

Structurele afname stress door escapisme

Janine Cornelis (bachelor thesis)

Samenvatting

Stressgevoelens zijn aan de orde van de dag. Niet alleen bij volwassenen, maar ook bij kinderen. 80% Van de Nederlanders met een baan en 68% van de Nederlandse kinderen ervaren gevoelens van stress. Dit heeft gevolgen voor zowel de fysieke als de mentale gesteldheid van de mens. Huidige therapieën gericht op een individu suggereren dat de oorzaak gezocht kan worden bij de persoon zelf. Hier lijken echter geen aanwijzingen voor te vinden. Stress lijkt juist structureel veroorzaakt te worden door onze Westerse manier van denken en leven en vindt daarin een culturele en maatschappelijke oorzaak. Onderzoek binnen de creatieve actiemethodologie wijst uit dat de oplossing hiervan gevonden lijkt te kunnen worden in escapisme.

Meer dan 95% van de Nederlandse organisaties kampt met werkstress *Novum 22-10-2004*

80% van de werkende Nederlanders ervaart stress op het werk *Novum 13-05-2004*

Dagelijks lopen Nederlandse bedrijven zes miljoen euro mis wegens ziekteverzuim door stress.

Novum 22-10-2004

Door vermindering van de werkdruk heeft de politie Nederland het ziekteverzuim de afgelopen drie jaar met 30% laten dalen. Dit heeft de organisatie 41 miljoen euro bespaard

NOS nieuws 06-06-2005

Tweederde van alle Nederlanders met een baan droomt er van droomt om zo snel mogelijk te stoppen met werken. *Novum 24-03-2004*

1. Rationale

Toen het verschijnsel stress begin deze eeuw voor het eerst bestudeerd werd door Dr. Selye werd het benoemd als het *Algemeen aanpassingssyndroom*. Selye nam waar dat mensen minder gezond waren en meer ongemak toonden als ze gedwongen werden om veranderingen te maken in hun levenswijze en omgeving¹.

In 1967 kwam nieuw onderzoek naar stress door Holmes en Rahe, die zowel de aanwezigheid van stress in verschillende situaties, alsmede gevolgen van stress op de gezondheid van mensen, aantoonde met de Social Readjustment Rating Scale (SRRS)². Ook hieruit bleek: hoe groter de vereiste verandering die een persoon moet maken, hoe groter de stress³. Inmiddels is stress in de hele westerse samenleving bekend en wordt het door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een "wereldwijde epidemie" genoemd⁴.

Diverse onderzoeken met verschillende invalshoeken wijzen uit dat stressgevoelens bij het merendeel van de Westerse bevolking, geïnitieerd door een variëteit aan uiteenlopende specifieke situaties, aanwezig is. Ondanks dat in het onderzoek van Holmes en Rahe werkgerelateerde situaties pas vanaf de achtste rangplaats in de SRRS voorkomen, zijn tegenwoordig werkgerelateerde situaties belangrijke stressoren geworden.

Volgens de universiteit van Nottingham is stress in Europa verantwoordelijk voor 50 tot 60 procent van de verloren werkdagen⁵ en lopen Nederlandse bedrijven op jaarbasis anderhalf miljard euro mis wegens ziekteverzuim veroorzaakt door stress. In de praktijk wordt het percentage stressslachtoffers

¹ Dr. J. Lamar Freed, (bron: www.fysiotherapie.nl / www.lamarfreed.net)

² www.nrc.nl

³ Dr. J. Lamar Freed, (bron: www.fysiotherapie.nl / www.lamarfreed.net)

⁴ www.krauthammer.nl

⁵ www.krauthammer.nl

nog altijd onderschat. In een onderzoek, dat gehouden werd onder 357 personeelsmanagers en 140 bedrijfsartsen, schreven de personeelsmanagers 12% van het ziekteverzuim toe aan stress, terwijl de bedrijfsartsen het op 35% vaststelden⁶.

Blauw Research⁷ toonde in 2004, in samenspraak met een onderzoek van CenterParcs, aan dat 80% van de Nederlanders met een baan stress op het werk ervoeren. Hoge werkdruk werd bij beide onderzoeken als hoofdoorzaak aangeduid. Daarnaast resulteerde het onderzoek, dat onder 13.000 Nederlanders, Belgen en Duitsers gehouden werd, in de conclusie dat ál deze nationaliteiten op dat moment meer gestresst waren als het jaar daarvoor.

Binnen onderzoek van Stepstone onder Europese werknemers gaf dan ook 52% van de Nederlanders aan graag per direct de baan op te willen zeggen om "leuke" dingen te gaan doen. 14% gaf zelfs rechtstreeks aan hun baan op te willen zeggen om van de dagelijkse stress af te zijn⁸.

Typerend is dat bij onderzoek van Burnin.nl, een onafhankelijk kenniscentrum over stress en burnout, naar voren kwam dat 77% van de Nederlandse vakantiegangers zich na hun vakantie niet weer voldoende uitgerust voelde om weer aan het werk te gaan. Redenen waren te hoge verwachtingen van de vakantie en de reis naar de bestemming toe, die beide op zichzelf alweer tot stress leiden.

Daarnaast blijken stressklachten op vakantie vaak verergerd te worden doordat mensen hun stressvolle baan op vakantie niet los kunnen laten. Zéér typerend is dat tegen het einde van de vakantie vaak weer stressgevoelens optreden bij het idee dat men weer een heel jaar moeten werken. Een vicieuze cirkel waardoor men dus eigenlijk nooit van de stress afkomt⁹.

Buiten werkgerelateerde factoren spelen ook andere factoren een rol, zoals onder andere het verlies van personen of problemen in relatieverbanden (SRRS van Holmes en Rahe)¹⁰. Bovendien is er een veelvoud aan indicatoren die aangeven dat stress niet pas bij de volwassenheid haar intrede doet.

Hoofdoorzaken kinderstress zijn ouders (+50%) - huiswerk (+50%) - vrienden (+/- 50%) - geld(+25%)
TNS Nipo

50% van de basisschoolkinderen wordt wel eens te worden gepest, waarvan 8% met vaste regelmaat.
Samson groep

Cijfers problemen binnen regulier basisonderwijs: taakwerkhoudings-problemen (37%) –
sociaal- emotionele problemen (35%) – cognitieve problemen (10%) - fysieke problemen (7%)
Centrum Leermiddelen Utrecht

onderzoek in opdracht van het ministerie van OC&W 2004

TNS NIPO voerde in 2003 onderzoek uit naar stressgevoelens bij kinderen in Nederland, Frankrijk, Duitsland, Italië, Zweden, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten. Dit onderzoek toonde aan dat in Nederland gemiddeld 68% van de kinderen tussen de 6 en 15 jaar stressgevoelens ervoeren. Hierbij zette Nederland, in vergelijking met andere landen, bijna het hoogste percentage van kinderen met stressgevoelens weg. Een oorzaak hiervoor is dat in de vrije-tijd steeds meer activiteiten als verplichtingen worden ingebouwd en dat de vrije tijd steeds meer wordt gepland¹¹.

Daarnaast is de maatschappij, ook in vrije tijd, vaak gericht op het behalen van succes en worden verwachtingen gesteld aan mensen (muziekles, sport, e.d.). Orthopedagoog Drs. Nieuwenbroek en de Franse kinderpsychologe Gisèle Georges geven aan dat zowel te hoge als te lage verwachtingen kunnen leiden tot grote druk en sociale, cognitieve en fysieke faalangsten. Georges spreekt in dit verband over de school- en sportprestaties. Het is dan ook opvallend dat veel faalangstige kinderen uit gezinnen komen en in groepen zitten, waarvan de ouders en leerkrachten juist alles voor de kinderen over hebben¹².

⁶ Novum 22-10-2004

⁷ Novum 13-05-2004

⁸ Novum 24-03-2004

⁹ Novum, 12-09-2004

¹⁰ www.nrc.nl, Holmes en Rahe

¹¹ *Sire, Stichting Ideële reclame*

¹² *Bron: A. Nieuwenbroek: Mislukken mag!*

Adultomorfisme is dan ook een redelijk nieuwe term die bij de huidige Westerse samenleving past. Deze term heeft betrekking op het verschijnsel dat grote mensen kinderen vaak als kleine volwassenen zien¹³. Orthopedagoog Drs. Nieuwenbroek geeft aan dat volwassenen kinderen vaak taken en verantwoordelijkheden geven die niet bij hun leeftijd passen. De druk die hierdoor op kinderen komt te liggen is groot, want in deze context is niet lukken bijna onmogelijk: *Mislukken kan en mag niet*¹⁴.

110.000 kinderen en jongeren werden in 2004 mishandeld
Metro, 17-11-04

Jaarlijks worden zo'n 74.000 kinderen mishandeld of verwaarloosd
Chris Hulplijn

400.000 Nederlandse kinderen lijden aan een chronische ziekte
Sterrekind

1.000.000 kinderen in Nederland groeien op in een gezin met verslavingsproblemen
Trimbos Instituut

Ieder jaar zijn ongeveer 33.000 kinderen betrokken bij een echtscheiding
ANP nieuws 23-03-2006

Jaarlijks verliezen 16.000 tot 18.000 kinderen geheel of grotendeels het contact met één van hun ouders door scheiding
Altena, juridisch publicist /ANP nieuws 23-03-2006)

In 2005 was het aantal kinderen dat op de wachtlijst van de jeugdzorg stond, binnen één jaar, met 38% gestegen naar 10.000 hulpbehoevende kinderen
NOS Nieuws 14-03-2006

Stress als gevolg van deze constante (prestatie-)druk manifesteert zich in de steeds drukker wordende levens van Westerse mensen. Sennett, Lasch en Lodewijks-Frencken duiden op de narcistische trekken van de Westerse samenleving. Volwassenen bezitten ideaalbeelden van kinderen en vormen de aan hen toevertrouwde kinderen zoals zij dat willen. Van der Teems geeft aan dat het "opjagen van kinderen" een narcistische eigenschap is die in onze samenleving sterk terug te vinden is. Zij duidt hiermee op de drang kinderen zo jong mogelijk, zoveel mogelijk kennis aan te bieden om hun geest te verrijken. Kennis die tegenwoordig op een veelvoud aan terreinen voor handen is zoals muziek, kunst, sport, literatuur en amusement¹⁵. Donald Baker, alsmede het Centrum voor Spelmethodiek, benadrukken in dit verband dat we tegenwoordig in een drukke, chaotische tijd leven, waarin kinderen overvoerd worden door een veelvoud aan indrukken en prikkels¹⁶.

2. Oorzaken en gevolgen van stress

Verzekeringsmaatschappijen Ohra en Delta Lloyd gaan op proef een jaarlijkse gezondheidstest aanbieden voor werknemers. Deze test is gericht op vroegtijdige aanpak van gezondheidsproblemen van de werknemers binnen het bedrijf. Hierbij wordt stress, samen met hartproblemen en de ziekte kanker, genoemd als meest noodzakelijk te voorkomen gezondheidsproblemen bij werknemers¹⁷. Er zijn inmiddels meerdere medische resultaten die aantonen dat stress invloed uitoefent op de fysieke gesteldheid. Zo is aangetoond dat vrouwen die langdurig stress ervaren een verminderde kans

¹³ Bron: R. de Groot: *Kinderen en Spel*

¹⁴ Bron: A. Nieuwenbroek: *Mislukken mag!*

¹⁵ Bron: I. van de Teems: *Spel en spelen, plaats, functie en visies*

¹⁶ Bron: D. Baker: *Spelend wijs, de rol van het spel in de ontwikkeling van het kind*

¹⁷ NOS nieuws 12-01-2006

hebben op een succesvolle IVF/behandeling¹⁸. Daarnaast is door onderzoek bewezen dat stress tijdens de zwangerschap schadelijk is voor het ongeboren kind¹⁹. Onderzoek van Amsterdam Born Children And Their Development ondertekende dat stress tijdens de zwangerschap invloed kan hebben op lichamelijke processen bij de vrouw, die weer gevolgen hebben op de ontwikkeling van het ongeboren kind. Daarnaast toonde het onderzoek aan dat een hoge werkdruk bij de zwangerschap de kans op zwangerschapsvergiftiging verhoogt²⁰.

Een ander betoog komt uit de hoek van de signaleringscommissie Kanker van KWF-kankerbestrijding. Zij werken met spoed aan een snellere vaststelling en behandeling van vormen van kanker. De huidige wachttijden voor diagnose en behandeling leiden tot stress bij de patiënten en daarmee tot verdere achteruitgang van hun gezondheid, conditie en welbevinden²¹. Ook na de orkaanramp Katrina in de Verenigde Staten in 2005 gaven deskundigen aan dat de stress die deze ramp bij mensen veroorzaakte de dood van vele reeds zieke of oude mensen heeft bespoedigd²².

Het UMC Utrecht wijdde in januari 2005 een symposium aan de vraag of chronische aandoeningen bij kinderen het gevolg kunnen zijn van te hoge verwachtingen en te hoge druk die op kinderen rust. Ook wordt de mogelijkheid opengelaten dat kinderen zoveel prikkels binnenkrijgen dat deze niet allemaal verwerkt kunnen worden. Het UMC heeft aanleiding te denken dat door deze overstimulering (en dus stress) het verwerkingsproces in de hersenen ontspoorde²³.

Daarnaast blijkt uit cijfers van de Jeugdzorg dat kinderen steeds meer gedragsproblemen en gedragsafwijkingen krijgen zonder dat hier een duidelijke oorzaak voor aangewezen kan worden. Dit duidt op het belang van stress, maar is ook een indicatie dat stress veroorzaakt zou worden door onze manier van denken en leven. Het duidt er dan op dat het vooral een culturele oorzaak heeft. De studies over werkdruk en over de verwachtingen die aan mensen worden gesteld in hun vrije-tijd (zie hiervoor) bevestigen dit beeld. In januari 2003 verscheen in het Brits medische tijdschrift The Lancet een studie van Zweedse onderzoekers waaruit bleek dat kinderen die opgroeien in éénoudergezinnen meer psychische klachten hebben, vaker zelfmoord plegen en sneller verslaafd raken dan kinderen die wonen bij twee oudergezinnen²⁴. Dit duidt erop dat stress ook wordt veroorzaakt door structurele factoren.

Het gegeven dat er therapieën bestaan tegen stress die zich richten op de persoon die de stress ervaart suggereert dat de oorzaak ook kan worden gezocht in het individu. Het suggereert dat deze te weinig weerstand heeft en daardoor ziek is geworden. Het voorafgaande laat echter zien dat hier geen aanwijzingen voor zijn. Alle oorzaken blijken hun oorsprong de (in)directe sociale omgeving te hebben. Dat wil zeggen, dat alle stressoren, ongeacht of ze afkomstig zijn uit de werk-, school-, thuis-, of relationele situatie, geïnitieerd worden vanuit sociale, dan wel maatschappelijke druk. Een bron die deze theorie ondersteunt is een onderzoek dat aantoonde dat vrouwen gevoeliger zijn voor stress en een grote kans lopen depressief te worden, **doordat zij sociaal gevoeliger zijn dan mannen**. Dit is een belangrijk uitgangspunt wanneer men het ontstaan van stress bij individuen wil bestrijden²⁵.

2.1 Therapie

Er bestaan verschillende vormen van hulpverlening die gericht zijn op het veranderen van een individueel persoon. De eerste groep wordt gevormd door de professionele, psychische of psychologische hulpverlening met als voornaamste hulpmiddel communicatie. De tweede groep wordt gevormd door creatievere vormen van hulpverlening.

In de eerste groep wordt gepoogd de oorzaak van de problemen te achterhalen, te benoemen en bespreekbaar te maken tot hier door de persoon mee omgegaan kan worden²⁶. Nadeel hiervan is dat

¹⁸ www.nieuws.nl 25-08-2004

¹⁹ www.nieuws.nl 25-07-2004

²⁰ Bron: NRC 03-04-2006

²¹ telegraaf 15-03-2006

²² NOVUM/AP 15-09-2005

²³ Bron: www.ffcontact.nl

²⁴ Bron: www.jeugdnetwerk.nl

²⁵ Bron: Novum, 11-05-2004

²⁶ Bron: P. Cornelis, pedagoog

het vaak een vrij hoge drempel heeft. Ook vormen de kosten en tijdsinvestering een belangrijke nadeel.

In de tweede groep wordt vooral ingegaan op het verbeeldings- en inlevingsvermogen van een persoon. Daarvoor wordt gebruik gemaakt van creatieve domeinen als spel, dans, drama, en muziek. Zo is speltherapie een vorm van therapie die speciaal ontwikkeld is voor de behandeling van kinderen die zijn vastgelopen in hun ontwikkeling. In het spel heeft een kind de gelegenheid om ingrijpende of traumatische gebeurtenissen uit te spelen. Praten over problemen is vaak té moeilijk of té bedreigend, terwijl er in het fantasiespel ruimte is om emoties te uiten en af te reageren, om gevoelens van bijvoorbeeld angst, verdriet of woede opnieuw te beleven en gebeurtenissen te verwerken²⁷. Het spel achterhaalt het probleem²⁸. Een therapievorm die hierop aansluit is bijvoorbeeld de creatieve therapie of de imaginatietherapie

Een aparte vorm van “therapie” wordt beoefend door de cliniclowns. De cliniclowns gaan, als enige “therapievorm” uit van puur escapisme, het onttrekken van kinderen uit hun werkelijkheid en hen voor even “te laten vergeten” door een andere wereld te betreden. Hierbij wordt gewerkt met de eigen dromen, wensen en fantasieën van het kind, in de overtuiging dat dit bijdraagt aan de kwaliteit van leven van deze kinderen. De theorie achter de “therapie” van de cliniclowns is dan ook zeer onderscheidend van de creatieve therapieën, evenals de imaginatietherapie, NLP en hypnotherapie.

Welke kanttekeningen kunnen bij de therapieën worden geplaatst? Ten eerste kan worden opgemerkt dat er sprake is van een merkwaardige tegenstrijdigheid. Therapie is gericht op het achterhalen van het probleem bij het individu, terwijl de oorzaken juist vooral cultureel en structureel van aard zijn en dus buiten het individu liggen (zie hiervoor over culturele en structurele oorzaken). Ten tweede kan worden opgemerkt dat in de therapieën wordt gezocht naar *de* oorzaak, terwijl de feiten laten zien (zie hiervoor) dat een groot scala aan culturele en structurele factoren een rol lijken te spelen in dit proces. Ten derde kan worden opgemerkt dat dit scala aan factoren mogelijk leidt tot hersenafwijkingen. Dit suggereert dat escapisme een belangrijke factor is die bij kan dragen aan de oplossing, omdat de hersenen hierdoor meer rust krijgen. Ten vierde kan worden opgemerkt dat het kennen van de oorzaak van een probleem niet per definitie bijdraagt aan de oplossing hiervan. Ook dit suggereert dat veeleer naar een remedie moet worden gezocht (escapisme?), dan naar de oorzaken van het probleem.

Op basis van deze overwegingen kan de volgende fantasietheorie worden geformuleerd: bestrijding van stress is effectiever naarmate ze meer gericht is op escapisme. Deze bestrijding moet *niet* worden aangeboden vanuit een hulpverleningssituatie, maar geïmplementeerd zitten in de cultuur en structuur (de sociale context, zoals de school en het gezin).

3. Hypothese en onderzoeksmethodiek

In de vorige paragraaf is de hypothese geformuleerd dat de bestrijding van stress plaats moet vinden in de sociale context. Daarnaast is de hypothese geformuleerd dat het doel van en de wijze waarop de huidige middelen ingezet worden om de oorzaak te achterhalen (communicatie en belevings- en creatieve technieken), om escapisme te bereiken, effectiever ingezet kunnen worden. Communicatie, belevings- en creatieve technieken trachten in deze zin niet *de* oorzaak van het probleem te achterhalen, aangezien er sprake is van een heel scala aan mogelijke oorzaken en daarnaast het vinden van de oorzaak geen garantie geeft voor het vinden van de oplossing. Deze technieken staan ten doel van het escapisme, welk op zichzelf als einddoel fungeert.

De onderzoeksmethodiek is niet terug te brengen binnen traditioneel wetenschappelijk onderzoek, maar vindt haar oorsprong in de creatieve actiemethodologie (ontwikkeld door Drs. P. Delnooz op de NHTV, Internationale Hogeschool Breda).

De effecten van deze fantasietheorie in de praktijk zijn onderzocht met behulp van een experiment dat plaats heeft gevonden binnen twee instellingen voor basisonderwijs, omdat zich op school veel vormen van sociale en maatschappelijke druk manifesteren. Het experiment is uitgevoerd onder

²⁷ www.speltherapie.nl

²⁸ www.imaginatie.nl

kinderen met een leeftijd van 6-7 jaar in de periode januari tot en met maart 2005. Deze instellingen waren A: Sint Joseph Basisschool Roosendaal en B: basisschool de Watermolen Roosendaal.

Het experiment heeft plaatsgevonden in de vorm van een lessencyclus die verdeeld over de beide onderzoeksinstellingen in verschillende groepsgroottes heeft plaatsgevonden. Mede door de gedwongen kleinschaligheid van het onderzoek is er sprake van een quasi experiment.

De validiteit van het experiment kan beïnvloed worden door een systematische fout, die kan ontstaan doordat de non-respons van de steekproef een bepaalde groep vertegenwoordigt. Zo had het kunnen zijn dat juist de scholen waar veel druk op de kinderen uitgeoefend wordt, zich niet tot het onderzoek aangetrokken zouden voelen en medewerking hadden geweigerd. Om dit te beperken is vooraf aan de selectie van een onderzoekslocatie vastgesteld dat elke testgroep een minimum van 2 kinderen moest tellen waarbij duidelijk uiterlijk waarneembare stresssymptomen zichtbaar waren.

De fantasietheorie is op locatie A zowel getest in een groepsgrootte van 25 kinderen en vervolgens ook in een groepsgrootte van 4 kinderen. Op locatie B is vervolgens nogmaals getest in een groepsgrootte van 25 kinderen, met enkele aanpassingen die gemaakt konden worden na uitvoering van het experiment op locatie A. Tot de test met de tweede groepsgrootte van 25 kinderen is besloten om het belang van de sociale context te ondertekenen.

Ook zou de lessencyclus niet kunnen voldoen, waardoor helemaal geen inzicht verkregen zou kunnen worden in de gestelde doelen. Om deze reden is de lessencyclus vooraf aan het experiment zowel voorgelegd aan de desbetreffende onderwijsdeskundigen als aan een extern onderwijsdeskundige, en is deze tussendoor in samenspraak met de deskundigen bijgesteld. De lessencyclus moest een mate van didactische verantwoordelijkheid bevatten en concentreerde zich erop een staat van escapisme bij de testgroep te bewerkstelligen. De lessencyclus is als bijlage bijgevoegd.

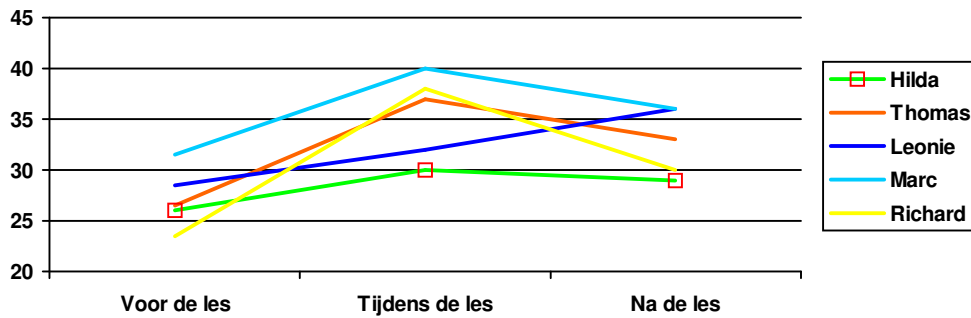
Tijdens het experiment is gebruik gemaakt van kwantitatieve en kwalitatieve observatiemethoden. Aangezien bij kwalitatief onderzoek sprake mogelijk is van subjectiviteit, is gebruik gemaakt van triangulatie om dit probleem te ondervangen. Daarbij is er een onderscheiding gemaakt tussen het waarnemen van uiterlijk waarneembare stresssymptomen en het waarnemen van de mate van het bereikte escapisme (tevens inzichtbaar door het waarnemen van flowervaringen). Ten tijde van alle experimenten waren twee observanten aanwezig. De eerste observant was de desbetreffende onderwijsdeskundige, die veel kennis en informatie over de testgroep bezat en daardoor verschillen in het gedrag, gespecificeerd op de uiterlijk waarneembare stresssymptomen snel en duidelijk kon waarnemen. De tweede observant vond gedaante in de onderzoeker, die met name gespecialiseerd was in de mate van escapisme en een flowervaring die een persoon kon bereiken.

Door middel van scorelijsten vooraf, tijdens en achteraf blootstelling aan de verschillende uitingsvormen van de fantasietheorie is de effectiviteit waargenomen. Hierbij dienden de scorelijsten *vooraf* aan blootstelling voornamelijk om een noodzakelijke basis te vormen om verdere waarnemingen mee te vergelijken. De scorelijsten *tijdens* de blootstelling gaven een zeer goede indruk van het bereiken van een tijdelijke gedragsverandering middels de fantasietheorie en de scorelijsten *achteraf* aan blootstelling gaven inzicht in een mogelijke langdurige, dan niet blijvende gedragsverandering.

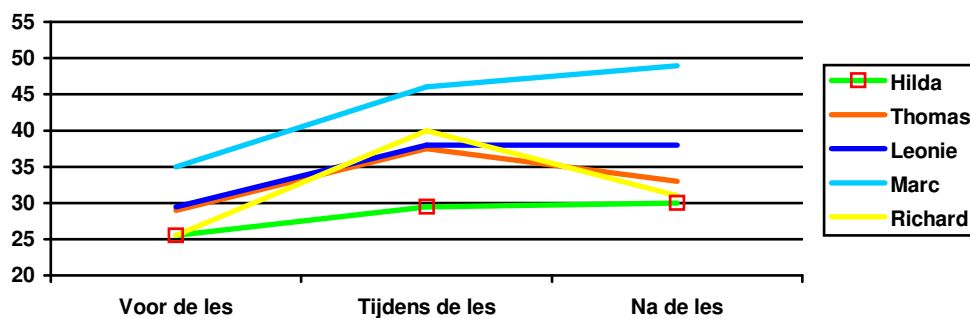
4. Onderzoeksresultaten

De kwalitatieve onderzoeksresultaten speelden in het uitgevoerde experiment de prominentste rol, toch heeft het experiment ook kwantitatieve onderzoeksresultaten opgeleverd. Als men scoretabellen in deze paragraaf met elkaar vergelijkt, wordt duidelijk dat wanneer iemand vaker aan uitingen van de fantasietheorie blootgesteld wordt, de mate van ontspanning tijdens en zelf ook na de blootstelling, intenser wordt. Ook de kwalitatieve observaties resulteerden in het unanieme oordeel van de deskundigen dat blootstelling aan de fantasietheorie duidelijk *iets* met de kinderen doet en het hun gedrag met betrekking tot stresssymptomen wel degelijk positief veranderd.

Onderzoeksresultaten na de eerste les



Onderzoeksresultaten na opvolgende tweede les



Na afloop van het onderzoek waren enkele conclusies te trekken. Zo vertoonden alle kinderen minder stresssymptomen tijdens de fantasielessen. Blootstelling aan de fantasietheorie vermindert tijdens de aanwezigheid hiervan sterk de fysiek waarneembare stresssymptomen. Na afloop van blootstelling aan de theorie waren deze symptomen nog steeds minder, al dan niet met een kleiner verschil. Deze conclusie verschaft inzicht in een mogelijke blijvende gedragsverandering op het gebied van stress. Om hier een gegronde uitspraak over te doen zou het experiment nogmaals langduriger uitgevoerd moeten worden.

Een belangrijke andere waarneming is te vinden in het gegeven dat de mate van escapisme in direct verband staat met de mate van stresssymptomen. **Waar een hogere mate van escapisme gesignaleerd werd, werden ook aanzienlijk minder stresssymptomen waargenomen.**

Opvallende conclusie bleek daarnaast, dat alle deskundigen ook bij passieve deelname zowel een intense beleving als actieve *mentale* deelname vermoedden.

Tot slot bleek uit de kwalitatieve observaties dat het implementeren van de fantasietheorie in het schoolprogramma aan het eind van de dag het gevoel beïnvloed waarmee kinderen de school verlaten, hetgeen naar verwachting op langere termijn het gevoel beïnvloed waarmee ze aan school terug denken en de volgende dag mee terug naar school komen.

Verwonderlijk is dan ook niet dat bij de instellingen waar dit gedaan is, het fantasie element zelf al vaker ingevoegd wordt binnen het lesprogramma, met name aan het einde van een dag(deel).

Deze case studie is toegepast op kinderen. De resultaten bevestigen de hypothese dat escapisme een therapeutische werking heeft richting stressgevoelens. Met dit gegeven, lijkt het toepassen van escapisme tegen dit verschijnsel niet enkel effectief bij deze kinderdoelgroep, maar bij alle doelgroepen die met het verschijnsel stress te maken hebben, zoals het onder andere eerder genoemde werkstress. Bovendien wordt het beeld bevestigd dat niet zo zeer de vorm van de therapie (tekenen, e.d) van belang is bij het bestrijden van stress, maar veel meer de mate van escapisme.

Heeft u vragen of opmerkingen of wilt u meer weten aangaande dit onderwerp en onderzoek, neemt u dan contact op met J.T. Cornelis of drs. P.V.A. Delnooz, via NHTV, Professional University of Leisure and Transport Studies, afdeling IRCALTT, 0031(0) 765302203, delnooz.p@nhtv.nl

Literatuur

- Baker, D., *Spelend wijs, de rol van het spel in de ontwikkeling van het kind*, Intro / G.F. Callenbach B.V., Nijkerk, z.j.
- Buys, O., E. van Dijk, H. Frankhuyzen, M. Janssens, N. Knijnenburg, A. Koning, L. Koning, L. van der Poel, T. Rump, I. Vonder, J. de Vries, K. Wijker, *Spel werkt dus speel goed*, sociale beroepen reeks, deel 7, Centrum Spelmethodiek HvU, Utrecht, 1996
- Groot, R. de, *Kinderen en spel, Spelenderwijs wijzer worden*, Boom, Amsterdam, 2001
- Hasselaar, M., B. de Muynck, *Ik wil er ook bijhoren! Weerbaar worden tegen pesten*, Den Hertog B.V., Houten, 1999
- Nieuwenbroek, A., *Mislukken Mag! Over faalangst bij kinderen*, Katholiek Pedagogisch Centrum, 's Hertogenbosch, 1993
- Nijs, D., F. Peters, *Imagineering, het creëren van belevingswerelden*, Boom, Amsterdam 2002
- Teems, I. van der, *Spel en spelen, plaats, functie en visies*, H.Nelissen, Baarn, 1997

Nieuwsdiensten

NOS nieuws	12-01-2006
NOVUM / AP	15-09-2005
Novum Nieuws	11-05-2004
Novum Nieuws	22-10-2004
Novum Nieuws	13-05-2004
Novum Nieuws	24-03-2004
Novum Nieuws	12-09-2004
NRC Handelsblad	03-04-2006
Telegraaf	15-03-2006
www.nieuws.nl	25-08-2004
www.nieuws.nl	25-07-2004

Internetgerelateerde informatie

Dr. J. Lamar Freed, (bron: www.fysiotherapie.nl / www.lamarfreed.net)
www.krauthammer.nl
www.sire.n, Sire, Stichting Ideële reclame I
www.ffcontact.nl
www.jeugdnetwerk.nl
www.speltherapie.nl
www.imaginatie.nl

Bijlage 1: een les uit de lessencyclus

Fantasieloes 1: De tekenles

Lesinhoud:

Deze les moet een brug slaan tussen fantasie en werkelijkheid en het gebruik van de rechter- in plaats van de linkerhersen helft bewerkstelligen. In deze les worden de kinderen uitgedaagd hun fantasie de vrije loop te laten, in het kader van hun "alles-mag-dag". Ze gaan nadenken over hun "alles-mag-dag", de enige dag waarop ze alles mogen doen en laten wat ze zelf willen, waarbij geldt dat het absoluut niet echt hoeft te kunnen.

Lesorganisatie:

- Materialen:
 - naambordjes
 - 25 tekenvellen
 - tekenpotloden
 -
 - Tijdsplanning:
 - voorstellen en afspraken maken: 5 minuten
 - klassikaal gesprek over de vorige dag 5 minuten
 - verhaal "alles-mag-dag" van de onderzoeker 5 minuten
 - uitleg opdracht + materialen uitdelen 5 minuten
 - samen concentreren op de "alles-mag-dag" <5 minuten
 - tekenen "alles-mag-dag" 20 minuten
 - opruimen en nabespreken 5 minuten
- Totale lesduur: tussen 45 en 50 minuten**

Inzet Instrumenten voor het regisseren van een beleving:

- Thema: Er wordt gebruik gemaakt van een vrij thema: de "Alles – Mag – Dag" .
- Storytelling: Er wordt een fantasieverhaal verteld dat de basis van het thema is.
- Zintuiglijke prikkels: De kinderen worden op hun gehoor geprikkeld door een fantasieverhaal.
- Spel: het spelelement bevindt zich deze les puur in het fantasiespel.
- Animatie: de lessen worden gegeven door de onderzoeker (bewust niet de leerkracht) De benodigde materialen bestaan enkel uit tekenmateriaal. De omgeving is het klaslokaal. een stressvolle omgeving waarbinnen zij fantasie toepassen.

Rol van de leerkracht (in dit geval onderzoeker):

Aan het eind van de dag kom ik binnen, de kinderen zitten in de klas. Ik stel mezelf voor. Ik leg uit dat ik op school zit om ook juf te worden en dat ik daarom een paar lessen kom geven. Ook vertel ik dat ik alleen leuke lessen wil geven. Ik hou niet van rekenen en taal, dus daarom wil ik vier leuke lessen komen geven aan deze groep. Maar om dit te kunnen doen spreek ik het volgende met de kinderen af:

- Tijdens mijn lessen gebruiken de kinderen hun naambordjes.
- We luisteren goed naar elkaar.
- Als ik aan het woord ben is iedereen in de klas stil.
- Omgedraaid zal ik goed naar de kinderen luisteren.
- Hiervoor spreken we af dat als iemand iets wil zeggen hij of zij de vinger in de lucht steekt en wacht tot ik de naam noem.
- We letten op onszelf. Er wordt niet geklikt en er wordt niemand uitgelachen.

Vervolgens vertel ik dat ik de kinderen wel wat beter wil leren kennen. Daarom vraag ik hen wat zij de vorige dag gedaan hebben. Als ik 2-3 kinderen de beurt heb gegeven om over hun dag te vertellen, zeg ik hen dat ik het wel nogal saai vind wat zij gedaan hebben. Daarom vertel ik de kinderen wat ik de vorige dag gedaan heb. Alleen, ik vertel niet over mijn echte dag, maar ik vertel over mijn "alles-mag-dag". Ik vertel hen het volgende verhaal:

Toen ik gisterochtend wakker werd, had ik helemaal geen zin om naar school toe te gaan. En ik besloot het ook lekker niet te doen. Ik ben uit mijn bed gesprongen en ben meteen naar Schiphol gegaan. Daar heb ik het

allergrootste vliegtuig uitgezocht en heb aan de piloot gevraagd of hij me naar een ver, warm eiland kon vliegen. Even later stapte ik zo uit op het strand en keek uit over een grote blauwe oceaan. Eerst heb ik even ontbeten op het strand met koekjes, hagelslag, cola en chips. Daarna ben ik lekker gaan zwemmen, zo ver in de zee dat ik een dolfijn tegenkwam. Daar heb ik vriendjes mee gemaakt en op de rug van de dolfijn ben ik de hele oceaan doorgezommen, onder het water tussen de vissen, hoog door de lucht gesprongen, zo langs alle haaien gesjeesd. Toen heeft de dolfijn me weer op het strand afgezet en ben ik met de piloot teruggevlogen naar Nederland. Daar ben ik snel terug in mijn bedje gaan liggen. En papa en mama hebben er lekker niets van gemerkt. En dat is allemaal echt gebeurd gisteren.

Nu wacht ik de reactie van de kinderen af. Inspringend op hun reactie of een reactie uitdagend ga ik in op het feit of het wel of niet echt gebeurd kan zijn. Ik leg de kinderen uit dat het zeker wel echt gebeurd is en wijzend naar mijn hoofd vertel ik hen over mijn fantasie die ik heb gebruikt op mijn "alles-mag-dag". De dag waarop je alles mag. Ik leg uit dat iedereen een "alles-mag-dag" kan bedenken. En dat we dat nu ook allemaal gaan doen. We gaan deze dag eerst bedenken in ons hoofd en daarna proberen te tekenen. Op dit moment deel ik de tekenvellen uit en mogen de kinderen hun kleurpotloden uit hun laatje pakken. De kinderen mogen niet beginnen met tekenen!

Ik vertel dat het erg belangrijk is dat je jouw "alles-mag-dag" niet tegen de andere kinderen vertelt, want dan gaat iedereen jouw "alles-mag-dag" nadoen en dan is deze niet bijzonder en speciaal meer.

Samen met de kinderen doe ik nu de ogen dicht en probeer hen rustig naar hun dromen te sturen. Nu mogen de kinderen de ogen opendoen en beginnen met tekenen. Ondertussen loop ik rond om de kinderen te helpen en mogen zij mij in het oor hun "alles-mag-dag" vertellen.

Na 20 minuten gaan we opruimen. Ik neem de tekeningen mee naar huis, de kinderen krijgen deze bij de laatste les terug. Ook vertel ik de kinderen dat ik overmorgen weer terug kom en dat de kinderen tot die tijd thuis mogen nadenken over hun "alles-mag-dag", omdat als je thuis en alleen bent, je vaak aan nog meer gekke dingen durft te denken. Als ze willen, mogen ze de volgende les deze fantasieën in de klas vertellen of na de les aan mij alleen vertellen.

Handelingsniveaus kinderen

Leerhandelingen van de kinderen:

- Materieel handelen
 - De kinderen gaan op papier een tekening maken met kleurpotloden
- Perceptief handelen
 - De kinderen kijken naar hun tekening en vergelijken deze met hetgeen zij in hun hoofd hadden.
- Verbaal handelen
 - Enkele kinderen gaan hun vorige dag aan de klas vertellen zoals deze in de werkelijkheid heeft plaatsgevonden.
 - Tijdens het tekenen mogen de kinderen vragen aan mij stellen en mogen zij hun "alles-mag-dag" verwoorden en aan mij vertellen.
- Mentaal handelen
 - De kinderen gaan nadenken over wat zij de vorige dag gedaan hebben.
 - De kinderen gaan nadenken over hun eigen "alles-mag-dag"

Fantasiel 2: betreft een zintuigenles

Fantasiel 3: betreft een zintuigenles – deel 2

Fantasiel 4: betreft een gymles

Bijlage 2: aanvullend experiment

Locatie: Joseph school

Groepsgrootte: 4 kinderen

Les 1:

Lesinhoud:

Fantasiepuzzel, waarbij kinderen hun eigen onmogelijke fantasieverhalen gaan puzzelen, door puzzelstukjes met plaatjes en simpele tekst aan elkaar te leggen.

Materieel handelen:

De kinderen leggen puzzelstukjes naar keuze aan elkaar.

Perceptief handelen:

De kinderen gaan kijken naar de plaatjes en mogen zelf een keuze maken welke zij gebruiken.

Verbaal handelen:

De kinderen gaan hun uiteindelijke fantasiepuzzel aan de rest van de kinderen vertellen en mogen hier zelf nog aanvullingen op geven.

Mentaal handelen

De kinderen gaan puzzelstukjes uitzoeken die het best bij hun fantasieën en interessen aansluiten.

Lesduur:

30 minuten

Les 2:

Lesinhoud:

Zintuigenles: horen, ruiken, zien, proeven, voelen in een persoonlijkere opstelling.

Materieel handelen:

De kinderen gaan werken met voorwerpen die zij moeten voelen, waarop zij een fantasie baseren.

Perceptief handelen:

De kinderen gaan kijken naar plaatjes die een situatie uitbeelden en die zij om gaan vormen naar een fantasie.

Verbaal handelen:

De kinderen gaan hun fantasieën vertellen, ook afgaande op hetgeen zij horen en ruiken.

Mentaal handelen

De kinderen gaan op basis van de zintuiglijke prikkels fantasieën bedenken.

Lesduur:

30 minuten