

**WEEKEND**

goedweekend@hln.be

Op

spelen

staat geen leeftijd

Vraag naar  
stadsspelletjes dit jaar  
gestegen met **20%**



Kleurboeken voor  
volwassenen scoren  
in bestseller  
**TOP 10**

Het succes van kleurboeken, afterwork pingpongtoernooien en stadsspelletjes bewijzen het: wie de speelvogel in volwassenen wakker krijgt, schiet in de roos. Want op spelen staat geen leeftijd.

«Je wordt er creatiever door. Een vijfde van onze tijd moet naar spelen gaan», zegt de Amerikaanse arts Stuart Brown, die van spelen zijn levenswerk maakte.

KATRIEN DEPOORTER

**Arend Pijls (26) en Bram Laebens (30)**  
spelen op het werk

**«Zelfs met klanten  
houden we  
'kantoorgevechten'»**

**Arend:** «Bram en ik wonen samen met onze lieven in één groot appartement in Gent. Daar hebben we ook ons eigen bedrijf: MonkeyMonkey. In feite zijn we zo speels als twee apen. Eén van onze merken is Fotocover (om zelf fotohoesjes voor je smartphone te ontwerpen, red.). En om dat op events in de kijker te zetten, werken we met een schietkraam. Hoe meer fotohoesjes de mensen omver kunnen schieten met een Nerf Gun, hoe groter de korting die ze krijgen.»

**Bram:** «Ook tijdens het werken komen die guns wel eens uit de kast. Om stoom af te laten op stressvolle dagen. Zelfs klanten hebben we bekogeld na een gesprek. Samen spelen verbetert de relaties en in een lossere sfeer kan je beter onderhandelen. Wat Arend en ik soms ook doen hier in ons kantoor, is een obstakelparcours met onze telegeleide helikopters. Dan moeten we om het snelst een keukenrol omver zien te kegelen.»

**Arend:** «Graag spelen neemt bij ons niet af met ouder worden. Toen ik 16 was, heb ik mijn eigen online game ontwikkeld: Criminal War. Ook nu nog game ik tussendoor of na het werk, dat zorgt voor ontspanning.»



# «Volwassenen

# speelvogels

**D**at spelen enkel voor kinderen is weggelegd, is een hardnekkig misverstand. «Spelen zit in onze natuur ingebakken en we hebben het nodig om te overleven», zegt de Amerikaanse psychiater Stuart Brown (81). «'Grote mensen' moeten veel meer het spelende kind in zichzelf springlevend houden. Dat zou het aantal depressies, angststoornissen en lichamelijke ziektes ernstig terugschroeven.»

## Wat betaal je om te spelen?

- Voor **69 euro** kan je vier weken na elkaar deelnemen aan een pingpongtoernooi van Fils de la Palette. Eten en drank zijn inbegrepen. Meer info: [www.filsdelapalette.be](http://www.filsdelapalette.be)
- Vanaf **15 euro** per persoon en met een groep van minstens tien spelers kan je deelnemen aan de gps- en stadsspelen van Geoteam. Meer info: [www.geoteam.be](http://www.geoteam.be)
- Vanaf **5,99 euro** zijn er in de boekhandel al kleurboeken voor volwassenen te vinden.
- Voor **39 euro** kan je 'Op ontdekkingsreis in eigen leven' van Bureau Play spelen. Hiervoor krijg je twaalf mails met leuke opdrachten. Voor de 'Lekker lange reis' betaal je 79 euro en dan krijg je 30 mails, inclusief zes (zelfprint)cadeaus. Meer info: [www.bureauplay.nl](http://www.bureauplay.nl)
- Voor **169 euro** kan je deelnemen aan de tweedaagse cursus (twee donderdagen van 9.30 tot 16.30 uur) Spelend Werken van Kwadraet i.s.m. Move 2 Create. Meer info: [www.de-raet.be](http://www.de-raet.be) en [www.Move2Create.be](http://www.Move2Create.be)

Wie Stuart Browns advies alvast ter harte heeft genomen, is Elise De Rijck (29). In een mum van tijd en niet eens bewust wist ze vorige zomer 13.000 volwassenen te overhalen om verstopertje te spelen in de Ikea-winkel in Wilrijk. «Uiteindelijk konden er 'maar' 600 binnen, maar we hebben ons rot geamuseerd», zegt de schrijfster van 'Het Bucket List boek, 500 dingen die je gedaan moet hebben', nog steeds verwonderd.

Ook Mathieu Claeys (24), die pas begin deze maand startte met het organiseren van tafeltennistoernooien voor bedrijven, staat versteld van de opkomst. «Het gaat ongelooflijk snel. Er komt telkens meer dan 200 man op af en ik moet nu al mensen ontgoochelen wegens plaatsgebrek», lacht hij tevreden. «Ik zocht naar een leuke manier om te netwerken, want niet iedereen is daar even bedreven in. Pingpongen verlaagt de drempel, je geraakt sneller aan de praat als je met iemand speelt.» En dan zijn er nog de gps- en stadsspelen die zo'n tien jaar geleden het licht zagen en steeds meer volwassenen kunnen bekoren. Gert Vansintjan (45) van Geoteam: «We zijn actief in twintig Vlaamse steden en kenden het afgelopen jaar een groei van 20% bij bedrijven, particulieren en scholen.» De namen van zijn spelen alleen al doen zin krijgen: Het Bondgenootschap, Santa Challenge, De Schat van Piet Kloeffe...

## Al bij Bruegel

Spelen is van alle tijden én leeftijden, zegt psychiater Stuart Brown en hij verwijst naar het schilderij met volksspelen van Pieter Bruegel uit de 16de eeuw waarop we mensen van alle leeftijden zien stoeien. Volgens Brown verliezen we met de jaren onze speeldrive — die bereikt een toppunt als we vier à vijf jaar zijn —, maar dat betekent niet dat we het niet meer kunnen of niet meer graag doen. «Spelen zit in onze natuur. Dat heb ik niet alleen vastgesteld in de dierenwereld, maar ook in mijn onderzoek met volwassen massamoordenaars. Uit gesprekken met hen kon ik vaststellen dat niet één van hen vaak gespeeld had tijdens zijn jeugd. Als je iemand het spelen ontzegt, dan kunnen de gevolgen catastrofaal zijn.» Helaas is de druk om te presteren zowel op de school als in het bedrijfsleven zo hoog dat we het spelen uit het oog verliezen. «Maar we zouden allemaal een vijfde van onze tijd al spelend moeten kunnen doorbrengen.»

Brown zelf is de 80 voorbij, maar hij speelt nog regelmatig 'dinosaur tennis' met een leeftijdsgenoot en hij wandelt en fietst door L.A. zo veel hij kan. «We denken ook nog veel te stereotiep over

spelen, want het is meer dan spelletjes alleen. Alles waar je plezier aan beleeft en waar je geen enkele vorm van druk bij voelt, is spelen. Heb je kleine kinderen, stap dan in hun wereld. Open je ogen voor hun fantasie en luister naar hen.»

## Speelkwartier voor jezelf

Spelen is dus meer dan een gezelschapsspel bovenhalen, het werkneerleggen om tikkertje te spelen met je collega's of je partner verrassen met een kietel- of kussengevecht. «Ik zie spelen veeleer als een mindset dan een activiteit. Het heeft alles met ontdekken en toegeven aan je nieuwsgierigheid te maken», zegt Marieke Van Dam van het Nederlandse Bureau Play, dat in ons land spelworkshops organiseert. «Ik deel het op in verschillende categorieën: 'rommelen met routines' waarbij je vaste patronen doorbreekt, 'wonderlijk waarnemen' waarbij je de wereld om je heen op een frisse manier bekijkt, 'verras jezelf' waarbij je een stapje uit je comfortzone doet of 'kleine cadeautjes' waarbij je iemand verrast met een liefgebaar.»

Marieke werkt met speelkaarten en een online e-mailproject waarmee ze mensen leuke opdrachten geeft. «Ik heb zelf jaren niet gespeeld, maar dat veranderde toen ik meer te weten kwam over het belang ervan. Ik wou

**We zouden allemaal een vijfde van onze tijd al spelend moeten kunnen doorbrengen**

PSYCHIATER STUART BROWN



Amsterdam heb ik eens een hele zomer lang met anderen gespeeld en na die twee maanden voelde ik me een ander mens. Ik ben nu creatiever in het vinden van oplossingen voor kleine en grote problemen, ik ben vrolijker en het leven gaat me gemakkelijker af. Hoe meer je speelt, hoe speelser je in het leven staat. Omdat spelen zogezegd geen nut heeft en niets bijdraagt, zakt het op onze prioriteitenlijst. Dat is jammer, want je voelt je er stukken beter door.»

## Speelzieke 70'ers

Zodra je ergens een spelelement aan toevoegt, zijn mensen bovendien meer gemotiveerd om iets te doen en kunnen ze zelfs beter gedrag vertonen. Tik maar eens 'Fun Theory' in op YouTube en je zult het zien. Volgens onderzoeker Michaël Van Damme van de vakgroep Arbeids- en Organisationspsychologie van de Ugent zijn daar verschillende redenen voor: «Het doel is klaar en duidelijk, je kan er beter in worden, originele oplossingen en initiatieven worden beloond, je krijgt instant feedback over je prestaties en mislukken wordt niet zwaar bestraft.» Op de werkvloer is het vaak andersom: je krijgt weinig feedback over je prestaties, falen wordt afgestraft en zin voor initiatief wordt heel vaak niet beloond of stuit zelfs op weerstand.

Volgens Van Damme toont langdurig onderzoek aan dat wie hoog scoort op speelsheid vaak ook gelukkiger is. «Speelsheid blijkt erg stabiel over je hele leven. Vanaf 40 jaar zien we wel dat de speelsheid bij mensen daalt, maar we zien terug een piek rond de 66-70 jaar. Dat betekent echter niet dat 40-plussers daarom ongelukkiger zijn. Maar het onderzoek suggereert wel dat speelsheid stimuleren bij die leeftijdscategorie het welzijn kan verbeteren. Vooral spelen waarbij humor komt kijken, blijkt een sterk effect te hebben op hoe tevreden je bent met je leven.»



**Ik heb eens een hele zomer met anderen gespeeld. Ik voelde me daarna een ander mens. Het leven gaat me gemakkelijker af**

SPEELCOACH

MARIEKE VAN DAM

daar iets mee doen omdat ik ervan overtuigd raakte dat het mensen helpt te ontwikkelen. Ik laste speelkwartiertjes voor mezelf in: hoepelen, aan de slag gaan met stoepkrijt, vlinderstickers plakken... In het centrum van

**UW VERTROUWDE TITELS**

**NU IN EEN NIEUW JASJE!**



**PUZZELS VAN BIJ ONS**

**DEPUZZELAAR**

Meer weten? Kijk op [www.depuzzelaar.be](http://www.depuzzelaar.be)

## De spelregels van Marieke Van Dam

- **Speel op een manier waar je je goed bij voelt.** Als je jezelf dwingt een gezelschapsspel te doen dat je niet helemaal ligt, dan zal je dat ook niet als spelen ervaren.
- **Hou het klein.** Je hoeft niet per se in groep te spelen. Stap eens langs een andere weg naar huis, zoek zo veel mogelijk rode voorwerpen in je buurt of doe iets wat je ook op vakantie zou doen.
- **Hou vol.** Spelen is zoals sporten: je weet dat je er beter door voelt, maar toch moet je jezelf blijven motiveren om het te doen.
- **Voel je niet schuldig als je eens een dag niet speelt.** Het leuke is dat wie meer speelt, automatisch minder streng wordt voor zichzelf.



# zijn creatiever»



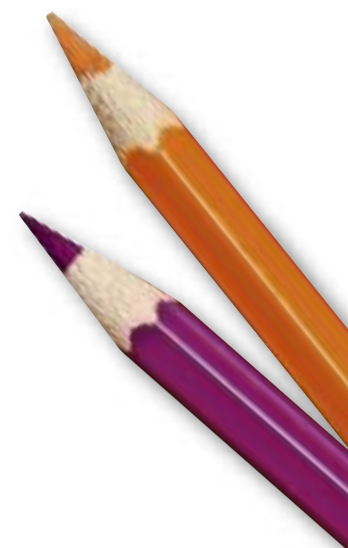
**Marjolein Ools (31) en Stephan Marchant (36) geven cursussen 'spelend werken'**

**«Durf op je bek te gaan»**

**Marjolein:** «Stephan en ik geven vanuit Kwadraet en Move2Create een cursus 'spelend werken' waarin we tips geven over hoe je de flow van het spelen kan ervaren in je dagelijks werk. De cursus is redelijk nieuw en het valt ons op dat mensen nog wakker geschud moeten worden over de vele voordelen van spelen. Het gaat om durven los te laten, gewoontes doorbreken en geen angst hebben om op je bek te gaan.»

**Stephan:** «Vergader eens op een andere locatie zoals in een ballenbad of nodig 'wilde ganzen' uit op brainstormsessies. Ook dat is spelen en ontdekken. Als dans- en bewegingstherapeut vind ik spelen vooral iets dynamisch. Mij zal je niet snel achter een schaakbord zien, maar voor een tikkertje of een dancewalk ben ik wel meteen te vinden. Zo zijn we vorige lente met twintig mensen al dansend op 'Happy' van Pharrell Williams van het station van Leuven naar het centrum van de stad gegaan. Tegen dat we aankwamen, waren we met al veertig enthousiastelingen. Zalig!»

**Marjolein:** «Ook in mijn eentje ben ik een speelvogel. In de stad stap ik soms zo lang mogelijk op een rechte lijn. En als ik een straat oversteeek, stap ik enkel op de witte stroken van het zebrapad. Ik kan me ook helemaal verliezen in mijn Waar is Wally-puzzels. Heel vaak krijg ik positieve reacties op mijn speels kijk. Maar wat nog belangrijker is, is dat ik er zelf plezier aan beleef.»



**Marina Louage (57) begon te kleuren na een burn-out**

**«Als ik kleur, stop ik met piekeren»**

«Ik teken, kleur, schrijf, lees en ben verslingerd aan legpuzzels. Toen ik vorige zomer op het punt stond mijn eerste kleurboek voor volwassenen te kopen, weigerde mijn man om met mij de boekenwinkel hier in Hoogdele binnen te gaan. Hij dacht dat de verkopers me zouden uitlachen, maar niets was minder waar. Intussen heb ik al meerdere exemplaren gekocht en op de Boekenbeurs vond ik ook een boek met tekeningen 'van punt naar punt'. Drie tot vier keer per week ben ik aan het kleuren of tekenen, meestal twee uur aan een stuk. Of langer. Want zodra ik begonnen ben, kan ik moeilijk stoppen.»

«Na een zware burn-out heb ik mijn leven anders moeten organiseren. Dat was moeilijk want ik deed mijn job in het onderwijs echt heel graag. Ik heb jaren niet kunnen aanvaarden dat ik er niet meer toe in staat was. Tot tweemaal toe ben ik gecrasht. Als ik kleur of teken, stop ik vanzelf met piekeren, want dan kan ik mijn creatief ei kwijt.»

«Vroeger was ik stiekem blij wanneer er kinderen over de vloer kwamen omdat ik dan met hen kon kleuren. Nu heb ik mijn eigen boeken en ik ben er trots op, ook al vinden anderen het misschien grappig.»

«En mijn man? Die kan het niet laten om zelf af en toe een prent in te kleuren.»

