

Boom



JAN VAN ROSMALEN

HET WOORD AAN DE VERBEELDING

CREATIEVE ACTIVITEITEN IN HET SOCIAAL DOMEIN

3^e DRUK

Het woord aan de verbeelding

Het woord aan de verbeelding

Creatieve activiteiten in
het sociaal domein

Jan van Rosmalen

Derde, volledig herziene druk

Boom

+ Online leeromgeving

Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via www.boomstudent.nl toegang tot de online leeromgeving. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan de 3e druk. Na activering van de code is de online leeromgeving twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken.

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag

Basisontwerp omslag: Dog & Pony, Amsterdam

Omslagontwerp: Emma Raben

Beeld omslag: Roman Samborskyi

Illustraties binnenwerk: Gabi Rets en Irma Heijnemans-Roozeboom

© 2023 J. van Rosmalen | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 9789024456710

ISBN 9789024456727 (e-book)

NUR 133

www.boomstudent.nl

www.boomhogeronderwijs.nl

Voorwoord

De opleiding ‘Kopse Hof’ stamt net als ik uit 1956. De ‘Kopse Hof’ was een bijzondere hbo-opleiding Sociaal Werk met collega’s en studenten die geloofden in ‘het creatief profiel’. Ik ben 35 jaar werkzaam geweest bij deze opleiding en haar nazaten op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Studenten krijgen een groot deel van de week les in creatieve activiteiten als dans & beweging, spel & sport, muziek, drama, fotografie & video, beeldende vorming en taal & verhaal. Ze ervaren zo de kracht van creatieve activiteiten en ontwikkelen gevoel voor de bijzondere mogelijkheden hiervan voor communicatie en contact. Deze ervaringen kunnen zij vervolgens gebruiken voor hun werk met verschillende doelgroepen binnen de contexten van sociaal werk: jeugd, zorg of welzijn & samenleving.

In 1999 verscheen de eerste druk van *Het woord aan de verbeelding*, geschreven in opdracht van de toenmalige directeur van de Kopse Hof Jan Dankers en bedoeld als onderbouwing van het ‘creatief profiel’ voor opleidingen in het sociaal domein. Het boek was behalve op literatuur gebaseerd op intensief onderzoek. Dit onderzoek bestond uit een grote hoeveelheid gesprekken met cliënten, studenten, docenten en professionals uit het werkveld.

Aan het einde van mijn carrière als docent ben ik de uitdaging aangegaan om dit boek nog een tweede keer te herzien, vanuit de energie van toen en de wijsheid van nu. Het is een grondige herziening geworden of eigenlijk een heel nieuw boek met dezelfde thema’s. Deze derde druk is losser en meer vanuit mezelf geschreven, in toegankelijke taal en met verhelderende illustraties erbij. Zo creëerde ik ruimte om meer van mezelf en mijn missie in te brengen: meer menselijkheid in het sociaal werk én in het onderwijs.

Nieuw in de derde druk

In deze nieuwe druk is het concept van ‘de vrijplaats’ meer onderbouwd en uitgediept. Ook zijn er twee nieuwe hoofdstukken toegevoegd, over respectievelijk de zelfdeterminatie-theorie en de polyvagaaltheorie.

De tweede druk bevatte al de illustraties van Gabi Rets bij de casussen over Tjits en Tjats. Daar ben ik nog steeds blij mee. Aan deze derde druk zijn illustraties toegevoegd van Irma Heijnemans-Roozeboom, een sociaal professional die in haar dagelijks forensisch werk ook veel gebruik maakt van tekeningen.

Het woord aan de verbeelding was en is primair geschreven voor studenten van hbo-opleidingen in het sociaal domein en voor professionals die werkzaam zijn

in deze sector. Doel van het boek is het belang aantonen en de mogelijkheden uitdiepen van creativiteit, kunst, spel en sport in het sociaal werk. Het boek kan ook inspirerend zijn voor het onderwijs en het zorgdomein.

Een grote inspiratiebron voor deze herziening zijn mijn ervaringen in de minor Creativiteitsontwikkeling. Veel ook heb ik geleerd van mijn kinderen, die elke dag demonstraties gaven van hun spontane en voortdurende drang tot spelen. Zij komen regelmatig terug in het boek als Tjits en Tjats. Tot slot heb ik ook veel geleerd van studenten van de deeltijdopleiding Sociaal Werk, waar ik de laatste vijftien jaren werkzaam was als docent én als supervisor. Zij droegen sterk bij aan het levend houden en verdiepen van mijn kennis.

Jan van Rosmalen
Nijmegen, juni 2023

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	11
1 De zelfdeterminatietheorie	15
1.1 Inleiding	15
1.2 Autonome versus gecontroleerde motivatie	16
1.3 Basisbehoeften: verbinding, autonomie en competentie	20
1.4 Het verband tussen verbinding, autonomie en competentie	26
1.5 Het belang van zelfdeterminatie voor sociaal werk	27
1.6 Samenvatting	28
2 Spel en zelfdeterminatie	31
2.1 Inleiding	31
2.2 Spelen	32
2.3 Spelen en autonomie	36
2.4 Spelen en competentie: vertrouwen en uitdaging	40
2.5 Spel: verbinding	46
2.6 Speelsheid in de puberteit: zich gezien voelen of bekeken worden	51
2.7 Samenvatting	51
3 Flow	55
3.1 Inleiding	55
3.2 Flow: speelsheid, verstillend en prestatie?	55
3.3 Wat is flow precies?	58
3.4 Flow versus 'normale concentratie' en entropie	61
3.5 Optimale uitdaging: stress, verveling of flow	63
3.6 Functies van flow	66
3.7 Het gevaar van smartphones en games: de hyperfocus	68
3.8 Samenvatting	70
4 De polyvagaaltheorie: stressregulatie en verbinding	73
4.1 Inleiding	73
4.2 Spanningsregulatie en het autonoom zenuwstelsel (azs)	74
4.3 De flexibiliteit van het azs: zelfregulatie	76
4.4 Azs en ons veiligheidssysteem	78
4.5 Verstoring van flexibiliteit: gevangenschap	81
4.6 Sociale veiligheid, glimmers en triggers	84

4.7	De ander: vriend of vijand?	85
4.8	Coregulatie: een ingang voor interventies	87
4.9	Spelen in en met de werkelijkheid: animatie	91
4.10	Activeren van de nervus vagus: de vrijplaats	97
4.11	Samenvatting	98
5	De vrijplaats	101
5.1	Inleiding	101
5.2	Betekenisvelden	102
5.3	Wat zijn vrijplaatsen?	103
5.4	Verschijningsvormen van vrijplaatsen	106
5.5	Spel en de kunsten: drie hoofdvormen	115
5.6	Games	118
5.7	Kenmerken van vrijplaatsen	120
5.8	Samenvatting	124
6	Hanteren van vrijplaatsen	127
6.1	Inleiding	127
6.2	De aantrekkingskracht van games	127
6.3	Vrijplaatservaringen: iets beleven	130
6.4	Arrangeren van een vrijplaatsactiviteit	132
6.5	Arrangeren van vrijplaatsen: het hanteren van appèls	133
6.6	Een indeling in appèls: hart, hoofd, handen en samen	136
6.7	Arrangeren van vrijplaatsen: het hanteren van structuur	143
6.8	Speelruimte	146
6.9	Hoe te komen tot een goed arrangement?	148
6.10	Samenvatting	149
	Integrerende epiloog van hoofdstuk 1 tot en met 6	151
7	Leren als creatief proces	155
7.1	Inleiding	155
7.2	Betekenis en referenties	155
7.3	Creatief proces: op weg naar iets nieuws	158
7.4	Het sociaal constructivisme: leren als een creatief proces	160
7.5	Leren en helpen bij leren als (co)creatief proces	164
7.6	Mini-creatieve processen, een voorbeeld	166
7.7	Creatieve processen: de dubbele diamant	168
7.8	Ervaringsleren als ingang voor creatieve processen	172
7.9	Expliciet ervaringsleren: het model van Kolb	174
7.10	Alledaagse en vrijplaatservaringen als ingang	177
7.11	Samenvatting	179

8	Woorden en beelden in de communicatie	181
8.1	Inleiding	181
8.2	Communiceren met woorden en beelden	183
8.3	Innerlijke beelden: verbeelding	185
8.4	Het ervarend en het rationeel systeem	187
8.5	Verbale taal en zintuiglijke communicatie	190
8.6	Drie zintuiglijke talen: muziek, beeldtaal en lichaamstaal	191
8.7	Aspecten van communicatie volgens Schulz von Thun	196
8.8	De bijzondere mogelijkheden van video	198
8.9	Samenvatting	199
9	Narratief werken	201
9.1	Inleiding	202
9.2	Wat is narratief werken?	203
9.3	Verhalen uitlokken via ankers	206
9.4	Vormgeven aan verhalen	208
9.5	De vertelling als anker	210
9.6	Narratieve en dialogische ruimte	212
9.7	Metaforen	214
9.8	De narratieve dialoog	215
9.9	Een narratieve vrijplaats: mensen van vlees en bloed	218
9.10	Samenvatting	219
	Literatuur	221
	Trefwoordenregister	225
	Over de auteur	229

Inleiding

Professionals binnen het sociaal werk hebben vaak te maken met cliënten die zichzelf willen vernieuwen en op zoek zijn naar meer welzijn. De inzet van creatieve activiteiten zoals kunst, spel en sport kan hieraan een positieve bijdrage leveren, vooral bij bijzondere cliëntgroepen als kinderen, jongeren of gezinnen in moeilijkheden, vluchtelingen, dak- en thuislozen, ouderen of mensen met een verstandelijke beperking of met psychiatrische problemen.

Toepassingen van creatieve activiteiten in het sociaal werk kunnen worden onderverdeeld in:

1. het creëren van vrijplaatsen;
2. het gebruik van zintuiglijke communicatie.

Via creatieve activiteiten kunnen vrijplaatsen worden gecreëerd. Vrijplaatsen zijn plekken of activiteiten waarin mensen even los zijn van de alledaagse overlevingsstand. Deelnemers aan een vrijplaats kunnen er in vrijheid beleven, ontmoeten, ontspannen, verstillen, lachen, huilen of leren. Het zijn plaatsen waar mensen zich goed voelen en kunnen groeien als individu en als gemeenschap.

In creatieve vakken staat zintuiglijke communicatie centraal. Uit onderzoek is gebleken dat zintuiglijke communicatie effectiever kan zijn dan verbale communicatie. Studenten leren de kracht kennen van lichaamstaal, beeldtaal en muziek voor het contact met de hierboven genoemde bijzondere cliëntgroepen én met collega's.

Leeswijzer

Het woord aan de verbeelding bevat 9 hoofdstukken.

Hoofdstuk 1 beschrijft de zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci en Ryan. Deze theorie beschrijft hoe mensen intrinsiek gemotiveerd kunnen raken tot zelfgestuurde ontwikkeling en welbevinden. Cruciaal hiervoor blijkt dat wordt voldaan aan de basisbehoeften van mensen: verbinding, autonomie en competentie.

Hoofdstuk 2 gaat in op speelsheid als een zijnstoestand die iedereen kent en die gebaseerd is op intrinsieke motivatie. Wat zijn de kenmerken van speelsheid en hoe is de ZDT hierin herkenbaar? Als kinderen uit zichzelf opgaan in hun spel, is voldaan aan de basisbehoeften uit de ZDT. Hoe dat precies zit, wordt in dit hoofdstuk uitgewerkt.

Hoofdstuk 3 behandelt flow. Flow wordt net als speelsheid gezien als een optimale staat van zijn. Iemand die zich in een staat van flow bevindt, ervaart een optimale spanning: niet te veel en niet te weinig. Er is geen sprake van stress of verveling, maar wel van een volledige aanwezigheid in het hier en nu. Wanneer je in een flow zit, heb je het gevoel dat je door een stroom wordt opgetild en ‘het’ vanzelf gaat.

Hoofdstuk 4 gaat door op het thema flow en speelsheid via het autonoom zenuwstelsel: onze innerlijke regelaar van spanning. De polyvagaaltheorie is een recente en goed onderzochte theorie die helder maakt hoe stress werkt en welke negatieve gevolgen stress kan hebben. Zij werpt hiermee een helder licht op een aantal schrijnende en onderbelichte kwesties in het sociaal werk. Ook biedt zij een verrassende ingang voor interventies met gebruikmaking van spel, sport en kunst.

Hoofdstuk 5 belicht de essentie van vrijplaatsen. Een vrijplaats is een plek of activiteit waarin mensen zich even vrij voelen van het alledaagse en waarin een tijdelijk, ander betekenisveld centraal staat. Een activiteit wordt een vrijplaatservaring als de deelnemers volmondig en met overgave meedoen. Vrijplaatservaringen kunnen variëren van ‘prettig’ en ‘even heel fijn’ tot ‘heftig en intens’. Een vrijplaats is een plaats waar mensen zich verbonden weten, waar ze zich gezien voelen en vrij. Het is een plek waar fouten maken mag, waar men op een andere manier zichzelf kan zijn dan in de alledaagse werkelijkheid.

Een vrijplaats is een subjectieve categorie en kent vele verschijningsvormen. Naast spel, sport en kunst komen ook andere vrijplaatsen aan bod, zoals lotgenotengroepen uit de herstelbeweging. Sommige vrijplaatsen hebben te maken met speelsheid, maar dat is niet altijd het geval.

Hoofdstuk 6 laat zien hoe via vrijplaatsen intrinsiek gemotiveerde bezigheden kunnen worden uitgelokt met nuttige effecten als spanningsregulatie, verbinding tussen mensen, leren en ontwikkeling. Het uitlokken van vrijplaatservaringen is gebaseerd op de uitgangspunten van de ZDT. Er moet worden voldaan aan de basisbehoeften verbinding, autonomie en competentie.

In de **Integrerende epiloog van hoofdstuk 1 tot en met 6** wordt een aantal inzichten uit deze hoofdstukken met elkaar verbonden. Via twee voorbeelden wordt de samenhang verhelderd tussen het vrijplaatsconcept, de zelfdeterminatietheorie en de polyvagaaltheorie.

De hoofdstukken 7 tot en met 9 gaan over creatieve activiteiten en zintuiglijke communicatie.

Hoofdstuk 7 bespreekt leren als een creatief proces: het construeren en integreren van nieuwe, waardevolle referenties. Deze constructie is een activiteit van de cliënt, die daarbij vaak begeleid wordt door een sociaal werker. Bij het mogelijk maken van creatieve processen, speelt ervaringsleren een cruciale rol. Het zintuiglijke belevings- en communicatieaspect van creatieve activiteiten geeft bijzondere ingangen hiervoor

In **hoofdstuk 8** staan zintuiglijke communicatie en haar talen centraal: lichaamstaal, beeldtaal en muziek. In het Westen wordt veel met woorden gecommuniceerd. Soms schieten woorden echter tekort, zeker als ze ‘ont-beeld’ zijn. Ontbeelde woorden horen bij een rationele, abstracte benadering van de werkelijkheid. Zintuiglijke communicatie is concreet en hoort bij het ervarings-systeem. Voor veel doelgroepen is zintuiglijke communicatie de belangrijkste vorm van communicatie. Een sociaal werker wordt geacht in beide communicatievormen thuis te zijn.

Hoofdstuk 9 gaat over narratief werken. In verhalen staat de subjectieve beleving centraal: hoe heeft iemand iets ervaren? Verhalen zijn subjectieve reconstructies van herinneringen. Verhalen kunnen in woorden worden verteld, maar ook via foto's, film, een tekening of een lied. Het maken van en praten over een creatief product kan veel persoonlijke informatie bovenhalen en expliciet maken.

Online leeromgeving

Bij dit boek hoort ook een online leeromgeving die te bereiken is via **www.boomstudent.nl**. In de online omgeving vind je alle video's waarnaar in het boek wordt verwezen, het online boek, achtergrondinformatie en opdrachten. Wanneer in het boek naar de website wordt verwezen, vind je dit icoontje in de marge.



Ik hoop hiermee een toegankelijke, nieuwe editie geschreven te hebben van *Het woord aan de verbeelding*, onderbouwd met goed onderzochte, theoretische concepten en talloze praktijkvoorbeelden. In de afgelopen jaren is bij verschillende hbo-opleidingen Social Work bezuinigd op het ‘creatief profiel’. Ik hoop dat dit boek bijdraagt aan een herwaardering van de creatieve vakken dans, drama, muziek, fotografie, film, taal & verhaal en beeldende vorming, zodat toekomstige sociaal werkers leren hoe ze creatieve activiteiten kunnen inzetten in hun werk.

Jan van Rosmalen, juni 2023

De zelfdeterminatie-theorie

1

Over motivatie, welbevinden en optimaal functioneren

1.1 Inleiding

Uit onderzoek (Pisa, 2018, p. 8) is gebleken dat een kwart van alle vijftien-jarigen in Nederland niet goed kan lezen en dat zij weinig leesplezier ervaren. Het ontbreken van leesplezier zorgt ervoor dat zij minder lezen en dat heeft weer een negatieve invloed op de leesvaardigheid. Arjen Lubach (*Lubach op zondag*, 27 september 2020) wijst het internet aan als grote wegtrekker van aandacht voor lezen. Maar er is volgens hem meer aan de hand: de leesvaardigheid van Nederlandse kinderen is ook in vergelijking met andere landen behoorlijk gedaald. Nederland staat nummer 78 op de internationale lijst van leesplezier. 'Nederlandse jongeren zijn wereldkampioen leeshaat', aldus Lubach. Met veel humor legt hij vervolgens uit hoe het vak begrijpend lezen het leesplezier van kinderen de nek omdraait.

Begrijpend lezen

Vader kijkt met zijn kinderen Tjits (15) en Tjats (14) naar de tv-uitzending van Arjen Lubach. Hij vraagt hen na afloop of zij herkennen wat Lubach vertelt. Tjits antwoordt meteen: 'Jazeker! Lezen is gewoon een moetje en dan is het niet meer leuk. Lezen voor jezelf is leuk, maar als het voor school moet, gaat het leuke ervan af.' Tjats beaamt: 'Ja, dat stomme begrijpend lezen maakt lezen saai. Lezen is niet leuk.'



Bekijk in de online leeromgeving de uitzending van *Lubach op zondag* over de leescrisis en begrijpend lezen. Noteer vervolgens in je logboek wat je wel of juist niet herkent in het betoog van Lubach.



Goesting is het Vlaamse woord voor 'ergens zin in hebben'. Oftewel: ergens voor gaan vanuit plezier en betrokkenheid. Lubach en de onderzoeken die hij aanhaalt leggen een verband tussen goesting en leren: leesplezier als motor om te leren. Maar hoe ziet dat verband er dan uit? En als dat verband er is, wat

kunnen sociaal werkers, leraren, ouders of andere opvoeders daar dan mee? En wat moeten zij vooral niet doen? Je kunt toch ook leren vanuit extrinsieke beloning, cijfers bijvoorbeeld? Waarom voldoet dat niet?

De **zelfdeterminatietheorie** (ZDT) is een inmiddels zeer grondig onderbouwde theorie over motivatie, ontwikkeling en welbevinden van mensen (Ryan & Deci, 2018). Richard Ryan en Edward Deci zijn de grondleggers van deze theorie, die sinds de jaren zeventig door honderden onderzoekers is getest, uitgebreid en verfijnd. Het hoofddoel van deze theorie is het doorgronden van motivatie, ontwikkeling en welbevinden van mensen en te kijken hoe deze factoren met elkaar samenhangen. Dit hoofdstuk verkent deze theorie, op zoek naar inzichten over het verband tussen goesting en leren.



Bekijk in de online leeromgeving een video waarin een van de grondleggers, Deci, de zelfdeterminatietheorie uitlegt. Beschrijf in je logboek in steekwoorden wat de kern is van ZDT.



Ukelele

Tjats wil graag goed ukelele leren spelen. Dat lijkt hem heel leuk, vooral omdat hij dan bij het kampvuur op het familieweekend een liedje kan spelen waarbij iedereen meezingt. En daarnaast houdt hij gewoon van muziek. Hij vindt de jongens cool die op YouTube plezier met elkaar hebben als ze ukelele en gitaar spelen.

Tjats heeft elke week les en moet daarvoor door weer en wind een vervelende route door de stad fietsen. Zijn leraar heeft gelukkig oog voor leuke liedjes. Deze liedjes hebben soms wel akkoorden die lastig te spelen zijn op het kleine instrument. Het levert regelmatig kramp op in Tjats' vingers. Maar Tjats vindt die lastige akkoorden eigenlijk wel leuk: 'Ja, ik vind het een uitdaging om het te leren.' Soms heeft hij geen zin om te oefenen, maar dan doet hij het toch. 'Al is het moeilijk, ik wil het toch leren. En als ik het dan samen met mijn leraar kan spelen, geeft dat zo'n fijn gevoel!'

1.2 Autonome versus gecontroleerde motivatie

In de zelfdeterminatietheorie worden twee soorten motivatie onderscheiden: autonome motivatie en gecontroleerde motivatie. Je spreekt van **autonome motivatie** als de drijfveer om iets te doen van binnenuit komt. Je hebt het gevoel dat je er zelf voor kiest om iets te doen. Je doet iets vanuit interesse, plezier en gevoel van betekenisvolheid en streeft doelen na die je zelf graag wil behalen.

Bij **gecontroleerde motivatie** wordt iemand van buitenaf gestuurd. Dit staat ook wel bekend als **extrinsieke motivatie**. Je besteedt je energie aan iets wat ‘men’ belangrijk vindt, zonder dat je er zelf werkelijk bij betrokken bent. Zie de reactie van Tjits en Tjats in de begincasus over verplicht lezen.

1.2.1 Twee vormen van autonome motivatie

De meest basale en bekende vorm van autonome motivatie is **intrinsieke motivatie**. Bij deze vorm van autonome motivatie doe je iets omdat je er goesting in hebt. Intrinsieke motivatie is een belangrijk kenmerk van bijvoorbeeld een kind dat spontaan speelt, gewoon omdat het er zin in heeft. Als een kind geen zin meer heeft, stopt het met spelen. Intrinsiek gemotiveerde activiteiten zijn niet gericht op het behalen van bepaalde doelen of resultaten. Het doen van de activiteit is een doel op zich: het is **autotelisch** (zie ook hoofdstuk 2).

Bij de tweede vorm van autonome motivatie is wél sprake van doelen: **doelgerichte autonome motivatie**. De reden dat we ook deze motivatie autonoom noemen, is dat de betreffende persoon zijn of haar doelen graag wil bereiken. Bij doelgerichte autonome motivatie kunnen ook niet-intrinsiek gemotiveerde activiteiten deel uitmaken van het proces, namelijk als die nodig zijn om het doel te bereiken, ook al vindt de persoon ze niet altijd even leuk.

Goed ukelele leren spelen vraagt allerlei activiteiten. De leuke aanpak van de leraar helpt daarbij; hij appelleert aan de intrinsieke motivatie van Tjats. Ook het vooruitzicht straks bepaalde liedjes te kunnen spelen, zorgt voor een drive bij Tjats. Activiteiten in dienst van het doel worden door de persoon ervaren als zelfgekozen, dus zinvol. Dit zorgt voor de (autonome) motivatie van Tjats om ook door te zetten als het even niet leuk is. Autonome motivatie omvat dus zowel intrinsieke motivatie als activiteiten gericht op zelfgekozen doelen. De persoon ervaart ‘eigenaarschap’ bij beide vormen van autonome motivatie.

1.2.2 Twee vormen van gecontroleerde motivatie

Ook bij gecontroleerde motivatie zijn twee vormen te onderscheiden. Bij de eerste vorm van gecontroleerde motivatie is een in het vooruitzicht gestelde beloning, de drijfveer om iets te doen. Dit kan geld zijn, een goed cijfer of een straf. We spreken in dit verband van **extrinsieke motivatie via externe druk**. Een prikkel van buitenaf is de drijfveer voor dit gedrag. Als de straf of beloning wegvalt, zal het gedrag stoppen.

Intrinsiek gemotiveerd gedrag belonen: doe maar niet!

Deci en Ryan (2018) onderzochten de invloed van beloningen op intrinsiek als boeiend ervaren activiteiten. Ze lieten kinderen puzzels leggen die door de kinderen als boeiend werden ervaren en verdeelden de kinderen in twee groepen. De ene groep werd beloond voor het leggen van de puzzels, de andere niet. Vervolgens werd in de weken erna gekeken in hoeverre kinderen uit zichzelf de meegegeven puzzels gingen leggen. Het bleek dat de groep die een beloning had gekregen significant minder puzzelde. Ook bleek, via een verdiepende vragenlijst, dat deze groep minder plezier had in het leggen van deze puzzels. Latere onderzoeken leverden vergelijkbare resultaten op. Verrassend genoeg kan een beloning dus ondermijnend zijn voor gedrag dat oorspronkelijk intrinsiek gemotiveerd was.

Bij een tweede vorm van gecontroleerde motivatie – **extrinsieke motivatie via interne druk** – komt de druk niet rechtstreeks van buitenaf. De drijfveer lijkt van binnenuit te komen, maar tegelijkertijd is er weinig sprake van vrijwilligheid en goesting. Er is sprake van een intern gevoel van druk en verplichting. Het is alsof een externe instantie die het voor het zeggen heeft, in het hoofd is gekropen. Deze ‘instantie’ kan niet door de persoon zelf worden overstegen. Zij is vaak herkenbaar als intern stemmetje, of specifieker: de interne criticus! Ellis gebruikt in dit verband de creatieve term **musterbation** (Vansteenkiste & Soenens, 2019, p. 174). Dit kan tot uiting komen in perfectionisme: een vrijwel onontkoombare prestatiedrang.

‘Een dergelijke houding zal gepaard gaan met spanning en het zichzelf verplichten om bepaalde doelen te halen (introjectie), omdat succes de enige weg is om een hoog niveau van eigenwaarde te verkrijgen of te behouden.’ (Van der Kaap-Deeder in Vansteenkiste & Soenens, 2019, p. 174)

Als iemand iets niet op de ‘juiste’ wijze doet, krijgt hij ongenadig op zijn kop van de **interne criticus**. Dat zorgt voor sterke gevoelens van schuld of schaamte. ‘Slagen’ levert een, vaak kortstondig, gevoel van trots op. Er ontstaat een gevoel van trots vanwege de (al dan niet bewuste) fantasie dat anderen een positief beeld krijgen als gevolg van het op de ‘juiste’ wijze doen van een activiteit. De drijfveer is niet om een eigen doel te bereiken, maar om de interne criticus de mond te snoeren, wat nooit echt lukt.

Gecontroleerde motivatie bestaat dus uit twee vormen: zuiver **extrinsieke motivatie via externe druk** en **extrinsieke motivatie via interne druk**. Gedrag wordt noch getriggerd door de positieve beleving van die activiteit, noch door het willen bereiken van een in vrijheid gekozen doel.

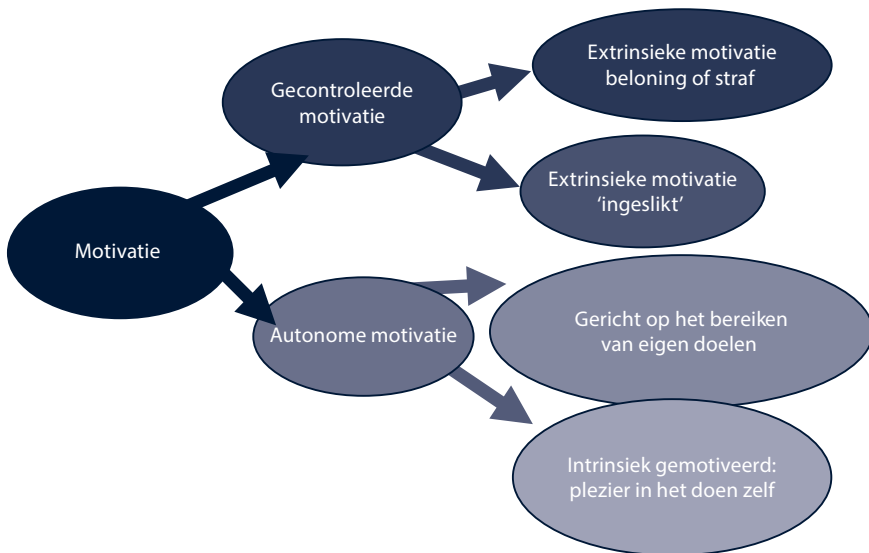
Vansteenkiste (2016) spreekt in dit verband ook van ‘moetivatie’. Er is geen sprake van keuzevrijheid of goesting, maar van verplichting en dwang, waar niet aan te ontsnappen valt. De ‘binnenkant’ van de persoon wordt niet gekenmerkt door gevoelens van vrijheid en zin, maar door gevoelens van onvrijheid en weerstand, zoals bij het door school voorgeschreven lezen.

Perfectionisme

Een jonge vrouw met sterk perfectionistische neigingen vertelt: ‘Als ik iets lees, voel ik me verplicht om alles wat ik niet weet op te zoeken en op te schrijven. Als ik dat niet doe, voel ik me slecht. Ik durf bijna niet meer te beginnen aan een tekst. Het kost me zo veel energie. Maar als ik het niet doe, dan voel ik me ook weer slecht. Er valt niet te ontkomen aan een rotgevoel van falen, van het niet goed doen. Ik doe het eigenlijk nooit goed en dat is behoorlijk shit. Het erge is dat ik weet dat ik het zelf doe. Ik, de enige persoon die de “macht” heeft om hier verandering in te kunnen brengen.’



Het meest schokkende aan deze passage is misschien wel dat de vrouw denkt dat ze niet kan ontkomen aan het rotgevoel én dat ze het zelf doet. Een soort van dubbele klem. Het is een hele kunst om je hieruit te bevrijden! Iemand die gecontroleerd gemotiveerd is in de betekenis van ‘interne verplichting’, is in staat om lange tijd veel energie te steken in doelen die door hemzelf niet intrinsiek waardevol worden gevonden.



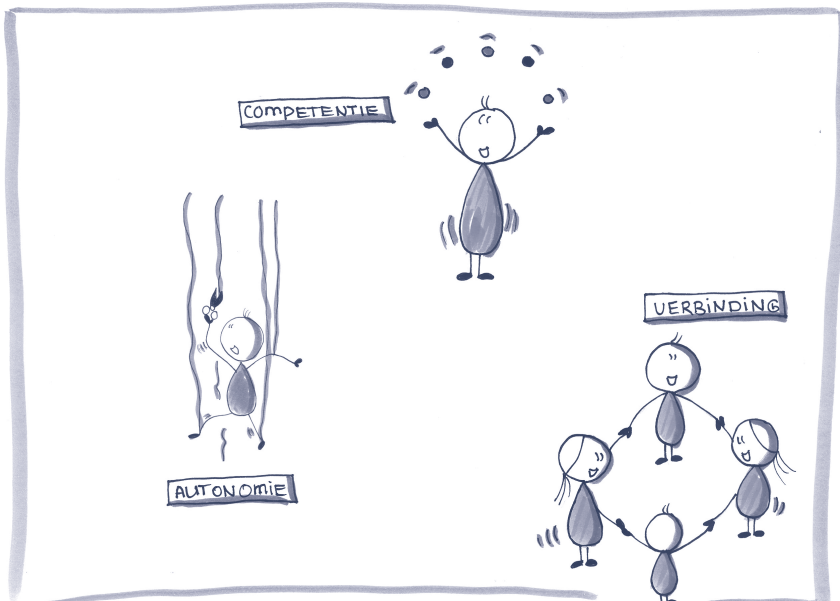
Figuur 1.1 Eenvoudige weergave van vier vormen van motivatie

	gecontroleerd		autonoom	
	Externe verplichting	Interne verplichting	Eigen doelen – interne sturing	Passie – goesting – zin
Motivatie	extrinsiek	extrinsiek	extrinsiek	intrinsiek
Regulatie	extern	geïntrojecteerd	geïdentificeerd	intrinsiek
Drijfveer	verwachtingen, beloningen, straf	schuld, schaamte, angst, trots	persoonlijke waarde, persoonlijk zinvol	plezier, interesse
Gevoelens	stress, druk, verplichting	stress, druk, verplichting	welwillendheid, vrijheid	welwillendheid, vrijheid
	gericht op het verwerven van een beloning, vermijden van straf	gericht op het voldoen aan externe normen – perfectionisme – faalangst; discipline als doel – beheersing en onderdrukking van gevoel	gericht op doelen die voldoen aan interne normen – doorzettingsvermogen; discipline als middel voor eigen doel; meenemen van gevoel als stuurmiddel	gunstige effecten – gevolgen, opportunisme?
Doelen en effecten	van buitenaf bepaalde doelen; gemotiveerd door straf of beloning	opgelegde doelen; het voldoen aan opgelegde normen	persoonlijke doelen	geen doelen – autotelisch – mogelijk wel effecten
Voorbeeld	Ik ga oefenen op mijn ukelele, anders moet ik misschien van les af.	Ik ga oefenen op mijn ukelele, anders ga ik af voor de leraar en mijn medeleerling.	Ik ga oefenen op mijn ukelele, want ik wil heel graag op het familie-weekend bij het kampvuur spelen terwijl de anderen zingen.	Ik ga oefenen op mijn ukelele, want ik heb er zin in.

Figuur 1.2 Uitgebreid overzicht van de vier vormen van motivatie (bewerkte versie van Vansteenkiste, 2010)

1.3 Basisbehoeften: verbinding, autonomie en competentie

De zelfdeterminatietheorie gaat uit van drie fundamentele psychologische basisbehoeften, die onderling sterk verweven zijn: **verbinding, autonomie en competentie**. Een (sociale) omgeving die deze basisbehoeften ondersteunt, helpt mensen autonoom gemotiveerd te zijn. Autonome motivatie is voor mensen een belangrijke basis om zich goed voelen, te leren en optimaal te functioneren. Deze paragraaf bespreekt deze drie basisbehoeften. Ook maken we een klein begin met de vraag hoe een omgeving deze basisbehoeften kan ondersteunen.



1.3.1 Eerste basisbehoefte: verbinding

Een bekende uitspraak van hoogleraar Luc Stevens is: ‘zonder relatie geen prestatie’ (Stevens, 2020). De uitspraak verwijst naar het basale verlangen van mensen om zich gezien en gehoord te voelen. De belangrijkste basisbehoefte van mensen is het gevoel van verbinding. We hebben allemaal behoefte aan een gevoel van verbinding met andere mensen en de eraan verbonden veiligheid; ons thuisgevoel. We willen een onderdeel zijn van meerdere gemeenschappen die belangrijk voor ons zijn, bijvoorbeeld de familie, een vriendengroep en een team. We ervaren een gevoel van verbinding met degenen die aandacht en zorg voor ons hebben én voor wie wij aandacht en zorg hebben. We vinden het belangrijk om gezien, gehoord en daarmee erkend te worden, vooral door mensen die belangrijk zijn voor ons. Als mensen iets belangrijks of indringends meemaken, is het delen van dingen met een belangrijke ander vaak een eerste behoefte. We willen gehoord worden in onze kwetsbaarheid en zijn daar tegelijkertijd doodsbang voor.

Erbij horen is al van jongs af aan een belangrijk issue. Niet mee mogen doen, uitgesloten worden, wordt vaak ervaren als traumatisch. Dit leidt tot onveiligheidsgevoelens. We willen allemaal welkom zijn en relationele veiligheid ervaren. Je wilt voelen dat je er mag zijn, dat je even mag bijtanken als je dat nodig hebt en dat je mensen kent waar je bijhoort.



Gehoord en gezien worden

Ze heeft er alles aan gedaan om op tijd te komen, maar door een vervelende samenloop van omstandigheden – een lekke band én een trein met een halfuur vertraging – arriveert Tessie een halfuur te laat op school. Aarzelend stapt ze de klas binnen. De leraar is net een formule aan het uitleggen. Ze doet zo stil mogelijk en sluipt naar een plaatsje achter in de klas.

'Hé, Tessie.'

Tessie schrikt, wat zal de docent zeggen? Ze voelt zich een paria.

'Hé Tessie, wat fijn dat je er bent. Je hebt ongetwijfeld je best gedaan om op tijd te komen. Ik praat je zo wel even bij. Ga maar rustig zitten.'

Ze kijkt even rond en ziet drie klasgenoten hun duim opsteken.

Wat een opluchting. Ze is welkom, ook al is ze te laat.

Mensen gaan meestal die dingen exploreren waar ze goesting in hebben. Een veilige en warme omgeving (verbondenheid) moedigt exploratiegedrag aan. Na het exploreren kun je even bijtanken, zoals ook in de gehechtheidstheorieën wordt gesteld. Zonder deze veilige thuishaven is er minder energie en goesting om je in het onbekende te willen begeven. De relatie tussen opvoedkundige professional en leerling of cliënt wordt ook wel alliantie genoemd (Van Yperen, 2010). Een kwalitatief goede alliantie blijkt bijvoorbeeld van veel groter belang dan de gehanteerde didactiek of methodiek.



De klas als vrijplaats

Als hbo-docent heb ik meerdere malen ervaren hoe belangrijk een 'goede groep' is. Als een groep veilig is en lief en leed wil delen, gebeurt er heel veel. Stille studenten tonen langzaam maar zeker hun levendige en moedige kanten. Mensen durven zaken bespreekbaar te maken die voor hen werkelijk van belang zijn. Opvattingen worden uitgewisseld en er wordt voor elkaar gezorgd. Er wordt, kortom, een enorme basis gelegd voor groei en welzijn. De studenten gaan met plezier naar school en zoeken elkaar ook buiten de school op.

1.3.2 Tweede basisbehoefte: autonomie



Tanden poetsen

Elke avond is het weer een strijd met Tjits. Tjits is zeven jaar en heeft een kwetsbaar gebit. Ik blijf erbij staan als ze voor het slapen gaan haar tanden poetst. Maar steeds weer wordt Tjits afgeleid. Dan maakt ze weer een sprongetje van het krukje of gebruikt haar tandenborstel om het brandschone gootsteenputje nog een keer te reinigen. Ik ben vrij geduldig, maar elke avond raakt mijn geduld toch weer op. Ik verhef dan mijn stem om haar duidelijk te maken dat ze moet opschieten. Haar verzet lijkt elke avond toe te nemen, en mondt steeds vaker uit in een driftbui bij ons allebei.

Dan is er op een avond bezoek. Ik loop met haar mee naar de badkamer en zeg: 'Ik ga weer naar beneden. Zorg je zelf dat je over een kwartier klaar bent met tandenpoetsen?'

Als ik vijftien minuten later terugkom, laat een van trots stralend meisje haar glanzende gebit zien.

Zelf invloed uitoefenen op je doen en laten is een basisbehoefte. Autonomie gaat over de wil om zelf keuzes te maken en eigen besluiten te nemen. Autonomie komt tot uiting in de vrijheid om te kiezen wat je doet, en hoe, met wie en wanneer je dit doet. Autonomie gaat samen met zelfwaardering: tevreden zijn over jezelf. Een omgeving die deze basisbehoefte ondersteunt, geeft de gelegenheid om passende keuzes te kunnen maken. Zij stimuleert het nemen van initiatieven en het maken van de afweging van wat wel en wat niet te doen. Zij helpt ook om nog onbekende, maar aantrekkelijke dingen te verkennen en ontdekken. Gezien worden in het nemen van initiatieven en de mogelijkheid daartoe krijgen, helpt iemand om zijn autonome motivatie te ontwikkelen.

Omgekeerd kun je het gevoel krijgen dat een deel van je zelfregie of eigenaarschap wordt ontnomen als je een opdracht krijgt om iets te doen wat je al wilde doen. Je voelt je dan behandeld als iemand met gecontroleerde motivatie en dat kan leiden tot het gevoel onderschat en miskend te worden en daarmee tot weerstand of zelfs woede.

Opruimen als opdracht

Tjats ziet de rotzooi om zich heen en besluit zijn kamer op te ruimen. Op dat moment komt mama zijn kamer binnen: 'Tjats, wil je nou eindelijk je kamer eens opruimen!'

Tjats kijkt zijn moeder aan en zegt: 'Ja mam, ga ik doen.'

Eerder had het besluit om zijn kamer op te ruimen Tjats energie gegeven om het te doen. Die energie is nu weg. Als hij nu zijn kamer opruimt, voelt dat als het voldoen aan de wens van mama. Niet fijn! Het duurt een tijdje voordat hij met lichte tegenzin zijn kamer begint op te ruimen.



Keuzevrijheid stimuleren is niet hetzelfde als zo veel mogelijk keuzemogelijkheden aanbieden. Als je een cliënt of leerling te veel keuzes aanbiedt, kan dat leiden tot keuzestress. Het is dan lastig voor ze om alle mogelijkheden te overzien en ze zijn eindeloos bezig met het afwegen van alternatieven. Minder keuzes geeft ze dan een groter gevoel van vrijheid (zie ook Vansteenkiste & Soenens, 2019). Het ondersteunen van autonomie veronderstelt het zodanig structureren van een situatie dat de cliënt of leerling zijn eigen uitdagingen kan stellen, afgestemd op de eigen mogelijkheden. Autonomie is overigens niet hetzelfde als onafhankelijkheid. Iemand kan er vanuit autonomie voor kiezen om hulp te vragen. Een jongere kan er autonoom voor kiezen nog even thuis te blijven wonen.

Sociaal professionals zijn vaak samen met hun cliënten op zoek naar nieuwe mogelijkheden voor groei en welzijn. In **Het woord aan de verbeelding** wordt beschreven hoe de inzet van creatieve activiteiten zoals kunst, spel en sport hieraan een positieve bijdrage kan leveren.

Twee toepassingen van creatieve activiteiten in het sociaal werk staan in het boek centraal: het creëren van vrijplaatsen en het gebruik van zintuiglijke communicatie. Vrijplaatsen zijn plekken of activiteiten waarin mensen even los kunnen komen van de alledaagse, vaak stressvolle realiteit. Het zijn plaatsen waar mensen zich goed voelen en kunnen groeien als individu en als gemeenschap. Onder zintuiglijke communicatie vallen de mogelijkheden van lichaamstaal, beeldtaal en muziek voor het contact met cliënten. Vrijplaatsen en zintuiglijke communicatie stimuleren de intrinsieke motivatie van cliënten, voorzien in de behoefte aan verbondenheid met anderen en bieden de mogelijkheid om spanning te reguleren.

In het boek wordt eerst aandacht besteed aan de zelfdeterminatietheorie. Deze theorie beschrijft hoe mensen intrinsiek gemotiveerd kunnen worden tot zelfgestuurde ontwikkeling als wordt voldaan aan hun behoefte aan verbinding, autonomie en competentie. Daarna worden de thema's 'spel' en 'flow' behandeld en in verbinding gebracht met de zelfdeterminatietheorie en de polyvagaaltheorie, die het ontstaan van stress verklaart en handvatten aanreikt om stress te reguleren. Beide theorieën blijken verrassend goed aan te sluiten bij het concept van de vrijplaatsen en de inzet van zintuiglijke communicatie. Talloze casussen en praktijkvoorbeelden zorgen ervoor dat de behandelde theorie steeds toepasbaar wordt gemaakt.

In deze geheel herziene, derde druk is het concept van de vrijplaats meer uitgewerkt en onderbouwd. Ook zijn er nieuwe hoofdstukken toegevoegd over de zelfdeterminatietheorie en de polyvagaaltheorie.

Bij het boek hoort een online leeromgeving met video's, achtergrondmateriaal, opdrachten en het online boek.

Het woord aan de verbeelding is geschikt voor studies binnen het sociaal domein van het hoger onderwijs en voor geïnteresseerde professionals in de sociale sector.

Jan van Rosmalen was jarenlang docent aan de deeltijdopleiding Social Work en de minor Creativiteitsontwikkeling van de Hogeschool Arnhem Nijmegen.

