



VERDIEN GELD als TRADER

GRATIS 10 000 € DEMO »

Heerenveense Courant



Fiorato: gamen tegen ziekteverzuim | Game & Co

LEEUWARDEN – Fiorato is een spel dat “de kop zo fris mogelijk maakt,” aldus drs. Bernard M. Maarsingh (psycholoog). Daarmee voorkomt het spel onder meer ziekteverzuim op het werk.

Steeds vaker gebruiken wetenschappers, artsen, onderzoekers en psychologen een serious game om diagnoses te stellen, of zelfs om daadwerkelijk bij te dragen aan een gezondere wereld. Ook in Noord Nederland zijn er een aantal ondernemers bezig in dit aura van gamen, één van de geslaagde projecten uit het Noorden is Hapiness Advantage of Brain the Game.

Brein functioneert 31 % beter

Fiorato moet ervoor zorgen dat het brein 31 % beter gaat functioneren. Het spel is inmiddels uitgebreid getest in een betàfase bij onder meer Jeugdzorg Friesland, Lentis en de Open Universiteit. “De eerste reacties en uitkomsten zijn verrassend positief,” vertelt Maarsingh.

“Het stramen van het spel is gebaseerd op wat Harvard de ‘happiness advantage of the brain’ noemt. Het principe is niet zo moeilijk, zowel positieve als negatieve emoties veranderen ons brein. Door ervoor te zorgen dat positieve emoties een zetje in de rug krijgen, verandert het brein in een goede richting.”

Veel onderzoek naar positieve invloeden brein

Shawn Achor, verbonden aan de Universiteit van Harvard heeft erg veel onderzoek naar deze materie gedaan en ook Barbara Fredrickson heeft 20 jaar onderzoek gedaan naar dit bijzondere effect. Welke voordelen heeft een beter werkend brein door invloeden van positieve emoties?

Dit is de centrale vraag die beide wetenschappelijke onderzoekers proberen te beantwoorden. Duidelijk is dat tegenover elke negatieve emotie drie positieve emoties moeten staan om het brein in de staat te krijgen voor optimaal presteren. Achor en Fredrickson noemen er een heleboel en die zijn doorgaans al merkbaar na acht weken trainen.

Voordelen van een vrolijker brein

- Je wordt slimmer
- Je wordt creatiever
- Je maakt minder fouten
- Beter bestendig tegen stress
- Kans is groot dat het afweersysteem beter gaat werken

- **Betere zelfdiscipline bij bijvoorbeeld stoppen met roken**
- **Meer mentale energie**
- **De speler voelt zich gelukkiger**

Kennis voor het eerst vertaald naar een game

“Het blijft natuurlijk de vraag of het in de dagelijkse praktijk net zo gaat als in de onderzoeken van Achor en Fredrickson en andere wetenschappelijke instituten. Het is voor het eerst dat deze kennis is vertaald naar een game die je online kunt spelen. Dus of het daar even grote effecten heeft is nog even afwachten, maar de eerste uitkomsten van de bètafase zijn in ieder geval erg positief,” aldus een opgetogen Maarsingh.

Fiorato is bedoeld voor op de werkvloer. De game is zo opgezet dat het aantal belangrijke facetten van het brein stimuleert wat resulteert in minder ziekteverzuim, een scherpere en vrolijkere geest en meer daadkracht. Om dat te bereiken rust het spel op een aantal pijlers:

Pijlers van Fiorato

- **Help de gamer om spelenderwijs mindfulnessoefeningen te doen, ook tijdens de werkdag.**
- **Zorg ervoor dat de gamer ‘dagelijkse mentale obstakels’ identificeert.**
- **Zorg ervoor dat de gamer de ‘dagelijkse mentale obstakels’ zelf oplost en dus datzelfredzaamheid toeneemt.**
- **Zorg voor meer focus op het werk en voorkom dagdromen (dagdromen leidt tot een ongelukkiger brein).**
- **Zorg voor verbinding tussen collega’s.**

Fiorato in de praktijk

In praktijk betekent het dat werknemers elk uur twee tot vier minuten bezig zijn met Fiorato. In het spel heeft iedereen een eigen planeet ter beschikking. De bedoeling is dat de speler de planeet zelf gaat inrichten met bloemen, de plantjes kun je winnen met minigames of ontvangen van andere spelers.

Bij elke minigame kun je een bloem verdienen. Deze kun je vervolgens zelf planten of weggeven aan een collega van wie je de denkt dat hij een positief zetje in de rug nodig heeft. Omdat iedere speler bij een van de games moet aangeven hoe zijn gemoedstoestand is, is het voor iedereen inzichtelijk wie behoefte heeft aan een bloemetje.

Multiplayer om gezamenlijke problemen te duiden

Sommige minigames speel je alleen, er zijn echter ook een aantal multiplayergames, waaronder de ‘visvijver’. In het midden een bassin met vissen en daaromheen vier vijvers die een probleem symboliseren zoals: slechte bureaustoelen, te weinig groen op een afdeling of haperende printers.

Als alle collega’s hun visjes in bijvoorbeeld de vijver van de haperende printer droppen, is het voor de werkgever duidelijk waar de grootste ergernis op de werkvloer over gaat. En belangrijker: de werkgever krijgt inzicht in problemen en kan deze vervolgens oplossen om een betere werksfeer en state of mind onder werknemers te creëren, waardoor het ziekteverzuim drastisch terug kan worden gedrongen.

Investering die zich als het goed is terugverdient

Fiorato is te koop voor € 125 per persoon voor acht weken spelen (precies de periode waarin volgens wetenschappelijk onderzoek veranderingen in het brein optreden). Dit lijkt een kostbare investering, maar vergeet niet dat ziekteverzuim een bedrijf nog veel meer kost en dat de voordelen en effecten van het spel vele malen groter kunnen zijn dan de eenmalige investering.

Ook is het mogelijk om een breder pakket af te nemen inclusief intake gesprek, introductie en uitleg aan het hele team en het geven van allerlei relevante feedback. In totaal komt de game dan uit tussen ongeveer € 160,= en € 350,= per persoon. Afhangende welk pakket en welke mate van begeleiding de werkgever wenst.

Artikel geplaatst door [Game & Co](#), [klik hier](#) om het artikel te lezen inclusief video's en linkjes naar verschillende onderzoeken.

Artikel geplaatst door Willem Groeneveld op 26-04-13 14:36.