

'Zullen we vandaag jouw Kompas vinden?' Dit is het derde consult van de 16-jarige Veerle in mijn praktijk Het Zonniewiel. Ze trekt haar volle wenkbrauwen op en kijkt me met een verraste glimlach aan. Veerle heeft zich drie jaar lang enorm buitengesloten gevoeld op de bovenbouw van de basisschool. Vandaag wil ze ontdekken hoe ze meer in zichzelf kan geloven. Perfect. Want dit is een van de vele vragen die je kunt onderzoeken met het spel KompasVinder®. Maar wat houdt dat eigenlijk in, jouw Kompas vinden?

Positieve kriebels door het spel KompasVinder

door Greetje Welten

Al gauw na het succes van ons (Greetje Welten en Matty van de Rijzen) eerdere spel *Schatgravers*® ontstond het idee om een spel te ontwikkelen dat specifiek gericht is op waarden. Dit sluit naadloos aan bij pubers die in de fase zitten van het ontwikkelen en vormen van hun eigen identiteit. Hoe fijn is het dan om te ontdekken waar je voor staat, in het algemeen of in een bepaalde situatie? In KompasVinder zet deze bewustwording je aan om zelf richting te geven aan je leven. Ook voor volwassenen is het vinden van hun koers een doorgaande zoektocht die inherent is aan groeien en leven. In gesprekken met cliënten, maar ook met vrienden, familie en vakgenoten merkten we hoe vaak het om waarden en koersbepaling draait.

Waardevolle levensinzichten toepassen

De waarden die wij voor ogen hadden voor KompasVinder wilden we omvatten in een eigentijds (en mooi!) jasje, lekker fris en helemaal anno 2018. Voor het design hadden we een duidelijk idee. In samenwerking met Studio Formo is dit perfect tot stand gekomen. Want ja, het oog wil ook wat... En hoe mooi is het geworden! De schoonheid versterkt de inhoud. Na twee jaar onderzoek, design-, ontwikkel-, schrap-, test- en verbeterwerk was KompasVinder een feit. We merkten dat het spel de uitwerking had die we al die tijd voor ogen hadden: spelers doen waardevolle levensinzichten op en zetten hun eigen koers uit. Spelenderwijs word je geïnspireerd om de roep van je eigen hart te horen en opgedane inzichten daadwerkelijk toe te passen. Zo word je steeds meer je eigen gids. Het spelen van KompasVinder is doeltreffend en ook nog eens gezellig. Op verrassende wijze kom je veel over jezelf



en elkaar te weten. Dat maakt KompasVinder geschikt om zowel met je vrienden, familie, collega's te spelen als in een professionele setting. Er zijn al veel jeugdcoaches, counselors, psychologen en therapeuten die cliënten hun kompas laten vinden met behulp van ons spel. Spelen kan ook met leerlingen van het voortgezet en hoger onderwijs. KompasVinder wordt inmiddels al gretig toegepast in het werken met groepen, zoals in trainingen en workshops gericht op bewustzijn, groei en ontwikkeling. Er komen prachtige dynamieken, inzichten, gesprekken en verbindingen op gang.

Helderheid vinden met jouw Kompas

Door KompasVinder te spelen ga je op zoek naar jouw Kompas. Dat zal bestaan uit een verzameling vizierkaarten (waarden) en/of koerskaarten (prikkelende zinnen), afhankelijk van welke speelwijze je kiest. Je kunt

zonder specifieke speelvraag beginnen en gewoon kijken welke kaarten je op dat moment aanspreken. Maar je kunt ook met een gerichte speelvraag starten. Bij het begeleiden van individuele cliënten gaan wij samen met de cliënt als eerste op zoek naar de juiste speelvraag. Je gaat samen in gesprek over welke leef- en ontwikkelvragen de cliënt heeft. Waar wil de cliënt (nog) helderheid over krijgen? Op welke vlakken is de cliënt op zoek naar een nieuwe koers? De cliënt kiest dan steeds de vizier- en koerskaarten die hierop aansluiten, hem bewust(er) maken en/of de richting aan geven. Hier geven we enkele voorbeelden van speelvragen uit de KompasWijzer-download (zie onze website) die je als uitgangspunt kunt nemen. Deze kun je zelf verder specificeren naargelang de situatie:

Om antwoorden te vinden:

- Welk kompas kan mij ondersteunen in een specifieke gebeurtenis of situatie?
- Welk kompas wil ik een belangrijke rol laten spelen in een keuze die ik ga maken?
- Welk kompas kan mij helpen groeien op een bepaald gebied?
- Welk kompas sluit aan bij een specifieke behoefte, wens of droom die ik heb?

Om bewust(er) van te worden:

- Welk kompas wil ik een essentiële rol geven in mijn werk, relatie(s), vriendschappen, studie of innerlijke processen?
- Welk kompas waardeer ik in anderen? Wat zegt dit over mij?
- Welk kompas vind ik als opvoeder, partner of werknemer belangrijk om uit te dragen? Welk kompas past bij mijn onderneming, bedrijf of praktijk?
- Welk kompas kan helpen om mijn kwaliteiten meer naar voren te laten komen?

Er zitten ook expeditiekaarten in ons spel. Hierop staan vragen die je meenemen op een verfrissende veldtocht. Ze laten je omdenken en geven je inspiratie, kracht en onderlinge verbinding. Overigens kun je alle kaarten ook los van elkaar gebruiken.

Selffulfilling prophecy

Terug naar de 16-jarige Veerle. 'Ik ben door het buitensluiten zo onzeker geworden!' vertelt ze tijdens de intake. 'Echt zoveel gaan nadenken over wat anderen van me vinden. Ik vraag me steeds af of ik wel goed genoeg ben, ook al gaat het nu op deze school zoveel beter. Mijn grootste angst blijft dat niemand me leuk vindt. Ik denk bij voorbaat al dat ik dingen niet kan en probeer het vaak niet eens meer. Ik weet dat ik te veel overgewicht heb, maar het lukt me niet om door te zetten met sporten en gezonder eten. Ik vind school nu veel leuker, maar toch zet ik me er qua leren vaak



Greetje en Matty zijn bevlogen, daadkrachtige, eigenwijze coaches, product- & spelontwikkelaars. Volgens hen begint keuzes maken, vertrouwen krijgen en voluit leven met het ontdekken van wie je zelf bent. Dat is precies waar hun producten Schatgravers®, Schateiland Expeditie® (online-training) en KompasVinder® voor staan. Zij zijn allebei anders op een eigen mooie manier, maar wonderlijk genoeg smelten hun eigen schatten hierin perfect samen. www.mattyeongreetje.nl

niet voor in...' Ze zucht, er staat een weemoedige blik in haar heldergroene ogen. Als ongewenste stalkers spoken de gedachten 'ik kan het niet' en 'ik ben niet goed genoeg' door haar hoofd. Steeds weer bevestigt ze die negatieve overtuigingen met haar gedrag. Ik bespreek met haar de term 'selffulfilling prophecy': doordat je een bepaalde negatieve verwachting van jezelf (of een situatie) hebt, zal deze ook sneller uitkomen. Dat is een duidelijk aha-moment voor haar.

Veerle heeft een sterke behoefte om gezien en gehoord te worden, blijkt in het tweede consult. Logisch, nadat ze dit zo gemist heeft. Haar behoefte aan aandacht, liefde en bevestiging is sterk naar buiten gericht, vragend en soms eisend. Wanneer ze voor haar gevoel aandacht tekort komt, gaat ze die op een negatieve manier opeisen door chagrijnig te doen, zich af te sluiten of anderen bewust te irriteren. Ze hoopt en verwacht dat anderen door haar gedrag heen prikken en iets doen om haar zelfvertrouwen te stimuleren. Haar gedrag sluit hier niet op aan, ze durft zich niet open en kwetsbaar op te stellen. Ze doorbreekt nu langzaam aan deze vicieuze cirkel, maar het is lastig voor haar om hierin eigen verantwoordelijkheid te dragen. Ze heeft eerder sessies gehad bij een psycholoog en een integratief therapeut, en liep daar tegen hetzelfde aan: wel inzichten opdoen, maar het lastig vinden om ernaar te handelen. Nu, dit derde consult is voor mij het perfecte moment om KompasVinder in te zetten. In KompasVin-

der doe je namelijk iets met je inzichten, het spel zet je aan om tot actie over te gaan. Vanuit jouw eigen wijsheid, met de kaarten als raadgevers. Zonder iets voort te kauwen. Jij bepaalt zelf waar je de focus wilt leggen en wat je wilt verwezenlijken.

Positieve kriebels

Veerle formuleert een speelvraag met behulp van de KompasWijzer-download. Haar vraag is: 'Wat kan mij helpen om meer in mezelf te geloven?' Ze draagt genoeg wijsheid met zich mee, de kaarten in KompasVinder zullen haar stimuleren om die te integreren. Er liggen drie omgekeerde stapels kaarten op tafel. Ze pakt willekeurig drie vizierkaarten en drie koerskaarten, legt ze open voor zich neer en brengt een volgorde aan in welke kaarten haar het meest aanspreken. Helemaal links legt ze de kaart die haar het meest aanspreekt in relatie tot de speelvraag. Verder kijkt ze welke vizierkaart (waarde) ze bij welke koerskaart (zin) vindt passen. Deze legt ze bij elkaar. Ze denkt grondig na en kan heel goed verwoorden waarom ze voor deze volgorde kiest. Dan laat ik haar een expeditiekaart pakken. Meteen raak! Er staat: 'Op welk moment heb jij je afgelopen week krachtig gevoeld?' Ze vertelt dat ze een presentatie heeft gehouden op school en hierna mooie complimenten kreeg. Oké! Positieve aandacht dus. Precies wat ze wil, zou je denken. Toch vond ze het ontzettend moeilijk om deze complimenten te ontvangen. Ik neem deze opmerking in gedachten mee om later op terug te komen. Vervolgens pakt ze een nieuwe vizier- en koerskaart. Nu mag ze besluiten of ze deze kaarten onderdeel wil laten zijn van haar Kompas. Ze doet de vizierkaart weg en ruilt de koerskaart in voor eentje die er nu ligt. Zo ontstaat er een nieuw koppeltje van een vizier- en koerskaart die ze beter bij elkaar vindt passen. Het is interessant om te zien welke kaart ze wegdoet, en ze vertelt me ook waarom. Toch ga ik nu vooral in op de zes kaarten waarmee Veerle eindigt: haar nieuwe Kompas. Deze kaarten zijn voor haar het meest waardevol in relatie tot haar speelvraag.

Het Kompas van Veerle

Op de foto zie je het Kompas van Veerle, kijk maar even mee. Op de eerste plek kiest ze voor de vizierkaart Acceptatie. Daarbij legt ze de koerskaart 'Je kunt beginnen waar je nu bent, bij je eigen ik'. Hierbij vertelt ze: 'Pas als ik mezelf accepteer... (korte stilte) met alles wat ik ben, kan ik verder groeien. Zolang ik dat niet doe, blijf ik altijd op zoek naar aandacht en bevestiging van anderen. Die dan weer nooit genoeg zijn omdat ik het vanbinnen niet voel. Ik wil dus eerst mezelf accepteren en dat kan ik doen bij waar ik nu ben, bij mezelf.' Yessss, zo mooi! Helemaal door haar zelf geformuleerd. Niet door anderen ingefluisterd of ingegeven, maar wel lichtjes aangewakkerd door de kaarten.

Op de tweede plek legt ze de kaart Vertrouwen. Daar-

bij legt ze de volgende koerskaart: 'Ongelooflijk hoe enorm genoeg jij bent'. Als ze deze kaart trekt, vullen haar heldergroene ogen zich met tranen. 'Deze komt binnen, en dit is precies waar het mij om gaat, hier mag ik meer op gaan vertrouwen. Dat ik enorm genoeg ben.' Er valt een korte stilte, ze laat de kaart op zich inwerken en maakt er een foto van met haar mobiel.

Als derde kaart kiest ze voor de vizierkaart Samenwerken. De koerskaart die ze hier bij vindt passen is: 'Je kunt er ook voor kiezen om te groeien'. Ik vraag haar hoe ze dat precies voor zich ziet. Ze vertelt dat ze haar familie en vrienden meer wil toelaten. Dat ze haar kwetsbaarheid wil laten zien, het wil uiten als haar iets dwarszit in plaats van zich af te sluiten. Wanneer ze complimenten krijgt, wil ze die ook daadwerkelijk aannemen. We doen meteen een korte oefening waarbij je een compliment 'inademt'. Ze denkt hierbij terug aan het compliment dat eerder aan bod kwam in antwoord op de expeditiekaart. Ze geeft zelf aan dat ze deze oefening voortaan ook ter plekke kan doen, op het moment dat ze een compliment krijgt. Mooi dat ze dit zelf bedenkt, het valt me op dat ze een zoveel actievere houding heeft dan in de vorige consulten.

Nieuwe richting

We zijn aan het eind gekomen van een verhelderend potje KompasVinder. Er is veel gebeurd in drie kwartier. Veerles nieuwe richting is vastgesteld. Haar gezicht is opgeklaard, ze straalt een bepaalde trots uit. Er heeft echt een shift plaatsgevonden, hopelijk kan ze die dit keer wel doorzetten. Ze maakt een foto van haar hele Kompas en we bedenken dat ze de teksten op de kaarten zou kunnen verweven in haar wachtwoorden. Affirmaties die ze ter afsluiting opschrijft om haar te helpen met het accepteren van zichzelf, gaan mee naar huis. En zo zal het Kompas een rol blijven spelen in de rest van het traject. In de consulten die volgen merk ik duidelijk dat ze vanuit bewustwording steeds meer tot handelen overgaat. In alles blijkt dat ze nu zelf daadwerkelijk invloed aan het uitoefenen is op haar groei. Er is nog een weg te gaan, dat weet ze zelf ook, maar de koers is gezet. En oh, wat geeft dat positieve kriebels!

Tallose mogelijkheden

Ook je koers vinden? Voor je eigen pad of voor dat van je cliënten, leerlingen of cursisten? Voor professionals die de tallose speelwijzen willen ontdekken hebben we veel nuttige tips. Deze kun je vinden in de KompasVinder-gids, die wordt bijgeleverd bij ons spel. De suggesties hierin zijn kort en dynamisch. Hiermee kun je perfect aansluiten op het doel of de situatie die de cliënt inbrengt. Je kunt de insteek ook laten aansluiten op bijvoorbeeld een specifieke training, workshop, intervisie of werkoverleg. Laat je verbazen over de wijsheid die ieder mens bij zich draagt en gun hem of haar ook die positieve kriebels. <