

Authenticiteit creëren onder jongeren!

Sebastiaan Dijkman

Avans Hogeschool

Communication & Multimedia Design Breda,

Nederland

rs.dijkman1@student.avans.nl

ABSTRACT

In dit onderzoek is onderzocht hoe jongeren (tussen de 14-20 jaar) hun authentieke zelf kunnen ontdekken, zodat ze met meer zelfvertrouwen achter hun keuzes kunnen staan. Helpen met het overwinnen van obstakels en er achter komen wat dat kan doen met het zelfvertrouwen en keuzes die vanaf dat moment vanuit eigen overtuigingen gemaakt worden.

Dit is onderzocht aan de hand van literatuuronderzoek en eigen onderzoek. Gebruik is gemaakt van de inzichten uit observaties en literatuur om prototypes te maken die getest zijn op de doelgroep en de situatie. Hieruit zijn inzichten verkregen die laten zien dat met behulp van betekenisvolle situaties een gevoel gecreëerd kan worden, waar het individu bij zichzelf kan blijven en van daaruit keuzes kan maken. Er is geconcludeerd dat met de prototypes een mentaal obstakel makkelijker overwonnen kan worden, zelfreflectie plaats vindt en een persoon daardoor een stap kan zetten in het worden van een authentiek persoon. Zonder de negatieve invloeden van de omgeving en andere mensen.

STEEKWOORDEN

Sociale norm

Invloeden uit de sociale omgeving die het gedrag van mensen beïnvloeden (bijvoorbeeld, ongeschreven regels).

Authentieke zelf

Het is wie je echt bent, zonder overtuigingen van anderen en obstakels die je zelf hebt opgebouwd.

Zelfvertrouwen

Het vermogen om in jezelf te vertrouwen. Het vertrouwen dat je zelf obstakels kan overwinnen.

Authentiek persoon

Je bent authentiek als je trouw bent aan jezelf, je morele principes, verantwoordelijkheid neemt voor je gevoelens en daden en doet wat belangrijk is voor jouw.

Mentaal

Alles wat met denken en voelen te maken heeft en dus in je hoofd gebeurt.

Authenticiteit

Echt, betrouwbaar, origineel. Trouw zijn aan je eigen persoonlijkheid.

Eigen overtuigingen

Waar je in gelooft, waar je vanuit gaat. Overtuigingen laten zien wat er mogelijk en onmogelijk is voor jouw. Het geeft betekenis aan onze ervaringen.

INLEIDING

Om er achter te komen wat gewenst gedrag is kijken we naar het gedrag van andere mensen. Wanneer er geen andere mensen in de buurt zijn, zoeken we naar aanwijzingen in de omgeving die kunnen vertellen wat de sociale norm [1] is. Altijd op zoek naar het gewenste gedrag, maar beïnvloed door mensen en de omgeving, vaak zonder dat iemand dat in de gaten heeft.

In dit onderzoek wordt er antwoord gegeven, op de vraag of, en zo ja, hoe je jongeren (tussen de 14-20 jaar) hun authentieke zelf [2] kunt laten ontdekken, zodat ze met meer zelfvertrouwen achter hun keuzes kunnen staan. Dit wordt gedaan door bepaalde obstakels aan te duiden en daar een oplossing voor te zoeken en die uit te werken en te testen op de doelgroep in een wijk in Breda; Hoge Vucht. Met als doel te kijken of de jongeren na het ontdekken van de authentieke zelf andere beslissingen maken en of ze voldoende zelfvertrouwen hebben om achter deze beslissingen te blijven staan, ook in lastige situaties.

Dit onderzoek wordt gedaan vanuit eigen interesse in de ontwikkeling en groei. Een authentiek persoon [3] zijn is lastig, maar hoe kan makkelijker gemaakt worden? Onderzocht wordt of zelfvertrouwen de mentaliteit sterker maakt van een individu[4], of er een manier is om zelfvertrouwen op te roepen in bepaalde lastige situaties waarbij achteraf benoemd kan worden waardoor bepaalde keuzes gemaakt zijn en of de keuze bepaald is door het vergroten van het zelfvertrouwen [5]. Was deze keuze ook daadwerkelijk de juiste? Juist, waar de jongere 100% achter zijn keuze staat.

Het is belangrijk dat jongeren in dit onderzoek hun authentieke zelf [2] gaan ontdekken. Niet alleen jongeren tussen de 14-20 jaar. De focus wordt gelegd op deze groep, omdat dit over het algemeen de leeftijdsgroep is om zelfstandig te gaan wonen en eigen keuzes te maken. Ze leren over verantwoordelijkheid en hoe de 'grote-mensen-wereld' in elkaar zit. Authenticiteit, [6] [7] is belangrijk bij het trainen van moed en kracht om uiteindelijk eigen keuzes te durven maken. Het laat de 'ware ik' zien. Eerlijk zijn tegen jezelf, door eigen meningen en keuzes te delen met andere mensen. Verwachtingen van andere, hebben geen impact op de doelen en keuzes in het leven van de doelgroep. Invloeden van buitenaf hebben geen negatieve impact op de eigen overtuigingen [8].

Er wordt omgevingsgericht onderzocht en gezocht naar een manier om te blijven reflecteren en bewust bezig te zijn op de momenten van keuzes. Tijdens deze keuzes komen er obstakels waarvan er een paar behandeld worden in dit onderzoek. Er zijn ook met behulp van verschillende methodes en tests met prototypes inzichten gegenereerd om tot een conclusie te komen. En met deze inzichten hopelijk dichter bij de authentieke zelf [2][3] te kunnen komen van het individu. Of in ieder geval een idee te krijgen van wat er mogelijk is.

LITERATUUR

Zelfvertrouwen is aan de ene kant het vermogen om zelf obstakels te overwinnen. Door zelfvertrouwen worden ook bepaalde vaardigheden verbeterd. Hierdoor worden twijfels weggenomen en wordt het eigen inzicht vergroot. Deze vaardigheid wordt beheerst terwijl een andere nog aandacht verdient. Daarnaast heeft zelfvertrouwen alles te maken met het waarderen en respecteren van jezelf het geeft inzicht in de sterke en zwakke punten van jongeren

“ik heb het nooit gedaan, dus ik denk dat ik het kan”- Pippi Langkous.

Een obstakel belemmert de vooruitgang, maar wanneer overwonnen maakt het iemand sterker [9] . Het werkt eerst beperkend voor het individu. Eén van de grootste obstakels is het stellen van grenzen aan het eigen kunnen [10]. Daarnaast beperken obstakels het potentieel van jongeren. Vooruitgang zorgt voor veranderingen. Vooruitgang zorgt ervoor dat vaardigheden van het individu naar voren komen. Voordat dat gebeurt kan het zijn dat angst een grote rol speelt in het tegenhouden van de kennis tot de vaardigheden die het individu heeft, maar nog niet kent. Het is volkomen normaal om bang te zijn, maar laat de angst gevoelens niet de overhand nemen, wanneer verandering in het leven nodig is en op het punt staat te gebeuren. “Als je iets wilt wat je nooit hebt gehad, moet je iets doen wat je nooit hebt gedaan” [11]. Gebruik het gevoel als motivatie, om te laten zien wat er mogelijks is wanneer er geloofd wordt in het doel. Twijfelen maakt angst alleen maar groter. Teveel nadenken over de veranderingen en keuzes die nog moeten komen, of een doel wat je voor ogen hebt, zonder duidelijk plan, maakt het alleen maar moeilijker in het bereiken daarvan. Vergelijken met andere mensen kan voor een negatief gevoel zorgen. Kijk naar de obstakels die al overwonnen zijn en geef niet op, want dat is zonde van alle overwinningen die al behaalt zijn.

Andere mensen kunnen obstakels zijn. Iedereen vind wat van elkaar. Mensen kunnen dit delen op een negatieve manier [12]. Deze mensen kosten energie en kunnen voor ontmoediging zorgen, waardoor ze niet het beste in het individu naar boven halen. Invloed van een groep mensen, groepsdruk kan een negatief effect hebben. Mensen worden lid van een groep, omdat zij bepaalde behoeften hebben die ze niet alleen kunnen vinden. Mensen binnen een groep zijn afhankelijk van andere mensen. Praktisch nut van een groep, is dat met een groep bepaalde dingen bereikbaar zijn die alleen onbereikbaar zijn. Als een groep zich wilt ontwikkelen moeten ze zich op elkaar afstemmen. Groepsdruk is wat de mensen in de groep denken dat de normen en waarden van de groep zijn en zich daarop moeten afstemmen [13]. Dit kan ook een positief effect hebben op de ontwikkeling van het individu. En in de juiste groep kan de individuele ontwikkeling zelfs sneller gaan. Het ligt er vooral aan met wat voor groep mensen dit gedaan wordt. Als iedereen hetzelfde doel heeft, zal het sneller bereikt worden, mits er goede samenwerking is.

Persoonlijke ontwikkeling is belangrijk, wat Sylvia Heistek uitlegt vanuit haar werkperspectief als loopbaanbegeleider [14]. Persoonlijke ontwikkeling is het ontdekken van jouw sterke en zwakke punten. Het ontdekken van jouw normen en waarden, de uitdagingen en drijfveren. De uitdagingen en zwakke punten geven mogelijkheden om te groeien, jezelf te ontwikkelen en achter het potentieel te komen van het individu. Zelfontwikkeling zorgt ervoor dat een persoon mentaal en fysiek kan groeien. Het is een manier om zelfkennis te vergroten. Een beter beeld krijgen bij de vaardigheden en kwaliteiten die een individu bezit. Wanneer slechte punten verbeterd worden, komt er betere versie van jezelf uit. Het zetten van bepaalde doelen, kan leiden tot een duidelijke levensroute. Het zal niet helemaal gaan zoals bedacht, maar het geeft houvast in het leven. Reflecteren op keuzes die gemaakt zijn in het verleden, is belangrijk om mee te nemen naar volgende beslissingen.

Een rolmodel, kan gezien worden als een doel, waardoor het een positieve motivator is. Een rolmodel is een persoon die gezien wordt als voorbeeld. Zeker als kind kijken we met veel ontzag tegen ons rolmodel op. Een rolmodel moet bereikbaar zijn voor jongeren, want ze staan er voor open blijkt uit de infoshet van de wegwijzer, Jeugd en veiligheid [15]. Voor de doelgroep zijn grote, oudere jongens de rolmodellen, de mensen waar ze tegenop kijken. De doelgroep doet na wat er voor gedaan wordt, dat is voor hen de norm geworden. Maar niet alle oudere jongeren zijn goede rolmodellen. Zij maken foute keuzes en komen in het criminele circuit terecht. Daardoor nemen ze de jonge jongeren mee in hun slechte gewoonten. Deze jonge jongeren zijn nog makkelijk beïnvloedbaar [16]. Het is nog moeilijk om zelf te bepalen wat een goede beslissing is en welke fout, zeker als ze hun rolmodel willen volgen. Ze worden nog makkelijker beïnvloed door hun sociale omgeving en zijn impulsief een vertonen sneller risicogedrag. Dat komt door de ontwikkelingsfase waar ze zich in bevinden. Ze moeten vaak op jonge leeftijd al keuzes maken, met geen tot weinig steun of richting van een volwassene. Een rolmodel voor de doelgroep zou Mobicep kunnen zijn, die dit bevestigt in zijn “terug naar de wijk” documentaire [17]. Ook vertelt hij dat een doel in zijn leven een hele belangrijke verandering was. Het gaf hem een betere grip op zijn leven en meer duidelijkheid over de keuzes die hij moest maken. Om deze doelen te halen heeft hij zich minder van andere mensen aangetrokken. Hij heeft zijn obstakels, in dit geval mensen en omgeving opzij gezet en zijn authentieke zelf gevonden.

Om de invloeden van andere mensen en omgeving opzij te zetten en de authentieke zelf te vinden, is zelfreflectie nodig, reflecteren op acties en keuzes uit het verleden.. Zelfreflectie is het vermogen om stil te staan en te reflecteren op het doen en laten en zo jezelf te ontwikkelen [18] [19]. Er wordt gekeken naar de manier van keuzes maken, welke vaardigheden en talenten een persoon bezit en hoe iemand zich daar bij voelt. Reflecteren is net als kennis opdoen of een vaardigheid aanleren. Het leren kennen van jezelf.



Figuur 1: Het model van Korthagen

Kritisch naar het eigen handelen kijken en het leren van gemaakte keuzes. Persoonlijke ontwikkeling en groei is in de handen van het individu. Waar ambities zijn, kan het maximale uit een persoon gehaald worden. Een voorbeeld van reflectie is het model van Korthagen (zie figuur 1) via deze methode wordt structureel reflecteren op eigen acties en gedrag uitgelegd. Het wordt gebruikt voor de reflectie op een specifieke handeling.

Wat is een ritueel? Het is een met regelmaat terugkerende handeling of gebeurtenis op een bepaalde plaats. Aan deze handeling wordt een bepaalde betekenis toegekend. Een ritueel wordt vaak geassocieerd met religie. Wat iets heel krachtig kan zijn, wanneer het geloofd wordt. Elk ritueel gebeurt volgens een vast patroon. Het heeft niet alleen met religie te maken, het wordt veel toegepast in ons dagelijks leven. Iedereen heeft wel een ritueel. Rituelen zorgen ervoor dat we even stilstaan bij een belangrijke gebeurtenis. Een ritueel kan zo groot of klein zijn als er behoefte aan is. Rituelen bieden vaak troost, geven kracht en kunnen heel waardevol zijn [20]. Rituelen zijn te vinden bij bijvoorbeeld het dopen van iemand, maar ook bij het cremen of begraven. Een ritueel kan een sterk gevoel geven, onzekerheid aan de kant zetten en zelfvertrouwen geven. Wanneer het ritueel waarde heeft, kunnen deze op persoonlijk vlak veel betekenen.

Een gewoonte is een handeling of meerder handelingen, die volgens een vast patroon worden uitgevoerd. Ze worden bewust of onbewust uitgevoerd. Gewoontes geven structuur in het leven, Bijvoorbeeld altijd om 22.00 uur naar bed gaan. Of elke ochtend een kop koffie drinken. Er zit niet veel verschil in een gewoonte en ritueel. Dit maakt voor dit onderzoek ook niet uit. Het gaat om de ervaring, het gevoel en de betekenis die gegeven wordt aan deze handelingen.

Een ritueel en gewoonte, zijn vooral handelingen met betekenis. Maar een object kan ook betekenis hebben. Zo ook sierraden. Vaak gaan deze gepaard met religie. Een voorbeeld is de gebedsketting, die gebruikt wordt in het boeddhisme. Het is een ketting met kralen, waar de gelovigen na een gebed een kraal mogen doorschuiven. Deze Tibetaanse gebedskettingen bestaan uit 108 kralen, een getal wat gezien wordt als geluksgetal. Deze geloofsovertuiging geeft een rode draad door het dagelijks leven van deze gelovigen. Er wordt elke dag even stil gestaan bij het geloof wat voor kracht en houvast zorgt[21].

METHODE

Tijdens het observeren bij de voetbal club in Hoge Vucht, Advendo, is opgevallen dat er een sterke sociale druk is. Tijdens een gesprek met een paar jongens, werd dit duidelijk. Het gesprek was heel open. Vragen werden heel makkelijk en snel beantwoord. Het gesprek verliep soepel, totdat de vragen over de club kwamen. De vraag, vinden jullie dit een leuke club? Werd nog snel beantwoord met: “nee, niet echt”. De vraag waarom niet, werd beantwoord met allemaal wegdraaiende hoofden. Een vraag waar geen antwoord op zou komen. Het bijzondere hieraan is dat ze het alle drie tegelijk hetzelfde deden. Ze ervoeren alle drie een vorm van druk van buitenaf. Ze konden of wilden hun niet mening geven.

Aan de hand van literatuuronderzoek, eigen observaties en ervaringen is vernomen dat de doelgroep behoefte heeft aan iets waar ze aan vast kunnen houden. Iets wat het zelfvertrouwen een boost geeft, ze obstakels kunnen overwinnen. Tijd voor een moment van besef dat keuzes gemaakt kunnen worden vanuit eigen overtuigingen. Een moment van reflectie dat ergens plaats vindt in bepaalde situaties. Opzoek naar handelingen die al plaatsvinden in Hoge Vucht en al betekenis hebben. Vanuit een overzicht, mindmap (zie bijlage A), met de kennis al verzameld en associatief gewerkt, is de conclusie dat sport en betekenisvolle handelingen samenkomen. De plek waar jongeren hun energie kwijt kunnen en waar gereflecteerd kan worden.

Er zijn al inzichten die betrekking hebben op de onderzoeksvraag onderbouwt vanuit het literatuuronderzoek. Daarom wordt er verder onderzoek gedaan door het maken van prototypes die met behulp van de kennis uit de literatuur toegepast worden op de prototypes en ontwerpen. Om zo te testen of met de inzichten die gegenereerd worden door de doelgroep de onderzoeksvraag beantwoord kan worden.

Sportlocaties (zie bijlage B) zijn als begin punt van het onderzoek gekozen, omdat de doelgroep daar samenkomt. Vaardigheden verbeteren, zorgt voor meer zelfvertrouwen [5]. Na een intense training, of bezigheid, is er ruimte voor reflectie, waardoor er dichterbij de authenticiteit van een individu kan komen.



Figuur 2: Het aan doen van boks bandage.

Prototype 1

Bij de vechtsport locatie, is een handeling die herhaald wordt en betekenis heeft naast het beschermen van de handen en polsen tijdens een spar sessie of wedstrijd. Boks bandage (zie figuur 2), wordt gebruikt voor versteviging van handen en polsen. Het is een handeling waar voorbereid wordt voor een wedstrijd. Er wordt stil gestaan bij de trainingen en de zware work-outs, allemaal voorafgaand aan dit moment. Sport is een manier om emoties te uiten, de energie, frustratie, en problemen even opzij zetten en alles op een sportieve manier een plek te geven. Sport gaat gepaard met handelingen en vaak een ritueel. De boks bandage wordt aangebracht door de band rond de arm en pols te wikkelen, wat tijd kost en waarbij opgelet moet worden, maar waarbij er genoeg ruimte is om geconcentreerd bezig te zijn met de gedachten en gevoelens die op dat moment door het lichaam stromen.

Test 1

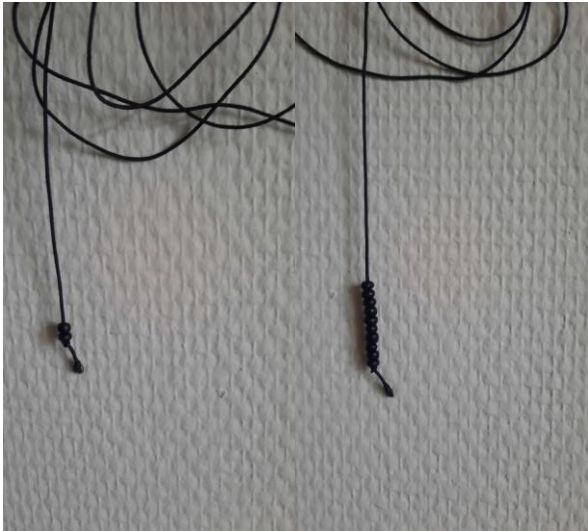
Getest is wat er door iemand heen gaat wanneer deze persoon de bandage omdoet. Twee verschillende personen hebben het bandage wikkelen getest, één die vechtsporten beoefent en de andere die dit nog nooit gedaan heeft. De bandage is een opstapje naar de volgende belevingen en handelingen die daar achterna komen. Uit de test komen de gevoelens en gedachten die door de personen heen gaan. Is het de bandage, of zijn het de handelingen daarna?

Hieruit is gebleken dat voor de persoon die een vechtsport beoefent het een gewoonte geworden is, omdat het altijd gebruikt wordt tijdens het sporten. Altijd na de warming-up, wordt de bandage aan gedaan om vervolgens voorbereid de wedstrijd in te gaan.

De gedachten en gevoelens voor het aandoen van de boks bandage zijn verschillend, frustrerend, vrolijk of juist verdrietig. Tijdens het trainen, is er geen plek om na te denken, er wordt geconcentreerd op de opdracht. Geen ruimte voor afleiding. Na de training of wedstrijd, wordt de bandage verwijderd. Op dit moment is er plek voor reflectie van de training en de gevoelens die vrijkwamen bij de wedstrijd hebben een plaats gekregen, maar daardoor is er juist kracht gekomen om te ontspannen en kan er makkelijker omgegaan worden met de gevoelens. Weten waar iemand toe in staat is geeft meer zelfvertrouwen. Daaruit kan opgemaakt worden dat kennis over de vaardigheden die iemand bezit vertrouwen geeft.

De handelingen en de bandage samen zorgen voor een positieve ervaring, waar authenticiteit gevonden kan worden in de vorm van een vaardigheid en iets waar op geconcentreerd kan worden. Uitputting van het lichaam fysiek wordt omgezet in kracht en helderheid mentaal.

Uit de test met persoon twee is gebleken dat de persoon niet weet wat te doen met de bandage. Na uitleg en het oefenen van het omwikkelen, is er uit de test gekomen: dat er veel geconcentreerd wordt op de handeling zelf, waardoor niet meer aan andere dingen gedacht wordt. Pas na het afdoen kan er



Figuur 3: De ketting, armband met kraaltjes.

gereflecteerd worden. Het heeft minder waarde voor deze persoon, omdat de bandage niet verder gebruikt wordt, zoals bij de eerste persoon voor een wedstrijd of training. Voor de vechters is deze handeling van belang om alles op een rijtje te zetten. Het is dus belangrijk wat voor object er gebruikt wordt per persoon.

Wat helpt bij het reflecteren en keuzes maken, zijn de gebeurtenissen uit het verleden mee te nemen naar het heden en de plannen voor de toekomst ook terug te brengen naar het heden. Als deze samen gevoegd worden, kunnen de stappen in het nu bedacht worden en wordt er met beide rekening gehouden en zorgt het voor een keuze waar over nagedacht is en kan deze met meer zekerheid genomen worden.

Vanuit het onderzoek met de boks bandage, wat een handeling is die herhaaldelijk gebeurt op een bepaalde plek, is het goed dat het maar op een bepaald moment is. Hoe wordt de positieve ervaring meegenomen, naar een volgende moeilijke situatie, waar het gevoel van onmacht en onzekerheid weer terug kruipt en het mentale gevecht weer opnieuw gevoerd moet worden. De obstakels weer tevoorschijn komen en de authenticiteit weer wegzakt, omdat het moeilijk is om bij jezelf te blijven, wanneer iedereen iets anders zegt en vindt. Dan komt de twijfel weer terug en dat maakt het makkelijker om de mening van een ander over te nemen, terwijl dat juist niet de bedoeling is.

Er is meer onderzoek gedaan naar de manier waarop betekenisvolle handelingen meegenomen kunnen worden naar verschillende situaties. Het is opgevallen dat de context extra belangrijk is voor een handeling. Zoals bij de boks bandage, het heeft een duidelijk nut in de vechtschool en geeft het betekenis. Hier is het ontwerp ook het gene met de betekenis. Wat als een andere handeling, het overwinnen van een mentaal obstakel,, visueel gevolgd kan worden. De vooruitgang van het overkomen van een obstakel gevolgd kan worden. Dat samengenomen met het literatuuronderzoek naar sierraden, komt daar het tweede prototype uit.

Prototype 2

Namelijk een kralen ketting of armband (zie figuur 3). Een simpel draadje. Met kralen, die er los bij zitten. Het is de bedoeling dat de kralen betekenis laten zien van overwonnen obstakels. Hierbij kan een eigen omgeving en situatie gekozen worden. Wanneer er tegen iets opgekeken wordt, of iets spannend gevonden wordt. Op het moment dat dit overwonnen is, mag er een kraal op de ketting bij. Wanneer de eerste kraal er op zit, wordt deze herinnerd voor eenzelfde volgende ervaring of moment van twijfel, spanning of een ander ongemakkelijk gevoel. Er wordt zo een ketting opgebouwd van betekenis, die uit jezelf gecreëerd wordt. Een persoonlijke ketting met positieve ervaringen uit het verleden die hetzelfde overwinninggevoel weer naar boven moeten halen, waardoor het zelfvertrouwen weer terug groeit, wanneer dat nodig is. Anders

dan de boks bandage, kan de kralenketting meegenomen worden en gedragen worden. Het krijgt een symbolische betekenis. Net als bij sierraden die een bepaald geloof moeten vertegenwoordigen en die gedragen worden om daar aan herinnert te worden. Prototype 2 wordt gebruikt om te testen of het makkelijker is om in jezelf te gaan geloven, door overwonnen obstakels fysiek mee te nemen in de vorm van een kraaltje.

Test 1

De ketting wordt meegegeven zonder kraaltjes aan de draad. De bedoeling is dat er na het overwinnen van een obstakel een kraaltje op de draad gedaan wordt en bij een volgende situatie de vorige kraaltjes, die dan gezien moeten worden als positieve ervaring, kracht geven om bij jezelf te blijven. Heeft dit invloed op het zelfvertrouwen en de keuzes die daardoor gemaakt worden?

Uit het verleden, in dit geval een slechte ervaring die omgezet is naar een overwinningsgevoel toen het obstakel overwonnen was, naar het heden gebracht, om in de nabije toekomst zelfvertrouwen te genereren. Vaak voordat het volgende obstakel overwonnen moet worden. Wat te zien is in het verleden, heden, toekomst model (bijlage C)

Hieruit is onder andere gekomen dat het een positieve boost geeft in het level zelfvertrouwen. Het is belangrijk om te weten of dit aanhoudt, wanneer het momentum opgebouwd is en of het doorgezet kan worden, naar bijvoorbeeld een week. Neemt het effect dan af of wordt het alleen maar versterkt?

Tijdens het testen is gebleken dat het alleen werkt wanneer er geloofd wordt in het product wat persoonlijke waarde creëert. Het kan dus zijn dat de werking van de kraaltjes verschilt per persoon.

Het kan ook iets anders zijn wat een persoonlijke waarde heeft en aan de overwonnen situatie herinnerd wordt. Een ander product wat een speciale persoonlijke waarde heeft en een connectie heeft met een overwinningsgevoel, waar er veel zelfvertrouwen is, werkt ook.

Test 2

De kraaltjes op de ketting doen is uit zichzelf geen betekenisvolle ervaring. Na het testen van de ketting met kralen, is opgedragen om de kraaltjes nu zonder positieve ervaring aan de ketting te rijgen. Hierbij is duidelijk dat er geen waarde aan de kraaltjes en dus de ketting gehecht wordt, het is dan maar een normale ketting. Wanneer dit wel gedaan wordt veranderd het gevoel en wordt het verschil in gevoel heel duidelijk. Het effect wordt zelfs versterkt wanneer er na betekenisvolle kraaltjes, de kraaltjes zonder betekenis toegevoegd worden en die daarna er weer afgehaald worden. Om dan vervolgens weer verder te gaan met de overwinningskraaltjes. Wanneer dit gedaan wordt en gevraagd wordt aan de testpersoon



Figuur 4: Het verbrandingsritueel.

hoe het voelt om normale kraaltjes bij de overwinningskraaltjes te doen, wordt gezegd dat het een fout gevoel oplevert. Alsof er tegen jezelf gelogen wordt. Dat het niet verdiend is om deze toe te voegen aan de ketting. Het verschil is de waarde die aan de kraaltjes gehecht wordt. De gebeurtenis is belangrijk voor de persoon. Voor iemand anders is het weer gewoon een ketting.

Prototype 3

Het derde prototype is gemaakt om terug op locatie een plek en ritueel voor jezelf te hebben (zie figuur 4). Het creëren van een eigen ritueel. In combinatie met een sport, de locatie waar de energie eruit kan. Een moment voor jezelf, net als bij de boks bandage. Daar met een reflectie moment voor een specifiek doel, de spar sessie of de wedstrijd.

Bij de kralen ketting, het maken en bijhouden van betekenisvolle ervaringen, waar een negatieve ervaring omgezet wordt in iets positiefs en een overwinningsgevoel creëert. Maar hoe worden negatieve ervaringen en gebeurtenissen verwerkt. Ze worden weggestopt en zijn slecht voor de gezondheid [22]. Het beste is om ze los te laten. Een manier vinden om rust en balans te creëren, zodat er helderheid is en de keuzes gemaakt worden zonder troebel die het oordeel in de weg zitten. Een kaarsje aansteken is iets heel symbolisch en heeft al veel betekenis. Het creëert een persoonlijk gevoel [23].

Het prototype is een ritueel. Wat bestaat uit een vuurschaal, kaars, pen, papier en aansteker (bijlage D). Er zijn opeenvolgende handelingen die gevolgd worden en het persoonlijk maken, wat de waarde creëert.

Uitleg ritueel (bijlage E):

Eerst wordt de kaars aangestoken. De negatieve gedachten worden uitgeschreven op een papiertje. Dan wordt het papiertje aangestoken en in de vuurschaal gelegd. De negatieve gedachten worden verbrand.

Het ritueel kan veranderen per persoon, uiteindelijk gaat het om het effect, wat het doet met de gevoelens en gedachten. Dus als het papiertje aangestoken wordt met de aansteker in plaats van de kaars en het een positief effect heeft voor de persoon kan het werken.

Test 1

Uit de tests is gebleken dat een kleine vuurschaal een ritueel meer voor thuis is, of een vertrouwde ruimte. Wanneer het een grotere vuurschaal zou zijn, met een vaste staan plaats, kunnen meerdere mensen daar langs lopen en een negatieve boodschap verbranden. Dat laat een groepsverband zien en geeft elkaar steun.

Tijdens het testen waaide het buiten, waardoor de iteratie op de kaars een tegen de wind opgewassen aansteker geworden is.

Uit de tests met de vuurschaal is gebleken, dat de vuurschaal, de intentie was om negatieve gedachten te vergeten of in ieder geval los te laten, maar ook positieve boodschappen kunnen verbrand worden. Als een soort belofte of wens. Het denk proces en reflectie proces, gebeurt al voor het schrijven. Bij het bedenken wat er geschreven kan worden. Welk invloeden van buitenaf zitten de authenticiteit in de weg? Tijdens het schrijven wordt het verwerkt en om het officieel te maken, wordt het verbrand. Het geeft een verlossend gevoel. Het zien verbranden is een realisatie moment van het feit dat er al lang rondgelopen wordt met meerdere problemen. Het blijft bijzonder wanneer het herhaaldelijk gedaan wordt op een bepaald moment. Het gaf wel opluchting en het wordt leuk gevonden om iets te verbranden.

Prototypes opvolgend in context

Het boks voorbeeld. Met prototype 1, het voorbereiden reflecteren tijdens het aan doen van de boks bandage. De concentratie die opbouwt naar de wedstrijd. Alles wat gedaan is en wat er gedaan moet worden gaat op dit moment door het lichaam. Het is spannend en de persoon is zenuwachtig. De ketting met kraaltjes van vorige wedstrijden in de ring en de eerste dag in de gym wordt even aangeraakt, als herinnering en boost van zelfvertrouwen.

Optie 1: het gevecht wordt gewonnen. Dit wordt gezien als overwinning, maar niet alleen omdat er gewonnen is, maar ook omdat er een mentaal obstakel overwonnen is, door in de ring te gaan staan. Nu kan er een kraaltje toegevoegd worden aan de ketting.

Optie 2: Het gevecht wordt verloren. Toch is het een mentale overwinning, om in de ring te staan. Dus er kan een kraaltje bij op de ketting. Toch zit het verlies mentaal in de weg. De gedachten worden uitgeschreven op papier en er wordt gereflecteerd op de fouten die gemaakt zijn. Wanneer de kaars is aangestoken, wordt het briefje verbrand en in de schaal gelegd. De tekst wordt achtergelaten en verbrand. Er wordt nog een briefje geschreven, maar dit keer met een belofte. Om het beter te doen dan deze keer. Ook dit wordt verbrand. Er is een moment voor jezelf gecreëerd waar je eigen keuzes geëvalueerd worden. Er wordt oprecht naar jezelf gekeken en het zelfvertrouwen heeft een boost gekregen.

DISCUSSIE

Het uiteindelijke doel is dat mensen niks buiten zichzelf nodig hebben om een authentiek persoon te zijn. De prototypes en tests zijn een manier om te laten zien dat het mogelijk is en het gevoel te creëren wat later vanzelf moet komen in zo'n situatie. Verwacht werd dat dit een goede manier is om tot een authentiek persoon te komen, maar vooral een manier te vinden die zelfvertrouwen en reflectie naar boven brengen om keuzes te kunnen maken waar de jongeren 100% achter kunnen staan. Aangezien in dit onderzoek maar een handje vol mensen de prototypes getest heeft, zijn de resultaten mogelijk niet van toepassing voor iedereen. De obstakels aangekaart in dit onderzoek zijn degene waar rekening mee gehouden moet worden tijdens het onderzoek in Hoge Vucht. Op verschillende locaties zullen verschillende, of soortgelijke obstakels gevonden worden.

De testpersonen deden mee aan een onderzoek, maar als het niet voor onderzoek zou zijn kan er anders op gereageerd worden. Misschien neemt dan juist de groepsdruk weer over en helpt het daar niet tegen. Iedereen geeft zijn eigen invulling aan een ritueel, waardoor het voor sommige mensen geen waarde oplevert. Een onverwachts inzicht en resultaat, is de verbranding van een positieve boodschap of belofte. Het verbranden maakt de wens compleet en echt.

CONCLUSIE

Tijdens dit onderzoek is onderzocht hoe jongeren (tussen de 14-20 jaar) hun authentieke zelf kunnen ontdekken, zodat ze met meer zelfvertrouwen achter hun keuzes kunnen staan. Dit omdat het belangrijk is voor de persoonlijke ontwikkeling van een persoon. Op dit moment, omdat ze leren over verantwoordelijkheid en hoe de 'grote-mensen-wereld' in elkaar zit.

Uit literatuuronderzoek en eigen onderzoek is gebleken, om tot de authentieke zelf te komen, er obstakels overwonnen moeten worden. De obstakels overwinnen moet gedaan worden door actie te ondernemen. De mensen en omgeving van buitenaf beïnvloeden het doen en laten. Ze hebben invloed op de keuzes die een persoon maakt. Met behulp van de drie prototypes is het mogelijk om bij jezelf te blijven en meer zelfvertrouwen te creëren, waardoor de keuzes met meer zekerheid gemaakt kunnen worden, die leiden tot de authentieke zelf.

Met behulp van de inzichten uit de tests, is de conclusie dat een sieraad, of ander object een persoonlijke waarde kan generen, waar die persoon moed en zelfvertrouwen uit kan halen. Een handeling wordt betekenisvol wanneer het gekoppeld wordt aan een context. Een ritueel brengt reflectie en rust. Het gebruiken van positieve gevoelens en die blijven herinneren zorgen er voor dat de keuzes die gemaakt worden met meer zekerheid worden uitgevoerd. Als gevolg hierop, is het mogelijk om stap dichterbij de authentieke zelf te komen.

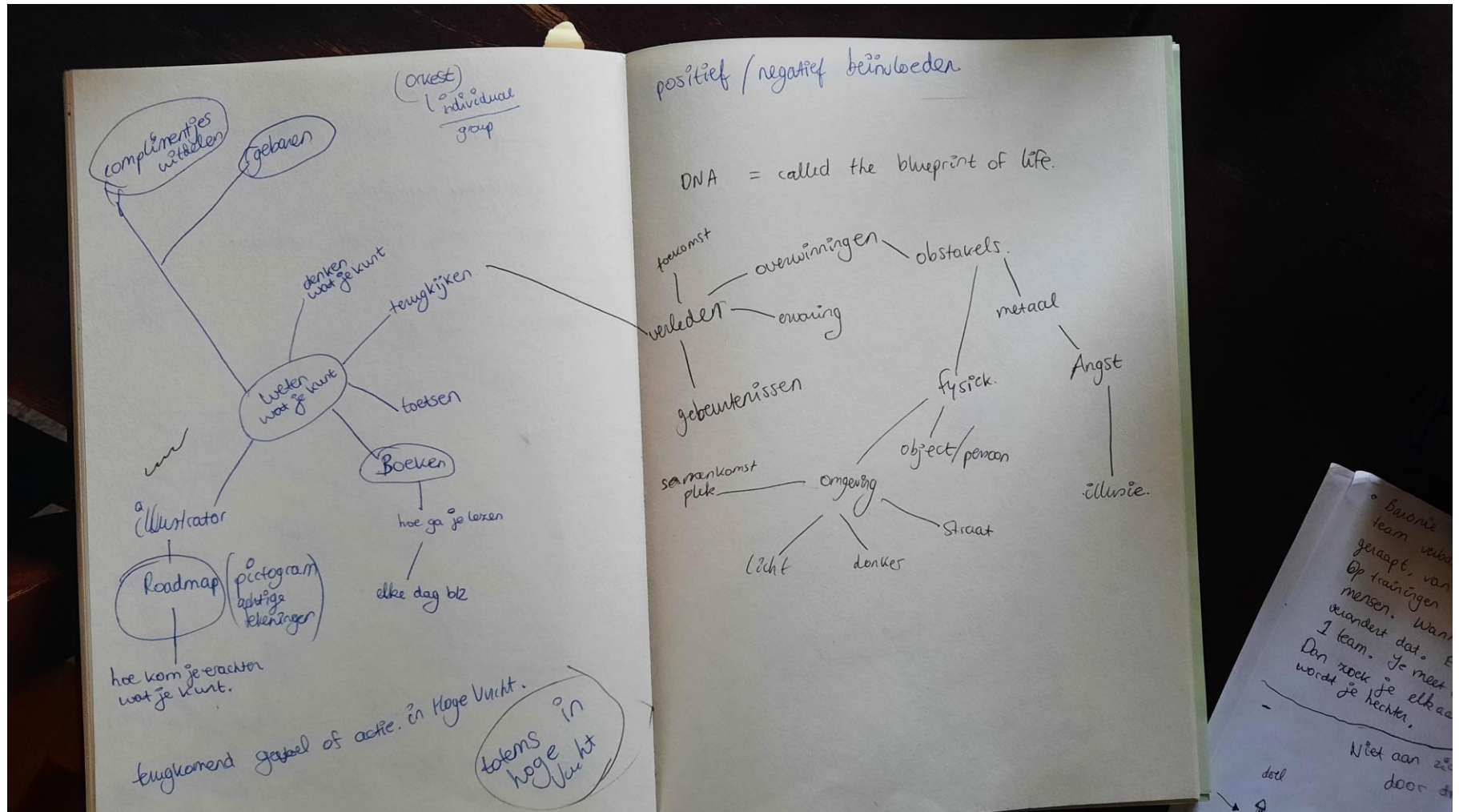
BRONNENLIJST.

- [1] Handhavingsacademie – Wat is de invloed van sociale normen op gedrag? (6 februari, 2015) [Online]. Available: <https://www.handhavingsacademie.info/blogs/1/rtezhe-wat-is-de-invloed-van-sociale-normen-op-gedrag>
- [2] Patrick Schriel *Ontdek je ware zelf, ware zelf* (17 oktober, 2019) [Online]. Available: <https://patrickschriel.nl/2009/10/17/ontdek-je-ware-zelf-je-authentieke-zelf/#:~:text=Je%20authentieke%20zelf%20is%20wie,is%20wie%20je%20echt%20bent>
- [3] Charismagids.nl – *Wat is de betekenis van authenticiteit zijn en wat brengt het je?* (24 april, 2018) [Online]. Available: [Wat is de betekenis van authenticiteit zijn en wat brengt het je? \(charismagids.nl\)](http://www.charismagids.nl/wat-is-de-betekenis-van-authentiek-zijn-en-wat-brengt-het-je/)
- [4] Marlijn van der Bok – *Mentaal sterker worden – tips voor mentale kracht* [Online]. Available: <https://cvster.nl/blog/mentaal-sterker-worden/#:~:text=Mentaal%20sterk%20zijn%20betekent%20dat,om%20je%20doelen%20te%20bereiken>
- [5] Mentaalbeter – *Meer zelfvertrouwen krijgen doe je zo!* (2017) [Online]. Available: <https://mentaalbeter.nl/artikelen/meer-zelfvertrouwen-krijgen-doe-je-zo/>
- [6] Tiara – *Wat is authenticiteit en 10 redenen waarom dit belangrijk is* (2022) [Online]. Available: <https://360gradenmens.nl/wat-is-authenticiteit-en-10-redenen-waarom-dit-belangrijk-is/>
- [7] Marieke van Oosterhout - *Wat is de betekenis van authenticiteit?* (2004-heden) [Online]. Available: <https://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/authenticiteit>
- [8] Vincent – *Overtuigingen* (2017, oktober) [Online]. Available: <https://unlp.nl/kennisbank/overtuigingen/#:~:text=Eigen%20overtuigingen&text=Een%20overtuiging%20bestaat%20uit%20wat,betekenis%20we%20geven%20aan%20ervaringen>
- [9] Wikipedia - *Obstakel* (2021, december) [Online]. Available: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Obstakel>
- [10] Fitpeople - *Mentale obstakels: 6 belemmeringen om te veranderen* (14 maart, 2019) [Online]. Available: <https://fitpeople.com/nl/gezondheid/sportpsychologie/mentale-obtakels-6-belemmeringen/>
- [11] Diende Wieman – *Als je iets wilt wat je nooit hebt gehad, moet je iets doen wat je nooit hebt gedaan*. OMdenken. (24 juni, 2022) [Online]. Available: <https://www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen/nooit-gedaan>
- [12] Jocye Meyer – *Positief omgaan met negatieve mensen – 5 praktische tips die werken*. [Online]. Available: <https://sochicken.nl/omgaan-met-negatieve-mensen>

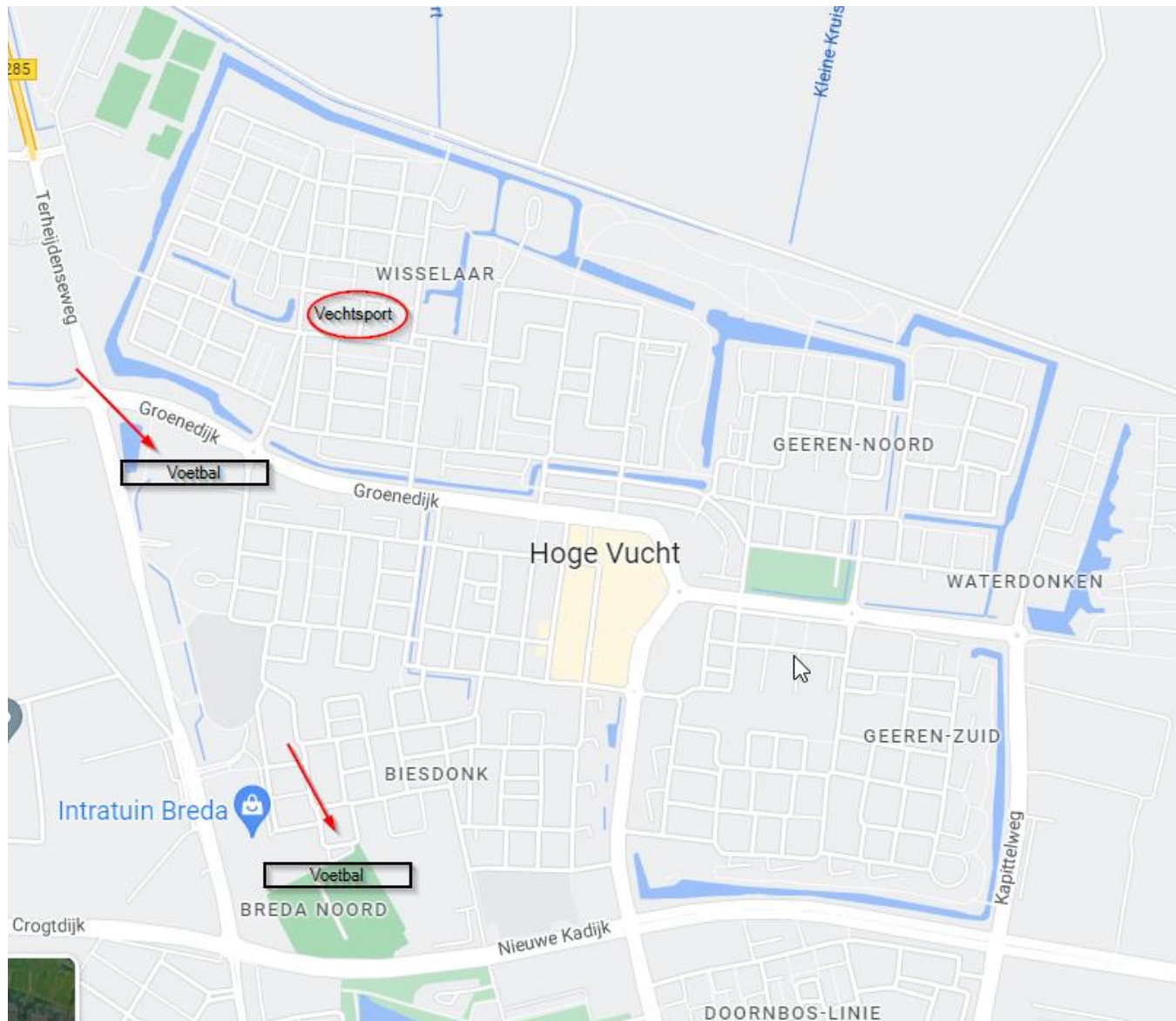
- [13] Jan Dirk de Jong & Frank van Gemert – *Een studie naar het concept groepsdruk/samenvatting*. [Online]. Available: https://repository.wodc.nl/bitstream/handle/20.500.12832/1718/samenvatting_tcm28-70150.pdf?sequence=1
- [14] Sylvia Heistek – *Waarom is persoonlijke groei belangrijk?* (3 november, 2020) [Online]. Available: <https://www.desucceswinkel.nl/persoonlijke-groei/#:~:text=Iedereen%20zou%20om%20persoonlijke%20groei,een%20verbetering%20in%20hun%20leven>
- [15] Jan Dirk de Jong van Rebond en het ministerie van Justitie en Veiligheid – *Inzetten van rolmodellen: waarom en hoe?* (oktober, 2014) [Online]. Available: https://wegwijzerjeugdenveiligheid.nl/fileadmin/user_upload/Bestanden/Publicaties/210826_J_V_Rolmodellen.pdf
- [16] NICAM – *Vroege of late puberteit? Ontwikkelingsfase jongere bepaalt mate van beïnvloedbaarheid*. (23 december, 2019) [Online]. Available: <https://nicam.nl/news/vroege-of-late-puberteit-ontwikkelingsfase-jongere-bepaalt-mate-van-be%C3%AFnvloedbaarheid#:~:text=In%20de%20vroege%20puberteit%20zijn,sneller%20risicogedrag%20dan%20andere%20leeftijdsgroepen>.
- [17] Mobicep – *Terug naar de wijk documentaire* (2020) [Online]. Available: https://www.youtube.com/watch?v=vf-tb0KMe5k&t=1617s&ab_channel=MOBICEP
- [18] *Zelfreflectie* (september, 2015) [Online]. Available: https://www.uu.nl/sites/default/files/upper_zelfreflectie.pdf
- [19] YACHT – *Zelfreflectie: zet grote stappen in je professionele ontwikkeling met deze reflectiemodellen* (2019) [Online]. Available: <https://www.yacht.nl/carriere/skills/zelfreflectie>
- [20] Psychologie van Succes – *Wat zijn rituelen?* (27 november 2018) [Online] Available: <https://psychologievansucces.nl/wat-zijn-rituelen/>
- [21] Sa-Nik – *Gebedskettingen – Religieuze rondes* (2019) [Online] Available: <https://sa-nuk.nl/portfolio-item/gebedskettingen/#:~:text=De%20Tibetaanse%20gebedskettingen%20bestaan%20uit,rond%20gaan%20en%20mantra's%20uitspreken>.
- [22] Redactue – *Negatieve gedachten doorbreken* (20 maart, 2018) [Online] Available: <https://psychologievansucces.nl/negatieve-gedachten-doorbreken/>
- [23] Kro magazine – *Een kaarsje aansteken: 'Het gebeurt uit liefde, uit gevoel'* [Online] Available: <https://www.kromagazine.nl/achtergrond/een-kaarsje-aansteken/#:~:text='Kaarslicht%20staat%20symbool%20voor%20de,gemis%20van%20een%20dierbare%20tastbaar>

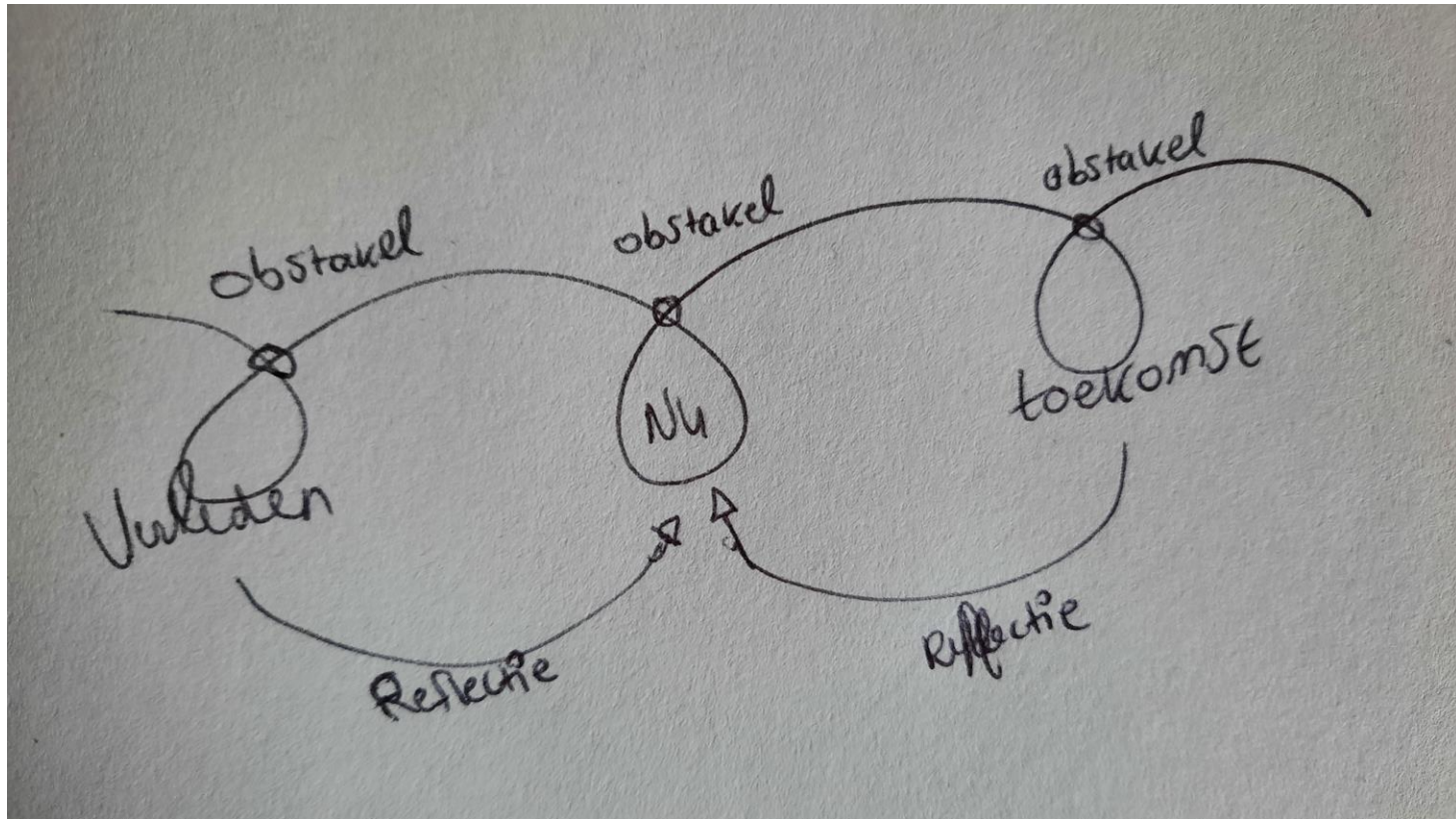
BIJLAGES

Bijlage A



Bijlage B





Bijlage D



Bijlage E

Hoe maak je ritueel?

1. Bedenk waar je je ritueel voor wilt bedenken.
2. Wat is de achterliggende behoefte? Waarom wil je dit ritueel bedenken? Wat maakt dit moment zo belangrijk dat er een ritueel voor bedacht moet worden? Wat is het gewenste effect?
3. Nadenken over de uitvoering. Individueel, of voor meerder mensen?
4. Heb je een voorwerp nodig, iets persoonlijks?
5. Wanneer wil je het ritueel uitvoeren. Is het tijdstip belangrijk? Nadenken over locatie.

Het wordt pas echt een ritueel als het vaker voor dezelfde momenten wordt uitgevoerd.