

De puberteit kondigt behalve grote lichamelijke en cognitieve ontwikkelingen ook een zoektocht naar zelfontplooiing en identiteitsvorming af. Jongeren botsen daarbij op een berg onzekerheden. Daarnaast sturen hormonen nieuwe driften aan en bemoeilijken ze de zelfregulatie. Kortom: het psychisch welzijn is aan continue interne en externe druk onderhevig. Om elke generatie jongeren de nodige veerkracht te kunnen bieden zal er nooit een teveel aan hulpmiddelen bestaan. Ook games kunnen hier een niet te onderschatten rol spelen.

8

De serious game als ijsbreker en wegwijzer

Jongeren spelenderwijs activeren rond psychisch welzijn

De coronacrisis maakte van psychisch welzijn een algemene prioriteit en dwong verschillende sectoren ook tot een digitale inhaalbeweging, wat vaak resulteerde in een versprong zonder handleiding of uitgewerkte strategie. Vooral het onderwijs en jeugd(welzijns)werk dienden zich drastisch aan te passen. Om met twee vliegen in één klap op korte termijn ondersteuning te bieden, bracht gameWise vzw in het voorjaar van 2020 een digitale tool uit om psychisch welzijn voor jongeren spelenderwijs bespreekbaar te maken. Na een uitgebreid co-creatieproces met diverse groepen jongeren en partnerorganisaties zag *Lockdown Minds* het licht: een volledig herwerkte versie die sinds de lancering begin dit jaar al meer dan 4.000 spelers kent.

In de gratis game kruipen jongeren (14+) in de rol van de nieuweling in een huis waar al zes andere jongeren wonen, net op het moment dat er een strikte lockdown ingaat. Aan de hand van interactieve gesprekken en minigames leren ze hun huisgenoten beter kennen, zich in te leven in hun situaties en hen te ondersteunen bij kleine en minder kleine problemen.

■ Simulatie en representatie

Isolatie, sociale angsten, agressie, eetstoornis, donkere gedachten, sexting... *Lockdown Minds* schuwt geen gevoelige thema's en ambieert iets anders dan louter het spelplezier. Eigen aan vele *serious games* is dat ze nieuwe inzichten en kennis over specifieke maatschappelijke thema's nastreven. Aangezien leren een individueel proces is en een bepaalde leerstijl wel voor de een, maar niet voor de ander werkt, bestaat er voor een *serious game* – in tegenstelling tot het scenario van een typische actiefilm, geen geijkte formule die garantie biedt voor het gewenste effect. Wat ze wel gemeen hebben is dat elke *serious game* specifieke aspecten uit de realiteit simuleert en/of representeert.

In *Lockdown Minds* betreft de simulatie de lockdown-situatie, het samenleven met andere huisgenoten en de confrontatie met herkenbare dilemma's, en worden er alledaagse zorgen en frustraties, traumatische ervaringen en de complexe psychologie van jongeren gerepresenteerd. Eerder uitzonderlijk is het als er ook een letterlijke connectie met de reële leefomgeving wordt gemaakt: verschillende *in-game* menu's verwijzen de speler rechtstreeks door naar bestaande online hulpverlening en websites waar jongeren met allerlei vragen of problemen op terecht kunnen. Spelers zijn dus in staat om op elk



moment de game te verlaten om bijvoorbeeld hulp te zoeken via een chatbox of informatie op te zoeken op het WAT WAT-jongerenplatform zonder dat hun vooruitgang in het spel daarbij verloren gaat.

Welke speldynamieken maken een combinatie van een zware thematiek zoals het psychisch welzijn en het beoogde voorwaardelijke spelplezier mogelijk, vraagt u zich misschien af? Een algemene misvatting die vele niet-gamers hebben, bestaat er in dat een leuke spelervaring vooral van een vorm van escapisme of het kanaliseren van overtollige energie afhangt. Van de ondertussen 550 jongeren die online feedback gaven op *Lockdown Minds*, vond 83% de game eerder leuk dan niet leuk. Opmerkelijk is dat dit een eerder trage game betreft zonder blitse speciale effecten of nagelbijtende gameplay. Los van het feit dat de speler zelf op ontdekking gaat in het kot zonder aan een opgelegde volgorde van te ondernemen acties vast te zitten, is er – en deze conclusies volgt eveneens uit de feedback – één bepalende factor die de game aantrekkelijk maakt voor jongeren: de connectie met de eigen leefwereld. Bijna 70% van de ondervraagde spelers gaf expliciet aan personages of situaties in de game te herkennen.

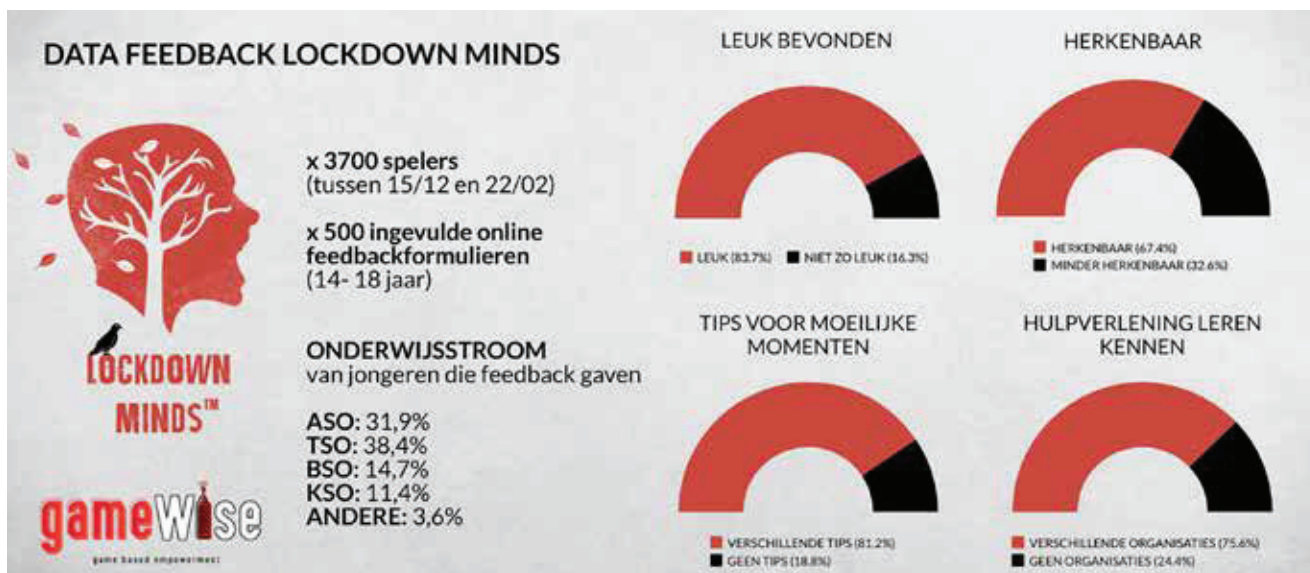
“Het toont sociale problemen en iedereen kent wel iemand die dat heeft.”
“Dit spel helpt mij om beter advies aan mijn vrienden te geven.”
“Dingen waar ikzelf mee zit maar niet uit.”
“In Kato kon ik me wel vinden, niet omdat ze rookte maar omdat ze zich alleen voelt.”
“Alleen Tiemen vond ik herkenbaar, mensen vallen hem aan met opmerkingen zonder te weten wat zijn gevoelens zijn.”

Gezien elke uitdaging in de game draait rond het omgaan met problemen en het ondersteunen van je kotgenoten die elk een eigen karakter en probleemsituatie hebben, kunnen we – de positieve feedback in acht nemend – stellen dat de *seriousness* de *funfactor* in dit geval allesbehalve uitsluit. Dit gezegd zijnde, is de volgende belangrijke stap het ter sprake brengen van de vele valkuilen die het maken van een videogame over psychisch welzijn inhoudt.

■ Safety first: de grote evenwichtsoefening

Om haar opdracht als erkende jeugdorganisatie *Informatie en Participatie* binnen het decreet jeugd- en kinderrechtenbeleid uit te voeren, maakt en begeleidt de organisatie gameWise voornamelijk mobiele citygames¹ voor jongeren via het onderwijs, het jeugdwerk en steden en gemeenten. Tot het reguliere aanbod behoren onder andere games over het klimaat, budgetbeheer, werk zoeken en psychisch welzijn. De eerste lockdown in het voorjaar 2020 zette de organisatie aan tot de realisatie van een volledige online versie van de game over psychisch welzijn. Laatstgenoemde kwam enkele jaren geleden tot stand dankzij een co-creatieproces met jongeren en verschillende experts, waaronder psychologen, jeugdwerkzorgers en diensten zoals CLB Chat, Awel en Gezond Leven. Drie belangrijke elementen kon de nieuwe versie niet van de oorspronkelijke game overnemen: het groepsdynamische aspect – *Lockdown Minds* richt zich naar individuele spelers –, het bezoeken van lokale organisaties en diensten voor het uitvoeren van spelopdrachten en tenslotte een begeleid nagesprek in groep. Deze laatste maakt integraal deel uit van de spelmethode gezien spelers dan hun mening geven over de opdrachten en de leerervaring dan verschillende dimensies krijgt: zo is er aan de kant van de speler de reflectie en nieuwe kennis die de spelmissies en het nagesprek voortbrengen, en aan de andere kant krijgen de begeleider en de betrokken organisaties meer inzicht in de leefwereld van de jongeren over specifieke thematieken.

Voor de individuele spelervaring in *Lockdown Minds* ondergingen alle bestaande spelmechanismen een drastische transformatie. Een game aanbieden die een positieve invloed op het psychisch welzijn beoogt, zeer gevoelige thema's behandelt maar waar geen nagesprek of garantie op toezicht aan vasthangt, is zeker niet zonder gevaar. Als spelmaker wil je een interessante tool aanreiken die jongeren kan ondersteunen tijdens moeilijke momenten terwijl je koste wat het kost moet vermijden dat je via de identificatie met personages destructief gedrag promoot of enige vorm traumaherbeleving stimuleert. Daarom is het een bewuste keuze van gameWise om de game enkel te communiceren naar scholen en jeugdwerkorganisaties, met de nodige ondersteuning. Ter illustratie van mogelijke valkuilen deel ik graag de anekdote van het incident met de naaktfoto.



■ De onscherpe naaktfoto

In het najaar 2020 organiseerden we verschillende co-creatiesessies met jongeren en experts: een proces dat normaliter vóór de realisatie van een testversie plaatsvindt maar wegens de uitzonderlijke situatie en de urgentie van het thema pas later met extra middelen werd opgestart. In totaal betrokken we 53 jongeren bij de fysieke co-creatiesessies via een aantal partners uit het jeugdwereld: vzw aPart, Arktos vzw, Groep INTRO en een organisatie uit de bijzondere jeugdzorg, Cachet vzw. Met elke partner werd vooraf bepaald welke formule het best aansloot bij de werking van de betrokken begeleiders en de comfortzone van de jongeren. Met de betrokken jeugdwerkers werden de benadering van de verschillende thema's zowel vooraf als achteraf structureel afgetoetst, evenals met een externe, ervaren kinderpsycholoog. Maar even terug naar het incident dat de laatste tussentitel reeds aankondigde om uw nieuwsgierigheid opnieuw te prikkelen.

Terwijl jongeren tijdens de beginfase van het co-creatieproces de eerste versie van de game uittesten legde een deelnemer abrupt de tablet op tafel om het lokaal zwijgzaam te verlaten. In een openhartig gesprek dat ze daarna met haar begeleider had, bleek dat ze geschrokken was van een (zeer) troebele naaktfoto van een meisje die de speler op een gegeven moment in de game krijgt doorgestuurd. Aan haar begeleider gaf het meisje aan dat haar vriendin een geval van uit de hand gelopen sexting had meegemaakt en dat ze het zeer confronterend vond om via de game daar plots aan herinnerd te worden. Op het einde van de sessie is het meisje teruggekeerd om ons haar feedback mee te geven die erg van belangrijk was: spelers moeten gewaarschuwd worden voor de mogelijke gevoelige thema's. Een incident dat eerst zeer conflictueus was, eindigde met een empowerende ervaring.

Na een openhartig gesprek met haar begeleider vond ze immers de moed om haar feedback aan de makers terug te koppelen. Als spelers nu een nieuwe game starten, krijgen ze nu meteen een duidelijke waarschuwing te zien. Daarbij hebben ze ook de keuze om het meest gevoelige thema in de game – zelfdoding – uit te schakelen. Als spelers dit thema uitvinken valt er een verhaallijn weg waarin een personage vertelt over de zelfmoordpoging van zijn zus, en de eigen schuldgevoelens waar hij mee kampt.

■ Conversation starter of eye-opener?

Via Cachet vzw, een organisatie die zich focust op de beeldvorming van bijzondere jeugdzorg in Vlaanderen en Brussel, kreeg gameWise de kans om co-creatiesessies te organiseren op ontmoetingsavonden en in twee leefgroepen. De jongeren die ze bereiken zijn ervaringsdeskundigen op vlak van allerlei probleemsituaties die impact hebben op het psychisch welzijn. Een cruciale toevoeging die uit deze sessies uit de bus kwam, is dat de speler op het einde zelf een probleem uitkiest om de hulp en ondersteuning van de andere personages te vragen. Zo sluit de spelervaring af met de idee dat het niet alleen van belang is om anderen te helpen maar ook om zelf naar hulp te durven vragen als je het moeilijk hebt. De vijf opties zijn onderwerpen waar vaak nog een taboe op rust: armoede, donkere gedachten, het begeleide wonen in een voorziening, iemand gepest hebben of zich eenvoudigweg niet goed voelen zonder dat de persoon meteen een aanwijsbare reden kan geven en daardoor vaak overgaat tot het minimaliseren van dat gevoel.

Met de game wil gameWise een bijdrage leveren aan de ondersteuning van jongeren en professionals met een tool die aansluit bij de leefwereld van jongeren en meteen inzetbaar is. Voor jongeren die zelf minder problemen ervaren kan de game een empathiebrug zijn, eerst en vooral om vooroordelen omtrent psychisch welzijn weg te halen maar ook om zich in te leven in probleemsituaties waar anderen in hun nabije omgeving wel mee kampen.

Voor professionals bewees de game zich het best als *conversation starter*: Verschillende onderdelen uit de game werden apart gepubliceerd zodat een jeugdwerker of begeleider een specifiek thema kan behandelen zonder daarvoor de volledige game te doorlopen. Zo is er de minigame over copingmechanismen waarbij de speler de keuze heeft tussen verschillende manieren om met problemen om te gaan en daarbij rekening houdt met de invloed op het eigen welzijn enerzijds en de invloed op zijn of haar omgeving anderzijds. Het spel als communicatiemiddel gebruiken verlaagt de drempel voor de jongere om openhartiger te spreken vanuit de eigen leefwereld. De focus verlegt zich immers naar een handeling en de jongere moet de begeleider niet in de ogen kijken. Op deze manier kan de game als een zeer effectieve en snelle vorm van speltherapie ingezet worden.

Lennert Mottar

gameWise vzw

Lockdown Minds™ is een gratis serious game geschikt voor spelers vanaf 14 jaar.

Er is zowel een webversie die online kan gespeeld worden als een app die in de Google Playstore staat. Geïnteresseerd om als professional te experimenteren met Lockdown Minds of methodieken die er in verwerkt zitten? Neem alvast een kijkje op www.lockdownminds.com of stuur een mailtje naar info@gamewise.be



¹ Voor deze serious games die in de stad of gemeente door groepen jongeren worden gespeeld, bedacht de organisatie haar eigen term: Serious Urban Games®, een geregistreerd merk van Lieve Achten voor TELMA LLC.