



Eindscriptie

# HET OOG VAN DE STORM

Graduation Project 2023

Renske Maas

Communication and Multimedia Design

1929712

# INHOUDSOPGAVE

**5** Voorwoord

**7** Samenvatting

## CONTEXT

**11** Aanleiding

**13** Belanghebbenden

**15** DPOV

**17** Opzet

## ONDERZOEK

**21** Inleiding

**23** Onderzoeksmethoden

**27** Deelvraag 1

**33** Deelvraag 2

**39** Deelvraag 3

**45** Deelvraag 4

**55** Synthese

**59** Reflectie

## ONTWERP

**63** Inleiding

**65** Ontwerpmethoden

**67** Divergeren

**79** Convergeren

**85** Concept

**87** Prototyping

**105** Reflectie

## REALISATIE

**109** Inleiding

**111** De introductie en het vertrek

**112** De initiatie

**113** De terugkeer

**115** Het oog van de storm

**117** Reflectie

## EVALUATIE

**121** Usability tests

**127** Conclusie

**128** Aanbevelingen

**129** Reflectie

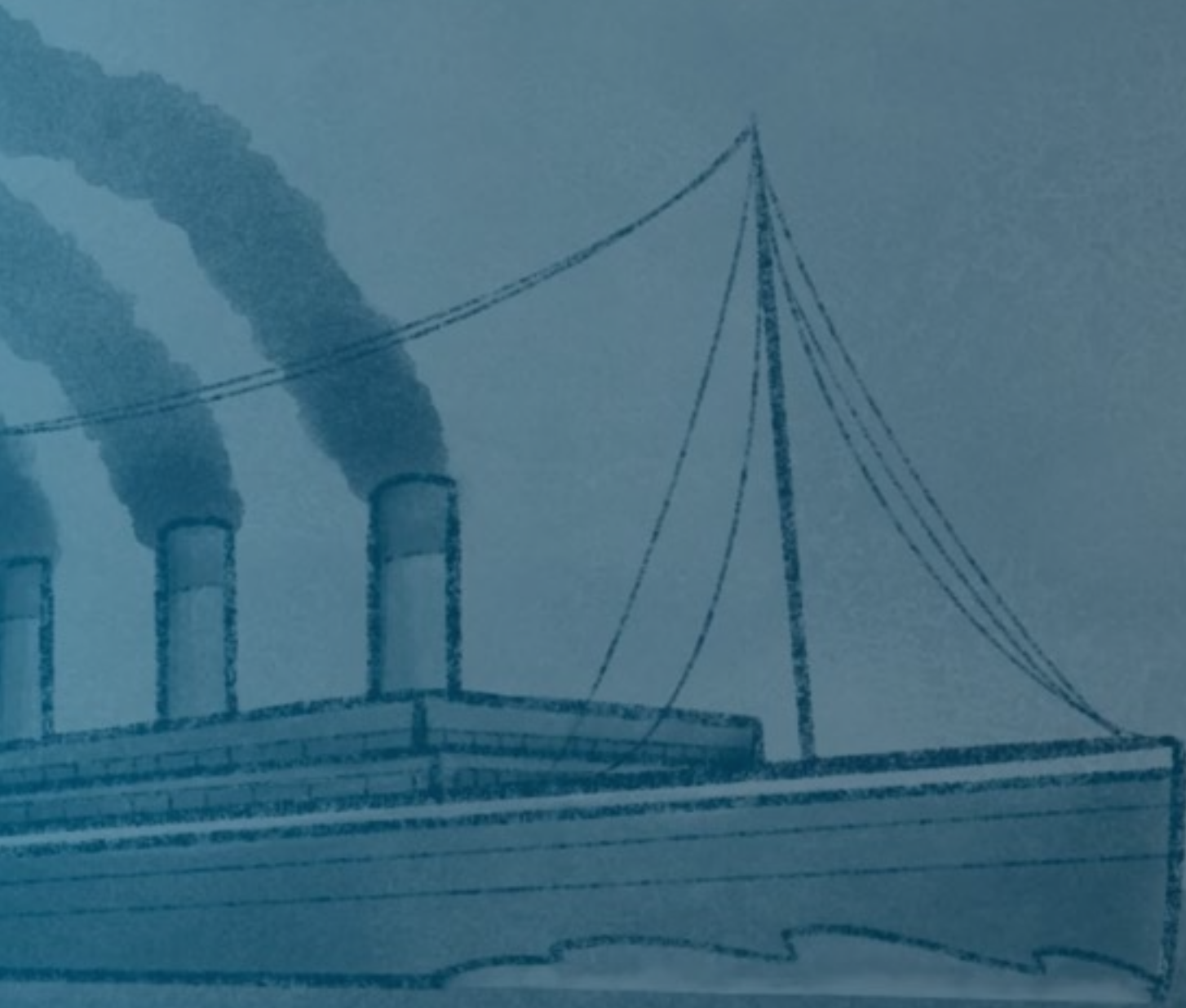
**131** Conclusie

**135** Referenties

**147** Bijlagen

# VOORWOORD

Voor ons ligt de reis die ik heb afgelegd tijdens de afstudeerperiode op Zuyd Hogeschool in Maastricht. Gedurende de opleiding 'Communication and Multimedia Design' heb ik mijn passie voor storytelling en spiritualiteit ontwikkeld en zag ik in mijn omgeving jongvolwassenen op zoek naar hun eigen identiteit. Vol enthousiasme ging ik de uitdaging aan om deze jongvolwassenen te ondersteunen en ik ontdekte, samen met deze doelgroep en begeleiders, verhelderende inzichten die ik van tevoren nooit had kunnen bedenken.





# SAMENVATTING

De zoekende jongvolwassene bevindt zich in een storm aan externe verwachtingen van de maatschappij en de directe omgeving waar verstand de overhand heeft. Echter, in het oog van de storm heerst gevoel, wat nodig is om de innerlijke kern, de ware identiteit, te bereiken. Het ervaren van deze rust, van verstand naar gevoel, wordt sterk ervaren in de natuur die centraal staat bij New Age spiritualiteit. Het vervullen van de basisbehoeften (relatedness, competence en autonomy) en het overwinnen van subdoelen in een interactief verhaal zorgt ervoor dat de jongvolwassene in kracht komt te staan. In dit 'verhaal van de held' worden verschillende kernkwaliteiten ervaren, belichaamd door de archetypes van Jung, zodat de jongvolwassene de ware identiteit ontdekt en meer zelfvertrouwen ervaart. Hoe dichterbij de innerlijke wereld en hoe sterker de identificatie is met de archetypen, hoe beter de ervaring van betrokkenheid is en hoe krachtiger de kernkwaliteiten ervaren worden. Het inzetten van metaforen, geluiden en muziek, die doordringen tot gevoel, is hierbij van essentieel belang.

De zoekende jongvolwassene dompelt zich onder in het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' waar een 2D en 3D stijl zich vermengen met de reis die wordt afgelegd. Herkenning in gevoelens, gevoelsmatige keuzes gebaseerd op kernkwaliteiten en een bemoedigende gids zorgen voor de verheldering van de ware identiteit. Een baken van licht in het oog van de storm.

**CONTEXT**



# AANLEIDING

Identiteitsontwikkeling is een belangrijk onderdeel van de adolescentie. [Nederlands Jeugdinstituut] Voor een jongvolwassene staan daarbij vragen centraal als “wie ben ik?” en “wie wil ik zijn?”. In de identiteitsontwikkeling theorie van Erik Erikson wordt benadrukt dat identiteitsvorming van essentieel belang is om de adolescentieperiode af te sluiten. [Gielen, 2008] Als dit niet gebeurt zal er zelfvertrouwen ontbreken bij de jongvolwassene.

Tegenwoordig vinden jongeren steeds meer hun houvast in hun leven door bezig te zijn met diverse vormen van spiritualiteit waarbij ze zichzelf leren kennen. [Kruijff, 2021] Door de onzekerheid die de Coronaperiode met zich meebracht, is spiritualiteit voor hen een manier om meer houvast te hebben in het leven. ‘New Age’ is een westerse spirituele beweging van de twintigste en eenentwintigste eeuw waarbij transformatie centraal staat. [Grandgagnage, 2021] Een van de bijbehorende thema’s is persoonlijke ontwikkeling.

Wanneer de identiteitsontwikkeling geen solide basis krijgt tijdens de adolescentieperiode kan er eenzaamheid optreden. Dit is namelijk een van de gevolgen van een identiteitscrisis. [Wijnants, 2020] Adolescenten hebben daarom begeleiding nodig bij het aanleren van vaardigheden die nodig zijn om zelfstandig keuzes te kunnen maken. [Duiven, 2019] Ook het kabinet ervaart dat er meer aandacht op mentale gezondheid moet komen bij jongvolwassenen. [Ministerie van Algemene Zaken, 2022]

Deze ontwikkeling is iets waar ik me de afgelopen tijd mee heb beziggehouden en ik vanuit deze passie verder ga onderzoeken om deze zoekende jongvolwassenen te ondersteunen. De afgelopen minoren hebben mij de mogelijkheid gegeven om te groeien in mijn kennis en passie voor storytelling. Ik heb geleerd dat verhalen emoties kunnen oproepen en je kracht kunnen geven. Zo kan ‘digital storytelling’ worden gebruikt om iemands ervaringen, identiteit en belangrijke actuele thema’s weer te geven. [Krappe et al., 2012] De identiteitsvorming is immers een dynamisch proces die deels binnen de jongvolwassene zelf plaatsvindt en deels in de interactie met de omgeving. Deze omgeving bestaat niet alleen fysiek, maar ook online. [Nederlands Jeugdinstituut]

Verhalen waarin er interactie plaatsvindt, zetten je aan het denken over jezelf en hoe jij iets zou aanpakken. Zo kan de virtuele omgeving een plek zijn waar de gebruiker zijn identiteit kan bouwen of wederopbouwen, omdat grenzen vervaagd worden van Zelf en rol. [Turkle, 1996] Daarom wil ik ‘interactive storytelling’ inzetten om de zoekende jongvolwassene New Age spiritualiteit te laten ervaren en daarmee antwoorden te vinden op de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling.

# BELANG- HEBBENDEN

In de drukte van de dag vergeten we vaak het grote plaatje en de kern van wat belangrijk is; wie we echt zijn. Echter, zoals hiervoor vermeld, is het essentieel voor jongvolwassenen om de adolescentieperiode af te sluiten met een solide identiteitsvorming waar de vraag "wie ben ik?" centraal staat, zodat de jongvolwassene zelfvertrouwen ervaart. Dit zelfvertrouwen resulteert in het zeker zijn bij het maken van keuzes en initiatief tonen in het streven naar zijn/haar passies en doelen.



# DPOV

## DOELSTELLING

De zoekende jongvolwassene door middel van interactive storytelling op basis van New Age spiritualiteit ondersteunen bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling.

Onder 'zoekende jongvolwassene' verstaan we iemand die al bewust bezig is met identiteitsontwikkeling en openstaat voor New Age spiritualiteit. Onder 'New Age spiritualiteit' verstaan we hulpmiddelen die voor persoonlijke transformatie worden gebruikt als astrologie, tarot, yoga en meditatie. Ook onderwerpen als reïncarnatie, energielichaam, aura en chakra's komen aan bod. [Grandgagnage, 2021]

## PROBLEEMSTELLING

Hoe kan de zoekende jongvolwassene door middel van interactive storytelling op basis van New Age spiritualiteit ondersteund worden bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling?

## ONDERZOEKSVRAGEN

1. Waar loopt de zoekende jongvolwassene tegenaan tijdens de identiteitsontwikkeling?
2. Welke soort New Age spiritualiteit prikkelt de zoekende jongvolwassene bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling?
3. Hoe kan de zoekende jongvolwassene ondersteund worden?
4. Welke rol kan interactive storytelling hierin spelen?



# OPZET

Deze scriptie belichaamt mijn proces van de onderzoeksfase tot en met de ontwerpfase, realisatie en evaluatie. We starten vanuit het onderzoek, gecategoriseerd in vier deelvragen, waarna de sterke houvast van de ontwerp implicaties ons verder leidt naar de ontwerpfase. Een fase waarin co-creatie en co-reflectie een grote rol hebben. Deze methoden en hun resulterende effecten doorlopen we tot we aankomen bij de realisatie van het high fidelity prototype en de evaluatie ervan, afsluitend met een reflecterende conclusie.



**ONDERZOEK**

# INLEIDING

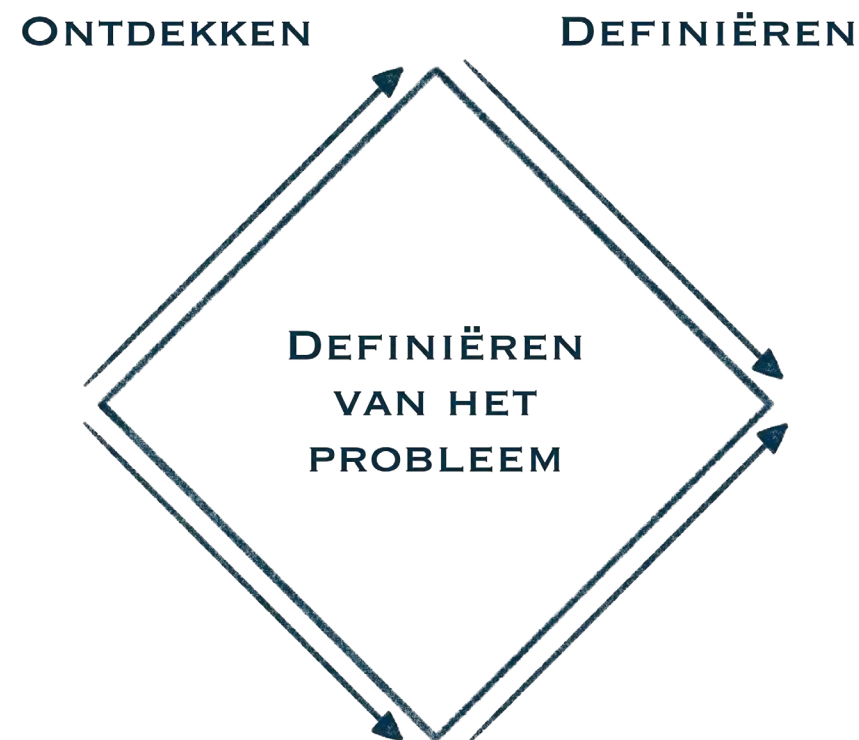
In de zoektocht naar identiteit is het van belang de jongvolwassene te ondersteunen. Om onderbouwde keuzes te maken voor dit project, doe ik onderzoek naar de zoekende jongvolwassene, new age spiritualiteit en interactive storytelling. De bevindingen van deze aspecten geven mij een helder beeld van de doelgroep die mij verder brengt naar de ontwerpfase waarin ik keuzes zal maken, gebaseerd op de onderzoeksbevindingen. In de reflectie, aan het einde van dit hoofdstuk, wordt gereflecteerd op dit iteratieve proces en de kern van de resultaten.

*“De zoekende jongvolwassene door middel van interactive storytelling op basis van New Age spiritualiteit ondersteunen bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling,”* is dus de doelstelling. Maar waar loopt de zoekende jongvolwassene dan tegenaan in deze identiteitsontwikkeling?



# ONDERZOEKS- METHODEN

Het onderzoeksproces verliep in een vooraf opgestelde volgorde. Eerst zocht ik de breedte op van dit onderwerp, waarna ik filterde op relevantie en de bevindingen koppelde. Om een heldere blik tijdens dit proces te behouden, heb ik visualisaties gecreëerd van elke deelvraag (zie bijlage 1) en de gesprekken met belanghebbenden (zie bijlage 4 en 7), zodat de kern telkens in het oog werd gehouden.



Voordat we het onderzoek in duiken, doorlopen we eerst de gekozen methoden die ik tijdens de onderzoeksfase heb ingezet om de deelvragen te kunnen beantwoorden. Zo heb ik literatuuronderzoek aangevuld met interviews met de doelgroep en experts. Deze methoden heb ik geselecteerd met behulp van de [CMD Methods Pack](#) en zijn gecategoriseerd op secundair en primair onderzoek. Ook bevatten ze het nummer dat correspondeert met de deelvragen die ik met behulp van de bijbehorende methode heb beantwoord.

## **Secundair - Literature study (1, 2, 3, 4)**

Literatuuronderzoek heeft mij inzicht gegeven in de identiteitsontwikkeling van de zoekende jongvolwassene. Ook heb ik meer informatie verschaft over New Age spiritualiteit en interactive storytelling.

## **Secundair - Best, good and bad practices (3, 4)**

Gerelateerde projecten hebben mij de mogelijkheid gegeven om te zien wat er al bestaat en om te leren van anderen.

## **Secundair - Expert interview (2, 3)**

Door middel van het interviewen van een expert kreeg ik meer inzicht in de specifieke aspecten van identiteitsontwikkeling en spiritualiteit.

## **Primair - Cultural probes (1, 2, 4)**

Juist omdat het onderwerp een persoonlijke lading heeft, is het voor de doelgroep moeilijk om hierover te praten. Daarom zie ik de 'cultural probes' methode als een alternatief. Hierbij liet ik afbeeldingen zien om hen te prikkelen en personages waarmee ze zich kunnen identificeren om het er vervolgens met hen over te hebben. Daarnaast heb ik samen met de doelgroep geschetst om van dit onderwerp een persoonlijke visualisatie te maken die gedurende het gesprek werd aangevuld.

## **Primair - Diary study (1)**

Vervolgens heb ik de doelgroep gevraagd om hun ervaringen op te schrijven nu ze aan het denken zijn gezet met dit onderwerp. Hierdoor heb ik meer inzichten gekregen door de diepgang die deze methode van de doelgroep vroeg.

### **Primair - Interview (1, 2, 3, 4)**

Als vervolg op de diary study ondervroeg ik de doelgroep over hun beschrijvingen. Hierbij ging ik op alle onderwerpen nogmaals in die aan bod zijn gekomen tijdens de 'cultural probes' nu ze bewust hebben stilgestaan bij hun ervaringen. Dit deed ik door beelden, geluiden en muziek voor te leggen waarvan ze telkens rangordes maakten, zodat het goed met elkaar te vergelijken was.

### **Empathy map**

Om tijdens het onderzoek een overzicht te krijgen van de bevindingen over de doelgroep, hield ik een empathy map bij (zie bijlage 5). Hierdoor kon ik sturing geven tijdens het onderzoek wanneer ik merkte dat ik een bepaald onderdeel meer moest onderzoeken.

### **Sociona**

Om de doelgroep in kaart te brengen heb ik een 'sociona' [Van Gessel et al., 2018] gemaakt. Dit zijn verschillende persona's, en hun connecties, die de doelgroep en daarmee de kern van het onderzoek, representeren. Deze 'sociona' dient als afronding van mijn onderzoek en is tevens de aanleiding voor mijn concept.

# DEELVRAAG 1

## Waar loopt de zoekende jongvolwassene tegenaan tijdens de identiteitsontwikkeling?

Deze reis begint bij de uitdagingen die de zoekende jongvolwassene ervaart tijdens de identiteitsontwikkeling, waar de vragen “hoe ga ik om met verwachtingen en conflicten?” en “hoe vind ik rust?” sterk aan bod komen. Ook ontdekken we het pad naar het antwoord op de vraag “wie ben ik?” en hoe we deze kern kunnen ontdekken.

‘A sense of self’, hoe we onszelf zien, vormt de basis van onze volwassen persoonlijkheid. [Gielen, 2008] Als die basis sterk is dan resulteert dit in een solide persoonlijke identiteit, ‘the final identity’, zoals Erik Erikson het noemt in zijn boek ‘Childhood and Society’ (1950). Hij benadrukt dat identiteitsformatie en de ontwikkeling van fidelity - de capaciteit om jezelf te vertrouwen - van essentieel belang zijn om de adolescentieperiode af te sluiten. Indien dit niet gebeurt, dan ontstaat een diffuse identiteit; voortdurend dwalend door een landschap op zoek naar een zelf.

Deze eenzaamheid is het resultaat van een zwakke identiteit. [Wijnants, 2020] De zoekende jongvolwassene kan hierdoor bang zijn voor wat er komen gaat, voor de toekomst. [Duiven, 2019] Ze denken dat wat ze nastreven toch niet zal lukken en sluiten zich vervolgens af van de wereld om hen heen. Eigen onderzoek bevestigt dit fenomeen: “Ik ben bang dat ik niet vind wat mij gelukkig maakt.” [Veugen, 2023] (volledige interviewtranscripten zijn opgenomen in bijlage 2, 3 en 6)

## HOE GA IK OM MET DE GROTE STORM AAN VERWACHTINGEN?

De behoefte om een eigen identiteit te ontwikkelen in de adolescentieperiode is heel sterk. [Munir et al., 2019] De overgang van afhankelijkheid naar autonomie is dan ook een even belangrijk onderdeel als het vaststellen van een identiteitsgevoel. Terwijl de jongvolwassene probeert zijn eigen plaats in de samenleving veilig te stellen, moet hij het opnemen tegen de grote storm aan verwachtingen. Een toekomst vol met verwachtingen van de maatschappij zorgt voor een enorme prestatiedruk. [Veugen, 2023] "Ik wil mijn best doen en vraag mij af: 'doe ik het wel goed?' Daar word ik onzeker van." [Lahaije, 2023]

Tijdsdruk heeft hier invloed op. "Jongvolwassenen moeten heel vaak voor een bepaalde tijd een keuze hebben gemaakt." De angst om een "foute" keuze te maken sluit aan op de angst om opnieuw te beginnen. "In principe heb je alle tijd om een nieuw begin te maken, maar er wordt verwacht dat wij al een heel toekomstplan hebben op steeds jongere leeftijd." [Veugen, 2023] Ook de verwachtingen van de nabije omgeving kunnen voor een druk zorgen. Jongvolwassenen worden vaak onder druk gezet om bepaalde identiteiten aan te nemen, waardoor autonomie wordt ondermijnd, in plaats van steun te krijgen voor onderzoek en keuze. [Urdan & Pajares, 2002] Sommigen ervaren bijvoorbeeld een enorme druk van ouders, leraren of leeftijdsgenoten om bepaalde carrièrepaden te volgen. Echter, juist hoe sterker de identificatie met iemands eigen waarden en overtuigingen, hoe duidelijker het gevoel van identiteit. [Munir et al., 2019] Dit gegeven komt ook sterk naar voren in het boek 'Grote Panda & Kleine Draak' door James Norbury (2021).

*"Op de kaart staat niet waar ik heen moet," zei Kleine Draak.*

*"Jouw reis staat op geen enkele kaart," zei Grote Panda. "Je moet je eigen pad ontdekken."*

## VERLIES IK LIEFDE EN VERBONDENHEID ALS IK MIJN EIGEN PAD BEWANDEL?

Verandering, wat juist centraal staat in de adolescentieperiode, wordt dus tegengehouden door deze enorme storm. [Urdan & Pajares, 2002] Vaak brengt de druk om te voldoen aan de verwachtingen van anderen de dreiging van verlies van liefde en verbondenheid met zich mee als ze niet meegaan, waardoor autonomie en verbondenheid tegenover elkaar komen te staan. Het gevoel van erbij horen is dan ook voor jongvolwassenen belangrijk. [Duiven, 2019] "Stel dat niemand jou accepteert en je helemaal alleen overblijft, wat dan? Je wilt nooit helemaal alleen zijn." [Veugen, 2023] Deze **verlatingsangst** heeft onder andere met het oerbrein te maken. [Gybels, 2023] "Vroeger redde je het niet alleen, je had anderen nodig, anders dreigde er gevaar." Deze angst zit nog diep in ons genesteld.

"Niemand laat een slechte kant zien op sociale media." [Veugen, 2023] Jongvolwassene vergelijken zichzelf met anderen en zetten een masker op in deze grote storm aan verwachtingen. "Je doet je vaak zoveel beter voor dan het werkelijk gaat door de angst om niet begrepen en geaccepteerd te worden." Er worden dan ook meerdere rollen tegelijk aangenomen. "Voor mijn gevoel vervul je bijna altijd meerdere rollen." [Schobbe, 2023]

## WIE BEN IK?

Verstand neemt de overhand van het gevoel in de identiteitsontwikkeling waardoor de zoekende jongvolwassene zich in een woeste storm bevindt. Een innerlijke woestijn die metaforisch terugkomt in de game 'Rime' (Tequila Works, 2017) wanneer je als de hoofdpersoon wegrent van donkere wezens als belichaming van zijn gedachten. Door deze drukte, die voortkomt uit verwachtingen, kan de jongvolwassene geen rust vinden die juist belangrijk is om tot je ware identiteit te komen.



Identiteit is een overkoepelende term die een grote verscheidenheid aan subidentiteiten omvat die onder verschillende contexten vallen. [Munir et al., 2019] Je identiteit zijn dus alle rollen samen. [Gybels, 2023] Het is niet alleen wie je in wezen bent, maar ook wat belangrijk voor je is. De Neurologische Niveaus van Bateson (1972 - 1979) laten zien hoe je missie - je kern en levensdoel - boven je identiteit staat en hoe de omgeving, je gedrag en overtuigingen hier invloed op hebben. Je identiteit is een zoektocht naar wat bij je past en daarvoor moet je terug naar de kern, van verstand naar gevoel, naar het oog van de storm. Jezelf kennen is namelijk geworteld zijn in het Zijn, in plaats van verloren in je geest. [Tolle, 2009]

*“In mijn hoofd stormt het soms ook,” zei Kleine Draak.*

*“Als je goed luistert,” zei Grote Panda, “kun je de regendruppels op de steen horen spatten. Zelfs in de storm kun je een beetje rust vinden.”*

[Norbury, 2021]

## HOE GA IK OM MET CONFLICTEN?

Op het pad der identiteitsontwikkeling zal de jongvolwassene conflicten tegenkomen. [Munir et al., 2019] Volgens James Marcia motiveren deze **conflicten** de jongvolwassene om naar antwoorden te zoeken en alternatieve mogelijkheden te verkennen die er uiteindelijk toe leiden dat hij een nieuwe en verfijnde reeks overtuigingen, waarden en doelen vaststelt. Deze ontdekkingstocht naar onszelf is niet een theoretisch onderzoek. [Borysenko, 1990] Het is het leven zelf, merg en been van de gedachten, gevoelens en daden waarmee onze dagen zijn gevuld. “Vaak heb je het gevoel dat je je in een cirkel bevindt; dat je tegen dezelfde problemen aanloopt.” [Gybels, 2023] Echter is het niet een cirkel, maar een spiraal, je komt steeds een “level” hoger. In de game Rime zie je deze metaforische spiraal letterlijk terug wanneer je gedurende de tocht als de hoofdpersoon de toren beklimt, steeds een etage hoger.

*“Wat komen we veel moeilijkheden tegen op dit pad,” zei Kleine Draak.*

*“Inderdaad,” beaamde Grote Panda, “maar we hebben van allemaal iets geleerd. En bedenk hoe mooi het uitzicht zal zijn als we de top bereiken.”*

[Norbury, 2021]

## HOE VIND IK RUST?

Als wij met al onze aandacht aanwezig zijn bij wat wij doen, ervaren wij onze kern en de daarmee verbonden vredigheid en wijsheid. [Borysenko, 1990] Onze gedachten staan een ogenblik stil als we wandelen in het bos met een belichaming van rustgevende natuurgeluiden. “Je vergeet dan even alles en iedereen om je heen en je kunt je helemaal focussen op de natuur.” [Lahaije, 2023] Dit zie je ook terug in het boek Grote Panda & Kleine Draak (Norbury, 2021) die is opgedragen aan “iedereen die weleens verdwaald is”. Juist de **simplistische wijze** van het overbrengen van de boodschap door middel van spirituele teksten en illustraties, zorgt voor herkenning en bewustwording van de zoektocht naar je kern.

*“Hoor je de wind in de bomen, Kleine Draak? Zo vertelt de natuur ons om even te pauzeren, adem te halen en alleen maar te zijn.”*

[Norbury, 2021]

De psycholoog Abraham Maslow duidde deze momenten aan als ‘piekervaringen’. [Borysenko, 1990] Zo bevind je je in de game Rime op een eiland bestaande uit prachtige natuur en dieren die je terugbrengen naar het huidige moment. Je bent namelijk nooit wezenlijker, dieper, jezelf dan wanneer je stil bent. [Tolle, 2009] Angst bestaat dan niet, alleen liefde, wijsheid, verbondenheid en een overstelpend gevoel van liefde en veiligheid vergezelt ons in het nu. [Borysenko, 1990] En juist deze **rust**, veiligheid en positieve energie geeft de jongvolwassene het gevoel dat hij écht zichzelf is. [Veugen, Lahaije en Schobbe, 2023]

## CONCLUSIE

Terugkijkend op dit hoofdstuk in de reis zien we dat bij de grote storm aan externe verwachtingen verlatingsangst komt kijken. Deze conflicten, die de jongvolwassene op zijn pad tegenkomt, kunnen overwonnen worden door te beginnen met het vinden van rust, van veel naar simplistisch, van verstand naar gevoel, naar het oog van de storm.

# DEELVRAAG 2

## Welke soort New Age spiritualiteit prikkelt de zoekende jongvolwassene bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling?

De reis vervolgt zich van de verschillende soorten New Age spiritualiteit. Zo duiken we onder andere in astrologie en mindfulness die telkens verwijzen naar de natuur die alles met elkaar verbindt als stevige vertakkingen van een wijze boom.

New Age is een westerse spirituele beweging van de twintigste en eenentwintigste eeuw. [Grandgagnage, 2021] Als hulpmiddelen voor de persoonlijke transformatie die centraal staat, wordt gebruikgemaakt van onder andere astrologie, tarot en meditatie. Een prominente denker die new age heeft beïnvloed, is onder andere Carl Gustav Jung, ook wel bekend van zijn essays in 'The Archetypes and the Collective Unconscious' (1959).

Spiritualiteit kan met haar eigen reeks functies en stadia worden beschouwd als een apart, representatief domein van identiteitsontwikkeling. [Munir et al., 2019] Spiritualiteit stimuleert namelijk zelfontplooiing en verhoogt het belang van emoties zoals hoop en doelgerichtheid. Het leidt tot een positiever zelfgevoel, wat de overgang naar volwassenheid vergemakkelijkt. Dit kwam ook naar voren in eigen onderzoek: "Als ik positiviteit ervaar, dan ervaar ik rust." [Lahaije, 2023] En, zoals eerder benoemd, is die rust nodig om tot je kern te komen.



# IK ZIE HET ASTROLOGISCHE LICHT ALS EEN GIDS IN MIJN DROMEN

De psychologische astroloog Stephen Arroyo (1988) ziet astrologie als een middel om een persoon te herenigen met zijn innerlijke bron en met de natuur. [Pannone, 2007] Kijkend naar het **heelal** met de sterren geeft de jongvolwassene dan ook veel rust die een bepaalde mate van bewustwording belichaamt. [Veugen, Schobbe en Brok, 2023] Astrologie is een taal van universele principes, een manier om de identiteit van elk individu waar te nemen en te symboliseren. [Pannone, 2007] **Licht** in het algemeen, en meer in het bijzonder de zon, wordt gezien als een symbool van bewustzijn. Astronomisch gezien is de levengevende zon het centrum van het zonnestelsel; het brandpunt die in ieder van ons bestaat, onze kern. De jongvolwassene koppelt dan ook positiviteit aan zonlicht. [Lahaije, 2023] In de korte animatiefilm 'Spring' (Blender Studio, 2019) creëert de hoofdpersoon zonlicht, en daarmee de lente in de natuur, door obstakels in het donker te overwinnen. Tijdens deze conflicten is het licht haar constante gids, net als de vallende sterren in de game 'Journey' (Thatgamecompany, 2012).

Dit contrast van licht in het donker zie je ook terug bij de symbolen op tarotkaarten. Iedere kaart geeft een universele energie weer dat tijdens de reis kan worden ervaren. [Borysenko, 1990] Zo wordt 'de Torenskaart' aangeduid als het evenwichtbrengend pad van de persoonlijkheid en wordt het verbond verbeeld van het verstand en de intuïtie. Alle gebeurtenissen zijn onderling met elkaar verbonden. Zo kan het zijn dat er in een vorig leven iets is gebeurd, dat invloed heeft op je gedrag van het heden. [Gybels, 2023] De notie van reïncarnatie kan dan ook in verband worden gebracht met de zoektocht naar het zelf. [Walter, 2001] Zo kan door middel van trance, muziek en kunst een sterke herinnering worden opgeroepen van een vorig leven die leidt tot zelfinzicht. [Happinez, 2021; Peters, 2023] Inzicht hebben in je verleden, je onzekerheden en je successen zal je helpen te weten waarop je kunt rekenen in de toekomst. [De Surany, 2019]

Ons onderbewustzijn probeert informatie aan ons door te geven in dromen, dagdromen en plotselinge ingevingen. [Borysenko, 1990] Dit brengt iets teweeg, zij maken ons bewust van een aantal facetten van onszelf. Psychoanalyticus Sigmund Freud noemt dromen daarom in zijn boek 'De droomduiding' (1899) de 'koninklijke weg' naar het onbewuste. Hij gaf aan dat dromen vooral uiting geven aan onze onderdrukte verlangens. [Pleysier, 2022] Alle figuren in onze dromen, beelden een aspect van onszelf uit. [Borysenko, 1990] Zij vertellen de dromer iets over een actuele gebeurtenis of over een te nemen richting in zijn leven. Zo bezoekt in de game Journey een gids jouw dromen die je op metaforische wijze de volgende stap laat zien van de tocht. De beste manier om de betekenis van deze dromen te achterhalen, is ze te benaderen in een speelse houding; het creatief verkennen binnen de structuren, zodat we niet vastzitten aan één interpretatie. [Bulkeley, 1992] Zogenaemde 'root metafoor' dromen bevatten krachtige metaforen die in het diepste van het menselijk bestaan reiken, zoals een boom die steeds meer in bloei komt te staan. Deze vertakkingen dienen als metafoor van het gegeven dat de reeds genoemde soorten New Age spiritualiteit telkens naar de **natuur** verwijzen.

## IN DE NATUUR KOM IK TOT RUST

"Als ik in de natuur ben, dan kom ik helemaal tot rust." [Veugen, Lahaije en Schobbe, 2023] Daarom gaan veel jongvolwassenen wandelen; zo wandelt 88% wel eens voor het plezier. [ANWB, 2022] Ze voelen zich één met de natuur en ervaren de ruimte om tot zichzelf te komen en van hun vrijheid te genieten. "Ik hoef even nergens meer aan te denken. Op die manier heb ik al m'n aandacht bij de omgeving en ben ik helemaal mezelf." [ANWB, Belevingsonderzoek 'Ik wil wandelen', 2022] In de games Rime en Journey wordt dit benadrukt wanneer je grote afstanden in natuurlijke stilte moet afleggen.



43% van de jongvolwassenen is een 'avontuurlijke wandelaar' die speciaal voor deze rust op pad gaat. [ANWB, 2022] "Ik zoek het liefst mijn eigen weg en ik ontdek tijdens het wandelen graag nieuwe gebieden." [Kien, Onderzoek Wandelen en Jongeren, 2022] De zintuigen zien en horen worden tijdens het wandelen het meeste geprikkeld. [ANWB, 2022] Zo geven **kleuren** ook verschillende frequenties af die verschillende effecten op ons hebben. [Cerrato, 2012] De huid leest kleur en ons lichaam, geest en emoties reageren daarop. Zo staat groen voor de natuur en groei. Daarom dragen zonnig weer, zachte en natuurlijke kleuren, zoals groen, rustige muziek en geluiden van vogels en water bij aan het vinden van deze rust. [Veugen, Lahaije, Schobbe en Brok, 2023]

Door het zijn in de natuur kun je een trance, een meditatieve staat, ervaren die het mogelijk maakt om gedachten los te laten. [De Surany, 2019] Gevoel en ervaren staan hierbij centraal waardoor je helemaal aanwezig bent in het huidige moment. [Gybels, 2023] Dit is mindfulness. Kijken naar de schoonheid in de kleinste momenten helpt je om in het huidige moment te blijven. [Ray, 2015] Het betekent pauzeren, aandacht schenken, bewust worden van de realiteit van het huidige moment, en niet kritisch zijn over wat er gebeurt als "goed" of "slecht". Zo kun je ook een anker leggen in kleuren en geluiden. [Gybels, 2023] Wanneer je een intentie, zoals kracht, koppelt aan deze terugkerende elementen, zul je dit gevoel ervaren zodra ze op je pad komen. Elke bezigheid die we dus bewust uitvoeren, verbindt ons met onszelf. [Borysenko, 1990] Het activeert onze waakzaamheid en vergroot onze ervaring over ons diepere innerlijke wezen. [Ray, 2015] De vreugde van het Zijn komt namelijk voort uit je bewustzijn en is dus één met wie je bent. [Tolle, 2009]

## IK MAG STRALEN

Door vriendelijk te zijn naar jezelf, in jezelf te geloven en jezelf te accepteren kun je makkelijker vinden wat bij je past. [De Surany, 2019] Hoe meer je je openstelt voor de wereld, hoe duidelijker je weet waartoe je in staat bent, wat je echt wilt. Het is daarom belangrijk dat de jongvolwassene zichzelf toestemming geeft om te stralen, net als een boom die bloeit en zich uitstrekt.

## CONCLUSIE

Dit hoofdstuk in de reis laat een jongvolwassene zien die een persoonlijke groei gaat doormaken met behulp van elementen die New Age spiritualiteit kent, zoals het licht van astrologie, dromen en mindfulness. Samen met kleuren, geluiden en muziek verwijzen al deze elementen naar de natuur, die centraal staat bij het vinden van je kern.



# DEELVRAAG 3

## Hoe kan de zoekende jongvolwassene ondersteund worden?

We vervolgen de reis naar de benodigde elementen die de boom volledig in bloei laten staan. Daarvoor bewandelen we het pad naar de drie psychologische basisbehoeften van de jongvolwassene en de kernkwaliteiten die identiteit representeren.

## IK VERVUL MIJN BASISBEHOEFTE

De 'Self-Determination Theory' (SDT) door Deci & Ryan (1985) stelt dat mensen rijkelijk zijn voorzien met intrinsieke motivatie, een natuurlijke en spontane neiging om nieuwsgierig te zijn en geïnteresseerd in het verkennen van nieuwigheden en het aangaan van nieuwe uitdagingen. [Urdan & Pajares, 2002] Hierbij komen de drie psychologische **basisbehoeften** kijken van SDT: relatedness, competence en autonomy. Relatedness heeft betrekking op gevoelens van verbondenheid met anderen. De ervaring erbij te horen biedt de nodige emotionele zekerheid om actief de wereld in te trekken en te verkennen. Zo ben je in de game Journey verbonden met wezens die je verwelkomen en je letterlijk de kracht geven om te vliegen. In eigen onderzoek kwam naar voren dat ook de natuur deze verbondenheid belichaamt. "In de natuur voel ik me veilig en verbonden met alles." [Veugen, 2023]

Competence staat voor de behoefte zich effectief te voelen in iemands handelen. [Urdan & Pajares, 2002] Ondersteuning voor deze behoefte omvat structuur en begeleiding, evenals het aanbieden van optimaal uitdagende - in plaats van overweldigende - taken en zinvolle feedback. Zo zijn proximale **subdoelen** een belangrijk onderdeel in de ontwikkeling van zelfeffectiviteit - het vertrouwen in de eigen bekwaamheid. [Bandura & Schunk, 1981] Het bereiken van deze subdoelen biedt namelijk indicaties van beheersing en wekt intrinsieke motivatie.

In de game Rime behaal je telkens deze subdoelen, waardoor je steeds dichterbij het grote einddoel komt. Paden in de natuur geven de jongvolwassene dan ook het gevoel van effectiviteit. [Veugen en Brok, 2023] “Het geeft mij een gevoel van doelgerichtheid en avontuur.” [Lahaije en Schobbe, 2023] De prikkeling van nieuwsgierigheid vindt daarom plaats bij onbekende elementen, zoals onbekende gebieden en kleuren die niet vaak voorkomen. [Veugen, Lahaije, Schobbe en Brok, 2023]

Jongvolwassenen willen meer autonomie, om zelf te kunnen bepalen wie ze willen zijn. [Duiven, 2019] Dit betreft de ontwikkelingsbehoefte om activiteiten zelf te reguleren in plaats van heteronoom gecontroleerd te worden. [Urdan & Pajares, 2002] Zo geeft een open weide met bergen, net als de weidse landschappen in de game Journey, de jongvolwassene het gevoel dat ze controle heeft, omdat ze daar overzicht heeft en overal heen kan gaan. [Veugen, Lahaije en Schobbe 2023] “Door te doen, ontdek ik wat ik leuk vind.” Dan kan er een plotselinge realisatie of herkenning ontstaan. [Tolle, 2009] Juist deze vrijheid aan exploratie in een andere wereld geeft de jongvolwassene de mogelijkheid vrij te zijn van verwachtingen. [Indalecio, 2010] Het bieden van keuze en het erkennen van gevoelens leiden daarom tot het bevorderen van autonomie en daarmee een verhoogde intrinsieke motivatie. [Urdan & Pajares, 2002]

De dynamische wisselwerking tussen deze drie basisbehoeften bepalen de trajecten van motivatie, groei en integriteit. In eigen onderzoek wordt dit bevestigd: “Als ik goed in mijn vel zit, het mij aanspreekt en het mij voldoening geeft, dan ben ik intrinsiek gemotiveerd.” [Veugen en Lahaije, 2023] Intrinsieke motivatie is dan ook een belangrijk proces dat ten grondslag ligt aan het verkennen van interesses met het oog op identiteitsvorming. [Urdan & Pajares, 2002] Het ontdekken van meerdere perspectieven zorgt namelijk voor deze identiteitsvorming. [Duiven, 2019] Zo bekijk je in het boek ‘Grote Panda & Kleine Draak’ elementen vanuit verschillende perspectieven waarmee iedereen op zijn eigen manier resoneert. Identiteiten waarin jongvolwassenen hun vaardigheden en kennis kunnen uitbreiden door middel van optimale uitdagingen, zullen hun gevoel van affectatie of competentie vergroten, terwijl identiteiten waarin ze hun ware interesses en capaciteiten kunnen uitoefenen autonomie tot uitdrukking kan brengen. [Urdan & Pajares, 2002] Optimaal wordt natuurlijk elk van deze behoeften vervuld wat zorgt voor een volledige ervaring van het zelf.

## IK ACHTERHAAL MIJN KERNKWALITEITEN

Kernkwaliteiten zijn de rode draad in alle Neurologische Niveaus (Bateson, 1972 - 1979) en daarmee alle dingen die je doet. [Gybels, 2023] Kernkwaliteiten zijn iemands natuurlijke positieve eigenschappen die niet zijn aangeleerd. [Mulder, 2022] Je bent ermee geboren. [Stevens, 2022] Ze helpen je om bewust te worden van wat je belangrijk vindt, wat effect heeft op alle niveaus. [Gybels, 2023] Zo kan de jongvolwassene bepaald gedrag vertonen om erbij te horen, wat struikelt met de kwaliteit van zijn eigenwaarde. Het is daarom belangrijk om na te gaan welke kernkwaliteiten je hebt en welke je verder wilt ontwikkelen. In het achterhalen van kernkwaliteiten, kun je een zestal rubrieken hanteren. [Stevens, 2022] Deze houden de drijfveren in, de reactie op situaties, de omgang met anderen, gedachten en gevoelens, communicatie en het in beweging zetten van anderen.

Wanneer je jouw kernkwaliteiten mag benutten en inzetten, krijg je er energie van. In eigen onderzoek kwam dit ook sterk naar voren: “Als ik dingen doe die ik leuk vind, dan haal ik er energie uit. Dan weet ik dat ik iets doe wat goed voor me is.” [Schobbe, 2023] Hoe meer je handelt vanuit jouw kernkwaliteiten, hoe meer zelfvertrouwen je zult ontwikkelen. [Stevens, 2022] Zo zie je in de korte animatiefilm Spring het zelfvertrouwen groeien bij het hoofdpersonage wanneer ze weet hoe ze haar kwaliteiten kan inzetten. Jongvolwassenen die niet goed in hun vel zitten hebben daarom vaak een aantal kernkwaliteiten bevroren. [Stevens, 2022] Ze kunnen de eigen kernkwaliteiten niet of onvoldoende kwijt, omdat ze zich inhouden ter wille van de omgeving. Hun leerdoel is om in de eigen kracht te komen, want juist het onderzoeken en inzetten van deze kwaliteiten zorgt voor een verheldering van de identiteit. [Krappe et al., 2012] “Ik voel me krachtig als ik uit mijn comfortzone ben gestapt, voor mijn kwaliteiten opkom en hierin bevestiging krijg.” [Veugen, Schobbe en Brok, 2023]

# IK ERVAAR MIJN EIGEN KRACHT

Jongvolwassenen moeten ondersteund worden door ze hun eigen kracht te laten ervaren. [Gybels, 2023] Van verstand naar gevoel, naar je kern, is hierbij belangrijk, want als je die trance gevonden hebt, kun je je kernkwaliteiten goed ontdekken. Concentreer je daarom niet op jouw zwakke punten, maar ontwikkel jouw sterke punten. [Stevens, 2022] Juist daardoor vind je balans en kom je in jouw stralende kracht.

## CONCLUSIE

Het mogelijk maken van deze krachtige ervaring voor de jongvolwassene wordt in dit hoofdstuk van de reis helder. Zo moet aan de drie basisbehoeften van SDT (relatedness, competence en autonomy) worden voldaan, door onder andere keuze te bieden en door de aanwezigheid van subdoelen die overwonnen worden. Verschillende kernkwaliteiten moeten ervaren worden, zodat de jongvolwassene zijn ware identiteit ontdekt en meer zelfvertrouwen ervaart.



# DEELVRAAG 4

## Welke rol kan interactive storytelling hierin spelen?

De reis neemt ons mee naar de kern van interactive storytelling die de bloeiende spiraal compleet maakt. Deze spiraal wordt onder andere gevormd door 'The Hero's Journey', archetypen en metaforen met een verankering van krachtige emoties.

In alle culturen is de speurtocht naar het Zelf vereeuwigd in verhalen. [Borysenko, 1990] Joseph Campbell heeft het zoeken naar het Zelf een heldentocht genoemd. Dit is zowel een psychologische als een spirituele reis, want wij kunnen moed vatten wanneer we het donkerste dal van de reis bereiken, omdat we uit verhalen, die ons zijn voorgegaan, weten dat de dageraad begint te lichten. Deze dageraad wordt het liefste alleen opgezocht. [Veugen en Schobbe, 2023] Single-player games waarin onder andere 'role playing' centraal staat, worden namelijk gespeeld om rust, afleiding en een andere wereld op te zoeken. [Veugen, Schobbe en Brok, 2023; Nederlands Jeugdinstituut, 2022] Die immersieve werelden worden graag thuis op de laptop en op verschillende consoles gespeeld. Van deze apparaten is de laptop eerder in het bezit van de jongvolwassene. [Bnetwerk, 2019] Zo gebruiken jongvolwassenen op een doordeweekse dag zes tot zeven uur een scherm, waarvan een van de populairste activiteiten gamen is. [Koers, 2022; van Rooij et al., 2022] Digital storytelling - onder meer interactive storytelling - is daarom zeer geschikt om het zelfvertrouwen van de jongvolwassene te verbeteren, hun identiteit te onderzoeken en daarmee te verhelderen. [Krappe et al., 2012]



## IK IDENTIFICEER MIJ

Mensen ervaren sterke emotionele reacties wanneer ze betrokken zijn bij verhalen en personages. [Hamby & Jones, 2022] Dit wordt aangeduid als **identificatie**; een proces waarbij het publiek het perspectief van het personage overneemt en de reacties en emoties van het personage op gebeurtenissen in het verhaal ervaart alsof het hun eigen emoties en reacties zijn. Jonathan Cohen onderscheidt in 'Audience Identification With Media Characters' (2006) twee soorten determinanten van identificatie: karaktergebonden factoren en verteltechnieken. [Van Krieken et al., 2017] Karakterfactoren betreffen de mate waarin het personage sympathiek gevonden wordt en de mate waarin het publiek een personage als gelijkend op zichzelf beschouwt. Hij stelt dat psychologische gelijkenis – het hebben van vergelijkbare houdingen of persoonlijkheidskenmerken – belangrijker is voor identificatie dan demografische gelijkenis, zoals geslacht en leeftijd. In eigen onderzoek wordt dit fenomeen bevestigd: "Ik identificeer me met een personage als ik mij herken in de kwaliteiten van die persoon." [Veugen, Lahaije, Schobbe en Brok, 2023] Lichaamshoudingen, gezichtsuitdrukkingen, die krachtig te zien zijn in de korte animatiefilm Spring, symbolen en kleuren spelen hierbij een grote rol.

Naast deze karaktergebonden factoren voor identificatie, verwijst Cohen naar verteltechnieken als middel om identificatie op te roepen. [Van Krieken et al., 2017] Perspective-taking wordt beschouwd als een kernaspect van identificatie. Zo wordt bij het perspectief van de eerste persoon verteld vanuit de ik-vorm. [MasterClass, 2021] In eigen onderzoek kwam dit vertelperspectief sterk naar voren: "Door de **ik-persoon** voel ik mij het dichtst aanwezig bij het personage." [Lahaije en Brok, 2023]

Deze verteltechniek nodigt namelijk uit om het perspectief weer te geven vanuit persoonlijk perspectief. [Van Krieken et al., 2017] "Dat je in de innerlijke wereld van het personage kan kijken, vind ik het interessantste." [Veugen, 2023] Ook wel **mentale subjectiviteit** genoemd, waarbij we de innerlijke stem horen, die de gedachten van het personage vertelt, of de innerlijke beelden van het personage zien, die herinneringen, fantasie, of dromen weergeven. [Bordwell & Thompson, 2008] Zo kan door middel van 'temporele frequentie' een gebeurtenis meerdere malen voorkomen die ervoor zorgt dat we de gebeurtenis in een nieuwe context begrijpen. Een duik in de diepte van de mentale subjectiviteit vergroot dan ook de sympathie en de identificatie met een personage. [Bordwell & Thompson, 2008; Van Krieken et al., 2017] Autonomie over het personage is hierbij een enorme factor, want vanwege de controle wordt vaak met één of meerdere personages geïdentificeerd. [Winkle, 2018]

## IK ERVAAR CONTROLE IN EEN WERELD WAARIN IK ME ONDERDOMPEL

Een **interactief** verhaal is gedefinieerd als "een op tijd gebaseerde weergave van karakter en actie waarin een lezer het plot kan beïnvloeden, kiezen of veranderen". [Lindley, 2005] Op deze manier worden mensen nog meer bij je verhaal betrokken. [Heldens, 2023] Zo kun je in een '**open structuur**' die vaak wordt belichaamd door avonturenspeellen, naar eigen keuze van volgorde verschillende elementen van het verhaal verkennen. [Lindley, 2005] "Ik vind het leuk om een verhaal zelf te ontdekken." [Schobbe, 2023] Het hebben van vrije keuze, die zichtbaar effect heeft, geeft dan ook het sterkste gevoel van controle die de behoefte van **autonomie** vervult. [Veugen en Schobbe, 2023] Hierin zijn verschillende speelstijlen te herkennen, ontwikkeld door Richard Bartle (1996), zoals 'explorers' die zoveel mogelijk te weten willen komen over de wereld en 'socializers' die willen converseren en rollenspeellen spelen. [Lindley, 2005]

Nicholas Yee (2002) heeft voortgebouwd op het schema van Bartle door onder andere de categorie 'immersionist' toe te voegen die het prettig vindt ondergedompeld te worden in een wereld die hij kan verkennen. Deze speler waardeert het gevoel deel uit te maken van een lopend verhaal en gebruikt zijn personages om nieuwe persoonlijkheden uit te proberen. In eigen onderzoek komt deze behoefte aan **onderdompeling** ook naar voren: "Dan ben ik even in een andere wereld, weg van de realiteit." [Lahaije, 2023]

Deze sterke betrokkenheid in een verhaal, ontstaan door identificatie en autonomie, zorgt ervoor dat we de tijd uit het oog verliezen en vergeten waar we zijn, ook wel 'transportation' genoemd. [Neimand, 2019] Juist door het gebruik van levendige beelden, is het publiek in staat zich de gebeurtenissen in het verhaal te herinneren zoals ze zich een echte gebeurtenis in hun eigen leven zouden herinneren. In de game Rime zorgen deze levendige beelden voor krachtige emoties die je samen met het hoofdpersonage ervaart. Personen die getransporteerd worden, zullen daarom eerder overtuigingen aannemen die door het verhaal worden geïmpliceerd. [Green, 2021] Narratief transport is dan ook gedefinieerd als een combinatie van aandacht, beelden en gevoelens, waarbij iemand opgaat in een narratieve wereld. Dit kan plaatsvinden in zowel feitelijke als fictieve verhalen, zolang de gebeurtenissen zich ontwikkelen op een manier die consistent is met de regels die binnen die verhaalwereld zijn vastgesteld en de personages zich gedragen zoals echte mensen zich zouden gedragen. "Het personage waarmee ik me identificeer hoeft niet per se menselijk te zijn, maar moet wel menselijke gedragingen vertonen." [Veugen, Lahaije, Schobbe en Brok, 2023]

## IK VERKEN KERNKWALITEITEN DOOR MIDDEL VAN ARCHETYPEN IN EEN METAFORISCHE REIS

Carl Gustav Jung (1959) zag archetypische krachten als de manifestatie van de belangrijkste drijfveren van de psyche van een individu. [Pannone, 2007] Hij definieerde twaalf primaire **archetypen**, zoals de 'schepper', de 'ontdekker' en de 'held'. [Neill, 2020] Ieder type heeft zijn eigen kernkwaliteiten, zoals de held die besluitvaardig en gedisciplineerd is. [Van de Laak, 2016] Zo kwam in eigen onderzoek naar voren dat degenen die zich het meest identificeerden met de 'schepper' meer overeenkomende voorkeuren hadden dan degene die zich identificeerde met de 'ontdekker'. [Veugen, Lahaije, Schobbe en Brok, 2023] Je zoektocht naar jezelf opent dan ook een nieuwe wereld waarin juist het verkennen van deze verscheidenheid essentieel is. [De Surany, 2019]

De reis van de held, ofwel de verhaalstructuur '**The Hero's Journey**' geïntroduceerd door Joseph Campbell in zijn boek 'The Hero With A Thousand Faces' (1949), spreekt de zoekende jongvolwassene erg aan. "Ik kan me vinden in de verandering en groei die je doormaakt door uit de comfortzone te stappen." [Veugen, Lahaije en Schobbe, 2023] In The Hero's Journey probeert een eenzame held zichzelf namelijk te vinden waarna hij door een onverwacht avontuur zijn vertrouwde wereld achterlaat (het vertrek). [MasterClass, 2021] Hij leert te navigeren in de onbekende wereld door het overwinnen van obstakels (de initiatie) en keert met deze persoonlijke transformatie terug naar de vertrouwde wereld (de terugkeer) in vrede met zichzelf. Deze verhaalstructuur kan vergeleken worden met het plot type 'reis en terugkeer' geïntroduceerd door Christopher Booker in zijn boek 'The Seven Basic Plots' (2004).



De game Journey volgt het stadium van The Hero's Journey op de voet die je elk van de stadia echt laat beleven. [Extra History, 2012] De ster die jou als het hoofdpersonage de weg wijst naar de berg is de oproep tot het avontuur. Conflicten worden op metaforische wijze overwonnen wat de behoefte van **competence** bevredigd. De sjaal, die het hoofdpersonage aan het begin van de reis krijgt, groeit gedurende deze overwinningen, net zoals de spiraal in de game Rime. De metafoor wordt rechtstreeks via het spel zichtbaar door de sjaal die de verworven kennis vertegenwoordigt en wordt meegenomen naar de vertrouwde wereld. Deze visuele metafoor heeft de kracht om de essentie van het thema van het verhaal samen te vatten in één enkel beeld. [Severson, 2021]

Een metafoor is een stijlfiguur waarbij een woord of zin die een bepaald soort voorwerp of idee aanduidt, wordt gebruikt in plaats van een ander om een gelijkenis ertussen te suggereren. De juiste metaforen ondersteunen de verbeelding en kunnen een andere manier van kijken introduceren. [Kossmann et al., 2012] De geworven inzichten komen dan meer uit het hart dan uit het hoofd. Daarom wordt een metafoor ook wel de sleutel tot de emotie genoemd. Juist omdat **metaforen** werken met de verbeelding en zintuigen, kruipen ze onder je huid door, langs het logische verstand, naar je onderbewuste. [TED-Ed, 2012; De Surany, 2019] Dit wordt ook bevestigd in het boek 'Grote Panda & Kleine Draak'.

*"Ik kan niet uitleggen hoe ik me voel," zei Kleine Draak. Grote Panda glimlachte. "Dat is niet erg. Niet alles laat zich in woorden vatten."*

Net als metaforen dringt **geluid** door tot de emotie. Het stelt ons in staat het hier en nu te overstijgen en ons onder te dompelen in een andere wereld. [How, 2021] Geluidsfrequenties kunnen, wanneer ze op een bepaalde manier zijn geordend, een scala van emoties teweegbrengen. **Muziek** is een kunstvorm die dan ook erkend wordt om zijn stemmingsveranderende kwaliteiten en zijn vermogen om gedrag te beïnvloeden. [Wentz, 2021] Tijdens het horen van "uplifting" muziek die geluidsfrequenties van klein naar groot belichaamt, zoals in de game Rime, worden bij de jongvolwassenen de sterkste emoties opgeroepen. [Veugen, Schobbe en Brok, 2023]

## IK ERVAAR KRACHTIGE EMOTIES

Emoties zetten iemand ertoe aan prioriteit te geven aan specifieke zorgen. [Hamby & Jones, 2022] Zo vertonen mensen die angst ervaren een actietendens om onzekerheden te verminderen. Emoties met een tegengestelde valentie, zoals woede en geluk, blijken meer vergelijkbare effecten uit te oefenen dan emoties met dezelfde valentie, zoals woede en angst. Geluk, gekenmerkt door positieve valentie, wordt namelijk geassocieerd met een verhoogd gevoel van zekerheid en individuele controle. En zo zal iemand die emoties ervaart die hoger zijn op de dimensie van aandachtsactiviteit, zoals hoop en angst, meer betrokken worden bij de verhaalwereld. Wanneer er dus een positief gevoel wordt gekoppeld aan het einddoel, bereik je deze makkelijker, omdat het pad helder is. [Gybels, 2023]

Juist door verhalen beeldend te maken, worden deze emotionele reacties getriggerd. [Heldens, 2023] Het interacteren met personages die emoties tonen en om hun wereld geven, creëert dan ook de illusie dat ze leven binnen het verhaal, waardoor het verhaal tot leven komt, geloofwaardig en betekenisvol wordt en de behoefte van **relatedness** wordt vervuld. [Roth, 2016] Deze perceptie van 'presence' (aanwezigheid) vergroot dan ook de emotionele inhoud en het effect van 'aesthetic pleasantness' (esthetisch genoeg) die wordt gevoed door flow-ervaringen wat interactiviteit creëert. Deze flow wordt gekenmerkt door intense aandacht, plezierige gevoelens en emotionele beloningen, want verhalen die sterke emoties oproepen, zijn bijzonder krachtig. [Roth, 2016; Green, 2021]

## CONCLUSIE

Terugkijkend op dit hoofdstuk in de reis zien we dat onderdompeling in een interactieve reis van de held, met een belichaming van een open structuur, het beste aansluit bij het vervullen van de basisbehoeften (relatedness, competence en autonomy) van de zoekende jongvolwassene. Dit interactieve verhaal moet de jongvolwassene op elk gewenst moment thuis op de laptop kunnen ervaren. Hoe dichterbij de innerlijke wereld en hoe sterker de identificatie is met de archetypen, hoe beter de ervaring van betrokkenheid is en hoe krachtiger de kernkwaliteiten ervaren worden. Om tot deze kern te komen, moeten we, zoals eerder benoemd, van verstand naar gevoel gaan. De nadruk op emoties in het verhaal, door onder andere het inzetten van metaforen, is daarom van essentieel belang.

Hoewel dit deel van de reis ten einde is gekomen, start een nieuw hoofdstuk in de conceptfase. De wijsheden die ik heb verkregen, als vertakkingen en bloesemingen van een wijze boom, neem ik mee naar dit nieuwe avontuur.

*'Ik wou dat dit moment eeuwig kon duren,' zei Kleine Draak.*

*'Dit moment is alles wat er is,' zei Grote Panda glimlachend.*

[Norbury, 2021]



# SYNTHESE

De jongvolwassene is zoekend in een storm aan externe verwachtingen waar verstand heerst. Echter, in het oog van de storm heerst gevoel, wat nodig is om deze innerlijke kern te bereiken. Kernkwaliteiten, belichaamd door archetypen, in deze reis van de held zijn lichtstralen die schijnen op de identiteit van de jongvolwassene. Niet meer zoekend in de grote storm, maar genietend van de warme straal van vertrouwen en compleetheid. Onderstaand zien we deze compleetheid in de vorm van ontwerp implicaties van het onderzoek die mij begeleiden naar het ontwerp.

## CONTEXT

- De jongvolwassene moet het interactieve verhaal **thuis** op elk gewenst moment kunnen ervaren (deelvraag 4, alinea 2).

## CONTENT

- Het verhaal moet het element **verlatingsangst** bevatten, dat voortkomt uit verwachtingen (deelvraag 1, alinea 6).
- Astrologie in de vorm van een **heelal** moet een plek krijgen in de verhaalwereld (deelvraag 2, alinea 4).
- **Natuur** moet een prominente rol krijgen in het verhaal (deelvraag 2, alinea 5).
- **Licht**, in contrast met het donker, moet een begeleidende rol krijgen in het verhaal (deelvraag 2, alinea 4).
- De jongvolwassene moet een zichtbare persoonlijke groei kunnen zien in het interactieve verhaal (deelvraag 1, alinea 10).

# MEDIUM

- Het verhaal moet **interactief** zijn die de jongvolwassene op de laptop kan ervaren (deelvraag 4, alinea 2 & 6).

## STIJL / VORM

- Het verhaal moet wijsheid overbrengen op een begrijpelijke, **eenvoudige manier** (deelvraag 1, alinea 11).
- Het verhaal belichaamt de verhaalstructuur van 'The Hero's Journey' (deelvraag 4, alinea 10).
- Het verhaal moet verteld worden vanuit de **ik-persoon** met een dimensie van **mentale subjectiviteit** (deelvraag 4, alinea 4 & 5).
- **Kleuren, metaforen, geluiden en muziek**, met een verankering van emoties, moeten aanwezig zijn in de verhaalwereld (deelvraag 2, alinea 8; deelvraag 4, alinea 12 & 13).

## INTERACTIE

- Het interactieve verhaal moet de jongvolwassene **onderdompelen** en **rust** laten ervaren (deelvraag 1, alinea 12; deelvraag 4, alinea 7).
- Het interactieve verhaal moet de drie **basisbehoeften** van de jongvolwassene vervullen: **relatedness, competence** en **autonomy** (deelvraag 3, alinea 2; deelvraag 4, alinea 6, 11 & 15).
- De jongvolwassene moet in het verhaal **conflicten**, in de vorm van **subdoelen**, tegenkomen en overwinnen (deelvraag 1, alinea 10; deelvraag 3, alinea 3).
- De jongvolwassene moet in een **open structuur** kunnen interacteren en zich **identificeren** met de personages in het verhaal (deelvraag 4; alinea 3 & 6).
- De jongvolwassene moet in het verhaal verschillende **kernkwaliteiten** kunnen ervaren door middel van **archetypen** (deelvraag 3, alinea 7; deelvraag 4; alinea 9).

# SOCIONA

Deze sociona laat de zoekende jongvolwassene zien met haar problemen en verlangens in relatie tot haar (externe) omgeving. De kansen om de jongvolwassene hierin te ondersteunen, zijn aangegeven met groene pijlen. Deze visuele kern van het onderzoek neem ik, net als de ontwerp implicaties, mee naar de conceptfase.



# REFLECTIE

Een onderzoek vol puzzelstukken die steeds completer werd. In de breedte verzamelde ik de stukken en in de diepte werden deze gefilterd, zodat ik de benodigde informatie heb om in de conceptfase het plaatje compleet te puzzelen.

Door het opstellen van de deelvragen als sterke basis, kon dit proces op een vloeiende manier plaatsvinden. Deze heldere rivier heeft mij in de juiste volgorde geleid om tot de kern van elke deelvraag te komen. Voorgaande bevindingen werden dan ook meegenomen naar elk onderzoeksmoment om deze helderheid te bereiken. Soms nam de rivier mij terug naar voorgaand onderzoek om de kern aan te sterken en zo vloeiende ik door naar nieuw onderzoek. Een iteratief proces in een verlicht bos met een stromende rivier, die telkens mijn gids was op mijn pad naar het oog van de storm.

Deze kern, de essentiële puzzelstukken, is een bron van houvast voor het volgende hoofdstuk. De resultaten, belichaamd door ontwerp implicaties, zijn stuk voor stuk van belang voor de zoekende jongvolwassene. Voor elke deelvraag zijn deze implicaties opgesteld om te voldoen aan de doelstelling, *“de zoekende jongvolwassene door middel van interactive storytelling op basis van New Age spiritualiteit ondersteunen bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling.”* In het volgende hoofdstuk van dit avontuur ga ik, in samenwerking met de doelgroep en experts, een lichtstraal werpen op de oplossing, zodat de zoekende jongvolwassene vol vertrouwen over de drempel van de toekomst kan stappen.





**ONTWERP**

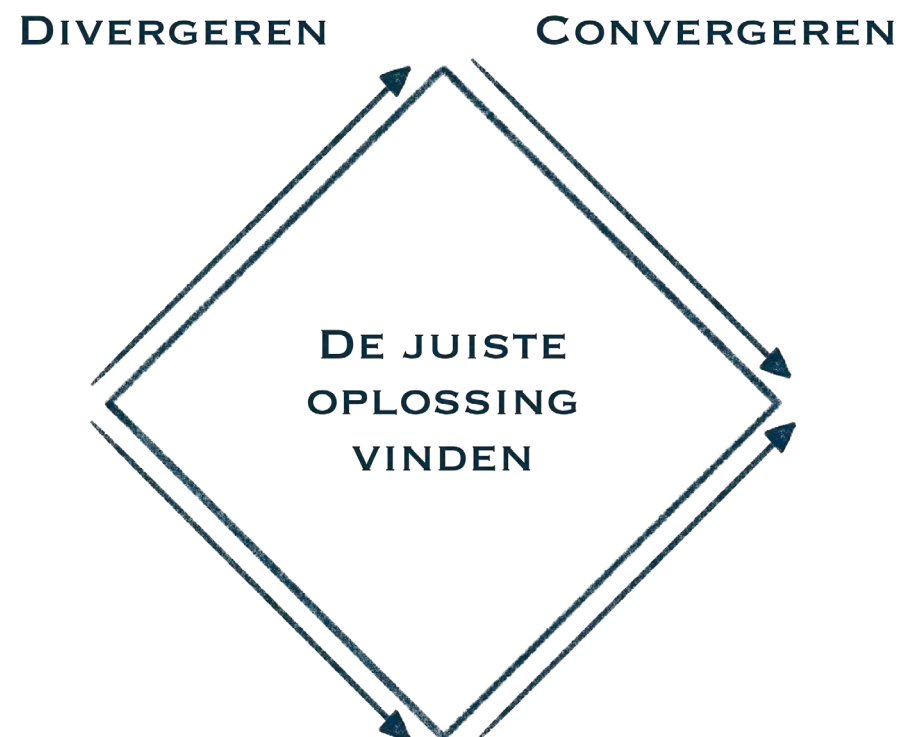
# INLEIDING

Na het onderzoekshoofdstuk in de reis zijn we aangekomen in het ontwerphoofdstuk. De bevindingen van het onderzoek, met de houvast van de ontwerp implicaties, zorgen voor een helder beeld van het probleem en de oplossingsrichting die ik in dit deel van de reis ga uitdiepen. De zoekende jongvolwassene moet namelijk van verstand naar gevoel om tot haar ware kern te komen. Vervolgens moeten verschillende kernkwaliteiten ervaren worden in deze reis van de held met een belichaming van emotie.

Het opzoeken van de diepte in het onderzoek heeft mij deze helderheid gegeven en daarom zoek ik deze diepte ook op in de conceptfase. Eerst ga ik aan de slag met divergeren; het onderzoeken van de hoeveelheid aan mogelijkheden met de doelgroep. Vervolgens ga ik van start met convergeren; de hoeveelheid filteren tot één concept met experts waarvan de diepte wordt opgezocht tijdens het prototypen. Aan het einde van dit hoofdstuk in de reis wordt gereflecteerd op dit iteratieve proces dat mij naar de realisatie heeft geleid.

# ONTWERP- METHODEN

Het proces van divergeren en convergeren verliep in vooraf opgestelde volgorde. Eerst verkende ik de breedte van concepten met de doelgroep op basis van de ontwerp implicaties, waarna ik deze samen met experts filterde tot één concept.



Voordat we dit proces in duiken, doorlopen we eerst de gekozen methoden die ik tijdens de conceptfase heb ingezet om het iteratieve proces van divergeren, convergeren en prototyping te realiseren. Zo heb ik de concepten van de doelgroep voorgelegd aan experts om tot één concept te komen. Deze methoden zijn gekozen met behulp van de **CMD Methods Pack**.

## Divergeren - Sketching

Om mijn ideeën, gebaseerd op de ontwerp implicaties, te visualiseren en deze voor te leggen bij de doelgroep en mijn professioneel kader, heb ik geschetst. Hierdoor lag de drempel voor anderen om feedback te geven laag.

## Divergeren - Co-creatie

Ik wilde de doelgroep de mogelijkheid geven creatief te zijn en zichzelf te uiten met hun ideeën. Daarom heb ik de methode 'lateraal denken' [De Bono, 1970] ingezet, waarbij het anders ordenen van de bevindingen nieuwe informatie liet ontstaan. Zo ging ik samen met hen concepten visualiseren door middel van een spel waarin de dobbelstenen parameters bepaalden voor de verhaalwereld die gecreëerd werd. Hierdoor kwam ik te weten waar de nadruk op moest liggen in het interactieve verhaal.

## Convergeren - Co-reflectie

Samen met mijn professioneel kader heb ik de bevindingen besproken en de eigen ideeën en concepten voorgelegd die tijdens de co-creaties zijn ontstaan. Samen met hen heb ik geconvergeerd door uit al deze concepten één concept te concluderen.

## Stijlonderzoek

In het proces van divergeren, convergeren en usability testing voerde ik stijlonderzoek uit om steeds een duidelijker beeld te krijgen van de beoogde stijl van het interactieve verhaal.

## Usability testing

Om te itereren in de prototypefase heb ik drie testrondes uitgevoerd met de doelgroep. Hierdoor kon ik een high fidelity prototype realiseren.



# DIVERGEREN

## SCHETSEN

Dit avontuur ging van start met het opzoeken van de breedte in mogelijkheden. Mijn creativiteit liet ik de vrije loop gaan door het schetsen van ideeën die, vanuit het onderzoek, steeds helderder werden. Deze ideeën zijn elementen van het interactieve verhaal, gebaseerd op de ontwerp implicaties, die gecombineerd kunnen worden. De visualisaties, gecategoriseerd op soort verhaalelement, heb ik gecreëerd door middel van een digitale schets structuur, waterverf en het gebruik van één kleur, zodat de sfeer voelbaar is én het de openheid van verandering uitstraalt. Aan het einde volgt er een samenvatting van deze creaties.



### Omgevingen van vrijheid

Deze ideeën belichamen de omgeving van het verhaal. Zo is het **heelal** een ontwerp implicatie die aanwezig kan zijn als het grote geheel waarin de jongvolwassene op ontdekkingsreis kan gaan. En zo kunnen de **archetypen** een eigen omgeving krijgen op een planeet die individueel verkend kunnen worden. Verder ingezoomd kan het verhaal zich ook afspelen in de innerlijke wereld die verandert door de interactie van de jongvolwassene.



### Interactie van effectieve keuzes

Deze ideeën belichamen dan ook de **interactie** die in het verhaal kan plaatsvinden. Zo zou de jongvolwassene haar creativiteit de vrije loop kunnen laten gaan door 'de kwast der oneindige mogelijkheden' die de **basisbehoeften** vervult. En zo zouden archetypen sterrenbeelden in het heelal kunnen zijn met ieder hun eigen emotionele soundtrack die de jongvolwassene keuzes laat maken die het verloop van het verhaal veranderen.



### Het licht van progressie

Deze veranderingen in het verhaal en de persoonlijke groei die de jongvolwassene doormaakt moet dan ook volgens de ontwerp implicaties zichtbaar zijn. Zo kan de progressie worden belichaamd door het idee van een vuurtoren die steeds feller haar licht schijnt naarmate de jongvolwassene voortgang maakt. Deze vuurtoren dient ook als een **gids** van licht die nodig is in het verhaal. Een kasteel zou kunnen veranderen door de keuzes die gemaakt worden en zo zou ook glas in lood de progressie zichtbaar kunnen maken.

### Samenvatting

In de omgeving van het verhaal, die in verschillende dimensies kan plaatsvinden, moet een vrijheid aan keuzes voelbaar zijn. Deze interactie moet betrekking hebben op de archetypes waarvan de progressie verweven is in het verhaal. Hoewel de breedte is opgezocht bij het visualiseren van de ideeën, is er wel een dimensie van diepte toegevoegd door de belichaming van ontwerp implicaties. Deze houvast van essentiële elementen in het verhaal neem ik mee in de co-creatie met de doelgroep waar we deze breedte gaan voortzetten en vervolgens de diepte in duiken.



# CO-CREATIE

RUST - HOOFDPERSOON - INTERACTIE - GIDS - METAFOREN - PROGRESSIE - STIJL

Rol de dobbelsteen/dobbelstenen twee keer en gebruik de woorden als referentie voor het idee.

1	Sterren	7	Natuur
2	Boom	8	Muziek
3	Water	9	Geluid
4	Licht	10	Innerlijke wereld
5	Dieren	11	Gebouw
6	Kleuren	12	Archetypes

Het avontuur vervolgt zich op het pad van co-creatie met de doelgroep. De methode 'lateraal denken' werd ingezet, waarbij ik de bevindingen van het onderzoek ordende door middel van een spel. Het dobbelen van de dobbelstenen zorgde voor willekeurige woorden die de bevindingen van het onderzoek belichamen. Deze woorden gaven een richting voor het idee van een bepaald element, zoals **rust** en **progressie**. Deze ideeën werden door de doelgroep, elk met verschillende ervaringen met interactieve verhalen, getekend op papier en al deze elementen vormden samen één concept, ook wel verhaalwereld genoemd. Het spel werd drie keer gespeeld in een sessie met als resultaat drie verhaalwerelden. Drie sessies met als resultaat negen concepten die een verscheidenheid aan metaforische ideeën tonen (beeldopnamen zijn opgenomen in de inlevermap). In dit onderdeel van de reis doorlopen we deze concepten met de nadruk op de krachtigste elementen, waarna er een samenvatting van deze inzichten volgt.



In deze cartoon verhaalwereld ligt de nadruk op persoonlijke metamorfose op een hele metaforische wijze. Zo helpt een **gids** in het verhaal de jongvolwassene keuzes te maken door middel van **licht**, geeft het maanlicht **rust** en wordt de progressie zichtbaar door middel van de omgeving die steeds vrolijker wordt.



Een paradijs van dieren belichaamt deze gestileerde (tussen realistisch en cartoon) verhaalwereld, waarin de jongvolwassene **rust** vindt in de oceaan, dieren in nood geholpen moeten worden, er keuzes worden gemaakt op gevoel en "de god der honden" een oogje in het zeil houdt. De jongvolwassene speelt hier als een eenhoorn die steeds meer 'upgrades', zoals vleugels, krijgt.





In deze verhaalwereld vol mysterie doet de jongvolwassene als eerste een test die het personage bepaalt. Door een kijkje te nemen in de innerlijke wereld van andere personages, worden er misdaden opgelost. De natuur is de **gids** die de jongvolwassene een bepaalde richting opstuurt. Daarom heeft deze wereld een cartoon stijl, zodat de belangrijkste elementen duidelijk benadrukt worden door de keuze in detailniveau.



Tijdens het verblijf in deze third-person, realistisch verhaalwereld is de jongvolwassene even weg van de storm aan verwachtingen. De fantasie zorgt voor een **onderdompeling** in een andere wereld, waar de jongvolwassene als een zeeman/zeemeermin speelt. Door telepathisch contact met **archetypische** dieren tijdens een onverwachte reis worden de verschillende **kernkwaliteiten** ervaren.



In deze realistische verhaalwereld stapt de jongvolwassene in de innerlijke wereld van het hoofdpersonage. **Rust** wordt gevonden door naar het uitzicht te kijken vanaf de top van de (Eiffel)toren in third-person. Er ontstaat een switch naar first-person wanneer de jongvolwassene in verschillende boeken stapt waarbij elk een les en een **archetype** centraal staat. De progressie is zichtbaar in de vorm van een hond als **gids** die met de jongvolwassene mee transformeert.



De wensboom in deze top-down, realistische verhaalwereld erkent gevoelens en behoeften van ieder levend wezen. De jongvolwassene speelt een god die alles overziet en advies geeft aan **archetypische** dieren. De dieren worden verwezen naar de boom die ze geeft wat ze nodig hebben, maar dit kan niet zonder enige consequentie. De boom sterft namelijk steeds meer af als **metafoor** voor de cycli in het leven.



In deze gestileerde, third-person RPG (Role Playing Game) gaat de jongvolwassene op avontuur als een mens-dier-hybride die de rivier volgt om verschillende krachten, die elk archetype heeft, te ervaren. Een vuurvlieg is de gids die hints geeft in de vorm van een lied. De open weide in het bos met een meentje is de plek waar de jongvolwassene telkens naar kan terugkeren om de rust op te zoeken.



De jongvolwassene speelt als een boer in deze top-down, pixelated verhaalwereld. Steeds beter leren om te gaan met de dieren staat in deze boerderij centraal. De emoties van de archetypische dieren zijn zichtbaar door kleuren en de progressie wordt helder door een centrale boom die steeds meer groeit.

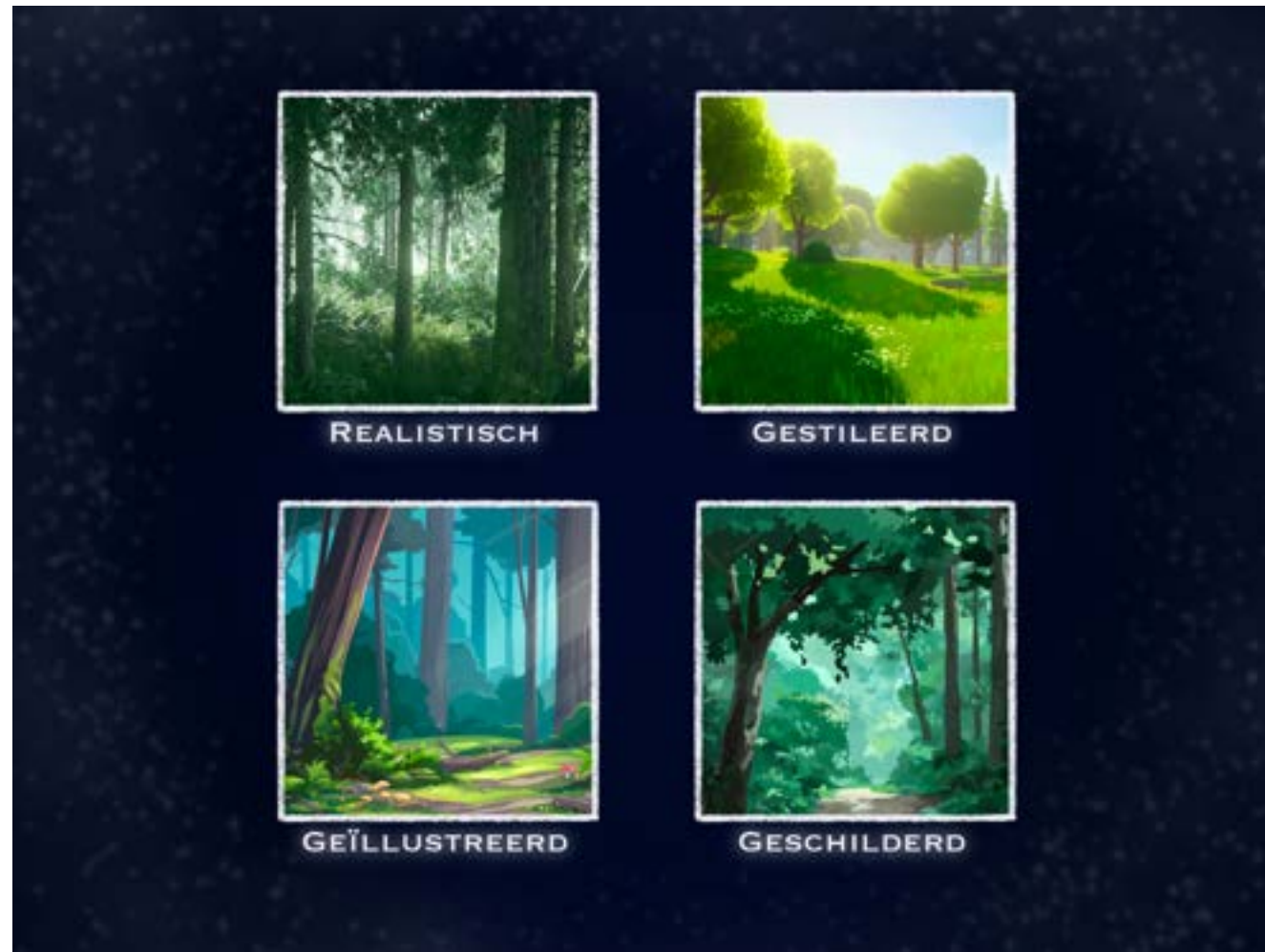


In deze realistische onderwaterwereld speelt de jongvolwassene als een vis in third-person die zich steeds beter in de flow van het water kan voortbewegen door zonlicht en door te bewegen op de maat van de muziek. Op de bodem van de oceaan bevindt zich de lichtgevende 'tree of life'. Het doel is om steeds dieper te zwemmen naar deze boom en daarmee angsten te overwinnen. Wanneer de jongvolwassene in het diepe deel van de oceaan komt, switcht het perspectief naar first-person als metafoor voor het dichterbij je innerlijke zelf komen.

### Samenvatting

Wat vooral opvallend is in deze verhaalwerelden is hoe onderdompeling centraal staat door middel van werelden die herkenbaar zijn, maar zich ook ver van hier kunnen bevinden. Niet alleen staat de natuur centraal, maar ook de progressie die in het verhaal verweven is. En zo komen ook muziek en metaforen, die doordringen tot het gevoel, sterk naar voren in de verschillende verhaalwerelden. Deze inzichten neem ik mee en leg ik voor aan de experts van mijn professionele kader, maar eerst vervolgen we onze weg naar het stijlonderzoek.

# STIJLONDERZOEK



Ik heb ervoor gekozen om het stijlonderzoek in het proces van divergeren te focussen op omgevingen en juist eerst de breedte te verkennen. Uit de gesprekken en co-creaties met de doelgroep is gebleken dat er een voorkeur is voor stijlen van cartoon tot realistisch. Zo heb ik dus een realistische stijl en gestileerde stijl geselecteerd met een diepgang van een geïllustreerde en geschilderde stijl. Dit scala aan opties ga ik voorleggen aan mijn professioneel kader in de fase van convergeren om een keuze te maken voor de beoogde stijl die de elementen van het interactieve verhaal versterkt.



# CONVERGEREN

## CO-REFLECTIE

Het avontuur vervolgt zich in het proces van convergeren, waarbij ik met de experts van mijn professioneel kader gebrainstormd heb om tot één concept te komen (spraakopnamen zijn opgenomen in de inlevermap). Eerst bespraken we de kern van de onderzoeksbevindingen en de concepten van de doelgroep, waarna we de verschillende verhaalelementen doorliepen en daarmee één concept vaststelden. In dit onderdeel van de reis gaan we de belangrijkste bevindingen van deze co-reflecties bekijken, met als vervolg een samenvatting van deze inzichten die ons begeleidt naar het definitieve concept.

### Co-reflectie met Astar Projects

In het gesprek met Alexander van Astar Projects, gespecialiseerd in storytelling, werd de focus gelegd op het verhaal van de interactieve wereld. Zo gaat de jongvolwassene van start met een test met vragen die het innerlijk en uiterlijk van het speelbare hoofdpersonage bepaalt, zodat de **identificatie** direct in het begin plaatsvindt. Vervolgens zien we het leven op een schip waar het hoofdpersonage van boord wordt gegooid, omdat hij anders is. Onder water komt hij terecht bij de **lichtgevende** 'tree of life' waar er een transportatie plaatsvindt naar een nieuwe wereld. In deze wereld gaat de jongvolwassene een eigen omgeving creëren, maar wanneer hij dit wil voltooien, wordt dit tegengehouden door de computer. De emotie wordt getriggerd wanneer de omgeving wordt verwoest, waarna de jongvolwassene de wereld gaat redden door dilemma's te beantwoorden, waarbij het element water centraal staat. Het water triggert flashbacks die duidelijk maken waarom hij van boord is gegooid. Soms werken de keuzes averechts wanneer de verwoesting dreigt te overwinnen in de wereld. Echter, met behulp van **archetypen** en het doen van missies weet de jongvolwassene de wereld te redden en komt daarmee terug in de vertrouwde wereld.

Voordat hij naar het wateroppervlak zwemt, krijgt hij een blad van de 'tree of life', zodat hij altijd kan terugkeren naar die andere wereld. Wanneer de jongvolwassene boven water komt, merkt hij dat hij de controle over het water heeft en daarmee de meester van het water is geworden. Deze ervaringen zijn in een gestileerde (meer geneigd naar realistisch) stijl te beleven, zodat **onderdompeling** plaats kan vinden en dit interactieve verhaal de boodschap kan uitdragen dat iedereen anders is.

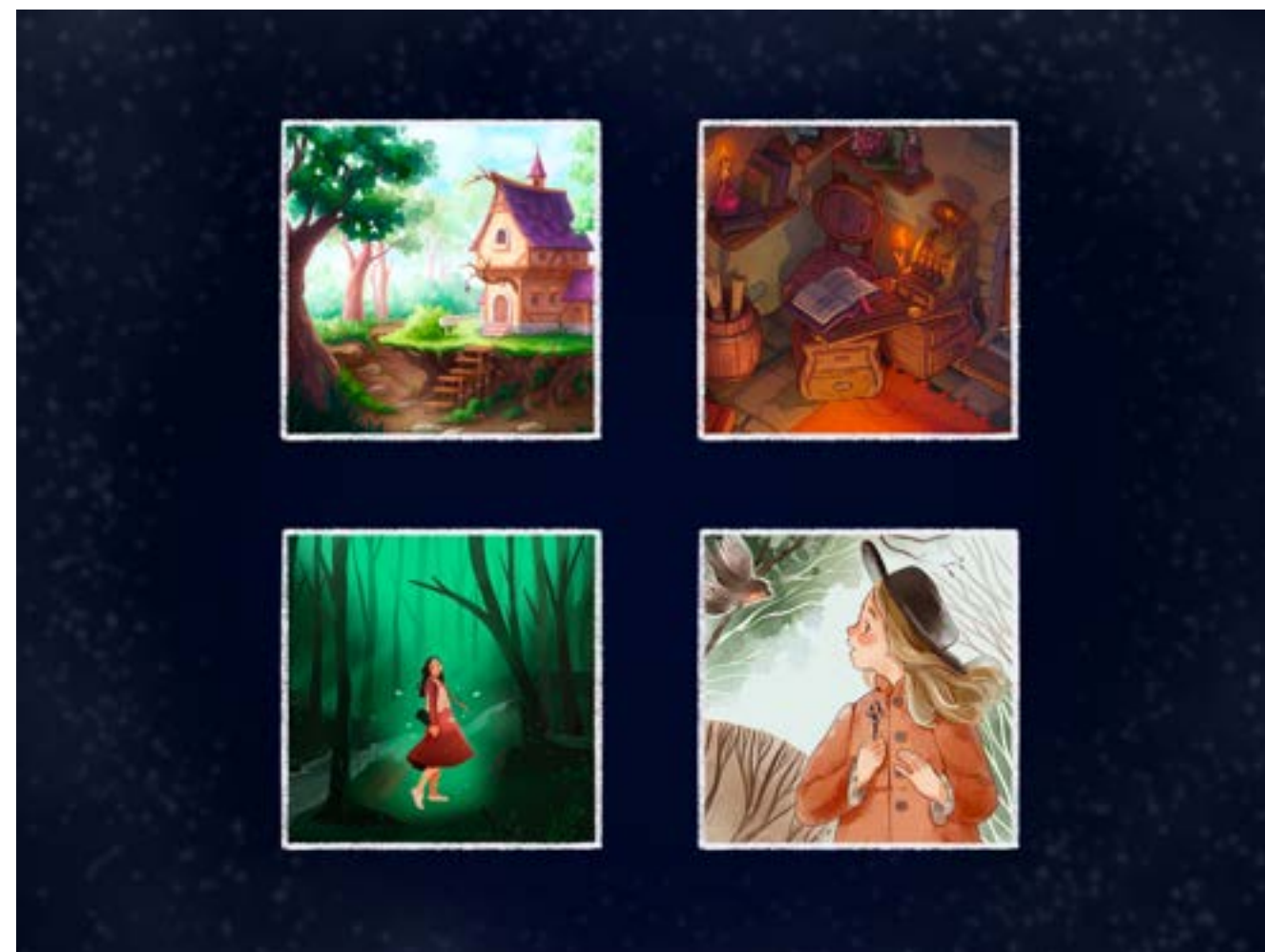
### Co-reflectie met Peggy Gybels

Tijdens het gesprek met Peggy Gybels, gespecialiseerd in identiteitsontwikkeling en spiritualiteit, werd de focus gelegd op de interactie in de verhaalwereld. Zo start het verhaal met het doen van een test met vragen die het speelbare hoofdpersonage bepaalt. Het is hierbij van belang dat de jongvolwassene deze beantwoordt in het huidige moment, aangezien in dit verhaal naar een doel gewerkt wordt. Wanneer de jongvolwassene zich in de nieuwe wereld bevindt, kiest hij een omgeving waarin hij **rust** gaat ervaren. Na het plaatsvinden van het conflict dat in de wereld is gebracht, ervaart de jongvolwassene archetypes in first-person waarbij hij de gedachten meekrijgt en de wereld ziet zoals het **archetype**. Op deze manier worden **kernkwaliteiten** ervaren en verzameld die zijn gekoppeld aan **kleuren**. Vuurvliegjes zijn de **gidsen** in het verhaal die de jongvolwassene begeleiden op zijn reis om de wereld weer kleur te geven. **Conflicten** worden in third-person overwonnen door het kiezen van de gewenste, verzamelde kernkwaliteit. Deze reis is in een geïllustreerde stijl te beleven, zodat de nadruk wordt gelegd op de belangrijkste elementen en de kernkwaliteiten ervaren worden.

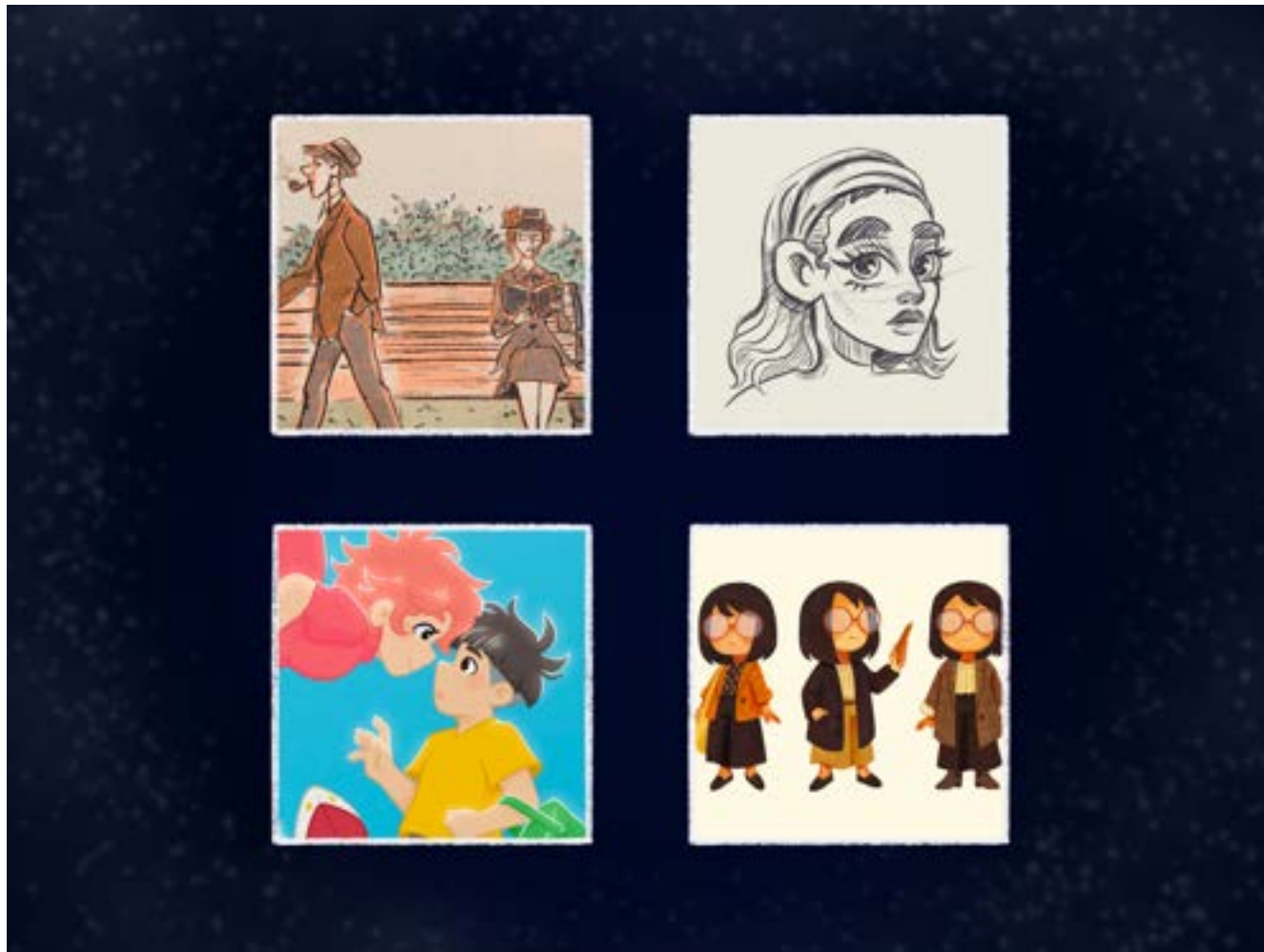
### Samenvatting

Beide concepten, die zijn ontstaan uit de co-reflecties, vullen elkaar heel goed aan. Zo starten ze beiden met een test die het personage bepaalt om de identificatie al in het begin plaats te laten vinden. De herkenning in het karakter speelt dus een belangrijke rol, net als het overwinnen van conflicten door de wereld te redden. De kracht die centraal staat, wanneer dit wordt overwonnen door middel van de kernkwaliteiten, komt bij beide concepten dan ook sterk naar voren. De metaforische manier van het overbrengen van wijsheden is verweven in het verhaal, net als de geïllustreerde stijl, met een hoog detailniveau op de belangrijkste elementen, die ik uit de gesprekken concludeer. Deze inzichten neem ik mee naar het stijlonderzoek, waarna we de reis vervolgen naar de uitwerking van het definitieve concept.

## STIJLONDERZOEK



Ik heb ervoor gekozen om in het stijlonderzoek tijdens het proces van convergeren de diepgang op te zoeken, vanuit de gekozen stijl uit de co-reflecties. Zo heb ik verschillende geïllustreerde stijlen geselecteerd die elk een eigen sfeer belichamen. Hierin zijn verschillen te zien in het gebruik van licht, lijnen en kleur.



Vervolgens heb ik verschillende dimensies van geïllustreerde personages onderzocht. Zo zijn er verschillen in detailniveau en realisme, maar de nadruk ligt hier niet op de kleur, aangezien dit bij het vorige stijlen palette nadrukkelijk aan bod komt. Dit scala aan opties ga ik voorleggen tijdens de eerste testronde met de doelgroep in de prototypefase, zodat er één stijl of een combinatie van stijlen gekozen wordt die de elementen van het interactieve verhaal versterkt. Maar voordat dit proces zal plaatsvinden, vervolgen we eerst het pad naar het definitieve concept.



# CONCEPT

In het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' dompelt de zoekende jongvolwassene zich onder in een nieuwe wereld waar hij verschillende kernkwaliteiten ervaart die hem naar zijn ware identiteit brengen. Door het zichtbaar overwinnen van conflicten ontstaat een gevoel van vertrouwen, kracht en uniekheid bij de jongvolwassene die aan het einde van het interactieve verhaal wordt benadrukt. De reis die de jongvolwassene aflegt, heb ik vormgegeven in een storyboard, zodat elk onderdeel visueel én op chronologische volgorde te ervaren is.

## HET OOG VAN DE STORM

Geïllustreerde stijl

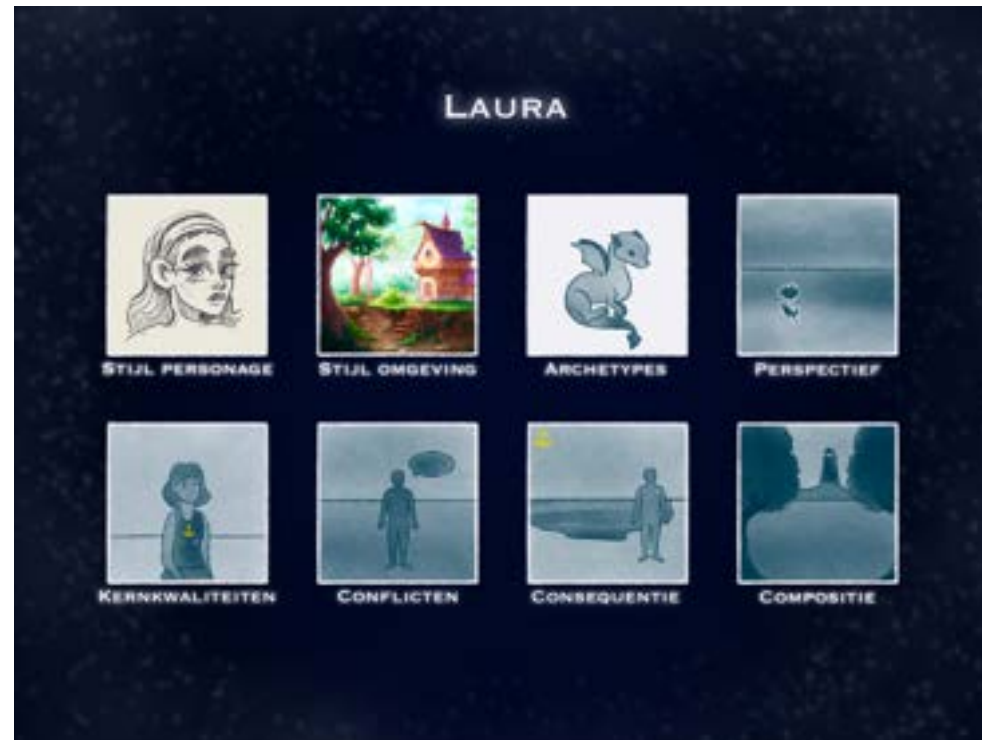
The storyboard consists of 16 panels arranged in a 4x4 grid. Each panel contains a small illustration and a block of text describing the scene.

- Panel 1:** A young woman sits at a desk with a laptop. Text: "De zoekende jongvolwassene heeft een zoektocht op internet." (The searching young adult has a search on the internet.)
- Panel 2:** The young woman looks at a screen showing a yellow arrow. Text: "Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Verwijzen naar de plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The story is on a place where the young adult can discover the difference of the game with the storm. Refers to the place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 3:** A person on a staircase. Text: "Op het einde heeft de jongvolwassene een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (At the end, the young adult has a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 4:** A dark, stormy sea. Text: "Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The story is on a place where the young adult can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 5:** A dark landscape with a green field. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 6:** A dark landscape with a white path. Text: "Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The story is on a place where the young adult can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 7:** A glowing butterfly. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 8:** Two figures on a path. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 9:** A person on a path. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 10:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 11:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 12:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 13:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 14:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 15:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)
- Panel 16:** A lighthouse on a hill. Text: "De jongvolwassene staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken van het spelletje met de storm. Het verhaal staat op een plek waar de jongvolwassene het verschil kan ontdekken." (The young adult stands on a place where they can discover the difference of the game with the storm. The story is on a place where the young adult can discover the difference.)

# PROTOTYPING

## TESTRONDE 1

We vervolgen het pad van 'Het oog van de storm' naar de eerste testronde met de doelgroep die tevens de eerste stap is van het prototyping proces. Om de diepgang te kunnen opzoeken in het interactieve verhaal, heb ik de doelgroep rangordes laten opstellen van specifieke elementen, zoals stijlen, soorten conflicten en composities (spraakopnamen zijn opgenomen in de inlevermap). In dit onderdeel gaan we zien waar de nadruk op moet liggen, zodat de diepgang kan worden opgezocht door middel van storyboards die mij begeleiden op mijn reis van de realisatie van het interactieve verhaal.



In de eerste test kwam een behoefte aan realisme naar voren bij de stijl van de personages en de omgeving. Zo is het bij het speelbare personage belangrijk dat de kenmerken in het gezicht duidelijk te zien zijn, zoals dat de ogen spreken. En zo moet in de omgeving het detailniveau hoog zijn om **onderdompeling** het sterkst te ervaren. Voor de vormgeving die de **archetypes** belichamen is het niet zozeer van belang of fantasie of realisme wordt vertoond, maar als het gaat om onderdompeling in een nieuwe wereld, dan wordt er voor fantasie gekozen. De veranderingen in perspectief wanneer de jongvolwassene in een archetype stapt, is het duidelijkst wanneer deze veranderingen oplichten. Als we kijken naar het verzamelen van de **kernkwaliteiten**, dan zou dit het liefste in het uiterlijk van het speelbare hoofdpersonage zichtbaar zijn, aangezien het een persoonlijke reis is. Daarnaast ervaart de jongvolwassene het meeste voldoening wanneer ze een personage kan helpen met een innerlijk **conflict**. En zo moet tijdens het maken van keuzes de consequentie niet zichtbaar zijn voordat je de keuze maakt. Ten slotte geeft een compositioneel kader de duidelijkste indicatie in welke richting de jongvolwassene gestuurd wordt.



In de tweede test kwamen de bevindingen sterk overeen met de eerste test. Zo moeten de personages verhalend en levendig aanvoelen, ongeacht of ze een fantasie of realistische stijl belichamen. En zo kan een combinatie van het oplichten van de veranderingen in **archetypisch** perspectief met kleur worden gemaakt. Echter kwam het zichtbaar maken van de consequentie van een keuze wel aan bod in deze test. Het geeft de jongvolwassene namelijk de meeste voldoening wanneer ze goed over de consequenties kan nadenken. Hier zou een functie van kunnen zijn waarin de jongvolwassene de zichtbaarheid kan toggelen.





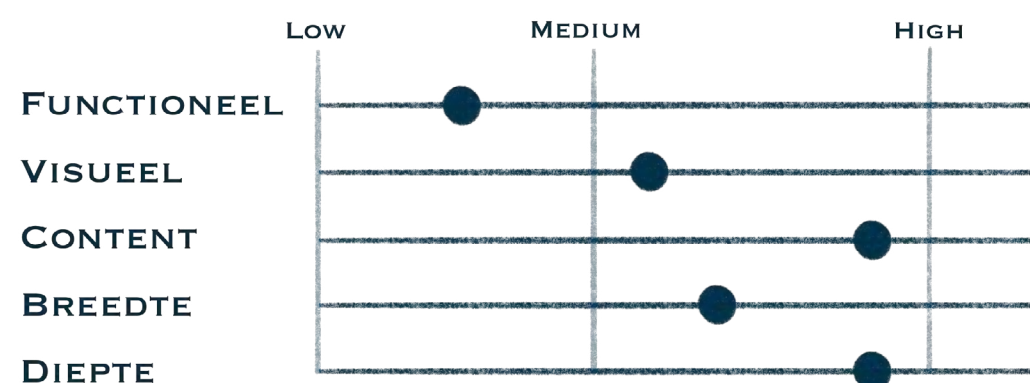
In de derde test werden de bevindingen van voorgaande tests bevestigd, maar er zijn ook nieuwe inzichten naar voren gekomen. Zo zou de jongvolwassene het fijn vinden om een inventaris te hebben in het verhaal. Dit dient als een houvast voor de redenering van de keuzes om symbolische obstakels te overwinnen.

### Samenvatting

Uit de drie tests is gebleken dat een hoog detailniveau zorgt voor een sterk gevoel van onderdompeling en dat in de stijl van de personages de gezichtskenmerken duidelijk naar voren moeten komen. De neiging naar fantasierijke personages is sterker dan realistische personages. En in de compositie wordt het gebruik van een kader als duidelijkste richtinggever gekozen. Deze elementen geven mij een helder beeld van waar de nadruk op moet liggen, maar ook zijn er andere elementen die een persoonlijke voorkeur belichamen, zoals de stijlen van de personages, het perspectief en de consequentie. Voor deze elementen ga ik een combinatie maken van de bevindingen en deze testen in de volgende testronden. Daarvoor vervolgen we ons pad naar de storyboards van het interactieve verhaal.

# STORYBOARDS

De reis vervolgt zich van de eerste testronde met de doelgroep naar de storyboards als medium fidelity prototype. Onderstaand zijn deze niveaus schematisch weergegeven. Dit fidelity niveau belichaamt de dimensies van content en visueel, omdat deze in dit stadium getest moeten worden voordat het pad vervolgd wordt naar de realisatie waar de dimensie van functionaliteit centraler staat. Niet alleen de breedte, maar met name de diepte wordt opgezocht om de verhaallijn van het interactieve verhaal volledig te kunnen ervaren. In overleg met mijn ankerdocent Dirk Ploos van Amstel heb ik namelijk besloten om één keuzepad uit te werken, zodat de focus gelegd wordt op het ervaren van het volledige verhaal. Hierdoor kan ik tijdens de evaluatie van het high fidelity prototype achterhalen of aan de doelstelling wordt voldaan.



Dit medium fidelity avontuur startte ik bij het kiezen van de vier archetypen die ik ga uitwerken. Deze diepte heb ik opgezocht, in plaats van de breedte, zodat de focus op de ervaring van het gehele verhaal gerealiseerd wordt. De keuze voor het uitwerken van het archetype "de nar" en "de ontdekker" is gebaseerd op de overeenkomstigheid in deze archetypen, net als "de wijze" en "de schepper". Deze archetypen kan ik namelijk aan elkaar koppelen bij keuzemomenten met twee opties en uiteraard koppelen aan eigen opties, aangezien bij elk archetype andere kernkwaliteiten centraal staan. De keuzemomenten die in het interactieve verhaal voorkomen, zijn hierop gebaseerd. Onderstaand een overzicht van deze archetypische kernkwaliteiten.

## De nar

Humoristisch, in het hier en nu kunnen zijn en plezier kunnen maken.

## De ontdekker

Autonoom, ambitieus en avontuurlijk.

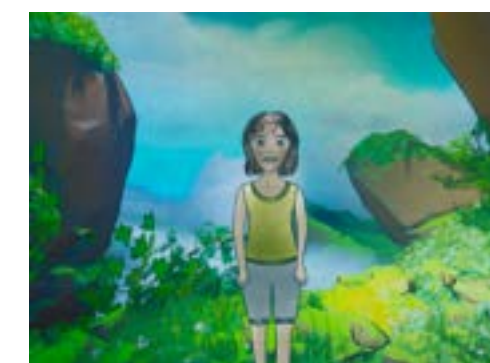
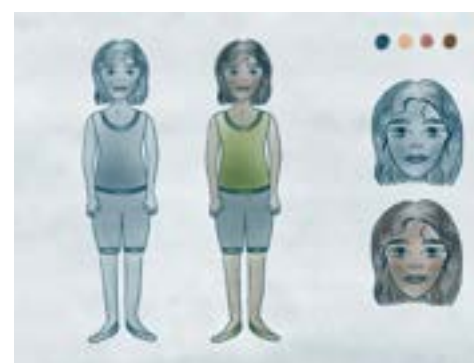
## De wijze

Wijsheid, onafhankelijkheid en kennis.

## De schepper

Creatief, gevoel voor esthetiek en verbeeldingskracht.

Ook de keuze in de hoeveelheid conflicten is gebaseerd op de diepte, zodat de ervaring centraal staat gedurende deze momenten. Gevoel staat niet alleen centraal bij de dimensie van content, maar ook bij de visuele dimensie. Zo komt het gevoelige element water in de textuur van de wereld én in de karakters terug. Alles is verbonden, net zoals het water dat als "blauwe draad" dient in 'Het oog van de storm'. Zoals naar voren kwam in de eerste testronde met de doelgroep hebben de karakters duidelijke gezichtskenmerken en is de wereld omgeven door een hoog detailniveau.



Met deze diepgaande dimensie heb ik de reis vervolgd naar het uitwerken van de storyboards van 'Het oog van de storm' (zie bijlage 8 voor het bijbehorende script). Mijn aandacht vestigde ik op het verhaal, de interacties, de emotiewisselingen en de composities. Zo heb ik bewust gekozen voor switchmomenten van een third-person naar een first-person point-of-view op momenten dat het steeds dichtert tot jezelf komen centraal staat. En zo stijgt geleidelijk de moeilijkheidsgraad van de keuzemomenten om de flow te behouden.

Deze storyboards, samen met de stijl, heb ik voorgelegd aan CMD docent Rob Delsing. We kwamen onder andere tot de conclusie dat in het begin van het interactieve verhaal te veel vragen opgeroepen zullen worden door de jongvolwassene, dus heb ik een aanpassing gedaan in het hoofdstuk 'het vertrek' die nu een sterker gevoel van verlating belichaamt en een duidelijkere overgang biedt naar de nieuwe wereld in 'de initiatie'.

## INTRODUCTIE





# HET VERTREK



[Geluid van flitsende stenen en glasbreken]



[Geluid van verloop op de vloer en van deur die dichtgaat]



[Geluid van waaiende zee]



[Geluid van waaiende zee]



[Geluid van waaiende zee]



[Geluid van waaiende zee]



[Geluid van waaiende zee]



[Geluid van waaiende zee]



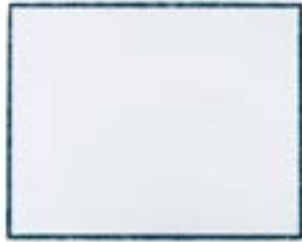
[Geluid van waaiende zee]



[Inderwetse geluid]



[Inderwetse geluid van weg en spantie geluid]



[Mogelijke muziek]

# DE INITIATIE



[Geluid van vogels]



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels en zachte wind]  
[Overvloedige muziek]  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
DE JIJ RIJDT DE WEG OP DE WEG.



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels en zachte wind]



[Geluid van vogels]



[Geluid van harde wind]



[Geluid van harde wind met weg]



[Mogelijke muziek]  
[Overvloedige muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"



[Overvloedige muziek]  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
DE JIJ RIJDT DE WEG OP DE WEG.



[Overvloedige muziek]



[Overvloedige muziek]  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"



[Geluid van vogels]  
[Vormloze muziek]  
[Vormloze muziek] "Hoe zal ik erin toe gaan komen?"



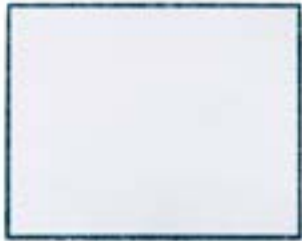
# DE INITIATIE



[Geluid van vogels]  
[Magische muziek]



[Geluid van vogels]  
[Magische muziek]



[Geluid van vogels met weg]  
[Magische muziek met weg]



[Mistige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Mistige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Ja, dat laatste, het is  
aan, maar jij weet niet hoe jij het  
moet in kan brengen, je bent al een aantal  
weertjes veranderd naar een klein  
al is persoonlijk en maar een kleine  
je kan de laatste kan helpen."



[Geluid van vogels en laatste wind]  
[Mistige muziek]  
De 17 laatste het persoonlijk van de  
vies de bijbehorende oplossingsrichting.



[Geluid van een uit en laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
De 17 laatste het persoonlijk van de  
vies de bijbehorende oplossingsrichting.



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Dat was mooi, het kleine  
weertjes wil je laten?"  
DE 17 LAATSTE EN EINDIG TOEGE  
BESLUITEN."



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
DE 17 LAATSTE EN EINDIG TOEGE  
BESLUITEN."



[Geluid van laatste wind en een uit]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Dat was een leuke  
weertjes de wereld de in, maar het is  
nu gezellig? Laten we het goed  
maken."



[Geluid van water]  
[Mistige muziek]



[Geluid van water]  
[Mistige muziek]



[Geluid van water]  
[Mistige muziek]



[Geluid van water]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Ja, dat laatste, het is  
aan, maar jij weet niet hoe jij het  
moet in kan brengen, je bent al een aantal  
weertjes veranderd naar een klein  
al is persoonlijk en maar een kleine  
je kan de laatste kan helpen."

# DE INITIATIE



[Geluid van gefluister en weg]  
[Mistige muziek]



[Geluid van laatste wind]  
[Mistige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]



[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



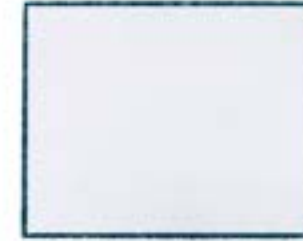
[Geluid van laatste wind]  
[Mistige muziek]  
De 17 laatste het persoonlijk van de  
vies de bijbehorende oplossingsrichting.



[Geluid van laatste wind]  
[Mistige muziek]



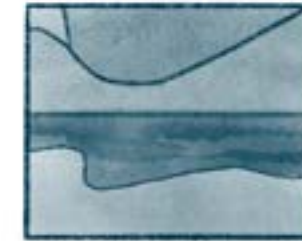
[Geluid van laatste wind]  
[Mistige muziek]



[Geluid van laatste wind met weg]  
[Mistige muziek met weg]



[Mistige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van water]  
[Mistige muziek]



[Geluid van water]  
[Mistige muziek]



[Geluid van water en laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van water met weg]  
[Mistige muziek]



[Mistige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van laatste wind]  
[Aanwezige muziek]  
VOORLEZER: "Maar, wat doe je met plezier bij  
weer kan helpen van kleine dingen, het is  
als iets met jij? Jou past?"



[Geluid van laatste wind]  
[Mistige muziek]  
De 17 laatste het persoonlijk van de  
vies de bijbehorende oplossingsrichting.



# DE INITIATIE



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



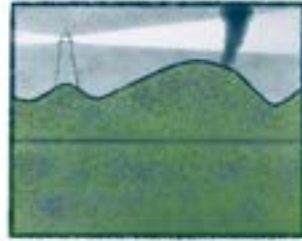
[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)

# DE TERUGKEER



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



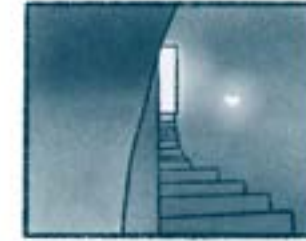
[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



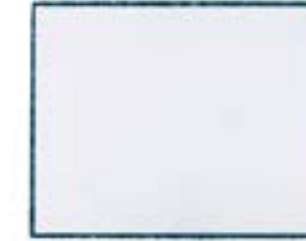
[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



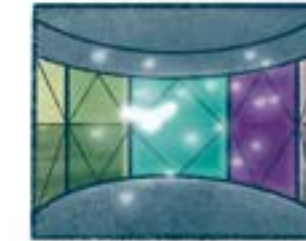
[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



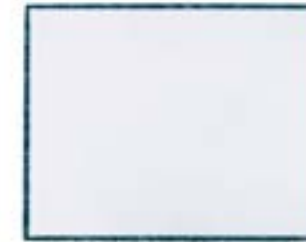
[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



[Beeld van een wit en roze wind] (Magische muziek)



# DE TERUGKEER



[Geluid van vogels en water]  
[Rustige muziek]



[Geluid van vogels en water]  
[Rustige muziek]



[Geluid van vogels, water en gelachende mensen]  
[Rustige muziek]  
[WOMME]: "Hallo, gaat het? Ik moet je naar huis brengen? Wat is je naam?"



[Geluid van vogels en zachte wind]  
[Rustige muziek]



[Geluid van vogels en zachte wind]  
[Opzetting muziek]



[Geluid van vogels en zachte wind]  
[Opzetting muziek]



[Geluid van vogels, zachte wind en opzetting]  
[Opzetting muziek]



[Geluid van vogels en zachte wind]  
[Opzetting muziek]



[Geluid van wind weg]  
[Opzetting muziek uit weg]

## Samenvatting

Dit medium fidelity prototype in de vorm van storyboards is de houvast om de reis te vervolgen naar het high fidelity prototype. De archetypes zijn vastgesteld en de stijl is gebaseerd op de bevindingen van de eerste testronde met de doelgroep. De dieptedimensie in dit interactieve verhaal zorgt voor een ervaring gericht op gevoel die ervoor zorgt dat achterhaald kan worden of aan de doelstelling wordt voldaan.

The left side of the page features a vertical illustration. It shows a hand holding a white puzzle piece against a green background with abstract, jagged shapes. The overall style is clean and modern.

# REFLECTIE

De puzzel werd steeds completer tijdens dit ontwerpproces. Tijdens het divergeren dook ik in een zee van mogelijkheden, waarna ik terugzwom naar het wateroppervlak met een set aan nieuwe puzzelstukken die het totale plaatje compleet heeft gemaakt.

De duidelijke richting die het pad van divergeren naar convergeren mij heeft geboden, zorgde voor een steeds duidelijker beeld van de elementen waar de nadruk op moet liggen in het interactieve verhaal. Het inzetten van de methode schetsen in dit proces gaf de weg naar het concept creatieve invalshoeken. De kern van elk concept kon hiermee helder overgebracht worden aan belanghebbenden. Tijdens de reis van het concept naar het medium fidelity prototype is er getest om de beoogde stijl, content en functionaliteit te filteren.

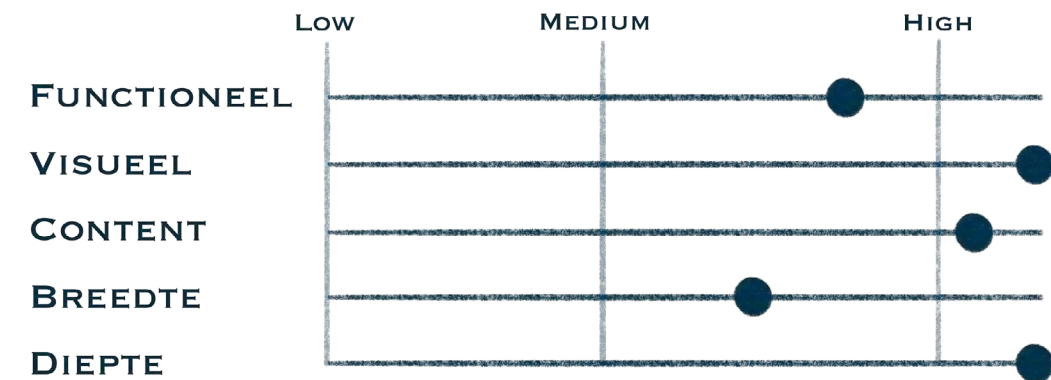
De puzzelstukken zijn gekozen en hebben een eigen plek gekregen in de grote puzzel die in het volgende hoofdstuk van de reis gerealiseerd wordt. Een diepe zee die steeds helderder werd in de dageraad. De geluidsgolven van het water als begeleider naar het heldere baken van licht.

**REALISATIE**



# INLEIDING

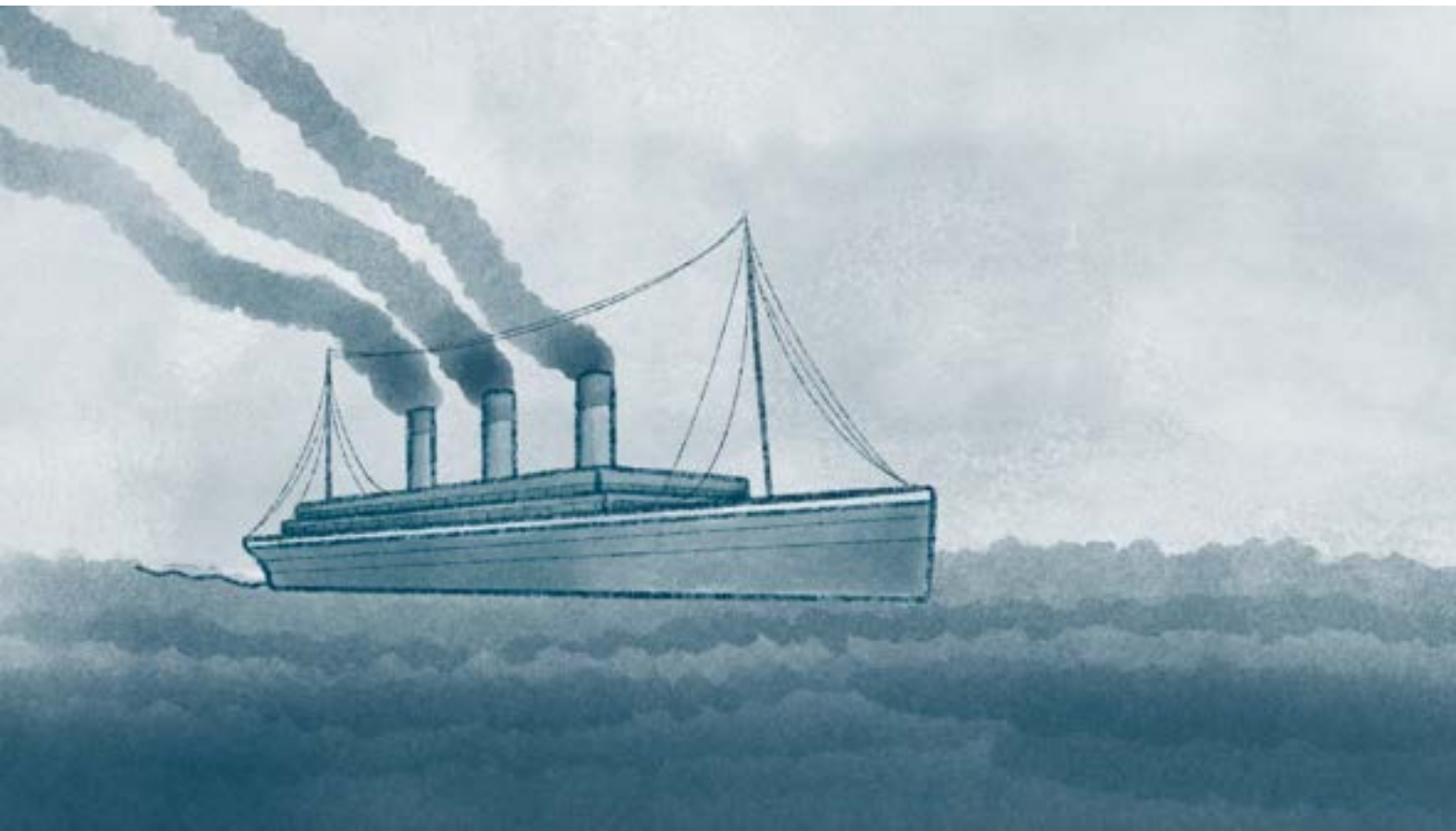
De reis vervolgt zich naar de realisatie van de grote puzzel die gebaseerd is op al de verworven en gefilterde puzzelstukjes die zich op dit avontuur mengden met de gekozen paden die ik bewandelde. Dit high fidelity prototype - het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' - heeft een sterkere dimensie op het gebied van functioneel, visueel, content en diepte. Onderstaand zijn deze niveaus schematisch weergegeven. Functioneel gezien toont het eindproduct, dat een video belichaamt, de keuzes zoals ze gemaakt kunnen worden. De code is echter in Unreal Engine geschreven, waardoor de functionele dimensie stijgt. Daarom is er voor een balans gekozen op deze dimensie. Om de focus te behouden op de doelstelling en daarmee het beoogde gevoel is er één keuzepad in de diepte van begin tot eind uitgewerkt in een hoog detailniveau op visueel- en contentgebied.



# DE INTRODUCTIE EN HET VERTREK

De eerste twee hoofdstukken 'Introductie' en 'Het vertrek' heb ik frame voor frame geanimeerd in 2D. Het programma Procreate heeft mij de mogelijkheid gegeven om de watertextuur in alle elementen te verwerken op een vloeiende manier en met het Adobe programma After Effects bracht ik al deze illustraties tot leven. Er is bewust gekozen om bepaalde elementen in het verhaal open te houden voor eigen interpretatie, zodat identificatie kan optreden. Daar waar de betekenis van elementen essentieel is, wordt meer audio en visuele uitleg gegeven. Het kleurenpalet in deze twee hoofdstukken belichaamt de flexibiliteit en gevoeligheid van het water. Ook wordt hiermee het contrast benadrukt van de vertrouwde wereld met de nieuwe wereld die de jongvolwassene in het volgende hoofdstuk 'De initiatie' betreedt.

*Het geluid van de woeste zee voorspelt een onvermijdelijke confrontatie. Verlaten wordt niet uitgesloten en het is tijd om de vertrouwde wereld te verlaten.*



# DE INITIATIE

De nieuwe wereld, die de jongvolwassene betreedt in 'De initiatie', staat volledig in het teken van kleur, rust en onderdompeling. Daarom heb ik ervoor gekozen om deze animaties te realiseren in 3D. De sequencer in het programma Unreal Engine 5 heeft mij de mogelijkheid gegeven om vloeiende beelden te creëren die het verhaal vertellen. De karakters in het verhaal heb ik in 2D frame voor frame geïllustreerd en een plaats gegeven in de 3D wereld, zodat consistentie aanwezig blijft tijdens de overgang van de vertrouwde naar de nieuwe wereld.

In deze immersieve wereld ervaart de jongvolwassene de verschillende kernkwaliteiten en worden subdoelen overwonnen. Steeds dichterbij de vuurtoren, naar het oog van de storm.

*Een verwonderlijke wereld vol nieuwe avonturen en grenzen die verlegd worden. Nieuwe perspectieven en bijzondere ontmoetingen in een baken van licht. De omhelzing van wind over het gras en bloemen die steeds verder deinzen.*

*Een storm is op komst.*





# DE TERUGKEER

In 'De terugkeer' overwint de jongvolwassene de storm en keert getransformeerd terug naar de vertrouwde wereld. Daarom is deze wereld in 2D, volledig in kleur en wordt de jongvolwassene welkom geheten op haar nieuwe woonplek. Consistentie wordt hier behouden door de 2D frame voor frame animaties die gedurende het interactieve verhaal te zien zijn. Zo belichaamt de verwelkomende bewoner warme en vertrouwde kleuren. Ieder karakter in 'Het oog van de storm' is op deze manier ontworpen, waarbij het beoogde gevoel overeenkomt met het uiterlijk (zie bijlage 9 voor de karakters in detail). Door middel van muziek en geluid, die ik heb toegevoegd met het programma Adobe Premiere Pro, benadrukte ik de verschillende emoties in het verhaal.

*Een straal van licht in het donker. Steeds helderder en steeds een trede hoger in de toren. Vuurvliegjes verzamelen zich in de top waar de unieke persoonlijkheid haar intrede maakt in de nu kleurrijke wereld. Gevonden wat zoek was en verbonden met alles en iedereen.*



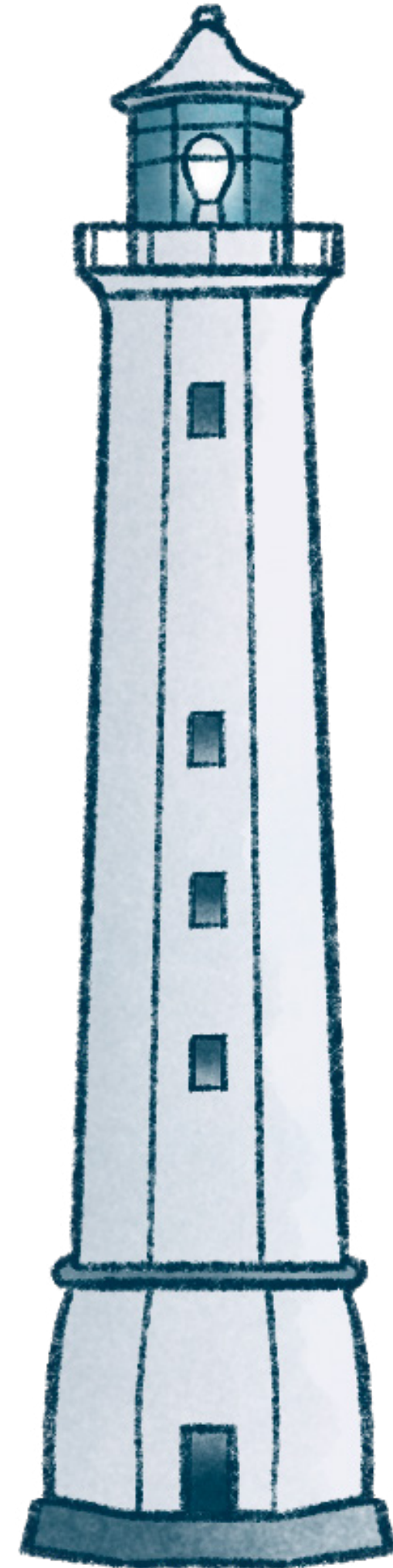


# HET OOG VAN DE STORM

Dit is 'Het oog van de storm'. Het interactieve verhaal waarin de zoekende jongvolwassene zich onderdompelt in een nieuwe wereld waar kernkwaliteiten worden ervaren en conflicten overwonnen worden. Stap voor stap steeds dichterbij de vuurtoren, van verstand naar gevoel, naar het oog van de storm.

Eén volledig keuzepad is gecreëerd, met een optie voor een andere route, en staat helemaal open om uitgebreid te worden. Door middel van usability tests zijn verbeterpunten verzameld (zie het hoofdstuk 'evaluatie'). Eén video die het hele verhaal laat ervaren en de code die is geschreven in Unreal Engine. Klaar om uitgebreid te worden en het avontuur te vervolgen.

*"Het is geen vaarwel, het is juist een begin."*  
[Het oog van de storm, 2023]





# REFLECTIE

Van glinsterend gras in het ochtenddauw naar stevige vertakkingen van een wijze boom. Een blad wordt meegenomen naar een nieuwe wereld waar water de blauwe leidraad is. Een held en een missie in synchroniciteit met het pad voorhanden. Het baken van licht steeds feller en krachtiger in het oog van de storm.

Er is een volledige ervaring gecreëerd met een sterke focus op gevoel. Door deze keuze kan de jongvolwassene het hele verhaal ervaren en wordt achterhaald of aan de doelstelling wordt voldaan in het volgende hoofdstuk van de reis. Wekelijks contact met mijn ankerdocent Dirk gaf mij steeds de juiste richting om consistentie te behouden in het interactieve verhaal. Het ontdekken van mijn stijl met de focus op de behoeften van de doelgroep, leidde tot een heldere realisatie. Genoten van het proces is de omschrijving. Een passie verder ontwikkelt die nog natrilt in mijn hart.

Tevredenheid over de realisatie als een baken van mijn gevoel. Geluid van rustige wind tijdens de pauze in de reis die een nieuw avontuur voerspelt, want dit is geen vaarwel, het is juist een begin.

**EVALUATIE**



# USABILITY TESTS

Op het pad van realisatie hebben usability tests mij inzichten gegeven die mijn gids waren naar het high fidelity prototype. De tweede testronde van het project, tevens de eerste usability test, is een focus geweest op het gevoel - rust, van verstand naar gevoel - dat overgebracht wordt, de betekenis van de verhaalelementen en de heuristieken van Game Design. [HCI Games Group] Deze focus lag op het prototype, tot dan toe, dat voor een deel animaties belichaamde en voor het andere deel de storyboards. Tijdens de derde testronde belichaamde het high fidelity prototype een hoog detailniveau met een behoefte aan verfijning. De focus lag tevens op het gevoel, de verhaalelementen en de heuristieken, zodat achterhaald kon worden of aan de doelstelling wordt voldaan.

In dit hoofdstuk van de reis ligt de nadruk op de bevindingen en verbeterpunten die uit de tests zijn gebleken. Voor de volledige test transcripten wordt verwezen naar bijlage 10 en 11.

# TESTRONDE 2: HET MEDIUM FIDELITY PROTOTYPE

Twee testpersonen hebben het medium fidelity prototype - een video in combinatie met storyboards - doorlopen en vragen beantwoord met een focus op de doelstelling en de bijbehorende ontwerp implicaties: de betekenis van de verhaalelementen en het gevoel dat wordt opgeroepen. Eén testpersoon heeft het proces meegekregen door middel van gesprekken en een test, terwijl de andere testpersoon een deel van de ontwikkelingen heeft gezien. Deze personen zijn al bewust bezig met identiteitsontwikkeling en staan open voor New Age spiritualiteit en vallen daarmee onder de doelgroep. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik een helder beeld heb gekregen van de kwaliteit van het prototype.

Tijdens deze tests kwam namelijk naar voren dat het gevoel ervaren werd zoals beoogd en de elementen het verhaal duidelijk zijn. Naast deze bevestiging van de doelstelling die wordt behaald, in hoeverre deze in dit stadium beoordeeld kan worden, zijn er ook een aantal aandachts- en verbeterpunten voor het interactieve verhaal naar voren gekomen.

- Voor de verschillende archetypische perspectieven is het van belang de gedachten te horen van de archetypes, aangezien dit leidt tot de juiste koppeling van de kernkwaliteiten. Dit bevestigt de ontwerp implicatie dat **geluid** een rol moet hebben in de verhaalwereld.
- De associatie van de storm als symbool voor de externe verwachtingen van de omgeving moet duidelijker gemaakt worden. Dit is een bevestiging van de ontwerp implicatie dat wijsheden overgebracht moeten worden op een begrijpelijke, **eenvoudige manier**.
- Het is hiermee ook van belang ervoor te zorgen dat de switch momenten van third en first person helder blijven voor de speler door de hoeveelheid te beperken.
- Zoals opgesteld in de ontwerp implicaties, moet **muziek** een grote rol spelen in het ervaren van bepaalde emoties.

- Om in een later realisatie stadium het gevoel van **controle** te versterken, als onderdeel van de drie basisbehoeften, kan het interactieve verhaal een open wereld belichamen.
- Om in een later realisatie stadium de stijging van de moeilijkheidsgraad te versterken kan het interactieve verhaal conflicten bevatten die gefocust zijn op fysieke én emotionele obstakels. Dit loopt samen met de ontwerp implicatie dat een zichtbare persoonlijke groei te zien moet zijn in het interactieve verhaal.

## Samenvatting

De bevindingen uit deze testronde belichten de nadruk op het duidelijk overbrengen van essentiële elementen in het verhaal. Deze zijn meegenomen in het realisatieproces, door telkens de ontwerp implicaties ernaast te leggen, met name gericht op geluid en muziek, het gevoel van controle en de begrijpelijkheid van de verschillende verhaalelementen. Tijdens testronde drie worden deze verbeterpunten, als onderdeel van de doelstelling en ontwerp implicaties, getest. Ook zijn er bevindingen naar voren gekomen die mij zullen begeleiden in een later stadium van realisatie.



# TESTRONDE 3: HET HIGH FIDELITY PROTOTYPE

De opzet van deze test is gebaseerd op de testmethode van Steve Krug, beschreven in zijn boek 'Rocket Surgery Made Easy' (2009), omdat deze methode mij een houvast geeft in het chronologisch doorlopen van de testonderdelen. Zo wordt tijdens deze test het high fidelity prototype - de video - doorlopen en worden vragen gesteld, gefocust op de doelstelling en de bijbehorende ontwerp implicaties: de betekenis van de verhaalelementen en het gevoel dat wordt opgeroepen. Deze video wordt door de testpersoon met een koptelefoon beluisterd, zodat het gevoel van onderdompeling versterkt wordt. In het laatste onderdeel van de test worden de heuristieken van Game Design doorlopen. Vier testpersonen hebben het high fidelity prototype doorlopen, waarvan één testpersoon het proces van het project niet heeft meegekregen, terwijl de andere drie testpersonen een deel van de ontwikkelingen hebben gezien. Deze personen zijn al bewust bezig met identiteitsontwikkeling en staan open voor New Age spiritualiteit en vallen daarmee onder de doelgroep. Dit maakte het mogelijk om de doelstelling en de bijbehorende ontwerp implicaties op valide wijze te testen.

Tijdens deze test kwam naar voren dat de elementen in het verhaal duidelijk zijn. Iedere testpersoon kan zich in het verhaal herkennen en maakt keuzes op zijn eigen manier, met name gevoelsmatig op basis van kleuren en de bijbehorende kernkwaliteiten. Het belang van deze keuzes in het verhaal komt hierbij sterk naar voren. De switch tussen de 2D en 3D stijl in het verhaal zorgt voor een duidelijke overgang naar de nieuwe wereld. De natuur in combinatie met het geluid en muziek zorgt voor rust, van verstand naar gevoel, wat iedere testpersoon ervaaarde. Echter hadden ze allen een andere emotie als de krachtigste ervaren en daarmee een persoonlijke ervaring beleefd. Het gevoel werd ervaren zoals beoogd, er is een beter beeld van de persoonlijke kernkwaliteiten en de zelfverzekerdheid is gestegen. De doelstelling wordt behaald.

Naast deze bevestiging zijn er ook aandachts- en verbeterpunten voor het interactieve verhaal naar voren gekomen die in meerdere tests werden bevestigd.

- De betekenis van de keuzes tijdens de conflictmomenten moet duidelijker gemaakt worden, door bijvoorbeeld de elementen meer te benadrukken of het vuurvliegje in te zetten. Hierdoor kunnen **conflicten** overwonnen worden, zoals benoemd in de ontwerp implicaties.
- De juiste koppeling van de perspectieven aan de archetypen moet helderder ervaren worden. Echter werden de bijbehorende **kernkwaliteiten** grotendeels wel juist gekoppeld, wat tevens als belangrijkste wordt ervaren en tevens als ontwerp implicatie dient. De verbetering kan plaatsvinden door bijvoorbeeld meer fantasie toe te voegen aan het perspectief van "de schepper" en de vrolijkheid meer te benadrukken in het perspectief van "de nar".
- Op bepaalde momenten in het interactieve verhaal het vuurvliegje duidelijker in beeld brengen, zodat telkens duidelijk is waar de voice-over vandaan komt. Hierdoor belichaamt het vuurvliegje gedurende het hele interactieve verhaal de rol als **lichtgevende gids**, zoals benoemd in de ontwerp implicaties.
- De shots vóór de eerste flashback omwisselen, zodat de juiste associatie wordt gemaakt.
- Het moment vóór de eerste keuze iets langer laten duren, zodat **rust** nog meer wordt ervaren in dit hoofdstuk.
- In een later realisatie stadium geen keuzes verwerken die "fout" zijn, zodat de zelfverzekerdheid blijft stijgen. Dit bevestigt de ontwerp implicaties van zichtbare persoonlijke groei en het overwinnen van **conflicten**.
- Het is hiermee ook van belang de uitdaging in een later realisatie stadium te vergroten door steeds meer keuzemogelijkheden te bieden. Om overzichtelijk te blijven, kunnen clusters worden gemaakt van bepaalde keuzes.

## Samenvatting

De testpersonen met voorkennis én zonder voorkennis ervaaarden het beoogde gevoel - rust, van verstand naar gevoel. De verbeterpunten belichten voornamelijk het gebied van duidelijkheid van bepaalde verhaalelementen. Deze worden voor een deel meegenomen in de aanbevelingen en voor een deel verwerkt in het high fidelity prototype.



# CONCLUSIE

De usability tests hadden als doel om te achterhalen of aan de doelstelling wordt voldaan. Uit de tests is geconcludeerd dat het gevoel wordt ervaren zoals beoogd en de centrale boodschap helder is. Er is een duidelijker beeld van de persoonlijke kernkwaliteiten en de zelfverzekerdheid is gestegen. De doelstelling wordt behaald en verbeterpunten zijn opgesteld. De resultaten uit testronde twee zijn meegenomen in het realisatieproces. De verbeterpunten uit testronde drie zijn voor een deel verwerkt, samen met het finetunen op het gebied van geluid en timing. De resterende aandachts- en verbeterpunten zijn meegenomen naar het pad van de aanbevelingen om in een later realisatie stadium te verwerken.

# AANBEVELINGEN

Een later realisatie stadium wordt niet uitgesloten, want ook al is het einde van de reis angebroken, het is geen vaarwel, maar juist een begin. Onderstaand de aandachts- en verbeterpunten die worden meegenomen naar het aankomende avontuur.

## Verbeterpunten

- De betekenis van de keuzes tijdens de conflictmomenten moet duidelijker gemaakt worden.
- De juiste koppeling van de perspectieven aan de archetypen moet helderder ervaren worden.
- Op bepaalde momenten in het interactieve verhaal het vuurvliegje duidelijker in beeld brengen.
- Het moment vóór de eerste keuze iets langer laten duren.

## Aandachtspunten

- In een later realisatie stadium kan het interactieve verhaal een open wereld belichamen.
- In een later realisatie stadium kan het interactieve verhaal conflicten bevatten die gefocust zijn op fysieke én emotionele obstakels.
- In een later realisatie stadium geen keuzes verwerken die “fout” zijn.
- De uitdaging in een later realisatie stadium vergroten door steeds meer (geclusterde) keuzemogelijkheden te bieden.

# REFLECTIE

Bakens van licht belichten de vuurvlieg en de held over het pad der avonturen. Nieuwe momenten gecreëerd in een wereld vol flexibiliteit. Inzichten verzameld vanuit verscheidene perspectieven.

De usability tests hebben mij een heldere evaluatie geboden met nieuwe inzichten vanuit verschillende perspectieven. Tijdens het realisatieproces werd de doelgroep altijd in het oog gehouden, maar het hogere perspectief opzoeken die de testpersonen belichamen, was van groot belang. Niet alleen zijn er verbeterpunten opgesteld die mij begeleiden naar een volgend realisatie stadium, maar ook heb ik een perspectief belichaamt die het grotere plaatje overziet. Naast het terugkerende contact met de doelgroep, heeft het bijhouden van een wekelijkse planning en het regelmatige contact met mijn professioneel kader en ankerdocent deze overzichtelijkheid versterkt.

In de top van de toren huist de energie van overzicht, uniekheid en kracht. Hier zie ik een verandering in mezelf. Voordat deze reis begon, twijfelde ik regelmatig aan mijn vaardigheden en creaties, maar door de inzichten en de kracht die deze reis mij heeft gegeven, heb ik steeds meer vertrouwen gekregen in mezelf en mijn creativiteit. Deze mag ik nu van mezelf uitstralen als een baken van licht, vol kleuren van uniek gekozen kwaliteiten, die het heldere beeld van het volgende avontuur voorhanden belicht. Het is tijd om de reis te vervolgen.



**CONCLUSIE**



Tijdens deze reis heb ik door secundair en primair onderzoek gezien waar de jongvolwassene tegenaan loopt tijdens de zoektocht naar de ware identiteit; hoe verstand de overhand neemt, maar gevoel juist centraal moet staan. Belanghebbenden waren mijn gids gedurende het divergeer- en convergeerproces waaruit één concept is vastgesteld. Dit concept belichaamt de expertise van experts, voortgebouwd uit de ideeën van de doelgroep. De reis vervolgde zich naar de storyboards die een houvast waren op de paden naar metaforen en archetypische kernkwaliteiten in 2D en 3D landschappen. In het laatste hoofdstuk van de reis werd geëvalueerd of aan de doelstelling wordt voldaan.

*“Hoe kan de zoekende jongvolwassene door middel van interactive storytelling op basis van New Age spiritualiteit ondersteund worden bij de vragen die centraal staan bij identiteitsontwikkeling?”*

De jongvolwassene dompelt zich onder in een zoektocht naar unieke kernkwaliteiten. Een belichaming van rust in de natuur, waarna verscheidene perspectieven worden ervaren en conflicten worden overwonnen. Steeds een stap dichterbij de vuurtoren, steeds een stap dichterbij zichzelf. Van verstand naar gevoel, naar ‘Het oog van de storm’. Het beoogde rustgevoel, de ervaring van de kernkwaliteiten, de vervulling van de basisbehoeften en het beleven van een persoonlijke ervaring in het interactieve verhaal zijn hiermee bevestigd. De doelstelling is behaald en de zelfverzekerdheid van de jongvolwassene stijgt. Klaar voor een nieuw avontuur.

*“Je hebt jouw ware kracht laten zien tijdens de mooie reis die we samen hebben afgelegd.”*

[Het oog van de storm, 2023]

Terugkerende reflectiemomenten hebben mij overzicht gegeven in het iteratieproces die deze reis belichaamde. In de top van de vuurtoren heb ik mijn groei bekeken waarin ik een ontwerper zie die haar eigen stijl heeft gevonden en altijd de behoeften van de doelgroep voorop stelt. Creërend vol passie en eindelijk vertrouwend op haarzelf. Klaar voor een nieuw avontuur.

Van het onderzoek tot aan de evaluatie werden mijn paden vermengd met nieuwe avonturen en inzichten. Een proces van itereren en reflecteren in een weide van kleurrijke bloemen. Het begeleidende pad naar een open plek waar alles verweven is in een baken van stralend licht.



# REFERENTIES

# AANLEIDING

Duiven, E. (2019). *Ik bepaal zelf, dus ik ben* [Thesis]. Universiteit Leiden. <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/access/item%3A2660838/view>

Gielen, A.J. (2008). *Wat is identiteit? In Radicalisering en identiteit: radicale rechtse en moslimjongeren vergeleken*. Aksant. [https://books.google.nl/books?id=5iAHhEVxyZkC&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.nl/books?id=5iAHhEVxyZkC&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Grandgagnage, J. (2021). *New age*. Ensie. <https://www.ensie.nl/jules-grandgagnage/new-age>

Krappe, J., Parkkinen, T., & Tonteri, A. (2012). *Moving In!: Art-Based Approaches to Work with the Youth*. Turku University of Applied Sciences. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf#page=64>

Kruijff, E. de. (2021). *Jongeren zoeken meer houvast in hun leven met spiritualiteit*. Haarlems Weekblad. <https://www.haarlemsweekblad.nl/lokaal/partnercontent/699098/jongeren-zoeken-meerhouvast-in-hun-leven-met-spiritualiteit>

Ministerie van Algemene Zaken. (2022). *Kabinet start brede beweging voor betere mentale gezondheid*. Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2022/06/10/kabinet-start-brede-beweging-voor-betere-mentale-gezondheid>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Sociale media en identiteitsontwikkeling*. <https://www.nji.nl/mediaopvoeding/sociale-media-en-identiteitsontwikkeling>

Turkle, S. (1996). *Parallel Lives: Working on Identity in Virtual Space*. In *Constructing the Self in a Mediated World*. SAGE Publications, Inc. <https://books.google.nl/>

Wijnants, N. (2020). *Ik heb geen eigen identiteit*. Psychologie Magazine. <https://www.psychologiemagazine.nl/advies/ik-heb-geen-bodem-geen-identiteit/>



# ONDERZOEK

## ONDERZOEKSMETHODEN

CMD Methods. (z.d.). <https://cmdmethods.nl/>

## DEELVRAAG 1

Borysenko, J. (1990). *Helen van hart en ziel: Schuld als leraar, liefde als les*. Van Duuren Media.

Duiven, E. (2019). *Ik bepaal zelf, dus ik ben* [Thesis]. Universiteit Leiden. <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/access/item%3A2660838/view>

Gielen, A. (2008). *Radicalisering en identiteit: radicale rechtse en moslimjongeren vergeleken*. Amsterdam University Press. [https://books.google.nl/books?id=5iAHhEVxyZkC&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.nl/books?id=5iAHhEVxyZkC&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Munir, R., Aqil, S., Kasem, S., Daniyal Mughal, M., & Shoaib, S. (2019). *Identity Achievement of Adolescents; Predicting Role of Spirituality*. In Bahria Journal of Professional Psychology. Bahria University.

Norbury, J. (2021). *Grote Panda & Kleine Draak*. Nieuw Amsterdam.

Tequila Works, Rubio Munárriz, R., & Chinchilla, R. (2017). *Rime* [Game].

Tolle, E. (2009). *A New Earth: Create a Better Life*. AdfoBooks. (Hoofdstukken: 7, 8 en 9)

Urdan, T., & Pajares, F. (2002). *Academic Motivation of Adolescents IAP*. <https://books.google.nl/>

Wijnants, N. (2020). *Ik heb geen eigen identiteit*. Psychologie Magazine. <https://www.psychologiemagazine.nl/advies/ik-heb-geen-bodem-geen-identiteit/>

## DEELVRAAG 2

ANWB. (2022). *Tendrapport Jongeren en Wandelen*. In Wandelnet. <https://www.anwb.nl/binaries/content/assets/anwb/pdf/belangenbehartiging/vrije-tijd/221129-tendrapport-jongeren-en-wandelen.pdf>

Blender Studio. (2019). *Spring - Blender Open Movie* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WhWc3b3KhNY>

Borysenko, J. (1990). *Helen van hart en ziel: Schuld als leraar, liefde als les*. Van Duuren Media.

Bulkley, K. (1992). *Dreams, Spirituality, and Root Metaphors*. Springer.

Cerrato, H. (2012). *The Meaning Of Colors*. <https://blocs.xtec.cat/gemmasalvia1617/files/2017/02/the-meaning-of-colors-book.pdf>

De Surany, C. (2019). *Vind je ikigai in 12 weken: Het Japanse geheim om je ware zelf te ontdekken en gelukkig te leven*. Centrale Uitgeverij Deltas.

Grandgagnage, J. (2021, 7 juli). *New age*. Ensie. <https://www.ensie.nl/jules-grandgagnage/new-age>

Happinez. (2021). *Geloof jij in een volgend leven? Dit is alles wat je wilt weten over reïncarnatie*. <https://www.happinez.nl/spiritualiteit/dit-is-alles-wat-je-wilt-weten-over-reïncarnatie/>

Munir, R., Aqil, S., Kasem, S., Daniyal Mughal, M., & Shoaib, S. (2019). *Identity Achievement of Adolescents; Predicting Role of Spirituality*. In Bahria Journal of Professional Psychology. Bahria University.

Pannone, S. (2007). *The Hero's Journey: The Search for Identity from a Psychological, Mythological, and Astrological Perspective*. Equinox Publishing.

Peters, F. (2023). *Reïncarnatie: ontdek je vorige levens*. Happinez. <https://www.happinez.nl/spiritualiteit/reïncarnatie-vorige-levens/>

Pleysier, N. (2022). *De kracht van lucide dromen: zo word je mentaal sterker in je slaap*. Libelle. <https://www.libelle.nl/gezondheid/de-kracht-van-lucide-dromen-zo-word-je-mentaal-sterker-in-je-slaap~ba06bc1/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Ray, A. (2015). *Mindfulness: Living in the Moment Living in the Breath*. INNER LIGHT PUBLISHERS. <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=xsP-CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=living+in+the+moment+nature&ots=c8DRcNVyKS&sig=fSfnWMRw96rHaeAGCSaouobJmQg#v=onepage&q=living%20in%20the%20moment%20nature&f=false>

Thatgamecompany, Chen, J., & Hunicke, R. (2012). *Journey* [Game].

Tolle, E. (2009). *A New Earth: Create a Better Life*. AdfoBooks. (Hoofdstukken: 7, 8 en 9)

Walter, T. (2001). *Reincarnation, Modernity and Identity*. In *Sociology*. BSA Publications Limited.

## DEELVRAAG 3

Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). *Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Duiven, E. (2019). *Ik bepaal zelf, dus ik ben*. Universiteit Leiden. <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/access/item%3A2660838/view>

Indalecio, T. (2010). *Exploring Identity in the Virtual World - Is that REALLY you?* *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/curious-media/201004/exploring-identity-in-the-virtual-world-is-really-you>

Krappe, J., Parkkinen, T., & Tonteri, A. (2012). *Moving In!: Art-Based Approaches to Work with the Youth*. Turku University of Applied Sciences. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf#page=64>

Mulder, P. (2013). *Kernkwadrant van Daniel Ofman: uitleg en voorbeelden*. Toolshero. <https://www.toolshero.nl/communicatie-modellen/kernkwadrant-ofman-theorie/>

Stevens, J. (2022). *Kernkwaliteiten*. De Steven. <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/kernkwaliteiten>

Tolle, E. (2009). *A New Earth: Create a Better Life*. AdfoBooks. (Hoofdstukken: 7, 8 en 9)

Urdan, T., & Pajares, F. (2002). *Academic Motivation of Adolescents* IAP. <https://books.google.nl/>

## DEELVRAAG 4

Bnetwerk. (2022). *Jeugd en mediagebruik*. <https://www.bibliotheeknetwerk.nl/artikel/jeugd-en-mediagebruik#:~:text=Vrijwel%20iedere%20jongere%20gebruikt%20internet,jaar%20gebruikt%20een%20mobiele%20telefoon.>

Bordwell, D., & Thompson, K. (2008). *Film Art: An Introduction*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.

Borysenko, J. (1990). *Helen van hart en ziel: Schuld als leraar, liefde als les*. Van Duuren Media.

De Surany, C. (2019). *Vind je ikigai in 12 weken: Het Japanse geheim om je ware zelf te ontdekken en gelukkig te leven*. Centrale Uitgeverij Deltas.

Extra History. (2012). *The Hero's Journey - I: How Journey Crafts a Compelling Narrative - Extra Credits* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SWKKRbw-e4U>

Extra History. (2012). *The Hero's Journey - II: Analyzing Journey's Mechanics as Metaphors - Extra Credits* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QVqT8s7bOTQ>

Green, M. C. (2021). *Transportation into Narrative Worlds*. Springer eBooks, 87–101. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-63614-2\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63614-2_6)

Hamby, A., & Jones, N. (2022). *The Effect of Affect: An Appraisal Theory Perspective on Emotional Engagement in Narrative Persuasion*. Routledge.

Heldens, S. (2023). *Raak je doelgroep met interactive en visual storytelling*. Vet Digital. <https://vetdigital.nl/kennis-delen/blogs/raak-je-doelgroep-met-interactive-en-visual-storytelling>

How, K. (2021). *The Brief History of Music Storytelling*. Medium. <https://medium.com/@kenhao/the-brief-history-of-music-storytelling-42ca9684bacf>

Koers, J. (2022). *Digitale balans: feiten en cijfers*. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/kennis/mediawijsheid-en-digitale-balans/digitale-balans-feiten-en-cijfers/#:~:text=Schermgebruik%20jongvolwassenen,achter%20een%20scherm%20te%20zitten>

Kossmann, H., Mulder, S., Oudsten, F., & Den Oudsten, F. (2012). *De narratieve ruimte*. 010.

Krappe, J., Parkkinen, T., & Tonteri, A. (2012). *Moving In!: Art-Based Approaches to Work with the Youth*. Turku University of Applied Sciences. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf#page=64>

Lindley, C. A. (2005). *Story and Narrative Structures in Computer Games*. Gotland University.

MasterClass. (2021). *Complete Guide to Different Types of Point of View: Examples of Point of View in Writing*. <https://www.masterclass.com/articles/complete-guide-to-point-of-view-in-writing-definitions-and-examples>

MasterClass. (2021). *Story Archetypes: How to Recognize the 7 Basic Plots*. <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-story-archetypes>

MasterClass. (2021). *Writing 101: What Is the Hero's Journey?* <https://www.masterclass.com/articles/writing-101-what-is-the-heros-journey>

Nederlands Jeugdinstituut. (2022). *Mediagebruik 17-18 jarigen*. <https://www.nji.nl/mediaopvoeding/toolbox/mediagebruik-17-18-jarigen>

Neill, C. (2020). *Understanding Personality: The 12 Jungian Archetypes*. <https://conorneill.com/2018/04/21/understanding-personality-the-12-jungian-archetypes/>

Neimand, A., PhD. (2019). *Science of Story Building: Narrative Transportation*. Medium. <https://medium.com/science-of-story-building/science-of-story-building-narrative-transportation-923b2701e286>

Pannone, S. (2007). *The Hero's Journey: The Search for Identity from a Psychological, Mythological, and Astrological Perspective*. Equinox Publishing.

Roth, P. C. H. (2016). *Experiencing Interactive Storytelling*. Vrije Universiteit Amsterdam. <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/42167962/complete+dissertation.pdf>

Severson, K. (2021). *What is a Metaphor? Definition and Examples in Literature and Film*. StudioBinder. <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-metaphor-definition/>

TED-Ed. (2012). *The art of the metaphor - Jane Hirshfield* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=A0edKgL9EgM&t=134s>

Van de Laak, P. (2016). *Archetypen*. <https://docplayer.nl/384120-Archetype-kwaliteiten-valkuilen-levensdoel-cynisme-slachtofferrol-chronisch-klagen-roekeloosheid-arrogantie.html>

Van Krieken, K., Hoeken, H., & Sanders, J. (2017). *Evoking and Measuring Identification with Narrative Characters – A Linguistic Cues Framework*. Frontiers. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01190/full>



van Rooij, A. J., Doze, I., Tuijnman, A., & Kleinjan, M. (2022). *Factsheet digitale balans jongvolwassenen - Trimbos-instituut*. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/EX024-Factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen/?prod=ex024>

Wentz, A. (2021). *The Power of Music in Storytelling*. Centerline Digital. <https://centerline.net/blog/the-power-of-music-in-storytelling>

Winkle, C. (2018). *Accounting for Character Identification*. Mythcreants. <https://mythcreants.com/blog/accounting-for-character-identification/>

## SYNTHESE

Van Gessel, Christa, Van der Lugt, Remko en De Vries, Rosa. (2018). *Socionas: Bringing the systemic view into the design for health and sustainability*. In: Proceedings of RSD7, Relating Systems Thinking and Design 7, 23-26 Oct 2018, Turin, Italy. <https://openresearch.ocadu.ca/id/eprint/2762/>

# ONTWERP

## ONTWERPMETHODEN

De Bono, E. (1970). *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*.

# EVALUATIE

HCI Games Group. (z.d.). *Gameful Design Heuristics*. <https://gamefuldesign.hcigames.com/>

Krug, S. (2009). *Rocket Surgery Made Easy: The Do-It-Yourself Guide to Finding and Fixing Usability Problems*.

# BIJLAGEN

# BIJLAGE 1

## VISUELE OVERZICHTEN LITERATUURONDERZOEK





# BIJLAGE 2

## GESPREK 1 MET DE DOELGROEP (CULTURAL PROBES)

Jongvolwassene Marissa Veugen

Datum: 23 februari 2023

### Samenvatting

- Verstand neemt vaak de overhand van het gevoel.
- Prestatiedruk als verwachting van de maatschappij speelt een grote rol tijdens de identiteitsontwikkeling.
- De jongvolwassene vergelijkt zichzelf met anderen op sociale media.
- De jongvolwassene kan meerdere rollen aannemen in één situatie. "Je doet je zoveel beter voor dan dat het vaak gaat, omdat je niet bij iedereen terecht kan met je verhaal."
- De angst om opnieuw te beginnen en niet te vinden wat je gelukkig maakt, speelt een grote rol in de zoektocht naar de passies.
- Verlatingsangst, de angst om alleen over te blijven speelt een grote rol in de angst voor wat anderen van je denken en je niet geaccepteerd wordt voor wie je bent.
- De angst om alleen te zijn ontstaat vanuit het feit dat we graag liefde willen delen met anderen. De mens is een sociaal wezen en iedereen heeft een maatje nodig. "Als je helemaal alleen bent en niemand weet van je bestaan, waar leef je dan voor?"
- Veel passies van de jongvolwassene zit er al van kinds af aan in.
- Door op onderzoek uit te gaan en uit de comfortzone te stappen, ontdekt de jongvolwassene wat ze leuk vindt.
- Idolen (artiesten) zijn een steunpilaar in de identiteitsontwikkeling. De jongvolwassene voelt zich gehoord en begrepen.
- Muziek is een bijzonder middel om gevoel weer te geven en je gehoord te voelen.
- Dieren zijn rustgevend, omdat ze geen vooroordelen hebben.
- In een veilige omgeving komt de jongvolwassene dicht bij zichzelf.
- Wanneer er geen angsten aanwezig zijn en er vrijheid gevoeld wordt, voelt de jongvolwassene zichzelf.

- Eerlijk kunnen zeggen hoe je je voelt, zou de jongvolwassene gelukkiger maken.
- Een luisterend oor en iemand die je bevestiging kan geven dat je er mag zijn, helpt de jongvolwassene in de zoektocht naar identiteit.
- Een park waarin de jongvolwassene zichzelf voelt:
  - De rustgevende natuur: bomen, weide, bloemen, dieren (o.a. vogels);
  - Een klein groepje mensen (bekend en nieuw) die haar accepteren zoals ze is;
  - Gezelligheid;
  - De passies moeten aanwezig zijn;
  - Liefde en vrede staan centraal.

**Isa bevindt zich in een conflictsituatie. Ze moet een keuze gaan maken over welke richting ze wil opgaan voor een nieuwe opleiding, maar ze heeft nog geen idee wat ze graag wil doen. Wat denk je dat er in Isa's hoofd omgaat in deze conflictsituatie?**

- "Wat ze het leukste zal vinden, waar ze gelukkig van wordt. Ik denk dat geld ook wel een rol altijd speelt. Wat verdient genoeg; dat het het ook waard is om het te doen. Wat realistisch is om te bereiken. Maar ik denk vooral het geluk; wat maakt haar blij, waar wil ze in verder en wat gaat haar echt blij maken."
- Het beeld van de toekomst en de verwachtingen die daar liggen, houdt haar tegen. Dat ze niet weet wat er mogelijk is.
- "Ik denk ook de angst van 'wat als dit niet is wat ik verwacht had'. Wat als het niet zo leuk zal zijn als ik hoopte? Of wat als ik het doe en het bevalt me niet en ik moet weer opnieuw beginnen met wat anders."
- "Ik denk dat er veel druk wordt gelegd bij iedereen wanneer je moet weten wat je wilt doen, wat je wilt zijn en welke richting je op wilt gaan. Als je nog zo jong bent en al een heel toekomstplan moet hebben, dat geeft wel wat druk. Het idee dat je de hele tijd wat moet bereiken op vrij jonge leeftijd."
- Prestatiedruk speelt vooral een rol. Tijd speelt minder een rol.
- "In principe heb je alle tijd om te beginnen aan school en aan dingen die je leuk vindt, maar vooral de mensen om ons heen denken: 'je moet het nu doen, je moet het nu weten, je moet wat gaan maken van je leven.' Terwijl je het ook rustig aan kunt doen."
- De druk die de maatschappij heeft opgelegd speelt een grote rol.

### **Welke rollen denk je dat Isa vervult in haar leven?**

- “Ik denk iedereen die ergens onzeker over is, zet enigszins een masker op. Onzeker over keuzes in het leven. Ik denk dat mensen vrij snel zich beter voordoen dan dat ze zijn, een masker opzetten en doen alsof het goed gaat. Ik denk dat dit wel iets is wat iedereen doet.”
- “Onbewust wil je even goed zijn als iemand anders en ik denk dat als je zegt ‘het gaat niet goed’ of ‘ik heb stress’, dat je bang bent dat je misschien minder waard bent. Dat je niet evenveel betekent. Ik denk dat mensen niet zo snel willen dat anderen zien dat het niet goed gaat; er is best wel een taboe daaromheen. Als je iemand vraagt ‘hoe gaat het?’, dan zegt iedereen altijd ‘goed’.”
- Dit heeft met prestatiedruk te maken. “Je wilt wat bereiken in het leven en als je zegt ‘Ik weet het even niet, ik weet niet wie ik ben, ik weet niet waar ik sta en ik weet niet waar ik heen moet’, dan heb je niks bereikt, denken ze snel.”

### **Welk gevoel geeft het metaforisch beeld jou?**

- “Ik denk dat daar iemand staat wat zich een beetje verdwaald voelt en alleen. Alsof alles wazig om je heen wordt en dat je het gewoon even niet meer ziet.”
- “Alles wat in je hoofd speelt, dat alles overloopt en alles langs je zweeft en je het gewoon even niet meer weet.”
- Verstand neemt overhand van het gevoel.
- “Ik denk dat dit een beeld is van iemand zijn hoofd waar hij instaat en dat er allemaal geruis is en dat je het even niet meer ziet. Dat je verdwaald bent in je eigen gedachten en de stress.”
- Marissa herkent dit gevoel. Ze is na de middelbare school gestopt met school en dit geeft haar veel druk.
- “Mensen die anders kijken naar de situatie en vinden dat je toch naar school moet, terwijl het niet realistisch is. Mening van anderen die erbij komen kijken, alle stress die het geeft en het even niet meer weten wat de beste optie is. Niet alleen voor je toekomst, maar ook voor dit moment. ‘Wat kan je aan en wat kan je niet aan? Wat wil je? Waar ben je goed in, wat vind je leuk? Waar word je blij van?’”
- Marissa vindt het moeilijk om hierachter te komen.
- “Het is altijd eng om een nieuw begin te maken. Nieuwe beginnen zijn eng.”

- “De angst om het misschien toch niet leuk te vinden en weer opnieuw te moeten beginnen. De angst dat het niet is wat je verwacht had en dat het niet zo leuk is als dat je hoofd het laat lijken.”
- “De angst dat het je niet gelukkig maakt. Bang dat je een baan hebt waar je je ellendig in voelt. Bang dat je heel diep valt op mentaal gebied en helemaal opnieuw moet beginnen.”
- “Je kunt altijd bedenken ‘ik wil iets anders gaan doen’, maar mijn probleem is dat ik het liefste niet naar school ga of zo kort mogelijk. Dus als ik begin aan een opleiding na twee jaar moet ik opnieuw beginnen en dan heb ik die twee jaar voor niks gedaan. En dan moet ik weer naar school, weer opnieuw beginnen.”
- “Ik denk dat je bij bepaalde dingen een verwachting hebt van hoe het zal zijn, hoe je je gaat voelen. En als dat dan ineens niet zo is, dan is dat moeilijk en eng. Wanneer ga je dan wel wat vinden wat je leuk vindt?”
- Ze is bang om datgeen wat ze leuk vindt niet te vinden.

### **Wat zou jij doen in een situatie als die van Isa?**

- Marissa heeft na de middelbare school eerst een stapje terug gedaan. Ze heeft de druk bij zichzelf weggehaald dat ze naar school moet.
- “Je moet helemaal niks. Je moet gewoon voor jezelf zorgen.”
- Ze is langzaam gaan kijken wat haar leuk lijkt. “Ga een dagje meelopen ergens, ga een baantje vinden wat je blij maakt. De simpele dingen zijn ook al belangrijk.”
- “Mensen vinden de toekomst altijd een belangrijk ding, maar nu leven en nu oké zijn, is ook belangrijk. Nu blij zijn mag ook. Het is niet ‘na school kan ik mijn geluk vinden’, nee, ga daar als eerste naar op zoek voordat je andere dingen gaat doen.”
- Deze instelling geeft haar rust. Jezelf de vrijheid geven om geluk te mogen vinden en niet eerst voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij.
- Haar idolen spelen een grote rol. Zonder hen had ze die instelling nooit bereikt.
- “Bijvoorbeeld ‘Youngblood’ die altijd vertelt dat het oké is om niet oké te zijn. En het is oké als je je niet goed voelt en je mag er gewoon zijn.”
- Ze heeft dan altijd in haar achterhoofd dat er iemand is die trots op haar is. Dat ze iemand heeft waar ze heen kan.

- “Hij is degene die altijd zegt ‘je bent goed zoals je bent en daar heb je een baan, geld of wat dan ook niet voor nodig. Het enige wat je nodig hebt is jezelf zijn.’ Als je jezelf niet bent, dan ben je fout bezig, want wat ben je dan wel?” Dit zegt hij in interviews en in de muziek. “Hij staat daar echt voor: wees jezelf.” Hij heeft toevallig net merchandise uitgebracht: “be yourself or die trying”. “Hij is ook altijd degene die zegt dat er hoop is voor mensen zoals ik en mensen die een beetje de weg kwijt zijn.”
- Ze voelt zich gehoord. “Het is fijn om te weten dat je niet de enige bent die moeilijke dingen meemaakt. Dat je weet dat er nog iemand is op deze planeet die zich ook zo voelt en die ook dezelfde dingen meemaakt. Je bent niet ‘achterlijk’ om onzeker te zijn, bang te zijn, om het niet te weten, om je niet goed te voelen. Het is fijn als je weet dat je niet alleen staat in die dingen.”
- Dit stelt haar gerust en daar haalt ze kracht uit.
- “Er zijn veel idolen die dingen hebben meegemaakt waar ze zich in kan vinden. Dat we met elkaar meeleven. Dat we hetzelfde meemaken en via muziek vertellen ze dat aan mij. Ik hoor dat en ik waardeer dat.”
- “Het is ook een manier om aan mensen uit te leggen hoe ik me voel. Soms weet ze het zelf niet en dan is er een bepaald nummer waarvan ik denk ‘dit is precies wat ik bedoel’.”
- Muziek is heel krachtig voor haar.
- “Muziek is zo’n mooie manier van uiten hoe je je voelt. Niet alleen hoor je het aan de tekst die gezongen wordt, maar je hoort het aan de stem van degene die het zingt als hij emotioneel is. Je hoort de emotie in zijn stem en je hoort de emotie in de drum, de bas en de gitaar. Je hoort het allemaal. En ik dat dat is wat het zo heftig en intens maakt. Je hoort het aan alles.”
- Ze heeft niet per se tekst nodig om zich gehoord te voelen, maar dit zet wel kracht bij. “Zonder tekst kan heel mooi zijn. Ik vind dat het ook heel veel kan zeggen en heel veel kan betekenen. Maar soms zijn het echt bepaalde woorden die iemand zegt waarvan ik het gevoel herken, maar ik heb er nog nooit een woord aan kunnen geven. En dan is er een artiest die het dan ineens zo voor je neerlegt en ineens vertelt, precies hoe jij het voelt. Hij heeft wel ineens de woorden gevonden en dat vind ik altijd bizar.”
- Hierdoor voelt ze zich begrepen.

### **Waar zou je je juist niet prettig bij voelen?**

- “Het minst prettige is het alleen moeten doen. Alleen nadenken, alleen zoeken, alleen een weg vinden. Want soms is het fijn dat je aan iemand vraagt wat ze denken over een bepaalde situatie; diegene kan je een beetje zekerder maken over iets. Je hebt zoveel gedachten en je gaat het allemaal tegenspreken en uiteindelijk zijn er duizenden dingen die er door je hoofd heen gaan.” Dus het is fijn als iemand even pas op de plaats maakt.
- Ze zoekt bevestiging.

### **Hoe ben jij erachter gekomen wat je graag doet?**

- Ze is op onderzoek uitgegaan. “Toch dingen proberen die eng zijn.”
- “Er is een quote van de artiest Manny van We Three: ‘if it doesn’t scare you to do it, why would you do it?’ Het is simpel, niks nieuws, maar uiteindelijk is het wel zo. Dus uiteindelijk moet je de stap nemen om toch uit je comfortzone te stappen en dingen te doen die super eng zijn.”
- “Er is een nummer waar ik altijd naar luister en daarin wordt gezegd ‘wat nou als het lukt?’ Wat nou als je het doet en het lukt wel opeens. Het lukt wel om gelukkig te zijn en het lukt wel om alles te bereiken wat je ooit gehoopt had.”
- “Na school ben ik gestopt en ik vond het wel mooi geweest; ik ga nergens meer aan beginnen, ik heb nergens meer zin in. Ik heb ook heel lang niks gedaan, omdat het gewoon allemaal zo eng werd, omdat school zo heftig was en ik zo bang was geworden van de mensen om me heen dat ik dacht ‘ik ga niet meer naar buiten, ik ga geen leuke dingen doen, ik ga geen enge dingen doen’. Want zometeen valt het weer tegen of doen mensen weer onaardig tegen mij, zometeen gebeurt alles weer opnieuw. Toen kwam ik dus weer in dat ritme van de simpele dingen en dat werd uiteindelijk ook een beetje saai, want je ziet iedereen leuke dingen doen en naar werk gaan, geld verdienen, vrienden hebben en op stap gaan. En jij zit thuis te wachten tot de dag om is.”
- Toen is ze uiteindelijk gaan werken en contact gaan zoeken met mensen. Nu heeft ze een baan waar mensen heel aardig zijn tegen haar. Ze heeft een groep vrienden waar ze zichzelf kan zijn en die respect hebben voor haar. Ze had nooit gedacht dat dit zou gebeuren.



- Muziek als hobby heeft ze al van kleins af aan. Ze heeft het altijd leuk gevonden om ernaar te luisteren, mee te zingen en te dansen. Uiteindelijk begonnen artiesten te komen met nummers die veel betekenis hadden. Toen is ze meer gaan luisteren naar teksten om te achterhalen wat de artiest bedoeld. Zo is ze ook naar videoclipps en shows gaan kijken.
- Dieren heeft ze altijd leuk gevonden. Ze is ermee opgegroeid. Ze is ook bij dieren op onderzoek uitgegaan. Wat ze zelf in huis zou willen hebben en wat absoluut niet.
- De passies zaten er al in toen ze kind was.
- “Ik heb ook altijd heel erg interesse in hoe dieren zich voelen, want het is zo anders dan hoe wij ons voelen. En hoe dieren leven en hoe wij leven. Dat verschil is zo bizar. Alle druk die wij als mensen krijgen voor een opleiding, een baan, dat hebben dieren niet. Het enige wat een hond interesseert is dat hij eten en drinken heeft, af en toe een knuffel krijgt en naar buiten gaat, dan is hij helemaal voldaan. Die maakt zich geen zorgen of hij op sociale media een leuke foto heeft geplaatst.”
- Ze vindt het rustgevend, omdat als ze bij haar hond is, weet ze dat hij geen stress en zorgen heeft. “Ik weet dat als ik bij mijn hond ben, dat hij nooit mij niet zal accepteren voor hoe ik uitzie of wie ik ben. Hij houdt toch van me.”
- Dieren hebben geen vooroordelen, geen stress. Dit geeft haar heel veel rust.
- “Muziek is bijzonder. Niet alleen vanwege de muziek zelf, maar ook vanwege de concerten. Concerten zijn een extreem veilige plek voor mij. Via concerten ben ik erachter gekomen wat ik leuk vond en wie ik wil zijn.”
- “Toen ik voor het eerst naar Youngblood ging, waren daar allemaal mensen die een kledingstijl en een bepaalde uitstraling hadden waarvan ik hoopte dat ik dat ook was. Een kledingstijl die ik graag wilde, maar niet durfde te nemen, want stel dat je gepest wordt, stel dat je de enige bent en niet geaccepteerd zou worden. Zoveel angsten wat anderen zouden vinden. En op dat concert boeide dat niet. Het maakte helemaal niet uit wie je was en hoe je eruit zag. Je mocht gewoon zijn wie je was.”
- Die artiest creëerde een omgeving van veiligheid; jezelf mogen zijn en dat trekt bepaalde mensen aan. Dit heeft hij gedaan door altijd zichzelf te zijn en een eigen kleding- en haarstijl te hebben.

- “Dat creëerde dat heel veel mensen, die zich onzeker voelden of ook zo waren, naar hem toe gingen en naar hem gingen luisteren. Hij heeft wat te vertellen. Hij heeft echt belangrijke dingen te vertellen; dingen die de meeste jongeren voelen en nooit durven uit te spreken. Hij spreekt voor iedereen die het niet durft.”
- “Bij het concert realiseerde ik ineens: ik ben zo gelukkig! Ik had dat zo lang niet gevoeld. Ik was aan het schreeuwen, ik was aan het dansen, mee aan het zingen. Voor het eerst was ik helemaal mezelf, zonder de angst van wat anderen gaan denken. Het voelde zo veilig. Toen realiseerde ik mij dat wat hij zei altijd klopt. Ik heb een familie en dat is die groep fans waarmee we met z’n allen naar concerten gaan. Ik heb een familie die er altijd is, ook al is de rest van de wereld ergens anders.”
- In november 2018 was het concert en sindsdien heeft ze alles anders gedaan. Een nieuw hoofdstuk.
- “Na dat concert ben ik gestopt met zijn wie anderen wilden wie ik was. Ik heb mijn haren geknipt, geverfd, nieuwe kleren gekocht; alles wat ik vet vond en ik ben mezelf gaan zijn. Het was een nieuwe soort vrijheid die ik ervaarde. Het was super eng en super spannend, wat heel veel mensen accepteren je niet. Iedereen heeft wat te zeggen en iedereen heeft een mening over alles wat je doet, maar ik wist dat degene die ik belangrijk vond mij zou accepteren. Dus het interesseerde me ineens zoveel minder wat een ander dacht. Ik wist in mijn achterhoofd: er is een artiest die binnenkort weer komt en die vindt me wel vet.”
- “Mensen met wie ik naar concerten ga, zeggen altijd tegen me: ‘jij bent echt even iemand anders.’ Al mijn angsten komen te vervallen; alles is weg, alle pijn, al het verdriet, alle moeilijkheden, alle zorgen, alles is weg.
- Ze voelt zich zichzelf als ze zich vrij voelt. Wanneer al haar angsten weg zijn en zich totaal niet onzeker voelt.

### **Waar denk je dat de angst voor wat anderen van je denken vandaan komt?**

- “De samenleving leert jou dat dat belangrijk is. De samenleving is eigenlijk een hele slechte omgeving waarin altijd gezegd wordt dat je een ander blij moet maken, dat je rekening moet houden met anderen, dat anderen belangrijk zijn. Als iemand je niet leuk vindt, mag hij dat zeggen. Dat is iets wat je geleerd krijgt van iedereen om je heen, omdat mensen een raar beeld hebben bij wat anderen denken. Altijd zeggen dat het erbij hoort en dat goedkeuring van anderen belangrijk is. Dus logisch dat je daardoor een angst creëert: ‘stel dat ze me niet accepteren?’”
- Niet alleen creëren de verwachtingen van de samenleving een angst, maar ook de angst om alleen te zijn speelt een grote rol; verlatingsangst.
- “Ik denk dat het een grote angst is om alleen te zijn. Stel dat niemand jou accepteert en je helemaal alleen overblijft. Wat dan? Je wilt nooit helemaal alleen zijn. Dus ik denk dat deze twee aspecten een grote angst creëren.”
- “Wat als je een vriendengroep hebt waar je je op dat moment fijn bij voelt en je doet iets wat ze niet accepteren, dan willen ze niet meer met je praten. Dan heb je geen vrienden meer. Dat is niet fijn. Ik denk dat dit een grote angst creëert en daarom is het zo moeilijk om jezelf te zijn als je niet zeker weet of dat wel kan. Het kan altijd, maar blijf je dan alleen over of wie gaat met je mee?”
- “Ik denk dat het belangrijker is om jezelf te zijn, dan om mensen om je heen te hebben die je eigenlijk niet accepteren, want dan ben je niet gelukkig.”

### **Wat denk je dat de angst is om alleen te zijn?**

- “Ik denk dat het een gevoel is. Je wilt graag liefde delen, geluk delen, je wilt alles delen en als je niks meer kan delen met anderen, terwijl anderen dat wel hebben, dat maakt je verdrietig. Een mens is een sociaal wezen. We hebben iemand nodig; we hebben een maatje nodig waaraan je dingen kunt vertellen.”
- “Als je helemaal alleen bent, dan heb ik de angst: voor wie leef ik nog, waarom ben ik hier? Als je helemaal alleen bent en niemand weet van je bestaan, wat doe je dan? Waar leef je dan voor? Als je echt niemand meer hebt en je bent niet meer gelukkig, want je kan niks meer delen en geen mooie herinneringen maken, waarom ben je er dan nog? Ik denk dat dat een angst is.”

### **Kun je mij je visie vertellen op sociale media?**

- “Vreselijk. Het is een leuk idee; dat je dingen kan delen met de wereld is leuk en dat je je idolen kunt volgen is heel leuk, maar het feit dat iedereen op sociale media denkt een mening te mogen hebben over iemand. Het feit dat er wordt gedacht: ik ga een anoniem account aanmaken en iedereen uitschelden. Er is een enorm duistere kant aan sociale media dat ik er niet zo weg van ben.”
- “Niemand laat een slechte kant zien op sociale media. Iedereen lacht op een foto. Je gaat nooit een foto online zetten dat je je slecht voelt.” Er wordt dus een masker opgezet. “Je laat alleen de leuke dingen zien op sociale media, dus ik denk dat je daarin een rol aanneemt dat het altijd goed gaat. En ik dat dat een negatieve kant is van sociale media; iedereen doet alsof het goed gaat en of alles perfect is. Als jij je niet goed en perfect voelt, ben je meteen bang dat het niet genoeg is. Want waarom is iedereen zo gelukkig op sociale media en jij voelt dat niet?”
- We vergelijken onszelf met anderen op sociale media.
- “Het brengt veel meer onzekerheid, dan dat je een leuke foto deelt van jezelf. Nee, je hebt het bijgewerkt, dus je bent jezelf sowieso al kwijt. Vervolgens maak je duizenden mensen super onzeker en die voelen zich niet meer prettig in hun eigen lichaam. Terwijl wie heeft besloten dat dun zijn het perfecte lichaam is?” De druk van de maatschappij speelt hierin dus ook een rol.

### **Denk je dat het mogelijk is om meerdere rollen in één situatie te vervullen?**

- “Ja. Je doet je zoveel beter voor dan dat het vaak gaat, dat je zoveel rollen hebt, waarvan misschien één of twee maar waar zijn. Als mijn baas vraagt hoe het gaat en ik voel mij niet goed, dan ga ik niet uitgebreid vertellen dat het goed gaat. Dus dan doe ik alsof het goed gaat en alsof ik niet bang ben.”
- “Je kan niet bij iedereen terecht met je verhaal, omdat je niet weet of je diegene kan vertrouwen of het misschien wel de juiste persoon is om een bepaald onderwerp mee te delen. Het ligt er maar net aan tegen wie je praat.”
- Ze vindt het erg dat ze niet alles tegen iedereen kan vertellen. “Ik denk dat het mooier en beter zou zijn en iedereen veel gelukkig zou worden als je eerlijk kon zeggen dat je je niet goed voelt. Ik denk dat dat zoveel meer geluk mag brengen, dat je er toch gewoon mag zijn, dat je gewoon kan aangeven dat het niet goed gaat. Dat je er toch mag zijn.” Dat je geaccepteerd wordt wie je bent.

- “Ik vind het zo belangrijk dat je mag zijn wie je bent. Sommige mensen accepteren je niet meer als het niet goed met je gaat. In zware periodes kom je erachter wie je echte vrienden zijn. Hoeveel mooier zou het zijn als je altijd, in elke situatie, mag zeggen hoe je je voelt. Er is niks mis mee met je slecht voelen of een slechte dag te hebben. Er zijn veel mensen die dat niet accepteren, want dan wordt het serieus en moeilijk.”
- “Mensen weten niet hoe ze ermee om moeten gaan. Als je weet hoe het voelt om depressief te zijn, dan weet je hoe een ander met hetzelfde zich voelt en je weet hoe je kunt reageren, omdat je er zelf ervaring mee hebt. Mensen die niet weten hoe ze ermee om moeten gaan, zijn vaak mensen die niet weten wat het is. Ze hebben een negatief beeld erbij gekregen. Mentale problemen hebben een heel negatief beeld, omdat het niet leuk en serieus is, maar als je niet geleerd krijgt hoe je daarmee moet omgaan als iemand zich zo voelt, dan is het logisch dat je geen antwoord hebt en je liever weg gaat ervan. Het is moeilijk ermee om te gaan en om iemand aan te horen die zich zo voelt, maar ik denk dat het een veel betere omgeving zou zijn voor iedereen als je gewoon kan zeggen hoe je je voelt.”
- “Als je zegt dat je je niet goed voelt, dan hoeven niet meteen alle alarmbellen af te gaan. Je mag ook een keer je niet goed voelen en er toch gewoon zijn. Het is oké om niet oké te zijn. Het is jammer dat de samenleving een plek heeft gecreëerd waar dat niet kan.”
- Een luisterend oor die dat kan bevestigen voor je is altijd fijn. “Ik denk dat het op school ook geleerd moet worden.” Onwetendheid speelt dus een rol. “Als je het niet geleerd krijgt, kun je het niet weten.”

**Opdracht: een park visualiseren waarin jij je jezelf zou voelen**

- Een rustgevende omgeving. “Voor mij is het belangrijk dat er natuur is: bomen, gras, dieren, konijntjes in het gras, vogels.”
- “Het geluid van de vogels en naar ze kijken, geeft me een gevoel van vrijheid. Vogeltjes hebben zo’n vrijheid. Ze vliegen overal naartoe waar ze zin in hebben.”
- Wat er juist niet moet zijn, zijn te veel mensen. “Het ligt er heel erg aan wie. Bijvoorbeeld bij een concert vind ik het juist fijn dat er zoveel mensen zijn, maar het liefste ben ik met een kleinere groep. Het is gezelliger als je met wat minder mensen bent.” Een klein groepje mensen waar ze zich prettig bij voelt moet aanwezig zijn in het park. Mensen die anderen accepteren om wie ze zijn, zonder vooroordelen. Vooral mensen die liefde delen en graag samen zijn, gewoon om samen te zijn, om liefde te delen.

- De activiteiten die ze graag zou willen doen met het groepje mensen: gezellig kletsen, muziek luisteren en gekdansen. “Gewoon gezelligheid.”
- Er moeten geen gebouwen aanwezig zijn in het park. “Ik vind het heel fijn dat iedereen een dak boven zijn hoofd heeft, maar in een park en natuurgebieden is het belangrijk om gewoon natuur te hebben. Ik vind het belangrijk dat de natuur met rust gelaten wordt en dat niet overal gebouwen worden neergezet. Natuur is natuur en daar moet je ook wel een beetje vanaf blijven en respect voor hebben.”
- “Het ideale zou zijn: een weide met bloemen in combinatie met een bos en overal dieren. Er moet geen route aanwezig zijn. De mens heeft er niet aangezet. Het ideale zou zijn dat alles daar leeft wat er wil leven.” Alles mag gewoon zijn.
- De mensen die er zijn kent ze voor een deel wel en voor een deel niet. Ze wilt ook nieuwe mensen leren kennen. Wat ze zouden moeten doen om te laten weten dat ze haar accepteren: “ik denk dat dat een bepaalde uitstraling is die je moet hebben. Je hebt het wel of je hebt het niet.” Non-verbaal. “Je hoeft niet per se wat te zeggen tegen iemand om te weten dat het goed zit. Je kunt ook een keer naar iemand kijken en gewoon een lach geven. Of überhaupt al kijken en denken ‘daar is iemand, wat leuk!’ Je hoeft niet altijd wat te zeggen.”
- Marissa had meteen een beeld van hoe het park eruit zou zien. “Wel is het soms moeilijk om uit te leggen wanneer je het gevoel hebt dat iemand je accepteert, omdat het vaak om een gevoel gaat die je wel of niet hebt bij iemand.”
- Haar hobby’s moeten aanwezig zijn in het park (muziek en dieren).
- “Artiesten die optreden moeten ook aanwezig zijn, maar niet op een podium. Wat leuk zou zijn als we een picknick hebben met een artiest die met zijn gitaar muziek speelt. Een gezellige picknick ervan maken. Een snack erbij en drinken is belangrijk.”
- Wat Marissa de wereld wil meegeven is ‘peace’ en liefde. “Als we gewoon wat meer van elkaar houden en wat minder zorgen maken over iemand zijn keuzes en voorkeuren; gewoon liefde. Elkaar helpen en liefde verspreiden. Ik denk dat dat het belangrijkste is en wat de wereld het meeste nodig heeft.”



- “Liefde moet je altijd toepassen, in elke situatie. Dat wil niet zeggen dat je nooit ruzie kan maken met iemand, dat wil zeggen dat ondanks de ruzie je toch gewoon liefdevol en respectvol naar elkaar toe bent.”



## Jongvolwassene Laura Lahaije

Datum: 23 februari 2023

### Samenvatting

- Verstand neemt vaak de overhand van het gevoel.
- Verwachtingen van de maatschappij en de omgeving op het gebied van prestatie en tijd geven een bepaalde druk in de identiteitsontwikkeling.
- De verwachtingen en doemscenario's die de jongvolwassene zichzelf oplegt zorgen voor een bepaalde druk en keuzestress.
- Door drukte van het dagelijks leven kan de jongvolwassene vaak geen pauze ervaren waarin zij tot rust kan komen. Hierdoor wordt ze verwijderd van zichzelf.
- De jongvolwassene kan meerdere rollen aannemen in één situatie.
- In een conflictsituatie vraagt de jongvolwassene advies aan familie en vrienden om ideeën op te doen, maar ze gebruikt haar intuïtie om daadwerkelijk een keuze te maken.
- Wat de jongvolwassene niet prettig vindt, zijn mensen die zich bemoeien, terwijl ze niet weten hoe ze zich echt voelt.
- Veiligheid en rust wordt geassocieerd met jezelf voelen.
- Een bekend iemand in een veilige omgeving of een nieuw iemand die een ijs doet breken door een simpel gesprek te houden, laat de jongvolwassene zichzelf voelen.
- De passies van de jongvolwassene zit er al van kinds af aan in. De persoon, die de jongvolwassene bewondert, wakkert deze passie aan.
- Door dingen te doen, ontdekt de jongvolwassene wat ze leuk vindt. Gevoel speelt ook een rol hierin.
- De jongvolwassene wil iets betekenen voor de wereld, voor de mensen. Je begint eerst bij jezelf en de kleine dingen zijn belangrijk.
- De jongvolwassene houdt heel erg van de natuur. Hierdoor verdwijnen de angsten en de gedachten en voelt ze zich één met de natuur en zichzelf.
- Door zichzelf te herkennen in (vrolijke) muziek, voelt de jongvolwassene zich niet alleen. Rustige muziek wordt geluisterd door de jongvolwassene om zich te concentreren.
- Positiviteit, vrolijkheid, helpt de jongvolwassene in de identiteitsontwikkeling.
- Metaforische beelden roepen persoonlijke associaties op.
- Kleuren geven een bepaald gevoel weer.

- Een park waarin de jongvolwassene zichzelf voelt:
  - Heel veel groen, natuur. Een alpenweide met een weids uitzicht. Daarachter ligt een bos;
  - De zon;
  - Zonnebloemen;
  - Geen paden en geen mensen, ze wilt alleen zijn;
  - Haar hond en vogels;
  - Rust en vrolijkheid staan centraal.

**Isa bevindt zich in een conflictsituatie. Ze moet een keuze gaan maken over welke richting ze wil opgaan voor een nieuwe opleiding, maar ze heeft nog geen idee wat ze graag wil doen. Wat denk je dat er in Isa's hoofd omgaat in deze conflictsituatie?**

- "Ik denk een bepaalde verwachting, misschien wat ze thuis vinden welke richting ze op moet gaan. Misschien een bepaalde boosheid over waarom ze het niet weet en waarom ze het nu al moet weten en niet over een paar jaar; dat is ook best lastig."
- "En wat haar omgeving kiest, wat haar sociale contacten kiezen om een beetje bij hen in de buurt te blijven, zodat ze niet alleen ergens hoeft te beginnen." Laura herkent zich hier niet in, ze doet echt wat ze zelf wilt. "Ik vind het belangrijk dat je je eigen keuzes kunt maken."
- "De verwachtingen van de omgeving spelen vaak een grote rol. Ik denk echter niet dat Isa dit als belangrijkste factor ziet. Het gaat er vooral om dat ze het niet weet; dat er zoveel leuke verschillende opleidingen zijn en er wordt een hoop verwacht van de maatschappij."
- "De verwachtingen van de maatschappij zijn goed presteren (prestatiedruk), sociaal zijn, meegaand zijn, initiatief tonen, assertief zijn, een eigen mening hebben, goede keuzes kunnen maken. Dit zijn allemaal verwachtingen die de maatschappij van je verwacht." Laura ervaart die druk ook. "Je wilt je best doen en dan vraag je je af: 'doe ik het wel goed?' Daar word ik onzeker van."
- Tijdsdruk heeft er ook mee te maken. "Jongeren moeten heel vaak voor een bepaalde tijd een keuze hebben gemaakt voor een opleiding. Die tijdsdruk maakt het voor sommigen ook heel lastig."
- Laura denkt dat er bij sommige ook een angst is om een "foute keuze" te maken. "Als ze al onzeker zijn en niet weten wat ze willen, dan zorgt dat wel voor een bepaalde druk. Maar aan de andere kant, als je het probeert en je wilt het niet, dan weet je wel dat het iets is wat je niet wilt doen. Dus je kunt het van twee kanten bekijken."

**Welke rollen denk je dat Isa vervult in haar leven?**

- "Ik denk dat ze een verantwoordelijke rol aanneemt, een volwassen rol. En de rol van de student, want dat past natuurlijk bij die leeftijd."
- "De rol die het dichtst bij haar ligt, daar voelt ze het meest zichzelf en waar ze zich het meest veilig in voelt."
- In een veilige omgeving waar ze bekend is, voelt ze zich het meest zichzelf.

**Denk je dat het mogelijk is om meerdere rollen in één situatie te vervullen?**

- "Ja, dat kan wel. Als er conflicten zijn, aan de ene kant moet je begripvol zijn en luisteren naar anderen, maar aan de andere kant moet je ook van je laten horen. Je moet dus ergens voor openstaan, maar ook laten zien wie je bent en waar je voor staat. Die rollen kun je tegelijkertijd vervullen."

**Welk gevoel geeft het metaforisch beeld jou?**

- "Een beetje grijs, een beetje emotioneel. Het is donker en heeft weinig kleur. Het ziet er niet echt vrolijk uit. Een beetje alleen."
- Laura herkent dit gevoel. "Dat je gewoon even niet weet hoe je moet reageren. Het interesseert je gewoon even niet meer, iedereen moet je met rust laten. En dan voel je je heel vaak alleen."
- "Laatst met Carnaval had ik dit gevoel. Ik voelde me het derde wiel. Ik kende niemand, ik stond er alleen. Ik voelde me toen zo verdrietig dat ik dacht: 'ik wil naar huis.'"
- "Ik had dit gevoel ook toen het op school zo druk was. Ik wist niet waar ik moest beginnen. Je staat 's morgens vroeg op en je gaat pas laat naar bed en je hebt nergens even een pauze gehad waarin je tot rust kunt komen."
- Vaak zijn het de gedachten; doemdenken. Het metaforisch beeld beschrijft dus dat je door je gedachten je je helemaal geïsoleerd voelt.
- "Ik voel me dan alleen en dan sta ik ook nergens even open voor." Ze voelt zich dan niet op haar gemak en ze kan zichzelf niet zijn in zo'n situatie als die van Carnaval.
- Wat ze nodig heeft om wel zichzelf te kunnen zijn is een bekend iemand bij haar in de buurt. Een nieuw persoon kan ook, maar het liefste iemand die ze kent. De persoon die ze niet kent moet wel eerst het ijs bij haar breken, door een simpel gesprek met haar aan te gaan. "Vaak is er een bepaalde klik of het is er niet. Als ik dan geen klik met diegene heb, dan kan het ijs ook moeilijker breken." Oprechtheid is belangrijk.

- De gedachten brengen haar dus in dit gevoel.

### **Wat zou jij doen in een situatie als die van Isa?**

- “Ik mag van geluk spreken dat ik al van jongs af aan weet dat ik het onderwijs in wil. Dus voor mij was het helemaal geen moeilijke keuze. Maar als ik van sommige hoor dat ze echt niet weten wat ze willen, ook als ze in de 20 zijn en nog steeds niet de juiste opleiding doen, dat lijkt me dan wel lastig. Je wordt steeds ouder en dan moet je steeds weer ergens opnieuw aan beginnen. Op een gegeven moment wil je ook gewoon gaan werken en geld gaan verdienen.” De druk van de maatschappij speelt hier dus een rol in; de verwachtingen en de tijd.
- “Toen ik kleuter was wist ik al dat ik het onderwijs in wilde. Ik zag mijn kleuterjuf en zij deed dat zo leuk; ik vond het fantastisch. Voor de klas iets betekenen voor mensen, voor leerlingen.” Iemand die ze bewondert heeft die passie in haar aangewakkerd. Diegene moet wel passie uitstralen. “Dat ik denk: ‘zo wil ik later ook zijn.’”
- “Thuis speelde ik vaak met mijn knuffels ‘schooltje’.” Dus die passie zat altijd al in haar.
- Wat ze nu doet wil ze dus de wereld meegeven. Ze wil iets betekenen voor mensen, voor de wereld. Het onderwijs is het middel om dit te doen. “Maar het kan ook voor vrienden en familie zijn; het zijn de kleine dingen die het maken. Daar begint het bij; je begint bij jezelf. Jij kunt er iets aan doen, dat kan niemand anders voor je doen.”
- Met ‘de kleine dingen’ bedoelt ze geluk. “Als jij wilt dat je gelukkig bent, doe dan iets waar je gelukkig van wordt. Dat kan een ander niet voor je doen. Het kan al heel simpel een rondje buiten wandelen zijn.”
- “De maatschappij verwacht te veel van ons allemaal. En het begint steeds jonger en we moeten langer doorwerken. Dat motiveert ook niet.”
- Laura heeft een hond en houdt heel veel van wandelen. “Ik ben graag buiten, vooral met het mooie weer. Ik ben blij als de zon weer gaat schijnen. Het maakt je hoofd leeg. Als je problemen hebt of je even niet goed voelt, je voelt je bijvoorbeeld alleen, ga dan buiten wandelen met muziek op. Je vergeet dan even alles en iedereen om je heen en je kunt je helemaal focussen op de natuur, het geluid van de natuur; even één worden.” Eén met de natuur en jezelf. Ze voelt zich in de natuur helemaal zichzelf.

- Met wandelen met de hond komen er geen angsten naar boven. “Met de hond al helemaal niet. Ze stralen rust uit, ze luisteren naar je, ze zeggen niks, ze zijn er voor je, honden voelen je aan.” Honden oordelen niet. De maatschappij oordeelt en plaatst in hokjes.
- Laura luistert het liefst vrolijke muziek. “Ik ben ook echt wel een ‘muziek persoon’. Ik heb het liefste de hele dag muziek opstaan.” Ze vergeet dan even alles en ze wordt er vrolijk van. “Ik vind het heerlijk om mee te zingen.”
- “Als je in een vervelende situatie zit en je luistert een bepaald nummer waarin je je herkent, dat zorgt ervoor dat je je niet alleen voelt.” Dan voelt ze zich gehoord.
- Als ze studeert zet ze altijd rustige muziek op: vaak natuurgeluiden, zodat ze zich goed kan concentreren. Als ze iets simpels doet, bijvoorbeeld iets opschrijven of wandelen, dan luistert ze muziek met tekst. “Als muziek er niet was...”
- “Ik vind het belangrijk dat je je intuïtie volgt. Ook advies van anderen, aan familie en vrienden. Testen doen op internet, meelopen. Je kunt wel advies vragen, maar uiteindelijk moet je het toch zelf doen. Met het advies hoef je het niet altijd eens te zijn; je moet toch doen waar je zelf gelukkig van wordt.” Dus het advies is meer om ideeën op te doen en je intuïtie volgen is om je eigen keuze te maken.
- “Als ik naar mijn intuïtie luister, dan volg ik mijn gevoel. Bijvoorbeeld als iets goed voelt om te doen of het voelt niet goed om te doen.” Dit vind ze het belangrijkste bij het maken van een keuze. “Ik ken mezelf het beste en ik weet wat het beste voor me is op dat moment.”

### **Waar zou je je juist niet prettig bij voelen?**

- “Mensen die zich ermee gaan bemoeien. Mensen die ik niet goed ken die dan met een verhaal komen. Dan denk ik: ‘je weet niet hoe ik me voel.’” Ze vindt het belangrijk dat als een persoon met haar praat, het iemand is die ze vertrouwt en waar ze zich goed bij voelt.

### **Hoe ben jij erachter gekomen wat je graag doet?**

- “Door dingen te doen ontdek je zelf wat je leuk vindt.”
- “Op de basisschool heb ik een keer aan een voetbaltoernooi meegedaan. Dat vond ik toen zo leuk dat ik zelf op voetballen ben gegaan.” Ze moet het echt doen om erachter te komen of ze het leuk vindt.



- “De opleiding waar ik nu mee bezig ben, vond ik helemaal geen leuke opleiding. Ik vond het vak wel leuk. Toen heb ik wel vaak gedacht: ‘zal ik toch een andere richting uitgaan, zoals de jeugdzorg.’ Omdat ik zelf ook werkte met leerlingen met een rugzakje. Het heeft me wel een hele tijd doen twifelen of het wel de juiste keuze was die ik had gemaakt.” Ze volgt nog steeds de opleiding, maar ze heeft wel de richting van het speciaal onderwijs gekozen. “Dat sluit meer aan bij me dan het regulier onderwijs. Hier ben je toch meer een andere rol.” Dit sluit aan bij wat ze wil meegeven aan de wereld.
- Door een bepaalde minor te volgen twijfelde ze geen moment dat ze het speciaal onderwijs in wilde gaan. “Het is toen zo goed bevallen dat ik er eigenlijk in ben gestroomd.”
- Een voorbeeld van wat ze juist niet zou willen doen is de zorg. “De open dag bezoeken van de zorg vind ik heftig. Ik dacht: nee, dit ga ik niet doen. Dit is dan een gevoel die zegt ‘dit wil ik niet, dit ga ik niet doen.’”

#### **Opdracht: een park visualiseren waarin jij je jezelf zou voelen**

- “Heel veel groen. Natuur moet aanwezig zijn. Ik zie eigenlijk geen pad, maar meer een open weide voor me met heel veel bloemen.”
- Ze wil geen paden in het park, want dan komen er mensen langs.
- “Ik zie een alpenweide voor me met heel veel bloemen, een berg, een huisje, dieren die er rondlopen, waar mijn hond kan rennen en bij me in de buurt kan zijn.” Geen mensen; ze wilt echt alleen zijn. Ook geen mensen die ze goed kent, ze wil echt even op zichzelf zijn. “Eén met de natuur en één met de hond en met de dieren in de natuur.”
- “Boven op de berg is sneeuw. Ik zie dan wel liftjes met de kabelbaan omhoog gaan; daar mogen dan wel mensen zijn. Dan heb ik iets om naar te kijken als ik in de alpenweide zit.” Zolang er maar geen interactie plaatsvindt. Ze wilt rust. “Luisteren naar de natuur en vrolijke muziek.”
- De rust bepaalt dat ze zichzelf voelt. “Door die rust kom ik helemaal tot mezelf, dan kan ik goed nadenken en focussen op wat ik wel en niet wil. Soms ook even helemaal niet nadenken als ik ergens zit in de natuur. Dan focus ik me op de geluiden om me heen en op niks anders.”
- Even geen doemscenario’s aanwezig in de gedachten. “De doemscenario’s gaan over de verwachtingen van mezelf. Keuzestress en dingen bedenken die er niet zijn.”
- “Ik vind keuzes maken soms heel moeilijk. Ineens wordt iets aan je gevraagd waar je je niet op heb kunnen voorbereiden en dan moet je snel een keuze gaan maken.”

- De zon schijnt. “Daar word ik vrolijk van.”
- “De weide is een open plek, maar achter de weide is er een bos. Ik vind dat weidse prachtig. Dit helpt ook bij die rust. Ik droom heel vaak dat ik daar ga dromen later. In het bos heb ik ook rust, maar daar komen vaak mensen.”
- “Ik hoor de vogels fluiten. Als ik vogeltjes hoor fluiten, denk ik meteen aan mooi weer. Dit helpt ook bij die rust.” Positiviteit is dus een belangrijke factor. “Meer groen in plaats van alles zo vol bouwen.”
- “In het huis moet aanwezig zijn wat noodzakelijk is. Een leuk hutje met een keukentje, een woonkamer, een slaapkamer en een badkamer. Misschien een balkon met uitzicht op de weide.”
- De activiteit wat ze zou willen doen is met de hond spelen, muziek luisteren, een boek lezen, misschien wel zelf een boek schrijven. “Als ik echt de tijd heb, dan schrijf ik graag boeken. Dat deed ik vroeger weleens. Nu niet meer, maar als ik echt de tijd heb en tot rust kom, dan doe ik dit graag.”
- Drukke moet niet aanwezig zijn. Mensen (die zich overal mee bemoeien), gebouwen en auto’s moeten niet aanwezig zijn. Dus alleen maar natuur, dieren en ik. Dieren brengen haar ook dicht bij haar gevoel, omdat dieren er voor je zijn, ze luisteren en oordelen niet. “Dieren doen je geen pijn.”
- “Door de natuur leven wij. Zonder de natuur zijn we er niet meer.”
- “Het liefst een veld met allemaal zonnebloemen, omdat ze een mooie uitstraling hebben. Ze laten me denken aan de zomer. Ik vind geel ook een mooie kleur; een van mijn lievelingskleuren. Geel straalt positiviteit uit. Het is een vrolijke, zachte, lieve kleur.” Vrolijkheid speelt dus ook een grote rol in het park.
- Laura zag het park zo voor zich. Ze liep niet tegen problemen aan bij het bedenken van het park.



## Jongvolwassene Ferry Schobbe

Datum: 2 maart 2023

### Samenvatting

- Verstand kan vaak het gevoel niet redeneren.
- Eenzaamheid wordt ervaren door de jongvolwassene.
- De omgeving heeft invloed op de keuzes van de jongvolwassene. Hier wordt ook veel waarde aan gehecht.
- Er wordt nu veel meer verwacht van studenten vergeleken met jaren geleden.
- Wat de jongvolwassen niet prettig vindt, zijn mensen die invullen wat je moet doen; hij wil zijn eigen keuzes kunnen maken.
- De jongvolwassene probeert de druk van zich af te leggen, door te focussen op datgene wat hij op dat moment belangrijk vindt en door activiteiten te doen die afleiden.
- De jongvolwassene vervult bijna altijd meerdere rollen tegelijk.
- Als er een keuze gemaakt moet worden, dan zou de jongvolwassene advies vragen aan vrienden en familie, zodat je alles op een rijtje krijgt om je vervolgens zelf te oriënteren.
- Door verhalen mee te krijgen van de omgeving en door te doen, wordt de passie jongvolwassene van de jongvolwassene getriggerd. Wat ook helpt in dit proces is te achterhalen wat er juist niet bij hem past.
- Wat bij de jongvolwassene goed past, wat hij leuk vindt, is een gevoelskwestie. Het moet hem energie geven.
- Rust, energie verkrijgen en veiligheid wordt geassocieerd met jezelf voelen. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan door te socialiseren en muziek te luisteren of te spelen.
- De jongvolwassene krijgt energie van muziek waarin hij zich kan vinden en waar hij zijn gevoel in kwijt kan. Voor verschillende stemming wordt er muziek geluisterd en geeft de jongvolwassene een toevluchtsoord. Dit geeft hem een veilig gevoel.
- Kleuren worden geassocieerd met gevoelens.
- In de natuur komt de jongvolwassene tot rust.
- De jongvolwassene vindt het belangrijk dat je geniet van de kleine dingen, want daar hecht je ook later veel waarde aan.
- Een park waarin de jongvolwassene zichzelf voelt:
  - Niet veel anders dan een normaal park. Veel natuur;
  - Mooi weer: de zon;
  - Vrienden en familie zijn aanwezig;
  - Nieuwe mensen leren kennen;

- Een podium met live muziek;
- Vogels en honden;
- Niet te druk en geen mensen die ruzie zoeken;
- Genieten van de kleine dingen;
- Rust en passies staan centraal.

**Isa bevindt zich in een conflictsituatie. Ze moet een keuze gaan maken over welke richting ze wil opgaan voor een nieuwe opleiding, maar ze heeft nog geen idee wat ze graag wil doen. Wat denk je dat er in Isa's hoofd omgaat in deze conflictsituatie?**

- Ferry denkt dat de omgeving invloed heeft; vrienden en familie. Ook toont ze discipline, ze is een doorzetter en ze studeert graag.
- "Wat ik denk dat Isa het belangrijkste zal vinden is haar familie en afkomst." Ferry hecht hier zelf ook heel veel waarde aan. "Ik hecht meer waarde aan mijn omgeving dan aan mijn studie of mijn carrière."

**Welke rollen denk je dat Isa vervult in haar leven?**

- "Ik denk dat ze de rol als kind vervult, een nicht of zus voor andere familieleden, de rol als student en misschien wel als docent als ze lesgeeft. In haar hobby's speelt ze ook rollen, zoals in de sport. Je kunt aan van alles denken."
- Ferry denkt dat de rol waarin ze zich het meest thuis voelt, de rol is die ze in haar gezin vervult; de rol als dochter of als zus. Het zou kunnen dat de reden hiervoor is dat ze hier het langste bekend mee is en dat het haar een veilig gevoel geeft.

**Denk je dat het mogelijk is om meerdere rollen in één situatie te vervullen?**

- "Ja. Als je kijkt naar een gezinssituatie, dan vervul je rollen tegelijk. Als je bijvoorbeeld op een verjaardag bent met je familie, dan vervul je al meerdere rollen, als zus, nicht, dochter, etc. Op school ben je student en tegelijkertijd ben je bevriend met je klasgenoten."
- "Voor mijn gevoel vervul je bijna altijd meerdere rollen."

**Welk gevoel geeft het metaforisch beeld jou?**

- "Ik moet direct denken aan een eenzaam persoon; eenzaamheid. Het figuur is wat verder weg en heeft niemand om zich heen. Ik zie een blauwe achtergrond. Dat roept wel eenzaamheid gevoelens op."
- Ferry herkent dit gevoel. "Ik heb zeker wel eens eenzaamheid ervaren."

- “Het kan van alles zijn; op school, thuis of als je iets vervelends hebt meegemaakt.”
- In dit geval heeft gevoel meer de overhand. “Mensen die eenzaam zijn hebben vaak wel mensen om zich heen, maar nog steeds het gevoel van eenzaamheid ervaren. Dus het hoeft niet per se te betekenen dat je altijd alleen bent. Dus je verstand kan niet per se die link leggen en dan neemt het gevoel de overhand.” Het verstand kan het gevoel dan niet beredeneren.
- Hij ervaart soms ook de druk van buitenaf, van de maatschappij. “Tegenwoordig hoor je vaak dat scholen veel meer verwachten van studenten als je het vergelijkt met jaren geleden. Er wordt nu veel meer verwacht van studenten, zelfs al vanaf de middelbare school, soms ook al vanaf de basisschool.”
- “Ik heb zelf die druk ook wel eens gevoeld, maar ik probeer de druk een beetje van me af te leggen en probeer ik me meer te focussen op wat ik op dat moment echt belangrijk vind. Maar soms gaat dat wel en soms gaat dat niet. Het ligt ook heel erg aan de dag.”
- Hij legt die druk van zich af door dingen te doen die hem afleiden. “Soms helpt juist wel om even door te zetten, maar soms moet ik even mijn gedachten ergens anders op richten, zodat ik me tot iets toe kan zetten.
- Muziek luisteren helpt hem hierbij. “Het leuke is als het muziek is die je leuk vindt én je je in de tekst kunt vinden. Dat is ideaal. Maar soms ook muziek die lekker aanvoelt op dat moment, waarin je je gevoel in kwijt kunt.”

#### **Wat zou jij doen in een situatie als die van Isa?**

- “Ik ken iemand die nog steeds heel erg in het dilemma zit. Ik weet dat diegene nog steeds heel veel moeite heeft hiermee, hij weet nog steeds niet waar zijn interesses liggen. Hij heeft hier ook moeite mee om zelf stappen te ondernemen.”
- Wat Ferry aan zou raden is zelf hulp inschakelen in welke mate dan ook. “Vraag vrienden, familie voor advies. Wat zien zij? Wat zijn jouw kwaliteiten, wat zijn jouw valkuilen? Zodat je het zelf een beetje op een rijtje kunt krijgen; waar je goed in bent en wat je hiervan leuk vindt.”
- “Ik denk dat dit de eerste stap is als je er echt niet zelf uitkomt: hulp zoeken.
- Dus eerst advies vragen en vervolgens oriënteren.

- “Ik denk dat je zeker kunt kijken naar idolen om een keuze te maken. Het ligt wel aan of het realistisch blijft. Een idool doet waarschijnlijk alles wat jij waardeert, maar een idool heeft natuurlijk wel een andere afkomst en omgeving. Bij hen heeft dat gewerkt, maar werkt dat dan bij jou? Je kunt zeker streven naar dezelfde waarden en normen van een idool en proberen er op jouw manier iets in dezelfde richting ervan proberen te maken, maar ik denk niet dat het heel realistisch is.”

#### **Waar zou je je juist niet prettig bij voelen?**

- “Ik denk dat de hoofdvraag een lastig ding is, dus dat is al een eerste drempel. Maar ik denk dat als mensen gaan invullen voor wat je moet doen, dat lijkt me al helemaal niet prettig.”
- “Die keuze zelf maken is lastig, maar als mensen die voor jou gaan maken en je dat al helemaal niks vindt, dan ben je verder van huis.”
- “Je moet toch een eigen regie houden, je eigen keuze kunnen maken.”

#### **Hoe ben jij erachter gekomen wat je graag doet?**

- “Aan dingen die ik leuk vind, zoals muziek luisteren en maken, merk ik dat ik er energie uit haal. Als ik tijd over heb, ga ik daar graag voor zitten, neem ik me er de tijd voor en dan krijg ik er ook iets voor terug. Dan weet ik dat ik iets doe wat goed voor me is.”
- “Als het me meer energie zou kosten, dan moet je toch denken: ‘is dit wel het juiste voor mij?’”
- “Ik merk dat met mijn werk in de zorg, wat soms pittig werk is, maar ik vind het heel leuk en ik haal er voldoening uit. Ik weet dan dat het iets is wat bij mij past.”
- Dit is een gevoelskwestie, het moet hem energie geven.
- “Ik werk niet in de zorg voor het geld; het is meer wat jij eruit haalt als persoon. Ik denk dat zeker helpt in mijn ontwikkeling en dat het goed bij mij past.”
- “Van kinds af aan had ik heel veel dromen over wat voor werk ik wilde doen, zoals een straaljagerpiloot. Maar vanaf de middelbare school hoorde ik verhalen over de zorg van mensen van mijn familie, dat vond ik altijd heel interessant. En bij biologie kregen we les over het menselijk lichaam wat mij heel erg interesseerde. Ik heb ook een keer meegelopen in het ziekenhuis toen ik op de middelbare school zat. Dat vond ik toen ook super leuk. Dus toen was de keuze vrij snel gemaakt. Andere dingen, zoals economie, dat interesseerde mij totaal niet, dus toen wist ik dat ik dit al kon afstrepen.”



- Door te doen en van de omgeving mee te krijgen hoe het is helpt om erachter te komen wat je leuk vindt. Ook door te achterhalen wat je juist niet leuk vindt.
- “Het zou kunnen dat het in je zit, maar als de omstandigheden anders waren, had ik misschien iets heel anders gedaan. Dat vind ik moeilijk om te zeggen. Er kan zomaar iets getriggerd worden, zodat het naar boven komt.”
- “Bij mij thuis stond altijd muziek op. Ik heb altijd een fijne associatie met muziek gehad. Ik heb er zelf mijn weg in gevonden; ik ben op een gegeven moment begonnen met gitaarles en dat heeft me verschillende muziekstijlen laten verkennen en luisteren. Hierdoor heb ik veel variatie in muziek maken. Voor verschillende stemmingen luister ik verschillende muziek. Het geeft me een gevoel van: er is altijd wel iets dat mij kan helpen; een toevluchtsoord. Iets waar ik altijd wel energie uit kan halen. Dit geeft me een veilig gevoel. En dit heeft me door moeilijke momenten echt goed heen geholpen. Soms is het de tekst die heel mooi is en soms muziek die gewoon even heel fijn klinkt waar ik op los kan gaan.”

#### **In welke situatie voel jij je jezelf?**

- “Wanneer ik echt helemaal mezelf ben, is wanneer ik een hele leuke dag met vrienden heb gehad en we de grootste lol samen hebben gehad, dan kan ik echt mezelf zijn.”
- “Of als ik een goede dag heb gehad, ik ben lekker gitaar aan het spelen en het loopt gewoon goed. Dan denk voel ik me topfit en mezelf.”
- Energie krijgen is hierbij belangrijk.

#### **Opdracht: een park visualiseren waarin jij je jezelf zou voelen**

- “Ik zou niet veel anders plaatsen dan in een gewoon park, want ik merk dat ik me in een gewoon park ook al heel prettig voel.”
- Ferry vindt de natuur heel fijn. “Naar een vijver kijken, naar dieren of naar mensen die aan het picknicken zijn of muziek aan hebben staan. Zoiets vind ik al heel leuk.
- “Ik zou niet heel veel toevoegen. Wel vrienden en familie erbij. En misschien een podium met live muziek.”
- Het park moet rust uitstralen en de passies moeten aanwezig zijn.
- “Met de mensen in het park zou ik contact willen; nieuwe mensen leren kennen. Dat vind ik ook heel leuk.”

- “De dieren die aanwezig zijn, zijn de dieren die je normaal vindt. Eenden, ganzen, vogels en honden. De dieren zijn meer op de achtergrond.”
- Wat er juist niet moet zijn is slecht weer. “Regen bedoel ik hiermee. Sneeuw mag aanwezig zijn, maar het liefste mooi weer; de zon.”
- “Het moet niet te druk zijn. Mensen die ruzie zoeken moeten er ook niet zijn. De rust mag niet verstoord worden.”
- Rust en energie bepaalt dat Ferry zichzelf voelt.
- Ferry had meteen een beeld van hoe het park eruit zou moeten zien. “Ik vind het heerlijk om te socialiseren en naar concerten te gaan, maar ik waardeer ook echt mijn rust. Daar val ik altijd op terug.”
- Soms wandelt hij graag, het ligt aan de dag, maar ik vind het heerlijk om in de natuur te zitten en te kijken wat er allemaal gebeurt.”
- Hij vindt het wat moeilijker te beantwoorden wat hij de wereld wil meegeven. “Ik zou zeggen tegen mensen: geniet, ook van kleine dingen. Vooral in je jeugd; geniet zo lang het kan. Ga veel met vrienden buiten spelen. En met je familie, de kleine dingen, zoals uit eten, want het zijn toch dingen waar je later minder tijd voor gaat krijgen, maar waar je later toch veel waarde aan gaat hechten. Als ik een hapje ga eten met een goede vriend van mij, het klinkt heel simpel, maar het is toch heel gezellig en het helpt heel veel. Dus ik vind dit heel belangrijk en een les die ik zelf ook heb geleerd; geniet, ook van de kleine dingen die je meekrijgt. Daar hecht ik zelf veel waarde aan.”

# BIJLAGE 3

## EXPERT INTERVIEW

**Peggy Gybels**

Datum: 28 februari 2023

### Je onderbewuste in hypnose

- “Hypnose houdt in dat je door middel van in trance gaan (soort meditatie), kom je in contact met je onderbewuste. Normaal ben je met je bewuste brein bezig (alle gedachtes) en in je onderbewuste zit het onbewuste. Hierin zitten de dingen die je onbewust doet (lopen, ademen, etc.). En in het onderbewuste zit je kern.”
- “Als je geboren bent, heb je nog geen vooroordelen. In de eerste zeven jaar van je leven zuig je alles op als een spons en je neemt alles over van wat je hoort (wat mensen tegen je zeggen) en wat je ziet. Dit zijn dus ook veel onbewuste dingen die je opgenomen hebt en waar je een overtuiging van hebt; die je aangenomen hebt als waarheid. Dit zit in je onderbewuste, wat dus in je kern is ontstaan, en dat is heel moeilijk om te veranderen met je bewuste brein. Er zijn veel dingen die je automatisch doet (het onderbewuste), waarvan je je eerst bewust moet worden dat je het doet en dan kun je het veranderen.”
- “In je bewuste brein zit je ego die niks wilt veranderen. Deze kritische laag denkt dus bijvoorbeeld: “dat kunnen we wel willen veranderen, maar dat gaan we maar niet doen, want wat denkt die persoon daarvan?””
- “Met hypnose kun je dus in contact komen met je onderbewuste en daar kun je dingen in veranderen. Als je bijvoorbeeld een trauma hebt, dan is er een herinnering waar een emotie aan vastzit. Met hypnose kun je de emotie van die herinnering veranderen. De herinnering kun je niet veranderen, maar de emotie kun je met emotie achterhalen en aanpassen. Met hypnose werk je dus met je onderbewuste. In je onderbewuste kun je makkelijker aanpassingen maken, dan dat je met je bewuste brein kunt doen, omdat je eerst bewust moet worden van de onderliggende patronen achter je bewuste brein en daar een gewoonte van maken om het anders te gaan doen.”

- “In het geval van een adolescent kun je in je onderbewuste makkelijker zelfvertrouwen geven. Je komt makkelijker in contact met je innerlijke ik in het onderbewuste.”
- “Affirmaties kun je met hypnose makkelijker installeren, omdat je het makkelijker kunt aannemen in je onderbewuste dan dat je dit met je bewuste brein kunt doen, want dan moet je eerst door de kritische laag, wil het echt beklijven.”
- “Dus met hypnose en coaching zorg je ervoor dat de emoties van een gebeurtenis afgaan, waardoor een gebeurtenis niet meteen een reactie heeft en je kunt de onderliggende overtuigingen en aannames makkelijker veranderen.”
- Gemiddeld is een hypnosessie twee of drie keer nodig.

### Ontwikkelingspsychologie

- “Kinderen onder de 7 jaar hoef je niet onder hypnose te brengen, want ze zijn eigenlijk nog steeds in constante staat van hypnose. Ze kunnen makkelijk visualiseren en dingen aannemen, want ze zijn nog helemaal open. Tot en met 7 jaar ben je eigenlijk alleen met jezelf bezig.”
- “Vanaf 7/8 jaar komt het bewustzijn van ik naar de ander. Dan ga je je verhouden ten opzichte van de ander. Je bent heel erg bewust van wat anderen ervan vinden.”
- “In de adolescentieperiode ga je je weer verhouden met “wie ben ik?” ten opzichte van de ander. En dan ga je je bedenken “wat wil ik?” Dan heb je heel erg dat je de druk van buiten voelt, want je moet sterk genoeg zijn om jezelf te kunnen en willen laten zien.”

### Verlatingsangst

- “De verlatingsangst is een heel groot ding bij adolescenten. Dit heeft met het oerbrein te maken. De hersenen van de adolescenten zijn nog niet helemaal volgroeid t/m 25 jaar. Dus je kunt nog niet altijd oorzaak en gevolg zien. Ze reageren vaak vanuit hun oerbrein: “als ik buiten de boot val, dan overleef ik niet.” Want vroeger redde je het niet in je eentje, je had anderen nodig, anders dreigt er gevaar.”
- “De verlatingsangst komt dus voor een deel door het oerbrein (reptielenbrein). Maar verlatingsangst kan ook ontstaan als baby. Als je bijvoorbeeld in het ziekenhuis geboren bent en je wordt weggehaald bij je moeder, dan is de hechting minder.”
- ““Erbij horen” is dus een menselijk iets. Ook als volwassene is het reptielenbrein actief. Met je hoger brein kun je wel redeneren dat het prima is om alleen te zijn, maar de reactie zit er nog steeds in.”

### **Vriendelijk zijn naar je ego**

- “Het ego wil niets veranderen en wil dus voor veiligheid zorgen. Het ego zal altijd zorgen dat je vasthoudt dat je erbij wilt horen. Voor alles wat je doet, is er een reden waarom je iets doet.”
- “Als je dit wilt veranderen, dan moet je ervoor zorgen dat de veiligheid van een andere kant komt, zodat je je ook alleen veilig kunt voelen. Dit kun je doen door bijvoorbeeld jezelf sterker te voelen.”
- “Dus af en toe moet je overleggen met je ego. Je moet er niet tegen vechten, maar het ego juist vriendelijk benaderen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: “Ik snap dat ik dit nu voel, maar ik kan het ook op deze manier doen, dus ik ga nu die kant op.” Als je heel hard tegen je ego gaat vechten, dan ben je tegen jezelf aan het vechten.”
- “Herkennen en erkennen. Dus gewoon “ja” zeggen tegen je gevoel van angst.. Achterhaal waar het vandaan komt en hoe je het kunt veranderen. Dan wordt het rustiger, omdat je erkent wat er is, in plaats van het wegstoten.”
- “Net als een ballon: als je een ballon in het water duwt, die komt altijd weer omhoog. Als je een ballon gewoon laat zijn, is dat gewoon zo. Hoe meer je je angst naar beneden duwt, ertegen vecht, dan komt het sterker omhoog.”
- “Je moet dus liefdevol erkennen en achterhalen waar het door komt en hoe je het kunt veranderen.”
- “Soms moet je door de angst heen en toch dingen doen, ondanks dat je bang bent. Vaak als je bang bent voor dingen, denk je achteraf dat je er helemaal niet bang voor hoefde te zijn. De angst moet je dus in de ogen kijken, anders blijf je continu rennen.”
- “Als je buiten je comfortzone gaat, achterhaal of het bij je past; dat het goed en rustig voelt, ondanks dat je bang bent. Je intuïtie is heel belangrijk. Dit is een klein, zacht stemmetje, dus daar moet je goed naar luisteren door echt van binnen te voelen.”
- “Je lichaam heeft een fysieke sensatie die niet altijd klopt met wat je echt voelt. Je lichaam heeft ook een geheugen dat getraind moet worden om rustig te worden. Je lichaamscellen vernieuwen zich. Als je iets nieuws wilt leren, moet je een pad laten aanleggen in je brein. Dit pad overschrijft het diepere pad dat er al ligt door er een gewoonte van te maken, door herhaling. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat. Als je in het bos loopt moet je een aantal keer hetzelfde pad bewandelen, wil het een pad worden.”

### **Zelfvertrouwen**

- “Alles waar je last van hebt, kun je in principe behandelen met hypnose en coaching.” Veel mensen met onzekerheden komen in de praktijk van Peggy. Ze willen sterker in hun schoenen staan.
- “Als je weinig zelfvertrouwen hebt en niet weet wat voor keuzes je moet maken, dan wordt er gekeken naar het gevoel wat er bij het zelfvertrouwen zit. Hoe voelt het als je gebrek hebt aan zelfvertrouwen? Als je dat gevoel oproept onder hypnose en je gaat ermee naar het allereerste moment dat je dit gevoel hebt gehad (regressie). In die herinnering ga je achterhalen hoe je je voelde en wat je op dat moment eigenlijk nodig zou hebben gehad, zoals een gevoel van vertrouwen. Met methodes kun je dit laten ervaren, waardoor die herinnering rustiger wordt. De angst haal je van de gebeurtenis af en dit heeft effect op de rest van je herinneringen. Als je in het nu een soortgelijke gebeurtenis ervaart, voelt het anders.”
- Onder hypnose kom je vaak bij een herinnering waar je niet eerder aan gedacht had. Dit bedenk je dus niet van tevoren.
- “Met hypnose kun je je ook zekerder laten voelen. Dat gevoel zoek je op, maak je groter en neem je mee. Door dit gevoel te versterken, voel je je in het nu zekerder, omdat de overtuiging omhoog gehaald is.”

### **Het verschil ervaren tussen je ego en je kern**

- Onder hypnose ben je nog erbij, dus je onthoudt wat er is gebeurd.
- “Het ego is niet weg onder hypnose, maar is wel zwakker; je hoort het wel, maar je besteedt er geen aandacht aan. In het hier en nu kun je dan makkelijker achterhalen wanneer je ego spreekt.”
- “Onder hypnose kun je makkelijk in contact komen met je kern, je echte ik. Als je weet hoe het voelt, kun je makkelijker er naar terug. Dan weet je dat je er op kunt vertrouwen, omdat je het hebt ervaren onder hypnose.”
- “Door hypnose leer je dus het verschil kennen tussen je ego en je kern. Met coaching kun je je bewuster worden van wat je ego zegt en dat je niet alles hoeft te geloven wat je denkt; in de meeste gevallen is het namelijk niet waar. Als je je hier bewust van wordt, dan kun je het ook makkelijker loslaten.”
- Als je positief denkt, het ego vriendelijk benadert, kun je beter keuzes maken. Als je negatief denkt, kun je de keuzes niet meer maken.



## Levels

- “Vaak zit je in een cirkel; dat je weer tegen hetzelfde “probleem” aanloopt. Maar het is vaak niet de cirkel, maar een spiraal. Je gaat steeds hoger en je komt vaak bij hetzelfde uit, maar het is niet meer hoe het was. Het is al beter, maar het blijft wel een ontwikkelpunt.”
- “We zijn hier op aarde om iets te leren, dus bepaalde thema’s blijven terugkomen en altijd op een andere manier. Stapje voor stapje ga je weer een trapje hoger en er lukt je steeds meer. Dus positief benaderen is erg belangrijk.”
- “Vaak is het ook een reminder dat er van alles gebeurt, door te laten zien waar je was en het vervolgens weer op te pakken.”
- “Als je het van bovenaf bekijkt is het een cirkel, maar van de zijkant is het een spiraal en ben je omhoog gekomen. Dit biedt mogelijkheden wat je nog meer kunt doen en zo kom je een level hoger, net als een game.” Je kunt steeds meer aan, net als upgrades in een game.

## Reïncarnatie

- “Het kan zijn dat er in een vorig leven iets gebeurd is, dat invloed heeft op hoe je je nu gedraagt. Door terug te gaan in een vorig leven kun je van je angsten afkomen.”
- “Het kan ook zijn dat je onbewust iets meeneemt van je familielijn. Als je je hier bewust van wordt, kun je het teruggeven en dan ben je ervan verlost.”
- “Op aarde werken we met systemen. Er is een evenwicht in het systeem. Als iemand niet zijn eigen plek heeft, dan is het systeem ontwricht.”
- “Je hoger bewuste is “hoger” en weet alles. Je hoger bewustzijn kan dus alles veranderen wat nodig is om van een bepaald probleem af te helpen.”
- Peggy ziet reïncarnatie als een ui met verschillende lagen. Een deel van die ui wil iets leren, dit is een stukje van je ziel die op aarde incarneert. Daar leert zij iets en komt vervolgens weer terug naar de gehele ziel, enzovoort.

## De hypnose staat

- “Hypnose is een soort ontspanning. Je wordt in hypnose gepraat. Zo heb je een algemene ontspanning waarbij je je ogen sluit en je steeds meer ontspannen wordt. En je hebt een verdiepende ontspanning waarin je steeds dieper zakt. Hierdoor kom je in een trance waardoor je zelfs geen pijnprikkels meer kunt voelen.”

- “Je kunt ook zelf woorden ankeren die je in deze staat brengen als je deze woorden zegt tegen jezelf.”
- “Je kunt ook een begeleide meditatie volgen waarin je deze staat kunt ervaren. Hierdoor kom je in een soort hypnose.”
- “Affirmaties, zoals zelfvertrouwen, kun je dan voelen. Dat is het belangrijkste: voelen.”
- “Je kan je zelf nogal tegenhouden, dus om helemaal je te kunnen overgeven is het fijner en makkelijk dat iemand anders je in de hypnose staat begeleidt.”
- “Als je in de natuur wandelt of een boek leest, kun je ook een soort trance ervaren. Als je helemaal tot rust bent, dan hoor je je ego niet. Dan ben je in contact met je eigen ik. Als je iets moet overdenken of een antwoord op iets moet vinden, kan dit je heel goed helpen. Als je zo tot rust bent, sta je heel erg open, dus dan kun je aan je hoger bewuste vragen en dan komt vaak een idee naar boven of je ziet iets of je voelt iets of je weet opeens bepaalde dingen. Je moet vertrouwen hebben dat het komt.”
- “Door te mediteren kun je ook in een hypnose staat komen; even zitten en tot rust komen met of zonder muziek.”
- “In een game kun je ook tot rust komen.”
- “Hoe je deze hypnose staat bereikt, is persoonlijk. Als je bijvoorbeeld graag van fietsen houdt of van puzzelen, kun je ook deze staat bereiken. Het gaat er vooral om dat je iets geconcentreerd aan het doen bent en dat de gedachten tot rust kunnen komen en je de tijd vergeet. Bij de ene persoon werkt het goed als hij stil zit en de ander moet juist iets doen. Je moet voor jezelf eigenlijk ontdekken wat jou rust brengt. Wat je gedachten stil brengt en wat jou in de flow brengt, in trance bent, zodat je tot rust kunt komen. Voelen werkt dan het beste.”
- “Dit is dus voor iedereen anders, maar wat voor vrijwel iedereen werkt is even opstaan en een herinnering terughalen waar je heel veel rust ervaarde. Door op te staan kun je dit het beste ervaren.”
- “Als je in deze staat positief over jezelf kunt denken en bewust wordt van hoe je je voelt en hoe die rust voelt, is dat heel fijn.”
- “Als je het tegenovergestelde kent, weet je ook hoe de andere voelt. Je hebt het altijd een keer ervaren, je kunt je niets voorstellen waarvan je zelf niet weet hoe het voelt. Als je bijvoorbeeld gebrek aan zelfvertrouwen hebt, weet je ook hoe het voelt om zelfvertrouwen te hebben, anders weet je niet dat je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt.”

## Manifesteren

- “Voelen is heel belangrijk. Je voelt eerder dan dat je het kunt beredeneren. Als het goed voelt, dan is het een teken dat het goed is, dan komt het vanzelf wel.”
- “Als je een doel wilt bereiken, visualiseer dat het doel al bereikt is. Focus je op hoe je je voelt, wat je doet en wat je denkt. Treedt helemaal in dit moment en voel dat het oké is. Leg een pad aan in je brein van positieve gevoelens naar het einddoel. Hierdoor is het heel makkelijk om het pad te bewandelen. Als je vanuit je einddoel gaat terugkijken, ga na wat je hebt gedaan en welke stappen je hebt genomen om het doel te bereiken. Dan wordt heel helder wat je nog moet doen om het doel te bereiken vanuit het hier en nu. Het pad wat je moet bewandelen om het doel te bereiken, is dan helder.”
- “Het positieve gevoel heb je dan gekoppeld aan datgene wat je moet gaan doen. Dat is het belangrijkste; dat je een positief gevoel hebt bij datgene wat je wilt bereiken. Als je een negatief gevoel hebt is het heel moeilijk om naar het doel te gaan, omdat je dat tegenwerkt.”
- “Als je je dus voorstelt dat het gebeurd is, geeft het een goed gevoel dat gekoppeld is aan het einddoel, waardoor de stappen daarheen makkelijker zijn en het pad helder is.”
- “Als je dus ergens heel erg tegenop kijkt, visualiseer dan dat het al gelukt is. Ga na hoe je je voelt, hoe het eruit ziet. En vertrouw hierin.”
- “Hierdoor heb je aan je toekomstbeeld een positief gevoel gekoppeld.”

## Kleuren

- “Als je teruggaat naar een herinnering waarin je bijvoorbeeld veel zelfvertrouwen ervaarde, voel het dan en maak het sterker. Ga vooral na wat je ervaart in je lichaam.” Peggy vraagt ook wat voor kleur het heeft. Dan is het de eerste kleur die in je opkomt.
- “Die kleur ga je groter maken, het helemaal laten verspreiden door je hele lichaam in elke cel, zodat je heel goed in contact gaat komen met dat gevoel.”
- “Dan kun je een anker leggen, zoals een beweging met je vingers, waarin je dat gevoel stopt. Dan kun je het loslaten. En op het moment dat je het nodig hebt, kun je die beweging doen en voel je dat gevoel weer. Dit moet je wel herhalen, zodat het sterker wordt. Hierdoor wordt bijvoorbeeld de onzekerheid overstemd door bijvoorbeeld rust of vertrouwen.”

- “Het heeft ook vaak met een houding te maken. Als je zelfvertrouwen hebt, ga je rechtop staan. Dit brengt ook al een gevoel met zich mee. Dit helpt heel veel om je krachtiger te voelen. Dan kan het nog steeds een spannende situatie zijn, maar het gevoel is anders, je denkt dan eerder dat je iets juist wel gaat doen. De fysiologie heeft dus heel veel effect op hoe je je voelt.”
- Door een kleur eraan te koppelen, leg je ook een anker aan de kleur. Dus op het moment dat je bijvoorbeeld oranje ziet, waarbij je je vertrouwd voelt, dan ervaar je dat gevoel (onbewust).
- “Je kunt soms beter een kleur visualiseren dan dat je een gevoel groter zou laten worden. Kleur is dus een hulpmiddel én je legt meteen een anker aan een kleur.”
- “Herhaling is hierbij heel belangrijk. Je laat je lichaam de herinnering ophalen; het gevoel is dan makkelijker op te roepen. Dus je moet bijvoorbeeld je gevoel van zekerheid de overhand laten nemen van het gevoel van onzekerheid.”

## Wat is identiteit?

- “Identiteit is een combinatie van verschillende elementen. Je identiteit is niet alleen je onderbewuste, maar ook de fase waar je je in bevindt. Je omgeving heeft ook invloed op je identiteit. Dus je kern is aanwezig, maar je identiteit is meer dan alleen dit.”
- “Je kunt wel sterk willen staan in je eentje, maar je hebt ook mensen nodig. Je hebt liefde, warmte en genegenheid nodig. Je familie is belangrijk voor je en dat is ook onderdeel van je identiteit.”
- “Je identiteit is dat wat je in wezen bent én wat belangrijk voor je is. Je identiteit zijn ook je overtuigingen. Identiteit is meer dan alleen wie je in je kern bent, maar ook de lagen eromheen. Je identiteit is ook je negatieve kanten, je angsten en de boosheid die je voelt.”
- “Je kunt je identiteit wel veranderen, maar je kunt niet zeggen dat bepaalde dingen niet bij je horen. Acceptatie is dus belangrijk. Soms zitten er wel lagen die niet bij je horen; dit kun je onderzoeken, wat wel en niet goed voelt. In dit opzicht kan je identiteit wel veranderen, omdat je anders kunt kiezen, maar het hoort wel allemaal bij je. Je kunt dingen uit je verleden niet weghalen, maar wel van leren.”
- “Als je zegt dat identiteit alleen je innerlijke ik is, dan doe je jezelf tekort. Er zijn ook dingen die gebeurd zijn waarvan je geleerd hebt. Je identiteit is wel je kern, maar er zijn meer dingen die er invloed op hebben. Als je alleen op een berg zit, dan ben je je innerlijke kern, maar als je in het “gewone leven” bent, dan werkt dit niet.”

- “Identiteit is een zoektocht naar wat bij je past.”
- “Je hebt allemaal dingen om je heen verzameld waar je je identiteit aan ontleent hebt, zoals “ik ben een eenzaam persoon” of “ik ben een familiemens”. Maar het kan ook zijn dat er een valse identiteit omheen zit, dus dat je iets aangenomen hebt wat eigenlijk niet bij je past. Dus je moet terug naar je kern, “wat ben ik diep vanbinnen?”, en dan kun je dingen van je afgooien.”
- “Rollen zijn ook onderdeel van je identiteit. Je identiteit is alle rollen samen. Hierbij is de vraag welke de overhand neemt binnen de identiteit.”
- “Boven de identiteit zit je missie (wie je in wezen bent). Je innerlijke ik zit dus boven je identiteit. De logische niveaus van het NLP zijn: de omgeving, gedrag, capaciteiten, aannames, identiteit en daarboven is de missie.”



- “Je identiteit is dus de combinatie van de rollen die je hebt en daarboven/daarin zit de missie.” De missie is wie je in wezen bent, wat je hier komt doen; je levensdoel (zielsmissie).
- “Je komt hier op aarde iets leren, je missie. Hoe je dat doet is afhankelijk van de rollen die je hebt, wat je capaciteiten zijn, wat de omgeving is. Dit heeft allemaal invloed op jezelf.”
- “Om achter je levensdoel te komen, moet je naar je kern om erachter te komen welke rol de overhand heeft. Binnen je identiteit moet je je dus bewust zijn van welke rollen je hebt en welke rollen de overhand nemen in situaties.”

## Kernkwaliteiten

- “Als je kijkt naar je missie, moet je kijken naar welke kernwaarden je hebt. Dus wat je belangrijkste kernwaarden zijn, wat je belangrijk vindt en hoe die zich vertonen in je rollen. Als je bijvoorbeeld de waarde vrijheid hebt, kun je nagaan hoe je bijvoorbeeld vrijheid binnen je werk en thuis kan ervaren. En wat houdt vrijheid voor jou in? Dus welke kernwaarden zijn voor jou belangrijk en hoe kun je die vertalen naar de verschillende onderdelen die je hebt. De kernwaarden zijn dus een middel om je levensdoel te bereiken.”
- “Je levensdoel kan veranderen; de focus kan ergens anders op liggen. Dit is moeilijk te zien. Maar als je je missie moeilijk vindt, ga dan na welke kwaliteiten voor jou belangrijk zijn en kies er bijvoorbeeld vijf. Ga na in hoeverre je die binnen je eigen leven meer kunt toepassen, zodat je die meer kunt ervaren.”
- “De missie/kern bestaat dus uit de kernkwaliteiten die voor jou belangrijk zijn. Dit is dus een manier om van boven naar beneden te gaan kijken. Je kernkwaliteiten zijn de rode draad in alle niveaus en alle dingen die je doet. Als je voor een bepaalde kernkwaliteit staat en je weet hoe het werkt, dan kun je bijvoorbeeld makkelijker “nee” zeggen en dan wordt het ook vaker geaccepteerd dat je bijvoorbeeld “nee” zegt.”
- “Deze kernkwaliteiten helpen de jongvolwassenen in hun identiteitsontwikkeling. Als je bij jezelf kunt achterhalen wat voor jou belangrijk is, dan kun je makkelijker stappen zetten om daarheen te gaan binnen een bepaalde rol.”
- “Kernkwaliteiten zijn grijpbaar en kun je jezelf voorstellen. De kernkwaliteiten kunnen je dus helpen om je bewust te worden van wat jij belangrijk vindt, wat je wilt. Want dit is vaak moeilijk om te zien. Kernkwaliteiten kunnen dus ook je gedrag verklaren, omdat je weet wat belangrijk voor jou is. Bijvoorbeeld dat je bepaald gedrag vertoont omdat je erbij wilt horen, wat weer struikelt met de kwaliteit van je eigenwaarde.”
- “Ga na welke kwaliteiten je hebt en welke je meer wilt ontwikkelen. Wat zou ik bijvoorbeeld nog meer willen leren of ervaren? En wat kan ik doen om ervoor te zorgen dat ik dat meer ervaar? Dan wordt je je ook bewust van als je bepaald gedrag blijft vertonen, dan kun je dat niet bereiken, omdat het elkaar bijvoorbeeld tegenwerkt.”



- “Ervaren hoe het voelt is hierbij belangrijk. Hoe sta je dan bijvoorbeeld? Voor sommigen is dit moeilijk, omdat ze heel erg in hun brein zitten. Maar de meeste mensen die met mindfulness bezig zijn, zijn meer van het voelen.”
- “Welke activiteiten brengen jou in de flow, voorbij de gedachten en helemaal tot rust? Voelen is hierbij belangrijk. Als je die trance gevonden hebt, kun je je kernkwaliteiten goed ontdekken.”
- “Mindfulness is in het moment bewust worden van hoe je je voelt, hoe zit ik erbij en wat zijn mijn gedachten. Bewust in het moment aanwezig zijn. Zeker voor mensen die veel in hun hoofd zitten en negatieve gedachten hebben, is het fijn om ook te kunnen voelen en te ervaren om even niet in het hoofd te zitten.”

### **Metten**

- “Zelfvertrouwen kun je alleen meten door datgene wat een persoon vertelt. Zelfvertrouwen gaat om je eigen gevoel. Als het iemand is die je vaker ziet, dan kun je zien aan hoe ze zich gedragen en hoe makkelijker ze bepaalde dingen gaan doen. Voor iedereen zijn de stappen persoonlijk.”
- “Van tevoren kun je wel vragen: “wanneer is het voor jou gelukt? Wat wil je kunnen? Wanneer is voor jou het doel bereikt?” Zo kun je het meetbaar maken, maar het is toch iets wat je zelf ervaart.”

### **De jongvolwassene ondersteunen**

- “Jongvolwassenen ondersteun je door ze dusdanig te helpen dat ze voor zichzelf ontdekken wat het voor hen betekent om het te ervaren en het dan ook te ervaren.”
- “Als je jongvolwassenen wilt ondersteunen bij het vergroten van zelfvertrouwen, dan laat je ze voelen, laten zien en ervaren, hoe het is om zelfvertrouwen te hebben en hoe je weet dat je zelfvertrouwen hebt. Dus je kunt ze alleen maar ondersteunen door ze zelf krachtig te maken.”
- “Je kunt ze ook ondersteunen door vragen te stellen.”
- “Je ondersteunt de jongvolwassenen dus door ze zelf krachtig te maken. Dat ze in hun eigen kracht komen te staan en dat ze zelf gaan ervaren hoe het voelt als je je bijvoorbeeld heel sterk voelt en wat je eraan kunt doen.”

- “Je ondersteunt ze door tools te geven en hulp te bieden in de zin van oefeningen of hypnose. Op die manier kun je ze ondersteuning bieden, maar ze moeten het zelf doen. Ze moeten hun eigen rugzak dragen. Je kunt ze alleen ondersteunen door een stuk mee te lopen, door aan te bieden wat kan helpen en dan moeten ze het zelf doen. Anders moet je continu naast ze blijven lopen, maar je wilt ze juist hun eigen kracht en waarden laten ervaren, zodat ze zelfstandig verder kunnen.”
- “Dus je kunt ze helpen hun rugzak te onderzoeken, te helpen sorteren wat ze wel en niet nodig hebben, eventueel te ondersteunen dingen eruit te halen, dingen aan te bieden om erin te doen die ze nodig hebben en dan moeten ze zelf verder.”
- “Je kunt ze dus de kernkwaliteiten laten zien en laten ervaren. En oefeningen als het ankeren van positieve gevoelens aan een doel, zijn ook een goede ondersteuning. Of in de fysiologie van zelfvertrouwen staan, voelen hoe het voelt in je lichaam als je zelfvertrouwen hebt.”
- “Soms hebben ze een reminder nodig, zoals “weet je nog toen we deze oefening hebben gedaan?””

### **Interactive storytelling**

- De visualisatie methode van een doel kan goed in een game verwerkt worden.
- Tot rust komen door concentratie in de game om de hypnose staat te bereiken; je eigen ik.
- Mindfulness: in het moment aanwezig zijn.
- Zintuigen moeten geprikkeld worden. Als de zintuigen geprikkeld worden, kom je makkelijker in het moment.
- Kleuren kunnen een gevoel oproepen dat je geankerd hebt.
- In geluiden kun je ook een gevoel ankeren, zoals een geluid van een bel (eerst een waarschuwingsbel, dan de echte bel). Dit geluid kan dan meerdere malen voorkomen ter herinnering aan een bepaald gevoel. Bijvoorbeeld dat je dicht bij je gevoel moet blijven. In het begin van de game wordt dit anker dan gelegd, zoals dat de gebruiker zich voorstelt dat hij een superheld is of onoverwinnelijk is. Dus een pauzemoment, een bewustzijn moment, inlassen in de game waarin een bepaald gevoel naar boven komt of een moment van rust om in het hier en nu aanwezig te zijn en dicht bij je gevoel en je echte ik te komen.

- Karakters die bepaalde kernkwaliteiten hebben en dit uitstralen. Karakters kunnen bijvoorbeeld symbolen bij zich dragen, zoals een zwaard dat voor een bepaalde kernkwaliteit staat. Kleuren kunnen hierbij ook een rol spelen, zoals een rode jas die voor kracht staat. Niet alleen de kernkwaliteiten die je hebt, maar ook die je nog wilt ontwikkelen.
- De jongvolwassene ondersteunen door de kernkwaliteiten te laten ervaren.
- Dus eerst tot rust komen, vervolgens focussen op kernkwaliteiten. Gevoel is hierbij belangrijk.
- Graphics gebruiken die rust uitstralen. Niet heel druk met veel dingen, maar relaxter. Kleur en geluid zijn hierbij belangrijk, zoals achtergrondmuziek en natuurgeluiden.

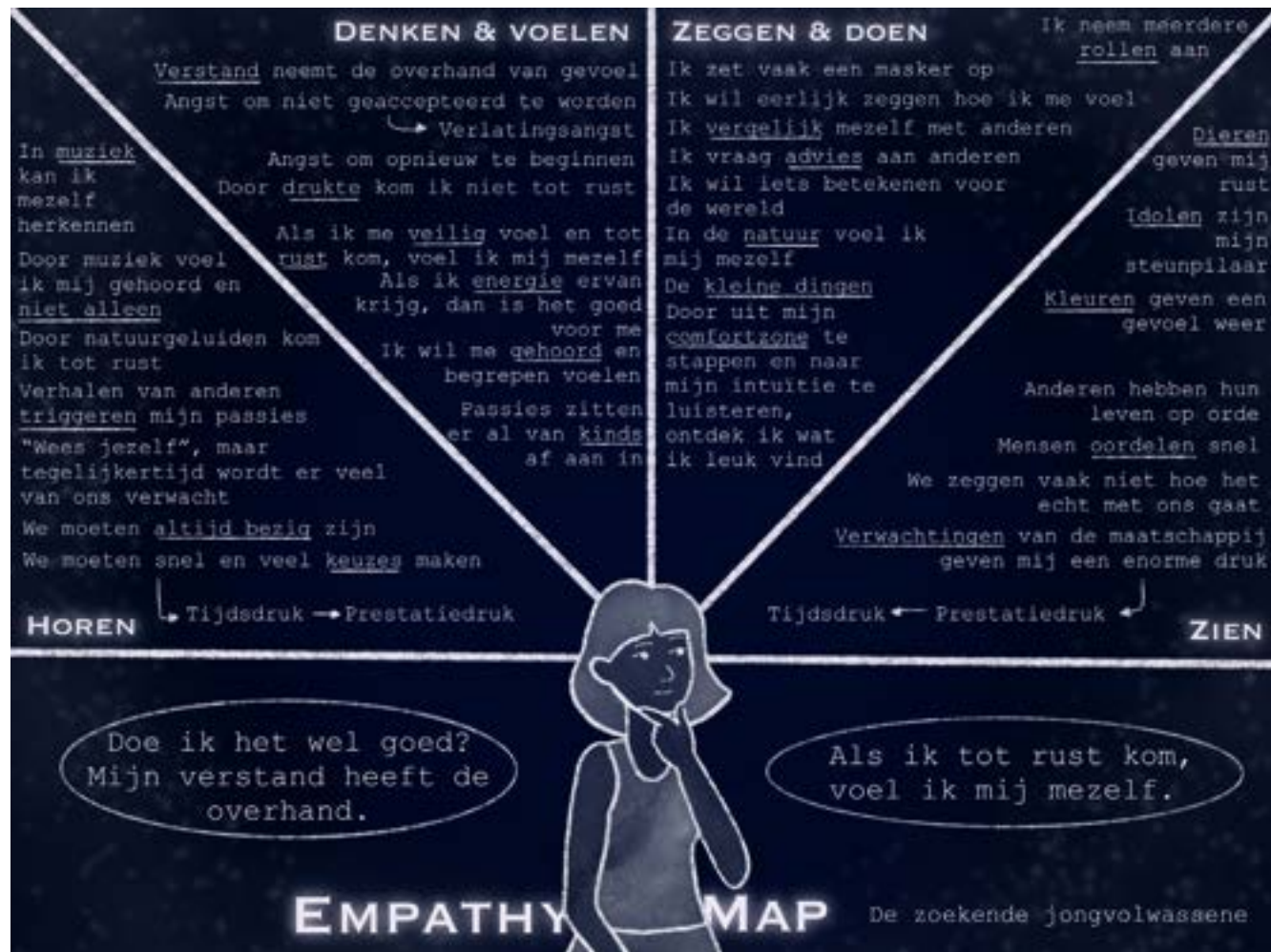
# BIJLAGE 4

## VISUEEL OVERZICHT IDENTITEIT



# BIJLAGE 5

## EMPATHY MAP



# BIJLAGE 6

## GESPREK 2 MET DE DOELGROEP

Jongvolwassene Marissa Veugen

Datum: 9 maart 2023

### Samenvatting

- De jongvolwassene ervaart rust wanneer haar hoofd stil is.
- Het heelal met de sterren geeft haar het meeste rust. Bewustwording speelt hier ook een rol.
- De jongvolwassene ervaart het meeste rust door het geluid van regen.
- De kleur groen straalt voor haar het meeste rust uit.
- Kleuren die je niet snel ziet en felle kleuren prikkelen de nieuwsgierigheid het meeste.
- Het heelal met de sterren prikkelen de nieuwsgierigheid het meeste.
- De jongvolwassene houdt zich op spiritueel gebied het meeste bezig met haar intuïtie, haar onderbewuste en tekens van het universum.
- De jongvolwassene voelt zich het meeste in haar kracht als ze voor haar waarden en kwaliteiten opkomt; als ze uit haar comfortzone is gestapt.
- In het bos voelt zich zich het meeste veilig en verbonden met iedereen.
- Paden geven de jongvolwassene het gevoel dat ze effectief iets kan betekenen door het doen van uitdagende taken. Dieren spelen hier een belangrijke rol.
- De weide met bergen geven haar het meeste het gevoel dat ze controle heeft, omdat ze alle richtingen op kan en ze het overzicht heeft.
- De jongvolwassene ervaart intrinsieke motivatie als het haar een goed gevoel geeft, als ze er voldoening van krijgt.
- De jongvolwassene identificeert zich met een personage als ze zich herkent in de kwaliteiten van die persoon.
- De jongvolwassene leest de lichaamshoudingen, gezichtsuitdrukkingen, de kleuren en de symbolen van de archetypes om erachter te komen waar diegene voor staat.
- Om zich te kunnen identificeren is het niet per se nodig dat het personage menselijk is, maar het moet niet iets onbekends zijn.
- De jongvolwassene kan zich goed herkennen in The Hero's Journey.



- De genres komedie en waargebeurde verhalen spreken de jongvolwassene het meeste aan.
- Het point-of-view perspectief dat je in de innerlijke wereld kan kijken van het personage vindt de jongvolwassene heel interessant.
- Ze voelt zich betrokken in het verhaal wanneer het personage tegen haar praat, net zoals bij vloggers op YouTube.
- De vuurtoren bij de oceaan roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op: angst. Ze is heel erg bang voor de oceaan. Het onbekende speelt hierin een rol.
- Uplifting muziek roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op. Een bepaalde bewustwording speelt hierin een rol.
- Rustige muziek geeft de jongvolwassene rust.

#### **Diary study: waar liep je tegenaan bij de conflictsituatie?**

- “Het ging over dat ik een relatie wilde met mijn huidige partner en we twijfelde allebei erover, omdat we het allebei eng vonden om eraan te beginnen.”
- “Ik liep er heel erg tegenaan dat het misschien de vriendschap zou verpesten als het niks zou worden; dat ik misschien alles kwijt was.”
- “De angst van als je een relatie begint en het is niet wat je gehoopt dat. Dat het idee mooier is dan het daadwerkelijk is.”

#### **Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je rust ervaarde. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- Het concert van Youngblood brengt haar (innerlijke) rust. Dan voelt ze zich vrij in een veilige omgeving en de angsten zijn niet aanwezig. “Mijn hoofd die even stil is.”

#### **Kun je mij vertellen welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?**

- Het bos en bomen geven haar veel rust. “Het is mooi en het geeft me een rustig gevoel. Als je er doorheen loopt is het rustig.”

#### **Beelden van natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?**

1. Het heelal. “In het donker naar de sterren kijken, heeft iets heel moois en daar wordt ik heel rustig van.” Dan staat ze weer even met beide benen op de grond; bewustwording. Overdag vindt ze het minder mooi dan in de avond. “De sterren hebben echt wat.”
2. Het bos. “Het geluid van de wind door de bomen en de vogels vind ik het mooiste.”
3. De weide. “In de weide heb je minder deze geluiden.”
4. Het water. “Het ligt eraan hoe diep het water is, want ik vind het heel eng. Een beekje (in het bos) vind ik wel mooi.”

#### **Geluiden: kun je voor mij een rangorde maken van welk natuurgeluid jou het meeste rust geeft?**

1. Regen. “Het geluid van de regen vind ik heel rustgevend. Ik vind het niet erg als er “slecht weer” is. Regen en onweer vind ik top.”
2. Vogels.
3. Water. “Ik hoor liever het geluid van een beekje dan bijvoorbeeld het geluid van de zee.”
4. Wind.

#### **Welke kleuren stralen voor jou het meeste rust uit?**

- Groen. Verbinding met de natuur.
- De kleur en de stijl van de omgeving op de beelden zou voor haar het meeste rust uitstralen. “Het moet niet te fel, maar ook niet pastel; een beetje ertussenin.” Realistische kleuren geven haar rust.

#### **Welke kleur maakt jou het meest nieuwsgierig?**

- Kleuren die je niet snel ziet. “Ik vind het heel interessant als er opeens een bloem is met een felle, aparte kleur. Of dieren die een gif kleur hebben.” Dit zijn meestal felle kleuren.

#### **Beelden van de natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meest nieuwsgierig maken?**

1. Het heelal. “Ik ben heel nieuwsgierig naar wat er buiten deze wereld (de aarde) is.
2. Het bos. “Want daar wonen heel veel dieren. Dieren zijn altijd interessant.”
3. Het water. “Want in het water leeft ook veel wat heel interessant is.”
4. De weide. “Want daar kan wel veel leven, maar niet zo dat ik het interessant vind. Dan heb je al snel koeien en schapen.”

### **Welke spirituele tools vind jij fijn om te gebruiken? Kun je hier ook een rangorde in maken?**

- Mijn intuïtie gebruiken.
- “Mijn eigen lichaam gebruiken, mijn eigen gedachten. ‘Wat komt er naar boven, wat spreekt je aan? Wat je binnenkrijgt.’”
- “Ik geloof dat je een connectie kan maken met je onderbewustzijn. Je weet meer dan dat je denkt. Op die manier vind ik het heel interessant. Als je iets vraagt of ziet, wat komt er als eerst in je naar boven, zonder dat je er zelf over nadent?”
- Tekens van het universum.
- “Als ik onzeker over iets ben of ik wil een antwoord op iets, van mijn oma bijvoorbeeld, dan vraag ik dat gewoon en dan komt er iets naar boven waar ik zelf niet over nadacht. Ik geloof dat je dan een antwoord krijgt. Alsof iemand dat naar je toestuurt en het opeens bij je naar boven komt.”

### **Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je merkte dat je in jouw eigen kracht stond. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- “Toen ik bij het concert van Youngblood was. Er werd een jongen gepest door anderen en toen heb ik ingegrepen door te zeggen wat ik vond door de pesters en ik heb de jongen opgevangen. Ik was zelfverzekerd dat ik goed zat met wat ik vond en wat ik zei. Toen voelde ik mij echt krachtig.”
- “Ik heb zo vaak in zijn schoenen gestaan en niemand heeft het ooit voor mij gedaan, dus ik ga het nu voor hem doen.”
- “Ik zag aan zijn ogen dat hij heel bang was. Ik denk dat hij sociale angsten had. Mensen waren heel onaardig tegen hem, ze vonden hem raar, omdat hij zo bang was dat hij niet zijn jas uit durfde te doen. Ook was hij heel lang en hij kreeg opmerkingen te horen dat hij aan de kant moest. Ze vonden dat hij achterin moest gaan staan. Hij sprak Engels en begreep niet goed wat er gezegd werd en begreep daarom niet goed waarom mensen zo deden.”
- “Uiteindelijk ben ik op hem afgestapt om te vragen of het goed ging. Ik ben bij hem gaan staan waarna mensen mij gingen aanspreken dat ik uit zijn buurt moest blijven. Toen heb ik deze mensen duidelijk gemaakt dat deze artiest, waarvoor we hier waren, juist staat voor liefde en respect voor elkaar hebben. Daarna was hij zo blij.”

- Ze herkende zich in een persoon in een situatie en komt voor haar waarden en kwaliteiten op. Dit vergt veel moed. “Ik voelde me heel sterk.”
- “Toen de andere mensen mij zo zagen omgaan met hem, zijn ze weer aardig gaan doen tegen hem.”
- Ze komt hierdoor indirect voor zichzelf op. “Ik heb ooit met mezelf een afspraak gemaakt dat als iemand in mijn schoenen staat, dan laat ik ze niet staan, zoals iedereen mij wel heeft laten staan.”
- “Het is altijd eng als je moet ingrijpen bij iets, maar ik ben toch heel blij dat ik het heb gedaan.” Ze is uit haar comfortzone gestapt.

### **Beelden relatedness: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je veilig bent en verbonden met alles en iedereen?**

1. Het bos. “Een rustgevend en veilig gevoel, even met jezelf zijn.” Een connectie met de natuur; in het bos ervaart ze dat het meeste.
2. De paden. “Ik moet meteen denken aan een plek waar ik altijd met de hond ga wandelen. Met de hond wandelen geeft een goed gevoel.”
3. De weide met bergen. “Heel veel vrijheid. Je kunt vooruitkijken en heel veel zien.”
4. De huizen. “Ik vind dat natuur, natuur moet blijven.”

### **Beelden competence: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je effectief betekenis kan hebben door het doen van uitdagende taken?**

1. De paden. “Als ik met mijn hond ga wandelen, dan is mijn hond weer tevreden.” Zo heeft ze het gevoel dat ze iets voor de dieren kunt betekenen.
2. Het bos. De rust die ze zichzelf geeft draagt bij aan de wereld.
3. De weide met bergen. “Een uitdaging om de bergen te beklimmen. Als het gelukt is, voel je je voldaan.”
4. De huizen. “Ik heb hier niet veel mee, omdat er mensen aanwezig zijn.”

### **Beelden autonomie: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je controle hebt?**

1. De weide met bergen. "Je kunt ver vooruit kijken. Je hebt alles in de hand wat je wilt doen. Je kunt alles zien; overzicht."
2. De huizen. "Ik heb niks met de huizen, dus dan heb ik de controle dat ik doorloop naar een andere plek."
3. De paden. "De controle van welk pad ik ga kiezen. Maar ik ervaar eerder controle als er geen paden zouden zijn, want dan kan ik alle kanten op."
4. Het bos. "Verkenning staat hier meer centraal. Dan heb je juist geen controle, omdat je weinig uitzicht en daarmee overzicht hebt. Het is meer bepalen op het laatste moment wat je gaat doen."

### **Wanneer ervaar jij intrinsieke motivatie?**

- Bij het bos zou Marissa het meeste intrinsieke motivatie ervaren.
- "Ik denk dat motivatie komt van iets wat je interessant vindt, van iets wat je goed laat voelen en iets waar je trots op bent (het voldoening geeft). Ik denk dat iets een positief gevoel geeft, dat je motivatie krijgt om het te doen."

### **In welke verhaal (film/boek/game) herken jij jezelf het meest?**

- In de film 'I still see you' zijn er "geesten" die ervaringen opnieuw meemaken. De hoofdpersoon heeft moeite om de gebeurtenissen los te laten en om te accepteren wat er is gebeurd. "Ik kan me daar heel erg in vinden."
- Uiteindelijk laat ze de gebeurtenissen los om verder te kunnen gaan met haar leven en meer vrijheid te ervaren. "Ik kijk er ook zo naar. Ik vind het moeilijk om dingen los te laten, maar uiteindelijk weet je dat het beter is om te doen." Dit inspireert haar om ook dingen los te laten.
- De nieuwsgierigheid wordt geprikkeld door de geesten.

### **Diary study: Met welk personage kun jij je identificeren en waarom?**

- "De identificatie met Youngblood is ontstaan doordat hij de eerste is die zei dat ik mag zijn wie ik wil zijn. Hij heeft een hele interessante en krachtige manier van denken."
- Ze kan zich heel erg vinden in wat hij zegt. "Ik ben het eens met alles wat hij zegt. Zo denk ik ook over dingen."
- Hij staat voor bepaalde waarden en kwaliteiten waarin ze zich herkent.

- "Hij zegt soms dingen waar ik nog niet de woorden voor heb gevonden. Hij geeft vaak de woorden die ik nodig heb om mezelf uit te leggen of om mijn mening uit te leggen. Hij gebruikt zijn stem voor iedereen die zich niet kan uitspreken en dat vind ik heel mooi."

### **Beelden archetypes: waar denk je dat deze archetypes voor staan? Kun je voor mij een rangorde maken van de personages waarmee jij je het meest kunt identificeren?**

- De archetypes staan voor: 1) "Hij staat voor kracht, sterk in je schoenen staan." Dit concludeert ze uit zijn houding en zijn gezichtsuitdrukking. 2) "Hij is blij en komt zelfverzekerd over." 3) "Hij lijkt me iemand die meer naar zichzelf kijkt in plaats van naar de mensen om zich heen. Gewoon blij zijn met zijn creativiteit." Dit concludeert ze door zijn houding en gezichtsuitdrukking.
  - "Ik denk dat de kleur onbewust ook bijdraagt aan zijn uitstraling." Kleuren zetten een gevoel neer.
  - Een symbool zou het duidelijker maken wat hij wilt en waar hij voor staat.
1. Het paarse archetype (3). "Hij houdt zich met zijn eigen ding bezig en niet met wat anderen doen en daar vindt hij rust in. Dit is iets wat ik nog probeer te leren, maar ook iets wat ik al veel doe." Ze vindt het een belangrijke kwaliteit die ze heeft en verder wil leren. "Ik vind het heel belangrijk dat mensen wat minder bezig zijn met andere mensen hun zaken."
  2. Het groene archetype (2). "Hij heeft dit ook wel, maar het komt meer over dat hij aan andere wil laten zien hoe hij is. Ik snap in zekere zin dat je aan de wereld wil laten zien wie je bent en waar je voor staat. Dat is belangrijk."
  3. Het rode archetype (1). "Niet dat ik niet sterk in mijn schoenen sta, maar ik heb het minste met dit karakter zoals ik hem voor me zie."
- Het gaat hierbij om de kwaliteiten waar iemand voor staat waarmee ze zich identificeert.

### **Maakt het voor jou uit of het karakter waarmee je je gaat identificeren menselijk is?**

- Het karakter hoeft niet per se menselijk te zijn.
- "Ik denk niet dat je altijd hoeft te praten om een punt duidelijk te maken."



- “Ik herken me vaak ook in mijn huisdieren. Hoe ze reageren op dingen komt vaak overeen met hoe wij reageren op dingen. Ik kan me vaak vinden in honden, omdat ze dezelfde gevoelens ervaren. Vaak is het een blik of gedrag dat ik herken.” Het dier hoeft niet per se menselijke trekjes te hebben.
- Ze zou zich moeilijker kunnen identificeren met bovennatuurlijke wezens, omdat ze daar niks vanaf weet. “Het moet iets zijn waar ik iets van af weet. Ik kan me niet herkennen in een alien, want ik weet niet hoe ze zich gedragen.” Het onbekende speelt hier dus in mee.

### **Beelden The Hero’s Journey: wat vind jij van deze manier van het vertellen van verhalen? Kun je je hierin vinden?**

- “Ik denk dat iedereen het wel meemaakt dat je de deur uitstapt, allemaal dingen meemaakt en aan het einde van de dag thuiskomt en realiseert dat je van alles hebt geleerd; ik ben weer wijzer geworden, ik ben veranderd.”
- Marissa denkt dat je iedere dag verandert. “Elke dag maak je dingen mee, waardoor je misschien anders gaat denken over bepaalde onderwerpen.”

### **Welke verhaalgenre ervaar jij het liefste en waarom?**

- Marissa vindt het genre komedie het leukste. “Soms moet je dingen luchtig houden als er vervelende dingen gebeuren.”
- Ze vindt verhalen die waargebeurd zijn het interessantste, zoals moordzaken. “Ik vind daarin het interessantste waarom iemand zo iets doet. Wat gebeurt er in die persoon zijn hoofd?”
- Het perspectief dat je in de innerlijke wereld van de persoon kan kijken het interessantste.
- “Ik vind het interessant om iemand zijn verhaal te horen. Vaak zie je dat het verleden een grote rol speelt in hoe iemand is geworden.”
- Marissa vindt het fijn om een concreet antwoord te hebben aan het einde van het verhaal.
- Marissa voelt zich betrokken in het verhaal als het personage tegen de kijker praat. “Dan word je echt meegenomen. Zoals bij mensen die vloggen, dan wordt je echt meegenomen en dat vind ik leuk.” Dan heeft ze het gevoel dat ze erbij aanwezig is.

### **Beelden metaforen: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden het meeste emotie oproepen bij jou?**

1. De vuurtoren. “Een heel sterk angstig gevoel, omdat ik heel bang ben voor de oceaan ben. Je weet niet wat er rondzwemt.” Het grote onbekende. “Het heeft niet met het donker en de vuurtoren te maken, ik ben alleen bang voor de oceaan.”
2. De boom. “Het laat mij denken aan een plek waar ik wel eens wandel. Daar staat ook een boom helemaal alleen. Eerst vond ik hem heel zielig, maar uiteindelijk dacht ik dat hij bij de bloemen staat en dat hij vrijheid heeft. Dus eigenlijk is het wel mooi. Ik heb een aparte connectie met die boom.”
3. De ster. “Ik vind het heel mooi.” Het laat haar denken aan een overleden dierbare. De emotie van verbondenheid.
4. De zee. “Het strand vind ik leuk, zolang ik maar niet te ver in het water ga.”

### **Muziek: kun je voor mij een rangorde maken van welke muziek het meeste emotie oproept bij jou?**

1. Uplifting. “Ik kreeg hier een gevoel bij van dingen afsluiten en een nieuw begin starten. Dat vond ik heel mooi. Soms moet je iets afsluiten en iets nieuws beginnen.” Het is dus een herkenbaar gevoel. De toon van de muziek riep dit speciale gevoel bij haar op.
2. Krachtig. “Ik zag een avontuur voor me die je gaat beleven. Op pad gaan.”
3. Magisch. “Dit vind ik sprookjesachtig. Alsof een engel vanuit de hemel naar je toekomt en iets moois brengt. Dit kwam ook door de stem.” Dit gaf haar een gelukkig en veilig gevoel.
4. Rustig. Hier werd ze heel rustig van (eerder dan de andere muziekstukken). “Het liet mij denken aan een artiest waar ik fan van ben.”
5. Vrolijk. “Ik moest er een beetje van lachen. Ik voelde geen sterke connectie, maar ik vond het wel grappig.” In een verhaal zou het voor haar wel luchtiger maken.

### **Waar en wanneer game je het liefste?**

- “Het ligt eraan welke game.” Marissa speelt graag games op de telefoon en de laptop. De telefoon heb je vaak bij de hand, maar bij games zoals Minecraft wordt het liefste op de laptop gespeeld.
- Marissa speelt het liefste thuis games.
- Ze speelt meestal alleen games. Dit doet ze op het moment dat ze er zin in heeft, dan heeft ze afleiding.

## Jongvolwassene Emi Brok

Datum: 17 maart 2023

### Samenvatting

- De jongvolwassene ervaart het meeste rust als ze overzicht heeft, zoals op een hoge toren met een zonsondergang en lichtjes van de stad.
- Het element water en het heelal geven de jongvolwassene het meeste rust.
- Het geluid van regen geeft haar het meeste rust.
- De kleur die voor de jongvolwassene het meeste rust uitstraalt is groen; natuurkleuren.
- Het bos prikkelt de nieuwsgierigheid het meeste.
- Als de jongvolwassene uit haar comfortzone is gestapt en het is gelukt, dan staat ze in haar kracht.
- In de weide met bergen voelt zich het meeste veilig en verbonden met iedereen, omdat ze daar overzicht heeft.
- Paden geven de jongvolwassene het gevoel dat ze effectief iets kan betekenen door het doen van uitdagende taken. Ze krijgt hierdoor een avontuurlijk gevoel.
- De paden geven haar het meeste het gevoel dat ze controle heeft, omdat ze dan keuze heeft.
- De jongvolwassene identificeert zich voornamelijk door actie van het karakter en lichaamstaal.
- Het vertelperspectief van de ik-persoon laat de jongvolwassene het meeste voelen dat ze het dichtst aanwezig is bij het karakter.
- Als de jongvolwassene weet wat er in het hoofd van een karakter omgaat, dan gaat het karakter meer voor haar leven.
- Het favoriete verhaalgenre van haar op dit moment is cosy.
- In de game "De Sims" ervaart de jongvolwassene het meeste controle, omdat je alles zelf mag bepalen. Hierin vindt ze het ook leuk om verschillende persoonlijkheden en levensstijlen te ontdekken.
- De jongvolwassene identificeert zich met een personage als ze zich herkent in de kwaliteiten van die persoon.
- De jongvolwassene leest de lichaamshoudingen, gezichtsuitdrukkingen en de kleuren van de archetypes om erachter te komen waar diegene voor staat.
- Om zich te kunnen identificeren is het niet per se nodig dat het personage menselijk is, maar het personage moet wel menselijke gedragingen hebben en ze moet iets met diegene gemeen hebben.

- De jongvolwassene kan zich minder goed herkennen in The Hero's Journey, het moet namelijk wel realistisch blijven.
- De vuurtoren bij de oceaan roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op: eenzaamheid. Dit gevoel is sterk, omdat ze dit herkent.
- Uplifting muziek roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op. Het bombastische, van klein naar groot, is bedoeld om emotie op te wekken.
- Rustige muziek geeft de jongvolwassene rust.

### Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je rust ervaarde. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?

- "Waar ik meteen aan moet denken is toen ik naar de hoogste toren van Londen ben geweest. Op het hoogste punt werd ik meteen kalm, ondanks dat er heel veel mensen om me heen stonden. Maar door het uitzicht werd ik meteen kalm."
- Ze vergat even de mensen om haar heen.
- Ze kreeg niet die rust door het geluid, want het was rumoerig. "Ik denk door het uitzicht, omdat ik over heel Londen kon kijken."
- "Ik voel een speciale band met Londen, maar ik denk dat het te maken had met de zonsondergang. Dus je zag overal de lampjes aangaan."

### Kun je mij vertellen welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?

- Water. "Een klein beekje wat stroomt in een bos."
- "Een grote rivier die doet me niet zoveel."

### Beelden van natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?

1. Het heelal. "Omdat alles donker is en iedereen slaapt, maar jij kan dit zien." De sfeer en het feit dat er meer rust in de wereld is.
2. Het water. "De kalmte van het water."
3. Het bos. "Ik vind het iets hebben als je de wind hoort die door de bomen waait."
4. De weide. Ze moet wel iets te zien hebben.

**Geluiden: kun je voor mij een rangorde maken van welk natuurgeluid jou het meeste rust geeft?**

1. De regen. "Regen geeft me rust; als ik wil gaan slapen en je hoort de regen op de ramen tikken."
2. Het water. Deze staat gelijk met nummer drie.
3. De vogels.
4. De wind. Deze is te spannend.

**Welke kleuren stralen voor jou het meeste rust uit?**

- "Ik moet meteen aan blauw en groen denken. Grijs misschien."
- "Geel, oranje, paars, roze en rood zijn fellere kleuren; die schreeuwen meer voor aandacht. Dus ik denk meer aan natuurlijke kleuren, zoals bruin." Kleuren die meer in de natuur voorkomen.
- Als Emi één kleur moest kiezen, zou ze groen kiezen. Dit heeft met de connectie met natuur te maken.

**Beelden van de natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meest nieuwsgierig maken?**

1. Het bos. "Er zit diepte in, dus ik wil weten wat er achter de bomen is."
2. Het water. "Je zou je kunnen afvragen wat er in het water zit en wat er om het water heen is."
3. Het heelal. "Ik wil naar boven kijken en ik wil weten wat er is, maar je ziet het vanaf één punt."
4. De weide. "Daar is alleen maar weide."

**Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je merkte dat je in jouw eigen kracht stond. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- "Er zijn momenten waarvan ik denk dat ik mezelf laat zien, maar dan ben ik normaal ook heel nerveus." Als ze het toch heeft gedaan, voelt het goed.
- Als ze uit haar comfortzone is gestapt en het is gelukt, dan staat ze in haar kracht.

**Beelden relatedness: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je veilig bent en verbonden met alles en iedereen?**

- "Ik voel me niet snel veilig in de natuur, omdat ik toch een beetje bang ben voor beestjes of mensen die ergens uit kunnen komen."
1. De weide met bergen. Dan heeft ze overzicht.
  2. Het bos. "Ik kan me daar verstoppen."
  3. De paden. "Ik weet niet waar ik naartoe ga."
  4. De huizen. "Ik weet niet wat daarachter zit, ze hebben geen ramen."

**Beelden competence: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je effectief betekenis kan hebben door het doen van uitdagende taken?**

1. De paden. "Dan heb ik een gevoel van avontuur."
2. Voor de andere beelden maakt het niet uit op welke volgorde ze staan.

**Beelden autonomie: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je controle hebt?**

1. De paden. Ze heeft keuze.
2. De weide met bergen. "Omdat ik overzicht heb. Ik weet wat er om me heen is."
3. Het bos. "Omdat ik me er achter kan verstoppen. Als ik in een weide weg zou rennen, dan blijf ik in zicht."
4. De huizen.

**In welke verhaal (film/boek/game) herken jij jezelf het meest?**

- Het boek "Loveless", omdat dit het eerste boek is waarin Emi over haar seksualiteit las. "Het was heel herkenbaar waar de persoon doorheen ging."
- De film "Purple Hearts". "Het idee van: ik help anderen, voordat ik mezelf kwetsbaar stel, dat raakte me." De gebeurtenissen in een verhaal triggeren.
- Emi hoeft niet per se de gedachten van een personage te horen. Ze identificeert zich voornamelijk door actie en lichaamstaal.
- "Ik heb het diepgaande in een boek niet nodig om me te identificeren, maar ik vind het wel leuker. Dan weet je precies wat er in het hoofd van een karakter omgaat en dan gaat het karakter ook meer voor je leven."



### **Door welk vertelperspectief voel jij je het dichtst aanwezig bij het karakter?**

- De ik-persoon.
- "Ik hoef niet de letterlijke gedachten te weten, maar meer van: hier gaan mijn gedachten ongeveer over. Zoals 'Ik twijfel hierover'."

### **Welke verhaalgenre ervaar jij het liefste en waarom?**

- "Ik vind actie leuk, maar ook romantiek en thriller. Nu vind ik boeken fijn waarin ik me thuisvoel; wholesome, cosy." Dit is met fases.

### **In welke game ervaarde jij het meest controle?**

- De Sims. "Jij zorgt voor wat de sim doet. Het zijn allemaal jouw keuzes." Je kunt alles zelf invullen. "Dan voel ik mij het meest in controle."
- Emi vindt het leuk om andere verhalen en levensstijlen uit te zoeken. "Hoe zou iemand anders keuzes maken en hoe heeft dat invloed op mij." Het ontdekken van andere persoonlijkheden. "Ik vind het leuk om de Sims families te starten, maar ik weet niet of ik dat in het echt wil."
- Als ze klaar is met spelen dan bedenk ze zich of een bepaalde levensstijl iets voor haar is.

### **Beelden archetypes: waar denk je dat deze archetypes voor staan? Kun je voor mij een rangorde maken van de personages waarmee jij je het meest kunt identificeren?**

- De archetypes staan voor: 1) Kracht. 2) Charmeur. 3) Kunstenaar.
  - Dit concludeert ze uit gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal en kleur. "Rood wordt vaak voor geweld gebruikt, dus daarom moet ik aan kracht denken. Charmeur komt door de lichaamstaal en gezichtsuitdrukking. En kunstenaar komt vooral door de verfkwest."
  - Als de andere archetypes ook een object of symbool zouden hebben zou het duidelijker zijn. "Maar ik denk ook dat als je de kunstenaar geen kwast zou geven en al zijn houding wat vrijer heeft, dan komt hij toch als een creatief persoon over."
1. Kunstenaar. "Ik vind mezelf een vrij creatief persoon, daarom voel ik me daar eerder door aangesproken."
  2. Charmeur.
  3. Kracht. "Ik vind mezelf geen fysiek sterk persoon."
- Ze identificeert zich met de kwaliteiten van een persoon en waar diegene voor staat.

### **Beelden The Hero's Journey: wat vind jij van deze manier van het vertellen van verhalen? Kun je je hierin vinden?**

- "Ik vind ze zelf te onrealistisch, omdat je in het echte leven niet één moment hebt die ervoor zorgt dat je verandert. Je verandert door de tijd heen. Er zijn geen echte draken die je hoeft te verslaan. Er zijn heel veel magische momenten op het einde, zoals dat de hoofdpersoon eindelijk zijn liefde heeft gevonden, maar ik vind dat niet zo'n belangrijke punten in mijn leven."
- Het moet realistisch blijven.
- Als het een langere reis zou zijn met heel veel keuzes, dan is het al realistischer.

### **Maakt het voor jou uit of het karakter waarmee je je gaat identificeren menselijk is?**

- Dit maakt niet uit. Ze moeten wel menselijke gedragingen hebben. "Bijvoorbeeld bij Wall-E. Zijn houdingen en gezichtsuitdrukkingen zijn menselijk. Disney en Pixar doen dat veel in hun animaties."
- "Ik moet iets gemeen hebben met het karakter."

### **Beelden metaforen: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden het meeste emotie oproepen bij jou?**

1. De vuurtoren. Dit roept eenzaamheid op. Dit gevoel is sterk, omdat ze dit herkent.
2. De boom. "Ik maak de connectie met vrijheid."
3. De ster. Dit geeft haar rust.
4. De zee.

### **Muziek: kun je voor mij een rangorde maken van welke muziek het meeste emotie oproept bij jou?**

1. Uplifting. "Ik zit in de muziektheorie. Op een gegeven moment komt dat bombastische en de bedoeling daarvan is om emotie op te wekken, want er komt meer spanning. Van klein wordt het opeens groot. Het kippenvol gevoel." De emotie die ze eraan koppelt is droevig.
2. Krachtig. "Een opbouw van spanning. Ik zag meteen een actiefilm met een chase scene voor me."
3. Vrolijk. "Vrolijkheid. Ik begon meteen mee te dansen."
4. Rustig. Ze ervaarde hierbij rust.
5. Magisch. "Het ontroerde me niet, het leek meer de introductie tot iets anders."

### Welke soort interacties in games vind jij het leukste om te ervaren?

- “In de Sims vind ik familie gameplay en “de weg naar succes” het leukste om te doen.”

### Op welk device game je het liefste?

- Dit ligt aan de game. De Sims het liefste op een computer/laptop. Mario games het liefste op de Nintendo Switch.
- De controls van de Sims zijn het beste op de computer te bedienen. Dit heeft te maken dat je bij de Sims je het vanaf een third-eye view ziet.
- Als Emi zich eenzaam voelt, speelt ze het liefste met anderen. “Gamen kan mensen verbinden met elkaar op een manier die niet gaat met gesprekken.”
- Soms heeft ze de behoefte om games alleen te spelen om af te schakelen.

### Waar en wanneer game je het liefste?

- “Op mijn kamer game ik het liefste.”
- “Ik game bijvoorbeeld niet elk weekend. Maar als ik game is het meestal in het weekend,” omdat ze zich er dan de tijd voor kan nemen.

### Jongvolwassene Laura Lahaije

Datum: 18 maart 2023

### Samenvatting

- De jongvolwassene ervaart het meeste rust als ze positiviteit ervaart en het dagelijks leven even kan vergeten door bijvoorbeeld het lezen van een boek in de zon.
- Positiviteit ervaren is voor de jongvolwassene heel belangrijk.
- Het element water en de weide geven de jongvolwassene het meeste rust.
- Het geluid van water geeft haar het meeste rust.
- Het geluid van vogels geven haar een positief en vrij gevoel.
- De kleur die voor de jongvolwassene het meeste rust uitstraalt is pastelroze; natuurlijke kleuren.
- De weide prikkelt de nieuwsgierigheid het meeste. Dit heeft te maken dat ze dit nog nooit gezien heeft; een grote weide zonder gebouwen in zicht.
- Als de jongvolwassene innerlijke rust ervaart, dan staat ze in haar kracht.
- In de weide met bergen voelt zich zich het meeste veilig en verbonden met iedereen, omdat ze daar rustig wordt.
- De weide met bergen geven de jongvolwassene het gevoel dat ze effectief iets kan betekenen door het doen van uitdagende taken. Laura voelt zich effectief als ze iets voor een ander betekent.
- De weide met bergen geven haar het meeste het gevoel dat ze controle heeft. Als ze overzicht heeft, ervaart ze het gevoel van controle het meest.
- De weide met bergen geven haar het meeste het gevoel dat ze op avontuur gaat.
- De jongvolwassene ervaart intrinsieke motivatie als haar iets aanspreekt, als anderen er een goede ervaring mee hebben en als ze zelf goed in haar vel zit; als ze positief is.
- Ze identificeert zich voornamelijk met de gedachten van het personage en hoe het personage reageert op acties.
- Het favoriete verhaalgenre van haar op dit moment is thriller. Spanning houdt haar bezig en zet haar aan het denken. Het is wel belangrijk dat het verhaal realistisch blijft.
- Om zich te kunnen identificeren is het niet per se nodig dat het personage menselijk is, maar het personage moet wel menselijke gedragingen hebben.

- Het vertelperspectief van de ik-persoon laat de jongvolwassene het meeste voelen dat ze het dichtst aanwezig is bij het karakter. De ik-vorm neemt haar mee in hoe iemand is.
- De jongvolwassene identificeert zich met een personage als ze zich herkent in de kwaliteiten van die persoon (die ze al ontwikkeld heeft en die ze verder wil ontwikkelen).
- De jongvolwassene leest de lichaamshoudingen, gezichtsuitdrukkingen, de kledingstijl en objecten van de archetypes om erachter te komen waar diegene voor staat. Kleur draagt hier onbewust aan bij.
- De jongvolwassene kan zich heel goed herkennen in The Hero's Journey. Ze kan zich vinden in het stappen uit haar comfortzone en het avontuur.
- De zee roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op: positiviteit. Ze komt tot rust in de vakantie als er even geen verwachtingen zijn.
- Positiviteit en vrolijkheid wordt gekoppeld aan zonlicht.
- Vrolijke muziek roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op: positiviteit en vrolijkheid.
- Rustige muziek geeft de jongvolwassene rust.
- Stemmen in een muziekstuk versterken de emotie.

**Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je rust ervaarde. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- "Buiten met een (puzzel)boek in de tuin. Vogels die fluiten, de wind en de zon. Echt even tot rust komen."
- Door het lezen van een boek komt ze even in een andere wereld. "Weg van de realiteit." Door het puzzelen kan ze zich focussen op één ding.

**Kun je mij vertellen welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?**

- "Water geeft mij echt rust, als ik het water hoor stromen, zoals een beekje of een fonteintje."
- De zon, fluitende vogeltjes en de wind. Het heeft ook veel met geluid te maken.

**Beelden van natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?**

1. De weide. "Een open vlakte, je ziet en hoort van alles, je bent niet ingesloten."
2. Het heelal. "In donker naar de sterren kijken geeft mij rust."
3. Het water. Het geluid speelt hierbij ook een rol. "Het liefst een kleine waterval."
4. Het bos. "Je komt toch af en toe veel mensen tegen en ik krijg een beetje een opgesloten gevoel door de bomen."

**Geluiden: kun je voor mij een rangorde maken van welk natuurgeluid jou het meeste rust geeft?**

1. Het water. "Dat is echt een fijn geluid."
2. De vogels. "Het laat mij denken aan mooi weer, aan de zomer." Ze krijgt er een positief en vrij gevoel van.
3. De regen. "Vooral als ik 's avonds in bed lig en de regendruppels op het dak hoor vallen, geeft me dat een bepaalde rust."
4. De wind. "Ik vond het geen fijn geluid."

**Welke kleuren stralen voor jou het meeste rust uit?**

- Een roze pastelkleur. "Een lieve, zachte kleur."
- Geen felle kleuren, maar natuurlijke kleuren geven Laura rust.

**Beelden van de natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meest nieuwsgierig maken?**

1. De weide. "Het roept vragen op van hoe dat zou zijn, omdat ik nog nooit bij een compleet open weide ben geweest. Ergens helemaal alleen. Echt één zijn met de natuur." Hier is er altijd wel een gebouw die je tegenkomt.
2. Het bos. "Elk bos is anders, dat maakt het spannend."
3. Het heelal. "Elke ster is anders en waar je het bekijkt is het anders."
4. Het water.

**Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je merkte dat je in jouw eigen kracht stond. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- "Toen ik op vakantie naar Scheveningen ging. Even weg van de realiteit en genieten. Innerlijke rust."
- Als Laura innerlijke rust ervaart, voelt ze zich krachtig.



- “Je hoeft niks, even geen verwachtingen zijn er.”
- Dit heeft ook met de omgeving te maken; het strand en zeegeluiden. “Ik zou dit gevoel ook hebben als ik naar een berggebied zou gaan.” Even een andere omgeving, even weg van het dagelijkse leven.

**Beelden relatedness: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je veilig bent en verbonden met alles en iedereen?**

1. De weide met bergen. “Veilig, fijn en rust.” Doordat ze rust ervaart, voelt ze zich veilig.
2. Het bos. “De bloemen geven een ander effect. De zonnestralen zijn ook heel mooi. Bloemen geven een me een vrolijk gevoel, positiviteit.”
3. De huizen. “Heerlijk in the middle of nowhere.”
4. De paden. “Daar komen mensen.”

**Beelden competence: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je effectief betekenis kan hebben door het doen van uitdagende taken?**

- Dezelfde volgorde als relatedness. “Als ik tot rust kom, dan kom ik tot mezelf en dan kan ik er weer tegenaan.”
- “Overall kom je dieren tegen; ik ben een dierenvriend.”
- Laura voelt zich effectief als ze iets voor een ander betekent. “Als ik er voor een ander kan zijn en een ander iets van mij heeft geleerd.”

**Beelden autonomie: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je controle hebt?**

1. De weide met bergen. “Je overziet alles. Je ziet wat eraan komt.”
  2. De huizen. “Het is een open weide; je hebt het overzicht en ik heb heel graag de controle in handen.”
  3. Het bos. “Je overziet het niet.”
  4. De paden. “Er komen mensen.”
- Als Laura overzicht heeft, ervaart ze het gevoel van controle het meest.

**Wanneer ervaar jij intrinsieke motivatie?**

- “Als mij iets aanspreekt, als anderen er een goede ervaring mee hebben en als ik zelf goed in mijn vel zit; als ik zelf positief ben.”

**Diary study: Met welk personage kun jij je identificeren en waarom?**

- Tessa uit After (film en boek).
- “Ze is leergierig, ze doet goed haar best. Ze is in het begin terughoudend en afwachtend. Ze is niet heel sociaal, ze moet een paar mensen hebben waarbij ze zichzelf fijn voelt.”
- Door Tessa’s gedachten en hoe ze omgaat met bepaalde acties zorgt ervoor dat Laura zich met haar identificeert.

**Welke verhaalgenre ervaar jij het liefste en waarom?**

- Thriller en romantiek. “Het spannende houdt me bezig en zet me aan het denken. Dat zorgt ervoor dat ik in een verhaal blijf. Ik wil weten wat er gebeurt en hoe het afloopt.”
- Het moet wel realistisch blijven. Bijvoorbeeld het genre fantasy spreekt haar daarom minder snel aan.

**Maakt het voor jou uit of het karakter waarmee je je gaat identificeren menselijk is?**

- “Films met pratende dieren vind ik leuk, maar als ik een boek lees wil ik wel realisme.”
- Voor Laura maakt het niet uit of het personage waarmee ze zich identificeert menselijk is. Het personage moet wel menselijke trekjes hebben. Een bepaalde vorm van realisme moet aanwezig zijn, zodat ze zich erin kan herkennen.

**Door welk vertelperspectief voel jij je het dichtst aanwezig bij het karakter?**

- “In een film zou het mij het meeste aanspreken dat de persoon tegen mij praat. In een boek spreekt de ik-vorm mij het meeste aan.”
- De ik-vorm laat Laura het dichtst aanwezig voelen bij een karakter.
- “De ik-vorm neemt je mee in hoe iemand is. De gedachtegang is belangrijk.”
- “Wanneer er door een karakter direct tegen je gepraat wordt, zorg ervoor dat je direct wakker bent.”

**Beelden archetypes: waar denk je dat deze archetypes voor staan? Kun je voor mij een rangorde maken van de personages waarmee jij je het meest kunt identificeren?**

- De archetypes staan voor: 1) De sporter. 2) De avonturier, de denker. 3) Een zweverig type.
  - Dit concludeert ze uit lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, de kledingstijl en objecten.
  - Als de andere archetypes ook een object of symbool zouden hebben zou het nog duidelijker zijn. "Door de lichaamshouding zie je het ook al."
  - De kleur draagt hier onbewust aan bij.
1. De avonturier. "Ik ben iemand die van avontuur houdt, dingen ontdekken, niet graag stilzitten."
  2. De sporter. "Hij staat er zelfverzekerd. Dit voel ik zelf niet altijd, maar als een partner zelfverzekerd is, die neemt je daarin mee."
  3. Het zweverige type.
    - Ze identificeert zich met de kwaliteiten van een persoon die ze al heeft of die ze graag verder wil ontwikkelen. "Als iemand bijvoorbeeld positief of zelfverzekerd is, daar kan ik iets van leren."

**Van alle beelden die je hebt gezien, waar zou je het meest een gevoel hebben dat je op avontuur gaat?**

- De weide met bergen. "Ik vind de natuur zo mooi daar." Je kunt overal heen.

**Beelden The Hero's Journey: wat vind jij van deze manier van het vertellen van verhalen? Kun je hierin vinden?**

- Laura kan zich herkennen in The Hero's Journey. "Vooral uit je comfortzone stappen. Vanuit een veilige setting op avontuur te gaan, over obstakels heen komen of die je juist tegenhouden, daar kom je sterker uit. Ik vind het knap als iemand zo'n reis alleen maakt."
- Laura kan zich heel erg vinden in het avontuur.

**Beelden metaforen: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden het meeste emotie oproepen bij jou?**

1. De zee. "Positiviteit, vrolijkheid, vakantie en mooi weer." Positiviteit is voor Laura heel belangrijk.
2. De boom. "Even alleen in een open weide."
3. De ster. "Omdat het donker is spreekt het mij minder aan."
4. De vuurtoren. Eenzaamheid wordt opgeroepen.
  - Positiviteit en vrolijkheid wordt gekoppeld aan zonlicht.

**Muziek: kun je voor mij een rangorde maken van welke muziek het meeste emotie oproept bij jou?**

1. Vrolijk. "Sprookjes, vakantie, positiviteit. Alsof je door een sprookjesbos wandelt."
2. Rustig. "Ik hou van piano, dan kom je heel erg tot rust." Bij dit soort muziek krijgt Laura het meeste rust.
3. Magisch. De stemmen die erin voorkomen versterken de emotie. "Vrolijkheid, positiviteit."
4. Uplifting. "Fantasie, vind ik wel leuk bij een film, maar zo heb ik er wat minder mee."
5. Krachtig. "Het sprak mij niet zo aan."

## Jongvolwassene Ferry Schobbe

Datum: 31 maart 2023

### Samenvatting

- De jongvolwassene moet niet te veel keuze hebben.
- De jongvolwassene ervaart het meeste rust als hij muziek maakt en luistert.
- Het heeal geeft de jongvolwassene het meeste rust.
- Het geluid van water geeft hem het meeste rust.
- De kleur die voor de jongvolwassene het meeste rust uitstraalt is zwart.
- De jongvolwassene houdt ervan om dingen te ontdekken.
- Het bos prikkelt de nieuwsgierigheid het meeste. Het mysterie van het onbekende speelt hierbij een grote rol.
- Als de jongvolwassene uit zijn comfortzone stapt, merkt dat hij het kan en hier bevestiging van krijgt, dan staat hij in zijn kracht.
- In de weide met bergen voelt hij zich het meeste veilig en verbonden met iedereen, omdat hij omringd is door de bergen.
- De huizen geven de jongvolwassene het gevoel dat hij effectief iets kan betekenen door het doen van uitdagende taken. Hij voelt zich effectief als hij iets voor een ander kan betekenen.
- De weide met bergen geven hem het meeste het gevoel dat hij controle heeft, omdat hij hier vrije keuze ervaart.
- Bij de huizen en de paden heeft de jongvolwassene een doel voor ogen. In het bos en de weide met bergen heeft de jongvolwassene meer een vrijheidsgevoel.
- De game die de jongvolwassene het meeste controle laat ervaren zijn vechtgames en RPG's waarbij je direct het effect van jouw keuzes ziet.
- De jongvolwassene speelt het liefste games alleen op zijn kamer; single-player games. Er moet uitdaging en een verhaal in zitten.
- De jongvolwassene gamet het liefste als hij rust wil opzoeken en even in een andere wereld wil zijn. Hij wil er de tijd voor nemen.
- De leukste interactie in games vindt hij wanneer hij zelf het verhaal en de open wereld kan ontdekken.
- Het favoriete verhaalgenre van hem is een mix tussen horror en fantasy.
- Hij identificeert zich met de kwaliteiten waar een persoon voor staat.
- Om zich te kunnen identificeren is het niet per se nodig dat het personage menselijk is, maar het personage moet wel menselijke eigenschappen tonen.

- Bij first-person zou de jongvolwassene het meest een persoonlijke ervaring krijgen. Third-person in combinatie met het horen van de gedachten, laat de jongvolwassene het dichtst aanwezig bij het karakter voelen.
- De jongvolwassene leest de lichaamshoudingen en objecten van de archetypes om erachter te komen waar diegene voor staat. Kleur draagt hier ook aan bij.
- De jongvolwassene kan zich herkennen in The Hero's Journey, omdat iedereen graag groei bij zichzelf wil zien.
- De boom roept bij de jongvolwassene de sterkte emotie op: rust.
- Uplifting muziek roept bij de jongvolwassene de sterkste emotie op: het gevoel dat je op avontuur gaat en veel aankunt.
- Rustige muziek geeft de jongvolwassene rust.

### Diary study: kun je me vertellen over de conflictsituatie?

- "Ik had nieuwe schoenen nodig, maar ik hou niet van shoppen en ben totaal niet materialistisch. Dus vind ik het best een dingetje om nieuwe schoenen te gaan kopen."
- Ferry heeft geprobeerd om het zo snel mogelijk af te ronden. "Ik heb snel twee paar schoenen gepast en bekeken welke het beste paste. En zodra een paar paste, heb ik die meteen gekocht."
- Ferry vindt de hoeveelheid keuze lastig. "Dan voel ik me al snel opgejaagd, omdat ik snel klaar wil zijn en goede schoenen wil hebben."
- "De volgende keer kan ik beter online al kijken wat me bevalt en het in de winkel gaan passen, zodat ik nog sneller klaar ben."
- Als er minder keuze zou zijn, dan zou het makkelijker verlopen.

### Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je rust ervaarde. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?

- "Het makkelijkste is natuurlijk als je slaapt."
- Ferry ervaart het meeste rust als hij muziek maakt en luistert. "Ik ervaar het meeste rust als ik gitaar aan het spelen ben of tijdens een repetitie met de band. Dat ik lekker mijn ding kan doen; dan zit ik in mijn element en voel ik me op mijn gemak."
- "Ik luister non-stop door de dag heen muziek; als ik met de hond wandel, als ik naar school toe ga, als ik in de auto zit. Hier kan ik mezelf goed in kwijt. Ik merk dat het een goede afleiding is en dat ik er veel rust in kan vinden."



- Ferry zoekt die momenten dan ook vaak op als ik een vervelende dag heb of het even nodig heb.

**Beelden van natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meeste rust geven?**

1. Het heelal. "Ik ben zelf heel erg gefascineerd door de ruimte. In de zomer kijk ik graag 's avonds heel lang naar de sterren. Dat vind ik heel mooi."
- Ferry vindt het fijn om zich te verliezen in het zicht van de sterren, sterrenbeelden herkennen. Maar soms het leuk om er dieper over na te denken.
2. Het bos. "Het donkere bos. Ik vind het heel mooi hoe het zonlicht door de bomen schijnt, terwijl je nog steeds het duistere van het bos ziet." Ferry vindt heel mooi om door zo'n bos heen te lopen. "Ik vind het mooi dat zo'n natuur nog bestaat en groeit."
3. De weide. "Lijkt me heel lekker om daar te gaan liggen in de zon."
4. Het water. "Ook niks mis mee, maar de andere beelden spreken mij meer aan."
- Donker geeft een mysterie aan. "Het spreekt mij aan dat je niet goed weet wat er om je heen is." De nieuwsgierigheid wordt geprikkeld. "In het bos weet je niet of er dieren zijn bijvoorbeeld. Ik hou ervan om dingen te ontdekken."

**Geluiden: kun je voor mij een rangorde maken van welk natuurgeluid jou het meeste rust geeft?**

1. Water. "Het laat me denken aan een rivier tussen de bergen die toevallig op je pad komt en daar even pauze kunt nemen."
2. Wind.
3. Vogels.
4. Regen. Als Ferry binnen zit, geeft het rust.

**Welke kleuren stralen voor jou het meeste rust uit?**

- Blauw, groen en zwart. Als Ferry er één moest kiezen is het zwart.
- "Ik vind het een hele neutrale kleur. Ik draag zelf veel zwart. Je kunt er heel veel mee, je kunt veel contrast geven. Het is een open wereld, je kunt er vanalles mee doen. Niet alleen qua kleding, maar ook het heelal waar vanalles verborgen zit. Er zit altijd iets in verstopt."
- "Maar tegelijkertijd kan het ook leeg zijn en geeft het rust."

**Beelden van de natuur: kun je voor mij een rangorde maken van welke elementen van de natuur jou het meest nieuwsgierig maken?**

1. Het bos. Het mysterie, je kunt niet te ver vooruit kijken. "Ik wil hier heel graag doorheen lopen."
2. Het water. "Ik wil graag weten wat er onder water zwemt en of er misschien iets verborgen ligt."
3. Het heelal. "Deze staat gelijk met het water, want je weet niet wat er allemaal door de lucht zweeft."
4. De weide.
  - Het onbekende prikkelt de nieuwsgierigheid.

**Oefening: doe je ogen dicht, adem drie keer diep in en uit en denk terug aan een moment waarin je merkte dat je in jouw eigen kracht stond. Kun je de herinnering voor mij beschrijven? Hoe voelde het?**

- "Als ik een optreden heb met een band. In het begin vind ik het heel spannend, maar als ik een of twee nummer erin zit en het klinkt goed, dan heb je niet door dat het publiek voor je staat en dan voel je je goed. Dan voel je je heel zelfverzekerd, dat je de wereld aankunt."
- Door uit de comfortzone te gaan en merken dat je het wel kunt, laat hem zijn eigen kracht voelen. Bevestiging hiervan krijgen speelt hierbij een belangrijke rol. "Dan denk ik dat je het vaker durft te doen en dat gevoel kunt krijgen."

**Beelden relatedness: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je veilig bent en verbonden met alles en iedereen?**

1. De weide met bergen. "Het uitzicht lijkt me heel mooi en je bent omringd door bergen. Je zit in een dal. Dat geeft mij een comfortabel gevoel." Hier heb je vrije keuze.
2. Het bos. Je bent omringd met bomen. "Er groeit nog veel, het is levendig, maar tegelijkertijd is mysterieus."
3. De huizen. "Je weet dat het bewoond is. Je weet dat je niet te ver van het pad afgaat en op de goede weg bent."
4. De paden. "Je weet niet welke kant de goede kant is. Als je het verkeerde pad neemt, waar kom je dan uit? Dan zou ik liever mijn eigen weg gaan, zoals bij de weide met bergen."

### **Beelden autonomie: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je controle hebt?**

1. De weide met bergen. "Hier heb je vrije keuze." Je kunt alles kiezen.
2. Het bos.
3. De paden. "Je kunt een keuze maken. Als je eenmaal op het pad bent, blijf je waarschijnlijk op het pad."
4. De huizen. "Je hebt geen controle over wie er woont."

### **Beelden competence: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden jou het meeste het gevoel geven dat je effectief betekenis kan hebben door het doen van uitdagende taken?**

1. De huizen. "Misschien kun je iets voor de mensen betekenen die er wonen. Je kunt behulpzaam en zorgzaam zijn. Ik werk zelf in de zorg, dus daar moest ik meteen aan denken."
2. De paden. "Je kunt de keuze maken om naar iemand toe te gaan of naar een stad toe te gaan. Dan is het makkelijker om de weg te vinden."
3. Het bos.
4. De weide met bergen.
  - Bij de eerste twee heb je meer een doel dan bij de laatste twee. In het bos en de weide met bergen heb je meer een vrijheidsgevoel. Bij de huizen en de paden ben je op weg en heb je een doel voor ogen. Het is fijn om beide gevoelens te ervaren en kan rust geven.

### **In welke game ervaarde jij het meest controle?**

- "De meeste controle heb je denk ik in een vechtgame of een RPG. Daar heb je heel veel keuze en kun je veel combinaties maken."
- In de game Sekiro heb je veel controle.
- Je ziet direct het effect van jouw keuzes. "In verhaal games heeft het vaak naderhand effect, maar direct de consequenties zien geeft het meeste een gevoel van controle. Je leert meteen van je fout en kun je ervan leren."

### **Wanneer game je het liefste?**

- "Eerst liever met vrienden, maar nu liever alleen. Ik speel nu meer single player games."
- "Ik vind multiplayer games veel op elkaar lijken de laatste tijd. Ik speel liever een goede game waar met veel liefde aan gewerkt is en waar ik iets uit de game kan halen, als er uitdaging en een verhaal in zit."

### **Welke verhaalgenre vind je het leukste?**

- Een mix tussen horror en fantasy. Maar ook sci-fi. "Ik hou van het mysterieuze."

### **Waar game je het liefste?**

- "Op mijn kamer, liggend op mijn bed."
- "'s Avonds na een drukke (werk)dag." Als hij rust wilt opzoeken en even in een andere wereld wil zijn. Het kan ook zeker overdag, het gaat namelijk meer om het moment. "Even je eigen plekje opzoeken."
- "Als je ergens anders gamet, zoals op school, dan kun je je niet helemaal daaraan geven. Ik wil liever de tijd ervoor kunnen nemen. De games die ik graag speel kun je niet tien minuten aanzetten, want dan verlies je wat je gedaan hebt."

### **Welke soort interacties vind jij het leukste om te ervaren?**

- "Ik wil actie en gameplay ervaren. Ik vind het leuk om een verhaal zelf te ontdekken en dat het niet zozeer in je schoot geworpen wordt. Bijvoorbeeld een cutscene waarin er gehint wordt naar wat je moet doen."
- "In een open wereld game is het leuk om eerst de hele wereld te verkennen en alle geheimen te ontdekken, voordat je het verhaal gaat afmaken. Dat spreekt mij ook heel erg aan. Alles waar je naar kijkt, kun je naar toe, niks is te gek." In de weide met bergen zie je ook zo'n overzicht. Deze vrije keuze geeft het meeste controle.

### **Diary study: Met welk personage kun jij je identificeren en waarom?**

- Ronnie James Dio. Hij was een metalzanger.
- "Zijn stem klonk heel krachtig. Maar ook zijn karakter spreekt mij erg aan, want hij was heel zachtaardig. Hij nam echt de tijd om fans te leren kennen en waardering te laten blijken. Hij voert zijn passie uit en is zichzelf."
- "Hij laat niet over zich heen walsen op een respectvolle manier."
- Hij identificeert zich met de kwaliteiten waar de persoon voor staat.
- "Dat je erachter kunt blijven staan, ondanks alles wat je meemaakt."
- "Ik zie hem echt als een voorbeeld en zou daarom ook graag zo willen zijn. Ook zou ik dat werk willen doen."

**Beelden archetypes: waar denk je dat deze archetypes voor staan? Kun je voor mij een rangorde maken van de personages waarmee jij je het meest kunt identificeren?**

- De archetypes staan voor: 1) kracht en moed. "Hij is zelfverzekerd en nergens bang voor." 2) intelligentie en sluwheid. "Hij is meer ingetogen en komt intelligent over." 3) artistiek en creatief.
  - Dit concludeert hij uit de lichaamshoudingen en objecten.
  - Een object zou het duidelijker maken wat hij wilt en waar hij voor staat.
  - Kleur draagt hier ook aan bij.
1. Creatieve archetype. Ferry maakt graag muziek. "Ik hoop dat ik creatief kan blijven zijn en daarin door kan gaan."
  2. Intelligente archetype.
  3. Krachtige archetype. "Ik voel me niet een persoon die haantje de voorste is. Ik ben meer iemand die ziet hoe het gaat en iets meer op de achtergrond blijft."

**Maakt het voor jou uit of het karakter waarmee je je gaat identificeren menselijk is?**

- Het maakt niet uit of het karakter menselijk is. "Er zijn genoeg games waarin je niet als mens speelt, zoals Donkey Kong en Kirby."
- Ze moeten wel menselijke eigenschappen tonen; houdingen en gezichtsuitdrukkingen, zodat mensen zich er toch mee kunnen identificeren.
- "Vaak is het leuk om iets anders dan iets menselijks te zien, want misschien staat dat juist meer voor jou dan dat een mens zou doen."

**Beelden The Hero's Journey: wat vind jij van deze manier van het vertellen van verhalen? Kun je je hierin vinden?**

- Ferry is bekend met The Hero's Journey.
- "Ik denk dat het belangrijk is om te ervaren, want als het eentonig blijft en je ziet geen groei, dan zou dat apart zijn."
- "Dit gebruiken ze al jaren voor games en films en het werkt."
- "Ik denk dat iedereen wel iets van een held in een film, game of boek aantrekt van waar ze voor staan. Iedereen zou graag groei bij zichzelf willen zien, dus als je naar zo'n journey kijkt en iemand ziet groeien, dat je dan op je zelf kunt reflecteren van: hoe kan ik groeien? Dus ik denk dat dit zeker kan aanspreken."

**Door welk vertelperspectief voel jij je het dichtst aanwezig bij het karakter?**

- "Als je naar games kijkt, vind ik bij first-person dat niet. Je ziet dan de hele persoon niet. Bij third-person zie je de hele persoon, de mimiek, hoe ze bewegen. Dan heb je het meeste dat gevoel. Als je de gedachten erbij kunt horen, heb je het hele perspectief naar mijn idee."
- "Bij first-person zou je het persoonlijker ervaren."

**Beelden metaforen: kun je voor mij een rangorde maken van welke beelden het meeste emotie oproepen bij jou?**

1. De boom. "Ik zie een eenzame boom in weide. Dit straalt heel veel rust uit. Ik zie mezelf eronder zitten op een zonnige dag en gewoon wegduiten."
  2. De zee. "Die oneindigheid over de horizon geeft me rust."
  3. De ster.
  4. De vuurtoren. Als het licht van de vuurtoren ronddraait, geeft hem dat een opgejaagd gevoel.
- Rust is voor Ferry een sterk gevoel. "Het is een gevoel dat ik vaker moet ervaren en vaak moet opzoeken naar mijn idee."
  - Het gaat om het element, niet om dag en nacht.

**Muziek: kun je voor mij een rangorde maken van welke muziek het meeste emotie oproept bij jou?**

1. Uplifting. "Het gevoel dat je op avontuur gaat. Alsof ik op een grote zee ben. Het geeft het gevoel alsof je veel aan kunt. Dit voelt goed."
2. Krachtig. Een avontuurlijk en mysterieus gevoel. "Alsof je iets groots staat te wachten wat je moet overwinnen."
3. Vrolijk. "Dit vond ik leuk; ik zat mee te deinzen."
4. Magisch.
5. Rustig. Dit geeft Ferry rust.



# BIJLAGE 7

## VISUELE OVERZICHTEN GESPREK 2 MET DE DOELGROEP

**RUST**

"Nieuw licht in de duistert"  
Het slaan van de vlieg  
Het zwaaiende vliegtuig  
Het zwaaiende vliegtuig  
Suffligende muziek

**SDT**

Vertrouwen  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht en  
Overzicht

**STERKE EMOTIE**

Suffligende muziek  
Het grote vliegtuig  
Het grote vliegtuig  
Suffligende muziek

**MARISSA**

**IDENTIFICATIE**

Overzicht  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht en  
Overzicht

• Overzicht genre  
• Overzicht  
• Overzicht en actie  
• Overzicht

**RUST**

"In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
Suffligende muziek

**SDT**

Vertrouwen  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht

**STERKE EMOTIE**

Suffligende muziek  
Het grote vliegtuig  
Het grote vliegtuig  
Suffligende muziek

**EMI**

**IDENTIFICATIE**

Overzicht  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht en  
Overzicht

• Overzicht genre  
• Overzicht  
• Overzicht en actie  
• Overzicht

**RUST**

"In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
Suffligende muziek

**SDT**

Vertrouwen  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht

**STERKE EMOTIE**

Suffligende muziek  
Het grote vliegtuig  
Het grote vliegtuig  
Suffligende muziek

**LAURA**

**IDENTIFICATIE**

Overzicht  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht en  
Overzicht

• Overzicht genre  
• Overzicht  
• Overzicht en actie  
• Overzicht

**RUST**

"In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
In de duistert  
Suffligende muziek

**SDT**

Vertrouwen  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht

**STERKE EMOTIE**

Suffligende muziek  
Het grote vliegtuig  
Het grote vliegtuig  
Suffligende muziek

**FERRY**

**IDENTIFICATIE**

Overzicht  
Effectieve  
Overzicht

Overzicht  
Overzicht  
Overzicht en  
Overzicht

• Overzicht en Fantasy genre  
• Overzicht  
• Overzicht

# BIJLAGE 8

## SCRIPT KEUZEMOMENTEN VAN 'HET OOG VAN DE STORM'

### Introductie

Onderstaande script elementen zijn gekoppeld aan de storyboard frames. In dit script ligt de nadruk op de keuzes die gekoppeld zijn aan de vier archetypes (de schepper, de wijze, de nar en de ontdekker).

7. KAMERAAD: "Ik heb je advies nodig, kameraad. Gaan we aan wal of blijven we op zee?"

- Aan wal (de nar, de ontdekker)
- Op zee blijven (de schepper, de wijze)

11.

- Magische bosvruchten (de schepper)
- Doordachte Kamille (de wijze)
- Speelse hibiscus (de nar)
- Exotische ananas (de ontdekker)

### De initiatie

3. JV GEDACHTEN: "Waar zal ik even tot rust komen?"

- De weide (de wijze en de nar)
- Het bos (de schepper en de ontdekker)

13. VUURVLIEG: "Welke kant gaan we op?"

- De weide (de schepper en de nar)
- De bergen (de wijze en de ontdekker)

15. VUURVLIEG: "Je ziet er weer fleuriger uit, (naam)! Jij bent niet datgene wat de storm jou oplegt, nee, jij mag zelf ontdekken wie je bent! Dus laten we eens kijken wie we zijn tegengekomen... Jij bezit de kracht om de kwaliteiten van deze wezens te ervaren. Kies er een en dompel je onder in een ander perspectief..."

- De nar
- De wijze

26. VUURVLIEG: "Dat was mooi, he? Welke kwaliteit wil je inzetten?"

- De nar
- De wijze

36. VUURVLIEG: "Laten we meer kwaliteiten ervaren. Die zullen vast van pas komen!"

- De ontdekker
- De schepper

51. VUURVLIEG: "Veel verschillende opties! Welke kwaliteit wil je inzetten?"

- De nar
- De wijze
- De schepper



# BIJLAGE 9

## KARAKTERS

Op de volgende pagina's zijn alle karakters te zien van het interactieve verhaal 'Het oog van de storm'.

# DE JONGVOLWASSENE

"Wie ben ik?"

Op een zoektocht naar haar identiteit  
in een storm aan verwachtingen.





# DE KAMERAAD

"Wat is de beste keuze?"

Vertrouwend op zijn eigen overtuigingen  
en adviezen van zijn kameraden.



# HET WATER

"Een vloeiende reis."

Een triggerende blauwe draad in de reis  
van de zoekende jongvolwassene.





# DE STORM

"Zorg ervoor dat je niet alleen  
achterblijft."

Een storm aan verwachtingen die er alles  
aan doet om deze te behouden.



# HET VUURVLIEGJE

"Jij mag zelf ontdekken wie je bent."

Een gids die zich vermengt met het pad die  
de zoekende jongvolwassene bewandelt.





# DE DRAAK

"Ik heb dorst."

Een vriendelijk wezen op zoek naar iemand die hem kan helpen.



# DE EENHOORN

"Ik zoek de weg naar het licht."

Een vriendelijk wezen op zoek naar iemand die haar kan helpen.





# DE NAR

"Daar geniet ik van!"

Een humoristisch archetype die optimaal kan genieten van het hier en nu.



# DE WIJZE

"Dit lijkt me de meest passende optie."

Een onafhankelijk archetype waarbij kennis en wijsheid centraal staat.





# DE ONTDEKKER

"Waar zou dat pad heen leiden?"

Een ambitieus archetype waarbij avontuur voorop staat.



# DE SCHEPPER

"Dat geeft mij inspiratie."

Een creatief archetype met verbeeldingskracht en gevoel voor esthetiek.





# DE BEWONER

"Ik heet je van harte welkom!"

Openstaand voor ieders unieke perspectief  
en kwaliteiten.



# DE BLOEM

"Eenheid is overal."

Een herinnering aan de ware unieke kracht  
die binnenin huist.

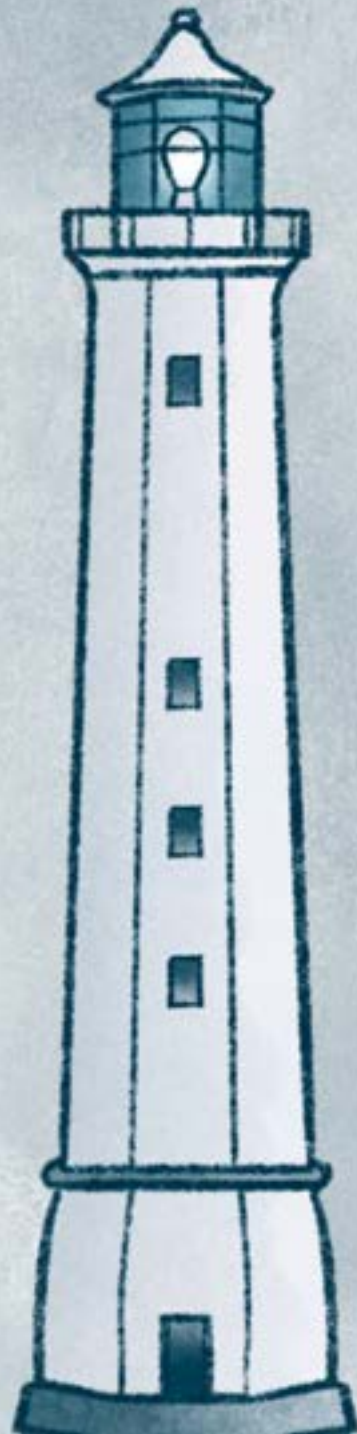




# DE VUURTOREN

“Jij bent het baken van licht.”

Een uniek, steeds stralender licht die de wereld weer haar kleuren geeft.



# BIJLAGE 10

## TESTRONDE 2

**Testpersoon 1: jongvolwassene Emi Brok**

Datum: 16 mei 2023

Context: Emi heeft delen meegekregen van het proces van het project.

### Samenvatting

Uit deze test is gebleken dat de overgebrachte kernkwaliteiten, symbolen en emoties bij de proefpersoon overkomen zoals bedoeld.

### Opzet

Door middel van vragen over het gevoel en de duidelijkheid van elementen in het verhaal, wordt achterhaald of aan de doelstelling wordt voldaan, in hoeverre dit beoordeeld kan worden in dit stadium. Eerst zijn de vragen gericht op de doelstelling, waarna de Game Design heuristieken worden doorlopen.

### Doelstelling

De namen van de vier archetypes worden verteld. Vervolgens worden de perspectieven en gedachten van de archetypes getoond. Aan de testpersoon wordt gevraagd om deze te koppelen.

- Emi heeft de archetypes de schepper, de nar en de wijze juist gekoppeld.
- De gedachten die je hoort bij het perspectief zorgt voornamelijk voor deze koppeling.

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Welk symbool in het verhaal staat volgens jou voor de externe verwachtingen die tijdens de identiteitsontwikkeling een grote rol spelen?

- “De leden van het schip zie ik als de maatschappij, want zij stoten je af.”
- **Verbeterpunt: een duidelijke koppeling naar de storm als symbool voor de externe verwachtingen.**

Door welk element in het verhaal heb je het gevoel dat je naar een nieuwe wereld gaat?

- “De waterval.”

Op welk punt in het interactieve verhaal heb jij het gevoel dat je van verstand naar gevoel gaat?

- “Het vuurvliegje geeft haar rust, omdat ze hulp krijgt.”
- Het water geeft volgens Emi ook rust.
- **Muziek** zal hier een grote rol in spelen.

Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “De bloem en het vuurvliegje, omdat het vuurvliegje ook op een gegeven moment weggaat; dan heb je je eigen kracht.”
- De vuurtoren staat volgens Emi ook voor kracht.

Heb je het gevoel dat je je kunt herkennen in de verschillende kwaliteiten die aan bod komen?

- “Ik heb ze nog niet helemaal kunnen ervaren, maar ik denk dat als ik de gedachten zou horen dat het al heel veel zou doen.”
- De **gedachten** zijn hierbij van groot belang.

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Ja. Ik denk dat de keuze laten bij een speler veel voldoening geeft, want dan heb je het idee dat je controle hebt.”
- Emi vindt het gevoel van controle goed naar voren komen.
- **Verbeterpunt: controle ervaren in een open wereld.**

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- “Ik heb er niet zoveel problemen mee. Het shot dat je naar je handen kijkt, maakt duidelijk dat je naar jezelf kijkt.”
- Voor Emi zijn de switch momenten te overzien.

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- “Ik denk dat het laten zien van de verschillende emoties nodig is om een goede story arc te maken.”
- Muziek speelt hierbij een grote rol.

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- “Op het punt dat ze wordt achtergelaten én als ze aan land komt.”

## Heuristieken

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens, omdat je de medemens helpt in het verhaal en je zelf de keuze kunt maken hoe je dat doet.”

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens, want hoe verder je komt in het spel, hoe meer karakters je hebt verzameld, dus hoe meer inzicht je hebt in de wereld.”
- Emi ziet de stijging van de moeilijkheidsgraad in de conflictsituaties als een combinatie van obstakels met emotionele conflicten.

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Er staat niet letterlijk geschreven wat je moet doen, maar omdat het een animatie is, wordt je wel direct geleid naar de taak.”

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, want dat zie je door de verschillende archetypes waar je doorheen kunt gaan.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken of nieuwe inhoud creëren.

- “Eens, een speler kan keuzes maken.”
- Emotie kun je niet uiten, maar in het geval dat er niet veel dialogen zijn, is hier volgens Emi ook geen behoefte aan.

Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens, want door de archetypes zie je waar je voor kiest.”
- Met de opties die Emi tot nu toe heeft gezien, denkt ze niet dat er een foute keuze is.

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- “Eens.”

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens, dat is het vuurvliegje.”

## Testpersoon 2: jongvolwassene Marissa Veugen

Datum: 16 mei 2023

Context: Marissa heeft het proces van het project meegekregen door middel van gesprekken en een test.

### Samenvatting

Uit deze test is gebleken dat de overgebrachte kernkwaliteiten, symbolen en emoties bij de proefpersoon overkomen zoals bedoeld.

### Opzet

Door middel van vragen over het gevoel en de duidelijkheid van elementen in het verhaal, wordt achterhaald of aan de doelstelling wordt voldaan, in hoeverre dit beoordeeld kan worden in dit stadium. Eerst zijn de vragen gericht op de doelstelling, waarna de Game Design heuristieken worden doorlopen.

### Doelstelling

De namen van de vier archetypes worden verteld. Vervolgens worden de perspectieven en gedachten van de archetypes getoond. Aan de testpersoon wordt gevraagd om deze te koppelen.

- Marissa heeft de archetypes de schepper en de nar juist gekoppeld.
- De gedachten die je hoort bij het perspectief zorgt voornamelijk voor deze koppeling.
- Marissa heeft het archetype de wijze niet juist gekoppeld. Dit heeft te maken met dat de **gedachten** niet zichtbaar waren.

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Welk symbool in het verhaal staat volgens jou voor de externe verwachtingen die tijdens de identiteitsontwikkeling een grote rol spelen?

- In de boot als je verlaten wordt.

Door welk element in het verhaal heb je het gevoel dat je naar een nieuwe wereld gaat?

- Door de switch van de 2D naar 3D stijl.

Welk element in het verhaal staat voor jou voor rust?

- “Daar waar ze het vuurvliegje vast heeft voor het eerst.”
- Daar maak je volgens Marissa de switch van verstand naar gevoel.



Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “De vuurtoren, want die laat je letterlijk zien wat je krachten zijn.”

Heb je het gevoel dat je je kunt herkennen in de verschillende kwaliteiten die aan bod komen?

- Marissa kan zich hierin herkennen. Ze denkt ook dat ze zich in het spel meer kan identificeren met bepaalde archetypes.

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Ja, als je de kleuren krijgt, heb je meteen iets gewonnen.”

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- Voor Marissa zijn de switch momenten duidelijk.
- **Het is belangrijk om rekening te houden met de hoeveelheid switch momenten.**

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- Marissa vindt de verdeling van emotie in het verhaal goed in balans.

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- “Bij de vuurtoren op het einde en als je het eerste conflict hebt opgelost, dan heb je het gevoel dat je het kan.”

### Heuristieken

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens, omdat het heel persoonlijk is qua keuzes.”
- De keuze zorgt voor het gevoel van iets betekenen voor een ander.

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens, want in het volgende conflict heb je nieuwe krachten die je kan inzetten om het op te lossen.”

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Eens, want je ziet welke keuzes je kunt maken en die kun je meteen maken.”
- Het zien van de consequentie van de keuze is hierbij van belang.

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, want dat zie je aan de kracht, de kernkwaliteiten, die je meedraagt.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken of nieuwe inhoud creëren.

- “Eens, want je ziet alles wat verandert.”
- Je eigen identiteit komt naar voren.

Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens, elke keuze kun je maken.”
- Volgens Marissa ga je over elke keuze nadenken.

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- Marissa kan zich identificeren met de inhoud van de verschillende hoofdstukken het verhaal.
- Marissa denkt dat je je in het spel als het karakter gaat voelen.

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens, omdat je zelf de keuzes kunt maken en het uiterlijk kan aanpassen.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens. Dit komt door wat het vuurvliegje zegt.”

# BIJLAGE 11

## TESTRONDE 3

### Testpersoon 1: jongvolwassene Laura Lahaije

Datum: 30 mei 2023

Context: Laura heeft het proces van het project voor een deel meegekregen door middel van gesprekken.

### Samenvatting

Het belang van keuze in het interactieve verhaal komt bij deze test sterk naar voren. Het geeft de testpersoon voldoening en het gevoel van onderdompeling, effectiviteit en controle. De rust, van verstand naar gevoel gaan, heeft de testpersoon ervaren gedurende het interactieve verhaal. Het gevoel werd dus ervaren zoals beoogd en de elementen in het verhaal zijn duidelijk. Het beeld van de eigen identiteit is veranderd en de testpersoon voelt zich zekerder over zichzelf. Naast deze bevestiging van de doelstelling die wordt behaald, zijn er ook een aantal aandachtspunten en verbeterpunten voor het interactieve verhaal naar voren gekomen. Onder andere een duidelijkere koppeling maken van de perspectieven aan de juiste archetypen.

### Opzet

Het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' wordt doorlopen met de testpersoon gebaseerd op de testmethode van Steve Krug. Gedurende dit proces worden vragen gesteld om erachter te komen of het product voldoet aan de doelstelling, de gewenste kwaliteit en daarmee het beoogde gevoel dat overgebracht wordt. Het interactieve verhaal wordt door de testpersoon met een koptelefoon beluisterd, zodat het gevoel van onderdompeling versterkt wordt. In het laatste onderdeel van de test worden de heuristieken van Game Design doorlopen.

Voordat de test begint wordt duidelijk aan de testpersoon vermeld dat het product wordt getest en niet de persoon. Vervolgens wordt vermeld dat dit prototype één keuzepad is van het interactieve verhaal.

### Inleiding

Voordat we beginnen met het interactieve verhaal "Het oog van de storm", hoe voel je je nu?

- "Ik voel me als een golf. Soms komt een dieptepunt en dan kom ik er weer bovenop; het is eigenlijk heel wisselend. Dit komt door stress."

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf op dit moment?

- "Een 6."

Als ik zou vragen, "wie ben jij?", wat zou je dan antwoorden op dit moment?

- "Ik ben een juf. Ik ben gewoon Laura, juf Laura."

### Prototype - 1. Introductie (Het leven op het schip)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- "Ik wilde even geen keuzes maken, omdat ik even van het moment wilde genieten."
- **Verbeterpunt: het moment vóór de eerste keuze iets langer laten duren.**

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Iemand met een tweestrijd. Je wilt veiligheid, maar je wilt ook de uitdaging aangaan. Je wilt te weten komen wie je bent als persoon."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Innerlijke rust. Dit ervaarde ik door de zachte kleur, het geluid en de muziek."
- "Het geluid van het water: heerlijk!" Dit geeft Laura rust.
- "Ik zit helemaal in de wereld; het geluid van het water, de muziek, dan ben ik even helemaal weg van de werkelijkheid en zit ik helemaal in de game."

### Prototype - 2. Het vertrek (Het verlaten van de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Je wordt achtergelaten door je vrienden en familie. Je voelt je eenzaam, omdat je anders bent en dat je er niet bij hoort. Je moet zelf je weg zoeken."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Door de muziek vond ik het eerst zielig en toen werd het spannend. Dan voel je dat er iets gaat gebeuren."

- Laura vindt het goed dat de titel van het interactieve verhaal op dit moment tevoorschijn komt. “Op de zee zag je al de storm. Op dit moment maak je de kijkers nieuwsgierig naar wat er gaat gebeuren.”

Kun je je herkennen in dit gevoel?

- “Soms, omdat ik heel erg op mezelf ben. Ik vind het vaak ook fijn om alleen te zijn. Maar ik kan me wel in die persoon verplaatsen.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 1** (Het rustmoment in de nieuwe wereld)

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Mooi! Magie, rust, natuur en vogels.” Laura ervaarde rust.
- “Ik kom even tot mezelf. Even de stress weg.”

Hoe voel je je nu?

- “Rustig.”
- “Laat het avontuur maar komen, laat het maar beginnen.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 2** (De storm en het kiezen van een archetype)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “De persoon werd meegenomen door de storm. Daarna werd ze ergens gedropt. De storm geeft eigenlijk aan dat je je eigen keuzes moet maken.” De storm is de trigger die ervoor zorgt dat je die keuzes gaat maken.
- “Het vuurvliegje neemt je mee als persoonlijke gids.”
- “De storm hoeft niet per se iets negatiefs te zijn.”
- “Na het kiezen van een archetype, ga je de wereld van een ander perspectief zien.” Kleur speelt hierin een rol.

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Laura koppelt de ontdekker aan de nar. Dit baseert ze op de vrijheid die het archetype uitstraalt. Echter is wel duidelijk waar het archetype voor staat, wat als belangrijkste wordt ervaren.
- **Verbeterpunt: een duidelijkere koppeling van de perspectieven aan de juiste archetypen.**

Waar zou dit archetype voor staan?

- “Iemand die positiviteit uitstraalt; de kleur geel.”

Kun je je hierin herkennen?

- Laura kan zich hierin herkennen.

### **Prototype – 3. De initiatie – 3** (Het draakje helpen en de flashback)

Watervaar je bij het maken van de keuzes?

- “Goed dat je twee perspectieven kunt bekijken, dan geef je iemand de ruimte om keuzes te maken.”
- Tijdens het conflict moment is het voor Laura niet duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven. Voor welke kwaliteiten de kleuren staan is duidelijk, maar niet dat het draakje het pad zal volgen wanneer je voor de keuze van het wijze archetype kiest.
- **Verbeterpunt: “Je kunt het vuurvliegje naar de oplossingsrichting laten vliegen. Dus naar de vleugels van het draakje en naar het pad.”**

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Laura begrijpt wat er verteld wordt. “De juiste weg kiezen, je eigen hart volgen.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Rust. Dit komt door de rustige voice-over, de muziek en de beelden.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 4** (Het kiezen van een archetype)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Je gaat een keuze maken tussen twee archetypen. Het licht is nog niet helemaal terug en de vuurtoren kwam in beeld.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Mooi gezegd, zoals met het maanlicht op de bloemen. Dat je iets kan bereiken door keuzes te maken.”
- “Ik ervaarde rust door de muziek en de natuur.”

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Laura koppelt de ontdekker aan de schepper. Dit baseert ze op het uiterlijk van de archetypen.
- **Verbeterpunt: een duidelijkere koppeling van de perspectieven aan de juiste archetypen. “Meer fantasie in het perspectief van de schepper gebruiken, zoals toverbloemen.”**



Waar zou dit archetype voor staan?

- “Positiviteit, dat je het licht moet zien en kleur. Iemand die één is met de natuur.”

Kun je je hierin herkennen?

- “Ja.” Laura ervaart dat ze zich in meerdere archetypen kan herkennen. “Ieder archetype heeft wel iets waarin ik me herken.”

### **Prototype - 3. De initiatie - 5** (De flashback en de eenhoorn helpen)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Tijdens het conflict moment is het voor Laura duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven. Ze baseert haar keuze ook op de kleur en de muziek.
- “Alle keuzes vind ik iets hebben.”

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Voor Laura is duidelijk dat het om een flashback gaat. “Maar het wordt duidelijk dat ik stevig in mijn eigen schoenen sta. Laat ze maar wegvaren, ik ga mijn eigen weg.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Avontuur en blijheid. Ik vond het echt leuk en mooi!”

Hoe voel je je nu?

- “Goed! Heerlijk deze game. Ik ben nog steeds rustig.”

### **Prototype - 3. De initiatie - 6** (De vuurtoren en de storm)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Hier zie ik de storm als iets negatiefs, omdat er wordt gezegd dat je aan je kracht moet denken en je je niet moet laten tegenhouden. Jij kan keuzes maken en sta honderd procent achter jezelf.”
- Laura koppelde de voice-over niet aan het vuurvliegje tijdens dit hoofdstuk, omdat het vuurvliegje verder weg in beeld was.
- **Verbeterpunt: het vuurvliegje duidelijker in beeld brengen bij het deel dat de storm probeert te overwinnen.**

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Ik voelde spanningen. De storm komt eraan en ik moet hier iets mee, ik moet het doorbreken in plaats van weg te lopen en terug te gaan naar het veilige. Ik ben nu zo ver gekomen, dus dit laatste moet ook nog lukken.”

### **Prototype - 4. De terugkeer** (De terugkeer naar de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Je hebt je eigen keuzes gemaakt, dus het avontuur kan beginnen. Dit is het begin en er staat nog heel veel op je te wachten.”
- Voor Laura is het duidelijk dat je van de nieuwe wereld terugkeert naar de vertrouwde wereld. “Alles heeft nu kleur en dat is het uiteindelijke doel natuurlijk geweest.”
- “Hier had het vuurvliegje heel duidelijk haar perspectief, omdat ze heel goed in beeld was.”
- **Verbeterpunt: het vuurvliegje steeds goed in beeld laten komen.**

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Heel mooi! Ik vind het stuk heel mooi waarin wordt verteld dat het geen vaarwel is, maar een nieuw begin. En de muziek erbij.”
- “Blijdschap dat je het overwonnen hebt. Je bent er klaar voor.”

We hebben “Het oog van de storm” doorlopen. Hoe voel je je nu?

- “Knap werk! Ik word er vrolijk van.”
- “Ik voel me rustig, emotioneel, blij en dapper.”

Ondanks dat je slechts één keuzepad hebt ervaren van het interactieve verhaal, zou je antwoord op de vraag “wie ben jij?” veranderd zijn?

- “Ik ben iemand die keuzes durft te maken en niet de rest hoeft te volgen. Ik ben ik. Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben meer dan alleen maar Laura.”

Heb je een beter beeld gekregen van jouw kernkwaliteiten?

- “Ja. In het begin moest ik er even inkomen, maar ik begrijp het nu echt.”
- Laura kon zich goed herkennen in de archetypen.

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf?

- Het is gestegen. “Door verschillende perspectieven te zien; dat niet één ding juist is.”
- Laura heeft het gevoel dat ze het avontuur aankan.

## Doelstelling

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Welk element in het verhaal staat voor jou voor rust?

- “De natuur. De muziek en het geluid van de vogels.”

Heb je het gevoel van onderdompeling in het verhaal ervaren?

- “Ja.”

Op welk punt in het interactieve verhaal heb jij het gevoel dat je van verstand naar gevoel gaat?

- Bij het ervaren van het perspectief van de schepper. “Het maanlicht op de bloemen.” De natuur speelt hierbij een grote rol.

Heb je het gevoel van verbondenheid ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, ik zat er helemaal in.”
- Laura heeft het gevoel dat ze verbonden is met de karakters en erbij hoort.

Heb je het gevoel gehad dat je effectieve keuzes kon maken tijdens het interactieve verhaal?

- “Absoluut.” Ze heeft het gevoel dat ze iets doet dat helpt.

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Ja. Ik heb het gevoel dat ik het kan en trots op mezelf mag zijn.”
- “Alles kan; er is niet één juist antwoord.”

Heb je het gevoel van controle ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja.”

Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “Het vuurvliegje. Ze is de verteller en door haar krijg je kracht.”

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- “Het voelde heel logisch.”

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- “Het is prima. Een moment is het spannend, de andere keer rustig en emotioneel.”

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- Rust bij het ervaren van het perspectief van de schepper.

## Heuristieken

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens. Het is heel duidelijk. Je kan je eigen keuzes maken. Het is een duidelijke opbouw en het straalt rust uit. Het is niet van ‘je moet dit’, maar ‘doe lekker je ding’.”

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens. De conflict momenten worden steeds uitdagender, omdat je steeds meer kwaliteiten verzameld.”

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Eens, omdat op de juiste momenten wordt gestopt in het spel.”

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, omdat het vuurvliegje jou positief commentaar geeft.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken.

- “Eens.” Op het gebied van het uitdrukken van emoties en jezelf in het spel kwijt kunnen.

Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens. Er is geen foute keuze.”
- “Als er een foute keuze in zou zitten, wordt je heel onzeker.”
- **Aandachtspunt: geen foute keuzes verwerken in een later realisatie stadium.**

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- “Eens. Dit komt door de verschillende perspectieven. Heel veel mensen vinden het moeilijk om keuzes te maken. Dit helpt onze generatie.”

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens. Je zit echt in het verhaal. Jij moet de keuzes maken.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens. Er wordt feedback gegeven, maar alsnog kan je zelf een keuze maken.”

## Testpersoon 2: Ellen Loontjens

Datum: 1 juni 2023

Context: Ellen heeft het proces van het project niet meegekregen.

### Samenvatting

Sommige momenten in het verhaal zijn open voor eigen interpretatie, zodat de jongvolwassene zich goed kan identificeren. Tijdens deze test werd bevestigd dat het op bepaalde momenten wel van belang is dat de beoogde boodschap overgebracht wordt. Voor de symbolen die niet duidelijk waren, zijn verbeterpunten opgesteld, zoals het wisselen van shots, zodat de associatie met specifieke onderdelen gewenst verloopt. In deze test vond ook het proces van verstand naar gevoel plaats. Dit kwam onder andere bij het maken van de keuzes naar voren. Het gevoel werd dus ervaren zoals beoogd en de elementen in het verhaal zijn duidelijk. Het beeld van de eigen identiteit is veranderd en de testpersoon voelt zich zekerder over zichzelf.

### Opzet

Het interactieve verhaal ‘Het oog van de storm’ wordt doorlopen met de testpersoon gebaseerd op de testmethode van Steve Krug. Gedurende dit proces worden vragen gesteld om erachter te komen of het product voldoet aan de doelstelling, de gewenste kwaliteit en daarmee het beoogde gevoel dat overgebracht wordt. Het interactieve verhaal wordt door de testpersoon met een koptelefoon beluisterd, zodat het gevoel van onderdompeling versterkt wordt. In het laatste onderdeel van de test worden de heuristieken van Game Design doorlopen.

Voordat de test begint wordt duidelijk aan de testpersoon vermeld dat het product wordt getest en niet de persoon. Vervolgens wordt vermeld dat dit prototype één keuzepad is van het interactieve verhaal.



## Inleiding

Voordat we beginnen met het interactieve verhaal "Het oog van de storm", hoe voel je je nu?

- "Relaxed, rustig."

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf op dit moment?

- "Een 7."

Als ik zou vragen, "wie ben jij?", wat zou je dan antwoorden op dit moment?

- "Een eenvoudige vrouw die op dit moment redelijk stabiel in het leven staat, maar ook haar onzekerheden heeft."

## Prototype - 1. Introductie (Het leven op het schip)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- "Ik twijfel of ik de goede keuze maak."

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "De zee is woest en je moet een keuze maken wat verstandig is om te doen."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Een beetje spanning, doordat je een belangrijke beslissing moet maken."

## Prototype - 2. Het vertrek (Het verlaten van de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Het meisje blijft alleen achter op een bootje en het bootje zinkt. Het vuurvliegje zie ik als het ziertje van het meisje dat is overleden."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Eenzaamheid, omdat ze alleen achterbleef."

Kun je je herkennen in dit gevoel?

- "Ik denk dat ieder mens zich weleens zo heeft gevoeld in het leven."

## Prototype - 3. De initiatie - 1 (Het rustmoment in de nieuwe wereld)

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Door de kleur en de muziek voelde ik rust en een vrolijk gevoel."

Hoe voel je je nu?

- "Heel rustig. Rustiger dan eerst." Dit komt door de kleuren en de muziek.

## Prototype - 3. De initiatie - 2 (De storm en het kiezen van een archetype)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Ellen baseert haar keuze van het archetype op de kleur (geel).
- "De kleur sprak me aan, mijn oog viel daarop."
- "Ik heb de keuze op gevoel gemaakt. Bij de vorige hoofdstukken maakte ik een keuze met mijn verstand."

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Ik koos voor de vlinder en toen kwam ik in een hele mooie wereld met meer kleur."
- Het is voor Ellen duidelijk dat je het perspectief bekijkt van een bepaald archetype.

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Ellen koppelt het perspectief aan het juiste archetype (de nar). "Het gaat over vrolijkheid en genieten, onbezonnenheid."

Waar zou dit archetype voor staan?

- "Voor plezier, vrolijkheid en geluk."

Kun je je hierin herkennen?

- "Ja, meestal wel." Ze vindt deze kwaliteit belangrijk.

## Prototype - 3. De initiatie - 3 (Het draakje helpen en de flashback)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Voor Ellen is het duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven. Zo is het duidelijk dat een keuze ervoor zal zorgen dat het draakje zijn vleugels gebruikt en dat bij de andere keuze het draakje het pad zal volgen.
- Ellen koppelt de juiste archetypen aan de juiste keuzes.
- "De gele vleugels van de draak associeerde ik met de gele vlinder. Dus ik dacht: 'ik blijf mijn keuze.'" Ellen maakte deze keuze op gevoel.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Bij de flashback is het voor Ellen duidelijk dat de thee vergiftigd is.
- Ellen koppelt de flashback aan het draakje. "Ik denk dat iets kwaads dat onschuldige beestje wil kwaad doen." De flashback gaat echter over de hoofdpersoon.
- **Verbeterpunt: de twee shots vóór de eerste flashback omwisselen, zodat eerst het draakje en dan een close-up van het water zichtbaar is.**

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Ik vond het mooi dat het draakje kon drinken, maar daarna met dat kopje wat gebroken was, dacht ik even dat ik terug was op het schip en toen wist ik even niet of het over het draakje ging."

**Prototype - 3. De initiatie - 4** (Het kiezen van een archetype)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Het maanlicht gaf alles een mooie kleur en dat geeft inspiratie."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Mooie muziek en mooie natuur. Rust."

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Ellen baseert haar keuze op kleur. Ze koppelt de wijze aan de schepper.
- **Verbeterpunt: een duidelijkere koppeling van de perspectieven aan de juiste archetypen. "Meer variatie toevoegen aan de bloemen."**

Waar zou dit archetype voor staan?

- "Rust en wijsheid over de maan."

Kun je je hierin herkennen?

- "Het was mooi. Jazeker."

**Prototype - 3. De initiatie - 5** (De flashback en de eenhoorn helpen)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Voor Ellen is het duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven.
- "Ik koos voor een praktische keuze, omdat ik duidelijk zag dat je over de brug kan gaan." Sommige keuzes zijn gebaseerd op gevoel en sommige op verstand.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Voor Ellen is het door de flashbacks duidelijk waarom de hoofdpersoon werd achtergelaten. "Omdat ze anders is dan hen."
- "De eenhoorn wil naar de berg en dan maak je een keuze om te helpen."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Een mooie omgeving, lekker rustig, lekkere muziek. Ontspannen."

Hoe voel je je nu?

- "Lekker rustig."

**Prototype - 3. De initiatie - 6** (De vuurtoren en de storm)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Een vuurtoren werd door een zware storm omsingeld. De vuurtoren staat voor kracht. Symbolisch: 'ik ben de vuurtoren.'"
- Voor Ellen is het duidelijk dat de voice-over van het vuurvliegje naar de speler bedoeld is.

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Dat er iets staat te gebeuren."

**Prototype - 4. De terugkeer** (De terugkeer naar de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Het meisje dat verdronken was, kwam in een nieuwe wereld terecht."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Dat er altijd hoop is. Dat het altijd goed komt."

We hebben "Het oog van de storm" doorlopen. Hoe voel je je nu?

- "Relaxed. Relaxter dan voordat we begonnen."

Ondanks dat je slechts één keuzepad hebt ervaren van het interactieve verhaal, zou je antwoord op de vraag "wie ben jij?" veranderd zijn?

- "Ja, door de keuzes die je moest maken. Dan leer je jezelf kennen, welke keuzes je wilt maken."

Heb je een beter beeld gekregen van jouw kernkwaliteiten?

- "Ja."

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf?

- Het is gestegen. “Een 8.” Dit ervaart Ellen door de keuzes. “Ik had geen moeite om een keuze te maken; het ging vanzelf.”
- Ellen denkt niet dat het goed is om in een later realisatie stadium foute keuzes te verwerken in het interactieve verhaal.
- **Aandachtspunt: geen foute keuzes verwerken in een later realisatie stadium.**

### Doelstelling

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Welk symbool in het verhaal staat volgens jou voor de externe verwachtingen die tijdens de identiteitsontwikkeling een grote rol spelen?

- “De storm.”

Door welk element in het verhaal heb je het gevoel dat je naar een nieuwe wereld gaat?

- “Na het eerste stuk.”

Welk element in het verhaal staat voor jou voor rust?

- “Dat stukje natuur wat je krijgt te zien als je voor de vlinder kiest.”

Heb je het gevoel van onderdompeling in het verhaal ervaren?

- “Ja, want ik werd rustig van dit spel.”

Op welk punt in het interactieve verhaal heb jij het gevoel dat je van verstand naar gevoel gaat?

- “Meteen al in het tweede stuk toen ik de archetypes moest kiezen. Toen ging ik over op mijn gevoel.”

Heb je het gevoel van verbondenheid ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, door het landschap met de muziek. Daar hou ik van, dus dan voel je je daar ook mee verbonden.”
- “Een archetype sprak me meer aan dan de ander, daardoor maak je ook je keuze.”

Heb je het gevoel gehad dat je effectieve keuzes kon maken tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja.”

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Ja, omdat ik vond dat ik de goede keuze had gemaakt. Er was eigenlijk geen foute keuze, maar over mijn keuze was ik tevreden.”

Heb je het gevoel van controle ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, omdat mijn keuze een bepaald doel of een bepaalde voortzetting in het spel heeft.”
- Ellen vindt dat ze genoeg keuze heeft. In een later realisatie stadium zou het een uitdaging zijn om steeds meer keuzemogelijkheden te hebben. “Want dan is het juist moeilijker om een keuze te maken. Dan moet je vanuit je gevoel of verstand een keuze maken.”

Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “De vuurtoren. Een vuurtoren is een symbool van hoop voor de schippers vroeger. In een woeste zee zagen ze ineens het licht van de vuurtoren. Dat was hoop en ‘we zijn er bijna’. Ik denk dat dit kracht is.”

Heb je het gevoel dat je je kunt herkennen in de verschillende kwaliteiten die aan bod komen?

- “Ja. Ik denk dat ieder mens die kwaliteiten heeft, maar sommige zijn beter ontwikkeld dan andere kwaliteiten.”
- Voor Ellen is duidelijk waar de archetypen voor staan.

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- Ellen begreep de switch momenten.

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- “Het is verdeeld. Af en toe komt een negatieve naar boven en ineens een hele mooie emotie. Net als met het kopje dat gebroken is.”

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- “Ik vond toen het bootje zonk.” Het gevoel van eenzaamheid.



## Heuristieken

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens. Deze game kun je ergens voor gebruiken. Bijvoorbeeld bij iemand die zichzelf moet ontdekken of een beetje worstelt met gevoelens. Je kunt het als onderdeel ergens bij gebruiken, bij een therapie of een onderzoek.”

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens. De keuzes die je maakt hebben gevolgen, dus jouw vaardigheden worden op de proef gesteld. Oorzaak en gevolg; wat je kiest heeft een gevolg.”
- “Als ik het hele spel te zien krijg, denk ik dat de keuzes steeds moeilijker gaan worden.”

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Eens, doordat je weer een nieuwe keuze moet maken.”

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, want je ziet wat je keuze is, dus je ziet wat de prestatie is.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken.

- “Eens. Doordat je verschillende archetypes hebt met bepaalde vaardigheden, kun je jezelf uitdrukken; welke keuze je maakt, welk archetype en welke vaardigheid daarbij hoort.”

Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens. Het is eigenlijk een heel onschuldig spel, buiten het feit wat er met het meisje gebeurt.” Ellen heeft niet het gevoel dat er aan de keuzes ernstige gevolgen zijn gekoppeld.

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- “Eens. Ik denk dat ieder mens bepaalde stormen in zijn leven krijgt of dingen meemaakt waardoor hij zich buitengesloten en eenzaam voelt. Ieder mens zal zich daarin herkennen. De een wat meer dan de ander, maar iedereen ervaart weleens zo’n gevoel.”

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens, want jouw keuze veroorzaakt een andere bewandeling in het spel.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens. De stem in het spel geeft aan dat je goed bezig bent of welkom. Het vuurvliegje is die stem en die neemt je mee in het verhaal. Dat zie je ook meteen als je een keuze hebt gemaakt, dan komt het vuurvliegje in beeld.”

### Testpersoon 3: jongvolwassene Marissa Veugen

Datum: 1 juni 2023

Context: Marissa heeft het proces van het project meegekregen door middel van gesprekken en tests.

#### Samenvatting

In deze test wordt bevestigd dat er geen voorkeuren in één specifiek keuzepad aanwezig zijn; iedereen maakt zijn eigen keuze. Deze keuzes worden mede in deze test gebaseerd op gevoel, kleur en de bijbehorende kernkwaliteit. Het belang van de gedachten, die te horen zijn in de perspectieven van de archetypen, wordt in deze test bevestigd. De juiste koppeling van de perspectieven aan de juiste archetypen is hiermee bevestigd. De switch van first-person naar third-person wordt ook als overzichtelijk ervaren. Onder andere de openheid om een eigen interpretatie te hebben van bepaalde onderdelen van het verhaal maakt dat de jongvolwassene zich kan inleven. Het gevoel werd ervaren zoals beoogd en de elementen in het verhaal zijn duidelijk. De testpersoon voelt zich zekerder over zichzelf. Naast deze bevestiging van de doelstelling die wordt behaald, is er ook een aandachtspunt voor het interactieve verhaal naar voren gekomen. Zo is het van belang geen foute keuzes te verwerken in een later realisatie stadium.

#### Opzet

Het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' wordt doorlopen met de testpersoon gebaseerd op de testmethode van Steve Krug. Gedurende dit proces worden vragen gesteld om erachter te komen of het product voldoet aan de doelstelling, de gewenste kwaliteit en daarmee het beoogde gevoel dat overgebracht wordt. Het interactieve verhaal wordt door de testpersoon met een koptelefoon beluisterd, zodat het gevoel van onderdompeling versterkt wordt. In het laatste onderdeel van de test worden de heuristieken van Game Design doorlopen.

Voordat de test begint wordt duidelijk aan de testpersoon vermeld dat het product wordt getest en niet de persoon. Vervolgens wordt vermeld dat dit prototype één keuzepad is van het interactieve verhaal.

#### Inleiding

Voordat we beginnen met het interactieve verhaal "Het oog van de storm", hoe voel je je nu?

- "Ik voel me nu goed."

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf op dit moment?

- "Een 6."

Als ik zou vragen, "wie ben jij?", wat zou je dan antwoorden op dit moment?

- "Het is een moeilijke vraag. Ik ben mezelf, ik ben wie ik ben." Hierbij gaat het voor Marissa om persoonlijkheid.

#### Prototype - 1. Introductie (Het leven op het schip)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Marissa vond de keuzes logisch en passen in het verhaal. Ze maakte de keuzes vanuit gevoel.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Je was op een boot met mensen die je hulp nodig hadden om te kijken wat de beste optie was. Daarna kon je kiezen welke thee je wilde drinken."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Ik was heel geïnteresseerd in hoe het verder ging lopen."

#### Prototype - 2. Het vertrek (Het verlaten van de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Je werd achtergelaten door de groep waar je mee was en toen viel je van een cliff af."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Spanning van wat er gaat gebeuren."

Kun je je herkennen in dit gevoel?

- "Ja."

### **Prototype – 3. De initiatie – 1** (Het rustmoment in de nieuwe wereld)

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Het voelt een beetje als een nieuw begin.”

Hoe voel je je nu?

- “Spanning, omdat ik wil weten wat er gebeurt.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 2** (De storm en het kiezen van een archetype)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- “Ik vind de keuze tussen de twee archetypen niet per se makkelijk, omdat ik ze allebei interessant vind, maar dat maakt het wel leuk!” Marissa zou voor de wijze hebben gekozen. Dit baseert ze op de kleur die haar aansprak.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Voor Marissa is het duidelijk dat je het perspectief ziet van een bepaald archetype.

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Marissa koppelt het perspectief aan het juiste archetype (de nar).

Waar zou dit archetype voor staan?

- “Vrolijkheid, zon.”

Kun je je hierin herkennen?

- “Ja.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 3** (Het draakje helpen en de flashback)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Voor Marissa is het duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven. Samen met haar gevoel baseerde ze hier haar keuze op.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Voor Marissa is duidelijk dat het om een flashback gaat. “Het was een herinnering, want dat kopje zag je ook in het begin.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Eerst vond ik het fijn, want je had het draakje geholpen, dus dat voelde prettig.” Tijdens de flashback vond Marissa het spannend.

### **Prototype – 3. De initiatie – 4** (Het kiezen van een archetype)

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Iets minder spanning, omdat het allemaal duidelijker wordt. Dus ik ben benieuwd.”

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Marissa koppelt het perspectief aan het juiste archetype (de schepper). Dit baseert ze op de gedachten van het archetype dat je hoort.

Waar zou dit archetype voor staan?

- “Hij had zijn hand op zijn hart, dus ik denk dat het daarmee te maken heeft; liefdevol.”

Kun je je hierin herkennen?

- “Jazeker.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 5** (De flashback en de eenhoorn helpen)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- “Ik vond het fijn, want het was een combinatie van samenwerken en de eenhoorn moet ook zelf iets doen.” Marissa kan zich in de kwaliteit van de nar vinden, daarom kiest ze voor deze oplossingsrichting.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- Voor Marissa is het door de flashbacks duidelijk waarom de hoofdpersoon werd achtergelaten. “Omdat je anders bent dan de rest.”
- “De eenhoorn moest zijn weg vervolgen, maar werd tegengehouden, dus je moest hem helpen om verder te kunnen.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Rustgevend, door onder andere de muziek.”

Hoe voel je je nu?

- “Rustig.”



### Prototype – 3. De initiatie – 6 (De vuurtoren en de storm)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Er kwam een soort storm die alles opnieuw wilde verwoesten.”
- Het is voor Marissa duidelijk dat de stem van het vuurvliegje is.

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Meer spanning.”

### Prototype – 4. De terugkeer (De terugkeer naar de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Je hebt de wereld gered, weer kleur gegeven. Toen kwam je op een plek waar je wel welkom bent.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Het voelde fijn. Ik vond het echt leuk!”

We hebben “Het oog van de storm” doorlopen. Hoe voel je je nu?

- “Ik ben blij dat het goed is gekomen.”

Ondanks dat je slechts één keuzepad hebt ervaren van het interactieve verhaal, zou je antwoord op de vraag “wie ben jij?” veranderd zijn?

- “Mijn antwoord is nog steeds hetzelfde. Tijdens de game kies je ook wat bij jou past, dus ‘wie ben ik?’ Ik ben nog steeds mezelf en ik doe wat denk dat goed is en dat doe je ook in de game.”

Heb je een beter beeld gekregen van jouw kernkwaliteiten?

- “Ja, ik heb een nieuw beeld ervan gekregen. Andere perspectieven zien, zorgt ervoor dat je er anders naar kijkt en anders over denkt.”

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf?

- Het is gestegen. “Omdat je goede keuzes maakt.”
- Marissa denkt niet dat het nodig is om in een later realisatie stadium foute keuzes te verwerken in het interactieve verhaal. “Ik denk niet dat het daarom gaat.”
- **Aandachtspunt: geen foute keuzes verwerken in een later realisatie stadium.**

### Doelstelling

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Welk symbool in het verhaal staat volgens jou voor de externe verwachtingen die tijdens de identiteitsontwikkeling een grote rol spelen?

- “Het gebroken kopje. Dat je vergiftigd wordt.”

Door welk element in het verhaal heb je het gevoel dat je naar een nieuwe wereld gaat?

- “Zodra je gaat samenwerken met het vuurvliegje.”

Welk element in het verhaal staat voor jou voor rust?

- “Het vuurvliegje geeft duidelijkheid en dat geeft rust.”

Heb je het gevoel van onderdompeling in het verhaal ervaren?

- “Ja, elke keer weer.”

Op welk punt in het interactieve verhaal heb jij het gevoel dat je van verstand naar gevoel gaat?

- “Zodra je de keuzes moet maken. Ik maak de keuzes op gevoel, niet op verstand.”

Heb je het gevoel van verbondenheid ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, door hoe het vuurvliegje tegen je praat en door de keuzes die je kan maken.”

Heb je het gevoel gehad dat je effectieve keuzes kon maken tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, je zag meteen de verandering na elke keuze.”

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Ja.”

Heb je het gevoel van controle ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja, je kon het draakje en de eenhoorn helpen.” Door het maken van keuzes.

Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “De vuurtoren. Op het einde zie je wat je bereikt hebt en dat dit je kracht is.”

Heb je het gevoel dat je je kunt herkennen in de verschillende kwaliteiten die aan bod komen?

- “Jazeker, omdat je een kijkje krijgt in diegene zijn perspectief.”

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- “Dat was heel duidelijk. Ik vond het heel overzichtelijk en fijn.”

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- “Dat was goed. Die spanning moet niet de hele tijd zijn, maar die rust ook niet. Dus ik denk dat daar een goede balans in was.”

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- “Toen je van de cliff afging. De spanning van wat er gaat gebeuren.”

Is het voor jou duidelijk dat jouw keuzes effect hebben op de kleuren van de wereld?

- “Ja, omdat de kleur van de wereld veranderde met de keuze die je maakt.”

### **Heuristieken**

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens. Hier gaat het verhaal om. Dat komt duidelijk over.”

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens. Je kan je vaardigheid later gebruiken om andere of meerdere keuzes te maken.”

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Eens, dat zie je in de beelden; de volgende stappen, zoals de vuurtoren in de verte. Dan zie je al waar je heen gaat.”

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, door de kleur die je bij je draagt op de kleding.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken.

- “Eens. Je kan kiezen wat bij je past, dus dan kun je jezelf uitdrukken op de manier hoe jij wilt.”

Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens. Je ziet dat elke keuze goed is. Je mag kiezen wat je wilt, wat goed voelt.”

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- “Eens, want ik denk dat iedereen zich weleens buitengesloten heeft gevoeld of het gevoel heeft gehad dat hij ergens niet bij hoorde. Ik denk dat dit al meteen een bepaalde omgeving creëert waarin je je kunt vinden en hoe je daaruit komt. Voor iemand die hier in zit, kan door deze game zien hoe het ook kan gaan; een positieve kant.”

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens, want je bent jezelf en je maakt keuzes.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens, dat zie je duidelijk terug bij het vuurvliegje.”

## Testpersoon 4: jongvolwassene Ferry Schobbe

Datum: 2 juni 2023

Context: Ferry heeft het proces van het project voor een deel meegekregen door middel van gesprekken.

### Samenvatting

Het belang van het horen van de gedachten van ieder archetype komt bij deze test sterk naar voren. Keuzes worden gevoelsmatig gemaakt op basis van kleur en de bijbehorende kernkwaliteit. De switch van een 2D naar een 3D stijl zorgt ervoor dat de jongvolwassene het gevoel heeft naar een nieuwe wereld te gaan. In die wereld is het duidelijk dat de subdoelen naar het einddoel leiden. Het gevoel werd ervaren zoals beoogd en de elementen in het verhaal zijn duidelijk. Het beeld van de eigen identiteit verandert en de zelfverzekerdheid stijgt. Naast deze bevestiging van de doelstelling die wordt behaald, zijn er ook een aantal aandachts- en verbeterpunten voor het interactieve verhaal naar voren gekomen. Onder andere een duidelijkere koppeling maken van de perspectieven aan de juiste archetypen en de essentiële elementen in de keuzes benadrukken, zodat de consequentie duidelijker is.

### Opzet

Het interactieve verhaal 'Het oog van de storm' wordt doorlopen met de testpersoon gebaseerd op de testmethode van Steve Krug. Gedurende dit proces worden vragen gesteld om erachter te komen of het product voldoet aan de doelstelling, de gewenste kwaliteit en daarmee het beoogde gevoel dat overgebracht wordt. Het interactieve verhaal wordt door de testpersoon met een koptelefoon beluisterd, zodat het gevoel van onderdompeling versterkt wordt. In het laatste onderdeel van de test worden de heuristieken van Game Design doorlopen.

Voordat de test begint wordt duidelijk aan de testpersoon vermeld dat het product wordt getest en niet de persoon. Vervolgens wordt vermeld dat dit prototype één keuzepad is van het interactieve verhaal.

### Inleiding

Voordat we beginnen met het interactieve verhaal "Het oog van de storm", hoe voel je je nu?

- "Prima. Een beetje druk met werk en school."

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf op dit moment?

- "Een 7."

Als ik zou vragen, "wie ben jij?", wat zou je dan antwoorden op dit moment?

- "Ik ben Ferry." Hij vindt het een moeilijke vraag.

### Prototype - 1. Introductie (Het leven op het schip)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- "De keuzes zijn makkelijk te maken, maar misschien komen er nog moeilijkere keuzes."

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Je zit op een schip en een matroos vraagt aan jou of je aan wal wilt gaan of op zee wil blijven. Dus misschien ben je op een avontuur, want anders zou je die vraag niet stellen. Voordat je aan wal gaat, ga je nog een kopje thee drinken en dan is de vraag welke thee je gaat drinken. Het zag eruit alsof het een beetje woest was op zee. En ik zag op een gegeven moment dat het meisje een gekleurd shirt aan had en in het begin niet."

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Ik vond het vrij rustgevend en ik ben benieuwd wat er aan wal gaat gebeuren."

### Prototype - 2. Het vertrek (Het verlaten van de vertrouwde wereld)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- "Ik denk dat het schip gezonken is. Misschien is dit door de storm gebeurd. Zij komt ergens terecht met een waterval en daar gaat nog iets gebeuren."
- Voor Ferry is het nog niet duidelijk waarom de hoofdpersoon wordt achtergelaten.

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- "Ik ben nieuwsgierig, een beetje spannend van wat er gaat gebeuren."



### **Prototype – 3. De initiatie – 1** (Het rustmoment in de nieuwe wereld)

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Mooi hoe het gras in 3D is en de rest wel 2D. Mooi gedaan! Een unieke stijl; dat zie je niet vaak.”
- “Het voelde rustig. Alsof ze in een magisch land terechtkomt en daar gaat verkennen waar ze is.”

Hoe voel je je nu?

- “Nog steeds goed.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 2** (De storm en het kiezen van een archetype)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Ferry baseert zijn keuze op kleur en daarmee gevoel.

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Van de wezens die daar wonen kun je hun point-of-view zien en kijken hoe zij het land ervaren.”

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Ferry koppelt de schepper aan de nar.
- **Verbeterpunt: een duidelijkere koppeling van de perspectieven aan de juiste archetypen. “Misschien de vrolijkheid meer benadrukken.”**

Waar zou dit archetype voor staan?

- “Vreugde en genieten van kleine dingen, zoals bloemen. Puurheid.”

Kun je je hierin herkennen?

- “Jazeker. Het ligt aan de situatie.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 3** (Het draakje helpen en de flashback)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Ferry baseerde gevoelsmatig zijn keuze op kleur en de bijbehorende kwaliteit.
- Tijdens het conflict moment is het voor Ferry niet duidelijk wat de oplossing betekent bij het bekijken van de perspectieven.
- **Verbeterpunt: “Het pad iets feller naar voren laten komen met meer kleuren en de vleugels meer laten bewegen.” De elementen meer benadrukken.**

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Misschien was het in een droom en dat de fluisterstem van een matroos is op het schip die het over haar heeft terwijl zij bewusteloos is. Dat denk ik vanwege de stippeltjes. Dat ze in gedachten aan haar eigen karakter aan het werken is.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Tot aan het laatste stukje heel veel rust en nu een beetje spanning van wat er gaat gebeuren. Ik ben benieuwd.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 4** (Het kiezen van een archetype)

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “We gingen weer door de ogen kijken van een archetype.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Het voelde fijn. Ik vond het leuk om te zien.”

Van welk archetype zagen we het perspectief (nar, wijze, ontdekker of schepper)?

- Ferry koppelt het perspectief aan het juiste archetype (de schepper). Dit baseert hij op het woord “inspiratie” van de gedachten van het archetype dat je hoort.

Waar zou dit archetype voor staan?

- “De creatieveling.”

Kun je je hierin herkennen?

- “Ik hoop het wel. Ik vind creativiteit heel belangrijk. Ik vind het leuk als mensen creatief zijn en zelf dingen kunnen bedenken en dat ook kunnen uitvoeren. Ik vind dat mooi om te zien.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 5** (De flashback en de eenhoorn helpen)

Wat ervaar je bij het maken van de keuzes?

- Ferry baseert zijn keuze op de kwaliteit. “Ik vind het soms leuk om nieuwe oplossingen te bedenken voor problemen.”

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “De eenhoorn wilde naar de vuurtoren.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Een opluchting na de keuze.”

### **Prototype – 3. De initiatie – 6 (De vuurtoren en de storm)**

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Er kwam een soort rook. Misschien kom je daardoor niet de vuurtoren in of kan de vuurtoren niet aan gaan, omdat ze denk ik nog niet helemaal weet wie ze precies is. Daar moet ze eerst achter komen en dan kan ze terug naar de echte wereld.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Spanning die zich opbouwt. Hoe gaat ze dat doen? Gaat het haar lukken?”

### **Prototype – 4. De terugkeer (De terugkeer naar de vertrouwde wereld)**

Wat gebeurde er in dit hoofdstuk?

- “Uiteindelijk kon ze toch de vuurtoren betreden, want ze had nu witte schoenen aan, dus ik denk dat ze neutraal naar binnenkwam. Boven had je de verschillende gekleurde glazen. Ze heeft uiteindelijk kunnen besluiten wie ze is, welk archetype bij haar past. Toen ze die keuze had gemaakt, kwam ze terug naar de echte wereld waar je uiteindelijk toch aan wal kwam.”
- “Het had voornamelijk te maken met weten wie je bent, wat je kwaliteiten zijn en daarmee iets te kunnen doen.”

Wat voelde je tijdens dit hoofdstuk?

- “Het was fijn, maar soms ook lastig, want het is lastig om te weten wie je bent.”
- “Je hebt van alles een beetje in je zitten.”

We hebben “Het oog van de storm” doorlopen. Hoe voel je je nu?

- “Ik voel me goed en vrolijk.”

Ondanks dat je slechts één keuzepad hebt ervaren van het interactieve verhaal, zou je antwoord op de vraag “wie ben jij?” veranderd zijn?

- “Ja, dat zou wel makkelijker worden. Ik denk dat je dan meer kunt zeggen van welke kwaliteiten je iets weg hebt. Ik denk dat dit wel meer handvaten geeft om daar een breder antwoord op te kunnen geven.”

Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker voel jij je over jezelf?

- “Dit zou stijgen. Tegenwoordig zitten veel mensen met zichzelf in de knoop. Ze weten vaak niet goed wie ze zijn en wat hun doel is. Als je dan een handvat krijgt, dan kun je daar iets uithalen en daar iets mee gaan doen.”

### **Doelstelling**

Door middel van onderstaande vragen wordt besproken of het interactieve verhaal voldoet aan de doelstelling.

Door welk element in het verhaal heb je het gevoel dat je naar een nieuwe wereld gaat?

- “Als je van de waterval afvalt en dan wordt je wakker. Door het 3D effect had ik het idee dat je ergens anders zit. Van te voren was alles 2D en toen had je andere vormpjes en dan voelt het al anders aan. Dus toen had ik het idee dat we ergens in een soort droomwereld zijn.”

Welk element in het verhaal staat voor jou voor rust?

- “De muziek en het gras. Stukken natuur in combinatie met de muziek.”

Heb je het gevoel van onderdompeling in het verhaal ervaren?

- “Ja. Als je wat meer keuzes hebt gemaakt en je weet wat meer wat er aan de hand is, dan kom je meer in het verhaal.”

Op welk punt in het interactieve verhaal heb jij het gevoel dat je van verstand naar gevoel gaat?

- “Bij de eerste keuze die je moet maken. Dan ga je naar een archetype kijken en dan ga je meer van je gevoel uit. Wat het dichtst bij jou ligt, dat ga je kiezen. Dus dan ga je meer op gevoel een keuze maken.”

Heb je het gevoel van verbondenheid ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Jazeker. Vooral met de natuur, dat vond ik heel mooi. Ik vond het heel leuk getekend en geanimeerd.”

Heb je het gevoel gehad dat je effectieve keuzes kon maken tijdens het interactieve verhaal?

- “Een beetje. Dit is een korter gedeelte, later ga je er meer van zien. Maar het viel me op dat ze een ander kleur shirt aan had.”

Is het voor jou duidelijk dat jouw keuzes effect hebben op de kleuren van de wereld?

- “Ik heb zeker dingen zien veranderen.”

Ervaar jij het gevoel van voldoening bij de keuzemomenten?

- “Jazeker, door een kwaliteit te gebruiken die je zelf ervaart als sterk bij jezelf. Als je daar een goed resultaat uit krijgt, dan krijg je daar vanzelf voldoening uit.”

Heb je het gevoel van controle ervaren tijdens het interactieve verhaal?

- “Ja. Als je gaat zien dat andere keuzes ook andere consequenties hebben, dan ga je dat gevoel nog meer ervaren.”

Welk symbool in het verhaal staat voor jou voor kracht?

- “Wat mij opviel is dat het hoofdkarakter ondanks alles een vrij vrolijke uitdrukking had, dus ze liet zich niet snel aantasten door wat er gebeurt. Ze bleef zichzelf en dat vind ik krachtig.”

Heb je het gevoel dat je je kunt herkennen in de verschillende kwaliteiten die aan bod komen?

- “Ja. Ik denk dat iedereen van allemaal wel een beetje in zich heeft. Bij een persoon staat creativiteit meer op de voorgrond en de ander is wat kinderlijker en dat is ook allemaal goed.”

Hoe ervaar jij de switch van third-person naar first-person?

- Ferry vond het duidelijk.

Hoe vind je de verdeling van emotie in het verhaal?

- “Voornamelijk veel rust. **Er zou iets meer spanning in mogen voor mij**, want dan wordt de rust ook sterker. Misschien kun je vlak voor het einde bij de vuurtoren nog iets toevoegen.”

Op welk moment in het verhaal ervaarde je de krachtigste emotie?

- “Op het einde, dat je toch aan wal komt. Dan heb je iets doorstaan, dus het geeft een gevoel dat je iets geleerd hebt. Dat voelt fijn.”

## Heuristieken

Onderstaande heuristieken worden besproken met de testpersoon, waarbij ze ingaan op het eens of oneens zijn met de stellingen.

Het systeem helpt spelers duidelijk een zinvolle bijdrage (aan zichzelf of aan anderen) te leveren.

- “Eens. Je moet de gameplay simpel houden; het gaat voornamelijk over het verhaal en wat je eruit leert. Ik denk zeker dat mensen hier iets uit kunnen halen. Vooral mensen die zelf wat onzeker zijn over wat hun kwaliteiten zijn.”

Het systeem biedt uitdagingen die meegroeien met de vaardigheid van de speler.

- “Eens, je krijgt uiteindelijk meer keuzes, want je gaat meer kwaliteiten ontdekken, dus dan wordt de keuze wat meer doordacht en diepgaander. Hoe verder je komt, hoe meer kwaliteiten je ontdekt hebt, hoe meer keuzes je krijgt. Dat gaat vanzelf.”
- **Aandachtspunt: in een later realisatie stadium de keuzes clusteren om de hoeveelheid keuzes te beperken als je meer kernkwaliteiten hebt verzameld. “Ik denk dat het dan overzichtelijker blijft.”**

Het systeem presenteert altijd de volgende doelen die spelers kunnen nastreven en die onmiddellijk haalbaar zijn.

- “Eens, want het einddoel, de vuurtoren, blijft altijd in zicht. Dus je weet waar je naartoe gaat werken. Tussendoor zijn er kleine doelen die heel duidelijk gepresenteerd zijn. En het helpt je ook op weg naar de vuurtoren toe.”

Het systeem laat spelers hun prestaties of vorderingen bijhouden.

- “Eens, je ziet het aan je karakter; de kleren veranderen van kleur. Je krijgt meer keuze naarmate je meer kwaliteiten hebt ontdekt. Dus dat is duidelijk.”

Het systeem laat spelers zichzelf uitdrukken.

- “Eens. Dat zeker. Je maakt zelf de keuzes die voor jou het belangrijkste zijn en waarvan je denkt dat de beste oplossing is. Iedereen denkt daar anders over.”



Het systeem laat spelers experimenteren met nieuwe ordentelijke paden zonder angst of ernstige gevolgen.

- “Eens. De emotie die je voelt is voornamelijk rust. Het spel geeft je het gevoel dat je keuzes maakt waar geen hele ernstige consequenties aan vastzitten. Het voelt alsof je er altijd wel komt, al is het met een omweggetje.”
- Ferry denkt dat er geen foute keuzes verwerkt moeten. “Als je dit mensen laat spelen die heel onzeker zijn en dan foute keuzes gaat geven, dat ze dan gaan twijfelen aan hun eigen handelen. Je kunt het met een omweggetje doen, dat je er uiteindelijk toch wel komt.”
- **Aandachtspunt: geen foute keuzes verwerken in een later realisatie stadium.**

Het systeem biedt spelers een betekenisvol verhaal of een verhaal waarmee ze zich kunnen identificeren.

- “Eens. Voornamelijk het identificeren. Dat geeft betekenis aan het verhaal. Je kunt je eigen betekenis eraan verbinden.”

Het systeem biedt spelers de mogelijkheid om te interacteren met en deel uit te maken van het verhaal.

- “Eens, door de keuzes.”

Feedback vertelt spelers altijd waar zij staan en wat de weg is voor vooruitgang.

- “Eens. Het vuurvliegje dat zegt welke kwaliteiten je hebt verzameld; wat je al bereikt hebt en wat je nog moet bereiken.”



**Tekst**

Renske Maas

**Design**

Renske Maas

**Met heel veel dank aan**

Dirk Ploos van Amstel

Peggy Gybels

Alexander P.E. Boone

Joachim P.A. Boone

Rob Delsing

Marissa Veugen

Laura Lahaije

Ferry Schobbe

Emi Brok

Ellen Loontjens

Erwin Maas