeker

U zoekt graag nieuwe plekken, mensen en ervaringen op. Speelsuggesties: verblijf ergens via Airbnb, maak een verrassingsreis (via bijvoorbeeld Sprs.me).

4 De fanatiekeling

U houdt van competitie, liefst met duidelijke regels en een puntentelling. Speelsuggesties: een spelletjestoernooi, een sportcompetitie.

5 De regelneef

U ervaart plezier in het

plannen en coördineren van activiteiten.

Speelsuggesties: organiseer een buurtfeest, een uitgebreide spelletjesavond, help iemand anders met een draaiboek voor een evenement.

6 De verzamelaar

U bent gek op verzamelen, of dat nou gaat om spullen of ervaringen.

Speelsuggesties: vlooiemarkten, collages maken van bijzondere gebeurtenissen.

7 De creatieveling

U gebruikt graag uw handen om iets te maken, repareren of versieren.

Speelsuggesties: schetsblok, rommelen met oude apparaten, uw eigen kalender/cadeaupapier/ansichtkaarten maken.

8 De verhalenverteller

U vindt het heerlijk om helemaal in verhalen op te gaan en/of deze te creëren. Speelsuggesties: schrijfcursus, boekenclub, *storytelling*-avond.

Stuart Brown. *Play: How it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul* (2010)



Jeugdherinneringen

Hoe gaan we terug naar onze kindertijd? Het meeste halen we jeugdherinneringen op door:

Terugdenken aan: 74%

Verhalen uitwisselen: 71%

Foto's bekijken: 69%

Reünies: 13%

Via sociale media: 26%, en dan vooral via Facebook

Anders: 14%. Veelgenoemd: met oude vriend(inn)en op stap gaan, teruggaan naar een plek uit de jeugd, teruglezen van dagboeken en agenda's van vroeger of juist nu herinneringen van toen opschrijven.

Creativiteit kent vele vormen

Bij creativiteit denkt u misschien aan schilderen, een instrument bespelen of iets anders artistieks. Maar creativiteit is veel breder volgens Matthijs Baas (1980), die doceert en onderzoek doet naar creativiteit aan de Universiteit van Amsterdam: het verzinnen van ideeën en oplossingen die zowel origineel als mogelijk bruikbaar zijn. Ook bij het oplossen van vraagstukken komt creativiteit kijken, of dat nou op de werkvloer is of op de bank met een sudoku. Hoe creatief iemand zichzelf inschat, ligt dus maar net aan wat diegene onder creativiteit verstaat. In ons lezersonderzoek geeft slechts 4% aan dat creativiteit bij hen niet aanwezig is. Precies een vijfde (20%) ziet zichzelf als een beetje creatief, maar de meesten ervaren creativiteit toch wel in redelijke (38%) tot sterke (38%) mate.

Volgens Baas zijn kinderen niet meer of minder creatief dan volwassenen, maar zijn er wel verschillen in de route naar creativiteit: kinderen denken vaker associatief, terwijl volwassenen meestal systematisch te werk gaan. "Als je je eerst ergens in verdiept en daar over na gaat denken, kom je niet direct tot de meest vernieuwende ideeën. Maar met stug blijven ploeteren en doorzetten waar de ander ophoudt, kun je uiteindelijk ook tot een origineel idee komen. Voor zo'n tactiek hebben volwassenen veel meer kennis en ervaring in huis dan kinderen. En geduld!"

Toch kan het geen kwaad om af toe een beroep te doen op het creatieve kind in ons. Onderzoek toont aan dat we tot meer creativiteit komen als we onszelf weer voorstellen als kind. Zo zie je dat met name introverte personen vaker tot vernieuwende ideeën komen door te bedenken hoe hun 7-jarige 'ik' zich in een bepaalde situatie zou gedragen. Ook het bedrijfsleven maakt gebruik van een 'kinderlijke' manier van denken. Tientallen bedrijven hebben een zogenaamde kinderraad. Behalve ingenieuze ideeën, komen kinderen door hun associatieve manier van denken juist ook met eenvoudige oplossingen die volwassenen over het hoofd zien. Zo kwam een kinderpanel bij Albert Heijn met tips als ongezonde producten heel hoog of heel laag plaatsen, en gezonde producten op ooghoogte. Baas: "Het is een mooi startpunt om de kinderblik op die manier toe te passen. Vervolgens heb je natuurlijk wel volwassenen nodig die kunnen beoordelen of iets wenselijk en haalbaar is." ►

Uit het Zin-onderzoek:

WAT HAALT UW SPEELSE KANT NAAR BOVEN?

Een voetbal. Vooral als deze toevallig op bespeelbare afstand langs komt rollen...

Ikzelf! Ik hou van lekker gek doen, het geeft me energie

De lentezon, of juist heel slecht weer: keiharde wind en plassen water

Het Zin-onderzoek

Aantal deelnemers: 627

Waarvan: 13% man, 87% vrouw

Gemiddelde leeftijd: 58 jaar

Uit het Zin-onderzoek:

WAT HAALT UW SPEELSE KANT NAAR BOVEN?

Kinderen die bommetjes maken in het zwembad

Top 2000, dan zing en dans ik dagen door het huis

Bij onze hard-looptrainingen moeten we soms huppelen. Daar word ik blij van

Och, die onbevangenheid

Dat we een beroep moeten doen op ons innerlijke kind om buiten de gebaande paden te denken is niet zo verwonderlijk. Baas: "Voor kinderen bestaan er minder dogma's en strakke regels, dus zij hoeven ook minder moeite te doen om die los te laten. Als volwassene is het best ingewikkeld om die te doorbreken." Het is een zekere onbevangenheid die we kwijt lijken te raken naarmate we ouder worden. In ons onderzoek geeft 8% aan geen onbevangenheid te ervaren tegenover 11% die dit nog in sterke mate ervaart. Meestal zien we onbevangenheid nog wel een beetje (40%) tot redelijk (41%) in onszelf terug. Toch is het meest gegeven antwoord op de vraag wat u uit uw jeugd mist: de onbevangenheid van toen.

Ontwerper Tim Brown herinnerde zijn publiek tijdens een lezing over speelsheid en creativiteit op treffende wijze aan die jeugdige onbevangenheid. Hij vroeg aan alle (volwassen) aanwezigen om degene die naast hem of haar zat na te tekenen. Toen ze hun tekeningen vervolgens aan elkaar lieten zien droop de schaamte ervanaf, het gros excuseerde zich onmiddellijk voor de tekening. Hoe reageren kinderen volgens Brown in een vergelijkbare situatie? Die roepen "Kijk eens, kijk eens!" en tonen hun prent alsof het hun nieuwste meesterwerk is.

Denk niet te veel na

Een ongeschreven blad kunnen we niet meer worden, en dat hoeft ook niet. Wel kunnen we ernaar streven om meer onbevangen in de wereld te staan door een open houding aan te nemen, onze nieuwsgierigheid te blijven prikkelen en leergierigheid te stimuleren. Want: "Leren is leven," meent Rik Maes (1951), hoogleraar Informatiemanagement. "Het is ook maar één letter verschil hè, dat kan geen toeval zijn." Hij ziet leren als een teken van bevlogenheid, nieuwsgierigheid en met elkaar tot groei komen. Iets wat volgens hem in het traditionele onderwijs niet mogelijk is. Daarom richtte Maes, die zichzelf overigens liever 'hooglerling' noemt, de Academy for Information and Management (AI&M) op.

Onder het mom *Taking learners seriously* richt de Academy zich op individuele deelnemers én hun organisaties. Want: professionele en persoonlijke ontwikkeling zijn niet twee aparte dingen. Het onderwijs heeft vaak een speelse vorm.



Nieuwsgierig naar het experiment van Tim Brown?

U vindt het filmpje op Zin.nl/speeltijd



"Neem de citroenentruc. Ik geef aan iedereen een citroen, ongeacht hoe groot de groep is, en vraag: 'Wie denkt dat hij zijn citroen terugvindt als we alle citroenen weer bij elkaar gooien?' Bijna niemand denkt dat het lukt, maar pak 'm beet 72 van de 80 vinden 'hun' citroen terug. Het is een simpele manier om mensen te stimuleren open te staan voor het onverwachte. Denk niet te veel na, er kan veel meer dan je denkt."

Maes is ervan overtuigd dat we onszelf blijven prikkelen door het opzoeken van 'andersoortige' mensen en nieuwe ervaringen. Of u nou het meest gestimuleerd wordt door poëzie lezen, fotograferen of massages maakt niet uit, dat verschilt per persoon. Binnen zijn instituut combineert Maes zoveel mogelijk disciplines door de meest uiteenlopende types als docent uit te nodigen. Van dichters

en hoogleraren tot toparchitecten, choreografen en 'onze' Rick de Leeuw. Ook uit de wetenschap kunnen we motivatie halen om te blijven leren: door het aanmaken van nieuwe verbindingen in de hersenen, houdt leren ons brein vitaal.

Verschilligheid

Gek eigenlijk: waar we als kind oneindig vragen stellen, vinden we het als volwassenen vaak maar lastig om te erkennen dat we iets niet weten. "Terwijl het een enorme vrijheid creëert als je beseft dat je niet altijd gelijk hoeft te hebben en toe durft te geven dat je niet alles weet." Naast zijn pleidooi voor diversiteit, benadrukt Maes daarom het belang van het omgekeerde van onverschilligheid: 'verschilligheid'. "Luisteren is belangrijker dan spreken, vragen stellen is ►

belangrijker dan de antwoorden.” De Academy bevordert dialoog in plaats van discussie. “In een discussie probeer je de ander te overtuigen van wat je al weet. Maar door met anderen te delen wat we niet weten, komen we juist samen tot beter weten.” Ook als volwassene zijn we nooit uitgeleerd. Gelukkig maar.

Het kind is er nog!

‘Door schade en schande leer je dat de wereld geen roze wolk is. Tegelijkertijd maakt ervaring je realistischer en milder. En gelukkig blijf ik bij een aantal gebeurtenissen nog zo blij als een kind vol verwachting.’ Deze reactie uit onze enquête vat het mooi samen: wat boffen we eigenlijk dat we als volwassene verrijkt zijn door levenservaring en tegelijkertijd ons kind-zijn niet helemaal zijn verloren. Want van kinderlijke opwinding tot speelsheid en creativiteit: het blijkt er nog allemaal best in te zitten. Ook Martin Valenkamp is ervan overtuigd dat die eigenschappen, zij het iets meer gedoseerd, er nog altijd zijn. Neem onbevangenheid, iets dat we nog altijd in bepaalde momenten ervaren. Bijvoorbeeld als een mooi muziekstuk of een diepgaand gesprek met een dierbare ons onverwachts overrompelt. Ook spelen is er van wieg tot graf. Hoewel volwassenen vaak meer (prestatie)gericht spelen dan kinderen, blijft het

effect van spel hetzelfde. Valenkamp: “Als ik tijdens het kamperen met vrienden opper om een spel te spelen, zien ze het vaak als doel om te winnen. Maar tegelijkertijd zorgt het simpelweg voor gezelligheid en besef je achteraf dat je de tijd even vergeten was.”

Een verschil met onze kindertijd is dat we vaker iets of iemand nodig hebben om onze speelse kant tot zijn recht te laten komen. Uit ons onderzoek komt van alles naar voren dat speelsheid oproept: van kinderen en huisdieren tot vrienden en partners. En van spelletjes en muziek tot verliefdheid en humor.

Wij vroegen u tot slot hoe vaak u zin heeft om even mee te doen als u kinderen op straat ziet spelen. De meesten geven aan soms die neiging te hebben (65%) of meestal (18%) en een aantal zelfs altijd (3%). Of uw innerlijke kind nou wordt aangewakkerd door voetballende kinderen op het plein, een nieuwe uitdaging op het werk, een inspirerende ontmoeting of een hervonden hobby: geef het vooral de ruimte. Want, zoals de Ierse dichter George Bernard Shaw al zei, “We stoppen niet met spelen omdat we oud worden, we worden oud omdat we stoppen met spelen.” ■



.....
Meer weten over de werkwijze van Rik Maes? Kijk op Zin.nl/speeltijd

Uit het Zin-onderzoek:

WAT MIST U UIT UW JEUGD?

- De tijd dat ik nog in Sinterklaas geloofde
- Kattenkwaad uithalen, zoals belletje trekken
- Tijd hebben voor leuke dingen
- Met weinig middelen jezelf bezig houden
- Spontaan contact met de buren
- Het gevoel dat het nooit ophoudt
- Geen besef van tijd hebben
- Lenigheid
- Stiekem naar de winkel lopen vanaf het schoolplein en met de op straat gevonden cent 2 dropjes gaan kopen: eentje voor mezelf en de ander verkocht ik aan een duidelijke liefhebber voor 5 cent als het kon. Tel uit je winst...
- Het gevoel van onsterfelijkheid
- Uitgaan en ‘chillen’ (zoals dat nu heet)
- De lekkere dingen die mijn vader als banketbakker maakte
- Keer op keer hetzelfde boek lezen omdat daar tijd voor was
- Op zondagmiddag pinda’s doppen
- De slappe lach hebben
- In elke winkelstraat een platenzaak
- Het onbezorgde. Ik heb nu toch een rugzakje met levenservaring wat wel eens zwaar is
- Eerlijk gezegd niets. Ik vind het leven nu veel leuker!