

WAAROM SERIOUS GAMES WERKEN OM JONGEREN WEERBAAR TE MAKEN

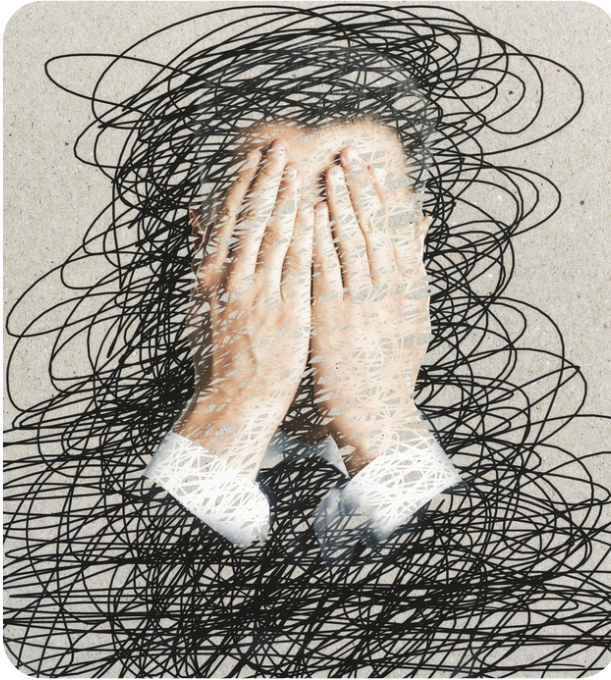


29-04-2024

Door

Jelle de Jager

Inleiding



Jongeren staan steeds meer onder druk

In de hedendaagse samenleving worden jongeren steeds vaker geconfronteerd met een breed scala aan uitdagingen die een aanzienlijke mentale tol eisen. Zo blijkt uit onderzoek van het GGD Fryslan (2024) dat het aantal jongeren dat last heeft van psychische klachten in de afgelopen vier jaar is gestegen van 16% naar 24%.

Van de constante druk om te presteren op school tot de invloed van sociale media en de onzekerheid over de toekomst, jongeren worden vaak geconfronteerd met een overweldigende hoeveelheid stressoren.

Als jongerenwerkers staan we aan de frontlinie van deze uitdagingen, dagelijks in contact met jongeren die worstelen met de last van hun mentale welzijn. Het is duidelijk dat er actie moet worden ondernomen om jongeren te ondersteunen bij het versterken van hun mentale weerbaarheid en het ontwikkelen van strategieën om met tegenslagen om te gaan. In dit artikel wil ik daarom mijn inzichten delen met hoe een serious gaming-interventie de mentale weerbaarheid van jongeren kan vergroten. Door middel van deze innovatieve aanpak hoop ik jongerenwerkers in staat te stellen bij te dragen aan het creëren van een weerbare generatie die klaar is om de uitdagingen in de hedendaagse samenleving het hoofd te bieden.

24%

van alle jongeren in Friesland heeft last van psychische klachten

46%

van alle jongeren in Friesland heeft weinig vertrouwen in hun toekomst

27%

van de jongeren in Friesland ervaart veel stress

22%

van de jongeren in Friesland heeft in de afgelopen 12 maanden nagedacht over zelfmoord

Wat kunnen we doen?



Hoe verbeteren we de mentale weerbaarheid?

In het boek 'Developing Mental Toughness' (Clough & Strycharczyk, 2012) wordt mentale weerbaarheid beschreven als gedragingen en overtuigingen die dienen als een buffer. Hierbij onderscheiden zij de volgende vier overtuigingen:

- **Controle:** De overtuiging dat hij/zij controle heeft over belangrijke bepalende elementen in het leven.
- **Commitment:** Een sterke toewijding en vastberadenheid om doelen te bereiken, zelfs in moeilijke omstandigheden.
- **Challenge:** De overtuiging dat moeilijke situaties uitdagingen zijn die overwonnen kunnen worden en zorgen voor persoonlijke groei.
- **Confidence:** Een positieve en zelfverzekerde overtuiging in het vermogen om problemen op te lossen en uitdagingen tot een goed einde te kunnen brengen.

Door jongeren inzicht te geven in hun eigen overtuigingen en ze de kans te geven om te experimenteren met alternatieve overtuigingen, kunnen jongeren vaardiger worden in het ombuigen van niet-helpende overtuigingen naar overtuigingen die passen bij mentale weerbaarheid. Door een gezamenlijke reflectie te faciliteren over de effecten van de overtuigingen, kunnen jongeren elkaar onderwijzen in de voor- en nadelen van bepaalde overtuigingen.

Wat werkt?

Inhoudelijke werkzame elementen, methodisch werkbare elementen en randvoorwaarden.

Het dossier 'Wat werkt bij het versterken van de weerbaarheid van jongeren' (Geerlings et al., 2021) maakt onderscheid in inhoudelijke werkzame elementen, methodische werkbare elementen en randvoorwaarden van een interventie gericht op het versterken van de weerbaarheid.

Bij inhoudelijke werkzame elementen wordt er gesproken over individuele eigenschappen of vaardigheden (assets) die van belang zijn om met tegenslagen om te kunnen gaan en hulpbronnen (resources) vanuit de sociale omgeving of gemeenschap van jongeren die hen ondersteunen om weerbaar te worden.

Assets



- **Positieve identiteit:** Het beeld dat iemand van zichzelf heeft en hoe iemand zich hierbij voelt.
- **Sociale vaardigheden:** Relaties en interactie aangaan en onderhouden.
- **Zelfregie:** Nagaan wat ze zelf willen en bewust keuzes maken.
- **Zelfregulatie:** Cognitieve processen kunnen controleren

Resources



Het gevoel ondersteunt te worden door:

1. Familie
2. Rolmodellen
3. Helpende peers

Methodisch werkbare elementen



Hierbij is onderzocht waarop werkzame elementen in interventies versterkt kunnen worden. Deze zeven elementen kunnen het effect van de interventie een boost geven!

- Kennisoverdracht,
- Ervaringskennis,
- Positieve bekrachtiging,
- Peeronderwijs/peerondersteuning,
- Trainer als rolmodel,
- Oefenen van vaardigheden en
- Het formuleren van doelen.

Hiernaast hebben de onderzoekers enkele randvoorwaarden voor een interventie gericht op het vergroten van de weerbaarheid gevonden. Dit zijn:

- Vraaggericht werken: sluit aan bij de specifieke vraag vanuit de jongere.
- Duur en frequentie: een aantal korte sessies verspreid over een specifieke tijd werken beter dan eenmalige langere sessies.
- Groepsgrootte: een kleine groep heeft de voorkeur, niet meer dan 15 deelnemers.
- Op een persoonlijke manier werven: het liefst door iemand die kan aansluiten bij de (be)leefwereld van de jongere.
- Competenties van de uitvoerder: hoe gelijkwaardiger de relatie en hoe meer vertrouwen de aanbieder heeft in de jongere, des te positiever is het resultaat. Hiernaast zijn pedagogische en coachende vaardigheden belangrijk.

Serious gaming als hulpmiddel

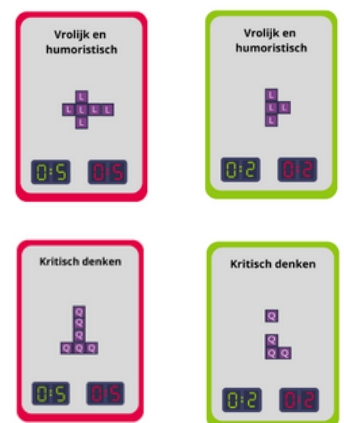
Onze serious gaming-interventie is ontworpen als een interactieve aanpak om de mentale weerbaarheid van jongeren te versterken. Bestaande uit drie spellen, richt de interventie zich op het ontwikkelen van specifieke vaardigheden en inzichten die cruciaal zijn voor het omgaan met hedendaagse uitdagingen. Laten we eens nader kijken naar hoe elk spel bijdraagt aan het vergroten van mentale weerbaarheid en het bevorderen van persoonlijke groei bij jongeren.

Het eerste spel in de interventie richt zich op het ontwikkelen van mentale weerbaarheid door middel van het doorlopen van zes levels die verschillende elementen van mentale hardheid belichten. De deelnemers worden uitgedaagd om deze levels te halen, waarbij reflectie op hun toewijding en doorzettingsvermogen centraal staat. Door in te gaan op de toewijding die ze hebben laten zien en de mogelijke effecten hiervan op hun dagelijks leven, kunnen deelnemers inzicht krijgen in en mogelijk verandering brengen in de onderliggende overtuigingen die hun gedrag en gedachten sturen.



Het tweede spel, het controle spel, legt de focus op stressmanagement. Deelnemers moeten samen een opdracht uitvoeren terwijl ze ervoor moeten zorgen dat de zandlopers niet op raken. Hierdoor ervaren ze de druk die stress met zich meebrengt. Door reflectie op dit gevoel en het bespreken van verschillende copingstijlen kunnen deelnemers leren hoe ze effectiever met stress kunnen omgaan, zowel individueel als in een groep.

Het laatste spel van de interventie concentreert zich op het identificeren en benutten van persoonlijke talenten en hoe men reageert op uitdagende situaties. Deelnemers schrijven elkaar en zichzelf kwaliteiten toe, wat bijdraagt aan hun identiteitsontwikkeling en sociale vaardigheden. Door vervolgens te kiezen tussen een makkelijke of moeilijke variant voor elke kwaliteit, wordt duidelijk hoe deelnemers problemen of uitdagingen benaderen. Dit leidt tot een groepsdiscussie over de voordelen en nadelen van het zien van situaties als een uitdaging of probleem, waarbij inzicht wordt verkregen in de impact van hun eigen overtuigingen op de mentale weerbaarheid.



Veilige omgeving voor experimenteren

Directe feedback van peers en rolmodel

Maatwerk in leerervaringen

Discussie

Hoewel serious gaming een effectieve benadering kan zijn voor het faciliteren van methodische werkzame elementen binnen het jongerenwerk, zijn er ook andere interventies die de moeite waard zijn om te overwegen.



Groepsinterventies:

Groepsbijeenkomsten en workshops bieden een directe en persoonlijke interactie tussen jongeren en begeleiders, waardoor diepgaande discussies en peer-ondersteuning mogelijk zijn. Echter, ze kunnen minder flexibel zijn en mogelijk minder aantrekkelijk voor jongeren.

Individuele coaching:

Een-op-een coaching kan zeer effectief zijn voor het aanpakken van specifieke uitdagingen en het bieden van gepersonaliseerde begeleiding aan jongeren. Het kan echter duurder zijn en minder schaalbaar dan groepsinterventies of een serious game interventie. Hiernaast is peer feedback erg belangrijk voor het leerproces van jongeren. Dit kan bij individuele coaching moeilijk gefaciliteerd worden.



Serious gaming-interventies bieden een innovatieve en boeiende manier om een interventie mbt mentale weerbaarheid binnen het jongerenwerk te faciliteren. Door interactieve leerervaringen op maat, directe feedback en een veilige omgeving voor experimenteren te bieden, kunnen serious games jongeren effectief ondersteunen bij het ontwikkelen van mentale weerbaarheid en andere belangrijke vaardigheden. Kortom, serious games bieden niet alleen een platform voor het versterken van mentale weerbaarheid, maar ook een kans voor jongeren om hun overtuigingen en denkpatronen te verkennen en te ontwikkelen. Door middel van praktische ervaringen en reflectie binnen het spel kunnen jongeren hun mentale vaardigheden verder ontwikkelen en zich voorbereiden op de uitdagingen van het moderne leven. Hoewel er andere interventies zijn, zoals traditionele groepsinterventies en individuele coaching, bieden serious games unieke voordelen die ze tot een waardevolle aanvulling maken op het repertoire van jongerenwerkers.

Gratis Training voor Jeugdprofessionals!

Ontdek onze Mentale Weerbaarheid Koffer voor Jongeren.

Wil je jongeren helpen om hun mentale weerbaarheid te vergroten?

Heb jij tijdens je werk ruimte om soms een spel te spelen?

Vraag dan een gratis training aan in het gebruik van de Mentale weerbaarheid koffer.



Wat zit er in de koffer?

Onze koffer bevat drie boeiende en effectieve serious games, elk gericht op het versterken van verschillende aspecten van mentale weerbaarheid. Van het omgaan met stress tot het ontwikkelen van zelfreflectie en veerkracht, deze spellen bieden een interactieve en leuke manier voor jongeren om belangrijke levensvaardigheden te leren.

Gratis Training voor Jongerenwerkers

Om ervoor te zorgen dat deze koffer optimaal wordt benut, bieden wij gratis trainingen aan voor jongerenwerkers en jeugdprofessionals. Tijdens deze training van 1,5 uur leer je alles over het gebruik van de spellen, effectieve begeleidingstechnieken en hoe je de mentale weerbaarheid van jongeren kunt versterken.

Vraag nu jouw gratis training aan!

Wil jij gebruikmaken van onze Mentale Weerbaarheid Koffer?

Neem dan contact met ons op om een trainingssessie te plannen. Samen kunnen we een verschil maken in het leven van jongeren en hen helpen weerbaar te worden.



Mobiel

06-27260229

Email

jelledejager@hotmail.com

Website

Verbindspel.com