

Samenvatting Social Design Gamestorm

Hoe kan het (digitale) onderwijs een rol spelen in de strijd tegen eenzaamheid onder jongeren tijdens én na de corona-crisis?

Eenzaamheid in beeld

“Eenzaamheid is een verschil in de hoeveelheid en de kwaliteit van de relaties die je hebt en zou willen hebben.

- Gerine Lodder

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn.

Als we het hebben over eenzaamheid kunnen we een onderscheid maken tussen 'sociale eenzaamheid' en 'emotionele eenzaamheid'. Sociale eenzaamheid hoeft er niet in alle gevallen toe te leiden dat jongeren zich eenzaam voelen. Maar ook geldt dat jongeren die wél omringt zijn door een kring van vrienden, zich eenzaam kunnen voelen. Doordat ze zich bijvoorbeeld niet gezien voelen. Eenzaamheid is een niet te kwantificeren gevoel dat alleen in beeld gebracht kan worden door naar iemand te luisteren en door het observeren van fysieke en mentale symptomen. De schaamte om over eenzame gevoelens te praten is vaak groot en het doorbreken van het taboe op maatschappelijk niveau zou het voor veel jongeren makkelijker maken om de eenzaamheid te doorbreken.

Veel voorkomende symptomen:
Depressie, suïcidale gedachten, teruggetrokken gedrag, slaapproblemen verslavingen, stress, etc.

De feiten en cijfers

Corona zorgt voor een stijging van het aantal eenzame jongeren en maakt het extra zwaar voor de jongeren die zich al eenzaam voelden.

46 %
voelt zich soms tot vaak eenzaam

Cijfers van organisatie Join us (voor corona)

8 %
voelt zich dag in dag uit eenzaam

46 % voelt zich eenzamer dan voor de corona crisis

I&O

Stappen van de Gamestorm

Tijdens de HU Conferentie Gamedidactiek organiseerden wij een online Social Design Gamestorm. Ongeveer 38 professionals die werkzaam zijn binnen het onderwijs deelden hun ideeën over de mogelijkheden om binnen het onderwijs eenzaamheid onder jongeren tegen te gaan.

De Social Design Gamestorm bestond uit vier stappen:

- 1 Het bedenken van veel ideeën. Een wilde start waarbij gedachten de vrije loop kregen en er daarna met een iets realistischere bril werden geselecteerd en gecombineerd. Zo ontstond er een idee dat geschikt is voor docenten en jongeren wat verder uitgedacht kon worden.
- 2 Het netwerk in beeld brengen. Welke rol hebben docenten, eenzame jongeren, niet eenzame jongeren, en overige partijen binnen het idee uit stap een?
- 3 Niveaus van motivatie bekijken. Wat zou een reden kunnen zijn om deel te willen nemen aan het initiatief/idee? Wat levert het ieder individu op en hoe bereik je de eenzame jongeren?
- 4 Plaatsen van de ideeën in de context. Hoe werkt het idee in de praktijk? We stelden kritische vragen over de haalbaarheid en de impact die het idee zou kunnen maken.

Na overleg, elkaar te hebben geïnspireerd en de ideeën te hebben uitgewerkt zijn er 4 concepten uit de Gamestorm voortgekomen, welke ik graag met jullie deel. Ieder idee heeft de potentie om doorontwikkeld te worden tot een impactvol ontwerp.

Concepten

Team Frouke 13.00 - 13.45

Samen eten verbindt

Context

Eten speelt in elke cultuur een grote sociale rol. We doen het allemaal en vinden het ook bijna allemaal fijn en lekker om te doen. Je zou dus bijna kunnen zeggen dat er geen beter middel bestaat dan eten om mensen met elkaar te verbinden. Het is het moment waarop we ons individuele bezigheden even achter ons kunnen laten. Het is ook een tijd om te ontspannen, onszelf weer op te laden, te lachen, verhalen te delen en de ups and downs van de dag door te spreken. Iedere schoolkantine kent haar eigen eettitelen. En juist deze vallen nu weg tijdens het thuisonderwijs. Het 'sociaal eten' heruitvinden in een digitale omgeving kan een belangrijke rol spelen in het stimuleren en het tot stand houden van sociale contacten om zo de kans op eenzaamheid minder kans te geven.

Team Jennifer 13.00 - 13.45

In het hart van de samenleving

Context

Corona zet onze samenleving voor gigantische uitdagingen. Voor sommige mensen gaat het leven enigszins door op 'gewone voet'. Als arts behandeld en nog steeds iedere dag patiënten en als vulploegmedewerker in de supermarkt zorg je er nog steeds voor dat mensen dagelijks hun boodschappen kunnen doen. Maar wat als je een student bent, inwoner van je kamer alleen zit en je 's avonds niet meer met je voetbalteam even bijkletst over het weekend? En je ook niet meer naar je werk gaat, omdat het restaurant al maanden gesloten is. Dan kan het gevoel van onmacht en nuttelosheid in deze crisis een overweldigend effect hebben. De behoefte van de mens om onderdeel te zijn van een groep is groot. Het idee dat je gemist wordt als je er niet bent zorg er onder andere voor dat jongeren betekenis vinden in hun dagelijkse leven. Het zijn die kleine contactmomenten waarop je je gezien voelt, en iets voor een ander kunt betekenen. Door jongeren te verbinden aan de uitdagingen in de samenleving (de wijk) ontstaat er de ruimte om betekenis en verbinding te ervaren. Studeren tijdens corona is op die manier niet alleen iets wat je doet voor later maar ook een waardevolle bijdrage voor nu aan de samenleving en jezelf.

team Frouke 14.00 - 14.45

Wandelen als medicijn

Context

Wandelen brengt je lijf in beweging maar doet ook iets met je gedachten. Het wandelen brengt steeds nieuwe verrassingen met zich mee en het helpt je om je gedachten te verzetten. Een buurman die je heel vrolijk begroet of een paar vogeltjes die een liefdesdans doen. Je weet niet wat je van tevoren tegenkomt, maar die onverwachte 'micro ontmoetingen' kunnen ervoor zorgen dat het gevoel van eenzaamheid minder snel een kans krijgt. Wandelen is ook een mooi moment om diepgang te vinden in contact, wanneer je samen gaat wandelen. Wandelen is dan ook niet voor niks ingezet bij het televisie programma "De Wandeling". Het wandelen kan voor mooie, open gesprekken zorgen. Bij de helft van de gevallen kan samen wandelen helpen bij depressieve gedachten die vaak gepaard gaan bij gevoelens van eenzaamheid.

team Jennifer 14.00 - 14.45

Geoorloofd soggen

Context

In het primair onderwijs is het niet meer weg te denken: het speelkwartier. Bijna iedereen is het er mee eens dat kinderen veel kunnen leren buiten de boeken om. School is meer dan alleen kennisoverdracht en juist ook het spelen vinden we belangrijk. Naarmate we ouder worden lijken we het spelen te schrappen uit ons dagelijkse leven. Volgens Historicus Johan Huizinga (1872-1945) een grote hemo want juist spelen zou volgens hem de basis zijn van wat wij 'cultuur' noemen. Zijn visie is dat wanneer spelen onder druk zou komen te staan, cultuur en dus ook contact en een gevoel van verbinding onder het geding onder te staan. Studie ontwikkeld gedrag, onder studenten bekend als SOG'gen is dus misschien wel belangrijker dan wij denken, juist nu tijdens de corona crisis.

Het voorlopige idee

Jongeren kunnen dagelijks een contact moment met elkaar hebben tijdens het lunchen. Ze kunnen bijvoorbeeld vlogs maken of koken voor elkaar of voor bewoners uit de buurt. Eenzame jongeren kunnen laagdrempelig deelnemen door ook eten af te halen of door vlogs te volgen. Docenten kunnen schoolopdrachten geven die het koken en het samen eten online en offline stimuleren. Topchefs kunnen recepten delen met de jongeren.

Het voorlopige idee

Onder begeleiding van de docent pakken jongeren hulpvragen aan uit de buurt. Docenten stimuleren betekenisvolle interactie door verbindingen te leggen tussen jongeren in de buurt en lokale partijen, zij brengen diens hulpvragen in beeld. Een online platform zou hier ook bij kunnen helpen. Voor jongeren is het een manier om hun CV op te bouwen tijdens corona en eventueel kunnen ze studiepunten ontvangen voor hun inzet in de wijk als onderdeel van het curriculum.

Het voorlopige idee

Jongeren gaan samen online of offline wandelen. Ook een telefoonverbinding is mogelijk. Aan de hand van verschillende factoren kunnen docenten de jongeren aan elkaar koppelen. Hun taak is om drempels te verlagen en jongeren te verbinden. Zij kunnen opdrachten koppelen aan het wandelen. Een online platform kan helpen om opdrachten te delen en contacten te leggen. De app ommetje kan worden gezien als inspiratie, of als onderdeel van het idee ingezet worden.

Het voorlopige idee

Online is er de mogelijkheid voor jongeren om elkaar te "ontmoeten". Door een online platform vorm te geven binnen het onderwijs kan een docent interacties stimuleren en waar nodig bijsturen. Het kan een "schoolplein" zijn waar gegamed wordt, waar jongeren elkaar kunnen overhoren, of waar buitenactiviteiten op afstand samen gedaan kunnen worden. Inspiratiebronnen hierbij zijn pokemon go en geocachen. Alles draait om het spelen en niet om de schoolresultaten.

Visie en aanpak

'DE OPLOSSING' bestaat niet, maar blijven denken vanuit het individu lost het probleem niet op.

Eenzaamheid is niet "jouw probleem", het is ons probleem.

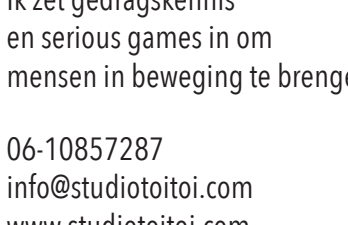
'Inclusion by design'

In de huidige tijdgeest ligt de focus binnen de mentale gezondheid op het individu. Hierdoor worden jongeren verantwoordelijk gehouden voor hun eigen geluk. Eenzaamheid is een individuele beleving en er is zeker geen one-size-fits-all oplossing, maar blijven denken vanuit het individu zal het probleem niet oplossen. Juist door sociale systemen anders te ontwerpen, kan de kans op het ontstaan van eenzame gevoelens verkleind worden.

Momenteel is de mentale gezondheidszorg zo ingericht dat jongeren hulp kunnen krijgen als ze zelf aankloppen bij organisaties. Een jongerenwerker, een psycholoog of een huisarts. Maar wat kunnen we preventief doen? Wat kunnen we doen om de kans op eenzaamheid te verkleinen in plaats van het te "gezezen"?

Docenten zien het gebeuren. Zij zijn de professionals die dagelijks in contact staan met de jongeren. Veel docenten willen zich graag inzetten voor de mentale gezondheid van de jongeren want het hart van een docent klopt voor de leerlingen en niet alleen voor het nakijken van toetsen en het uitleggen van de lesstof. Veel van hen zullen bij willen dragen aan het groeiende probleem. Maar hebben zij de financiële middelen, de kennis en de tijd om hun lessen zo vorm te geven dat er meer sociale interactie en sociale controle geïntegreerd raakt om zo eenzaamheid te voorkomen? Als cultuursocioloog (Jennifer) en social designer (Frouke) willen wij graag docenten helpen bij het onderzoeken en het uitwerken van hun goede ideeën om de jongeren te helpen.

Wie zijn wij



Jennifer van Exel

Change consultant (en cultuursocioloog)

Ik help organisaties wendbaar worden en begeleid hen bij innovatietrajecten en cultuurverandering.

Ik zet gedragskennis en serious games in om mensen in beweging te brengen.

06-10857287
info@studiototoi.com
www.studiototoi.com



Frouke Engel

Designer for social innovation

Ik ga opzoek naar verrassende perspectieven binnen maatschappelijke vraagstukken. Ik ontwikkel producten en interventies die ingezet kunnen worden als tools voor verandering, gesprek, ontmoetingen, en ervaringen.

06-34468099
froukeengel@gmail.com
website onder constructie
www.froukeengel.com