



Sensation Seekers en Vrijetijdsbesteding

**Scriptie
Bianca Oskam
Den Haag, juni 2006
Haagse Hogeschool
Opleiding Culturele en Maatschappelijke Vorming
Begeleiding Frans Berkers**

Bianca Oskam

**Sensation Seekers
en
Vrijtijdsbesteding**

**Begeleider: Frans Berkers
Opleiding Culturele en Maatschappelijke Vorming
Haagse Hogeschool
2005-2006**

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie. Deze is tot stand gekomen in het kader van het afstuderen aan de opleiding Culturele en Maatschappelijke Vorming aan de Haagse hogeschool te Den Haag.

De scriptie zou gebruikt kunnen worden door (beginnende) CMV'ers die in het werkveld binnen het domein *Recreatie* werkzaam zijn. De scriptie geeft weer waar een CMV'er rekening mee moet houden, wanneer de CMV'er zich bezig houdt met de begeleiding en de programmering van sportieve vakantieactiviteiten voor Sensation Seekers in het buitenland.

Echter moet ik hierbij vermelden dat al tijdens mijn zoektocht naar informatie over de doelgroep Sensation Seekers bleek, dat het een lastige opgave zou worden om een tot een juiste en concrete aanbeveling te komen. Er is namelijk (naar mijn weten) nauwelijks iets bekend over deze doelgroep. Later bleek ook dat er weinig praktische informatie te vinden was. Er zijn geen bedrijven in de reisbranche, die inspelen op de gemoedstoestanden *flow* en *kick* die Sensation Seekers graag ervaren. Een enkele komt wel in de buurt met zijn aanbod van sportieve activiteiten, maar geen van allen is gericht op het ervaren van deze gemoedstoestanden. Ondanks deze tegenslagen denk ik dat ik uiteindelijk tot een goede aanbeveling ben gekomen.

Ik dank de lezers alvast voor de aandacht en wanneer zij gebruik gaan maken van de aanbeveling, wens ik hun sterkte en plezier bij het vervolg.

Tot slot wil ik Frans Berkers bedanken voor zijn uitstekende begeleiding en al zijn inzet bij het tot stand komen van deze scriptie, maar zeer zeker ook voor zijn inzet tijdens de voorgaande studie jaren.

Bianca Oskam
Den Haag 2006

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
Inhoudsopgave	2
Inleiding	4
DEEL 1 De belevingswereld van Sensation Seekers.....	6
Hoofdstuk 1 Sensation Seekers.....	7
1.1 Het begrip sensatiezoeken uit de doeken.....	7
1.2 Wie zijn Sensation Seekers?.....	8
1.3 Wat zoeken Sensation Seekers?	8
DEEL 2 Centrale begrippen.....	10
Hoofdstuk 2 Kick en Flow	11
2.1 Kick.....	11
2.2 Spel.....	12
2.3 Flow	13
2.4 Voorwaarden voor flow	14
2.5 Functies van flow	15
2.6 Overeenkomst spel en flow	15
2.7 Flow in de sport.....	15
2.7.1 Samensmelten van actie en bewustzijn	16
2.7.2 Omzetting van tijd	16
2.7.3 Duidelijke doelen	17
2.7.4 Verlies van zelfbewustzijn	17
2.7.5 Concentratie op de taak.....	17
2.7.6 Gevoel van controle	17
2.7.7 Autotelisch ervaring.....	18
Hoofdstuk 3 Recreatie en Vrijetijd	19
3.1 Recreatie	19
3.2 Vrijetijd.....	20
3.2.1 Recreatie en vrijetijd.....	20
3.2.2 Betekenis van vrijetijd in andere talen	20
3.2.3 Benaderingen van vrijetijd	21
3.2.4 Spelregels voor de definiëring van vrijetijd	22
3.2.5 De vormgeving van de vrijetijd: Handelingstheorieën.....	23
3.2.6 Basiscondities voor vrijetijdsbesteding.....	24
3.2.7 De schaalniveaus en domeinen van vrijetijdsbesteding	24
3.2.8 Vrijetijd: ontsnappen aan het alledaagse	26
Hoofdstuk 4 Vakantie	30
4.1 Soorten vakantie.....	30
4.2 Economische en sociale aspecten	31
4.3 Vakantiestress	31
4.4 Vakantie en taal	32

DEEL 3 De CMV'er en het ontwikkelen en begeleiden van programma's voor Sensation Seekers	33
Hoofdstuk 5 De CMV'er in de commerciële sector	34
5.1 Recreatie als hoofddoelstelling	34
5.2 De CMV'er en de touroperator.....	35
Hoofdstuk 6 De CMV'er en het vormgeven van ervaringsrijke recreatiearrangementen	36
6.1 Vrijtijdscompetenties.....	36
6.2 Animeren	37
6.2.1 Ondersteuning.....	38
6.2.2 Bieden van faciliteiten	38
Hoofdstuk 7 Begeleiden en programmeren in praktijk.....	39
7.1 Begeleiden van Sensation Seekers.....	39
7.1.1 Het maken van Keuzes	39
7.1.2 Individuele- en/of groepsprocessen.....	39
7.2 Programmeren voor en met Sensation Seekers.....	40
7.3 Een mogelijk programma voor Sensation Seekers	43
7.3.1 Uit de praktijk: <i>Do it...vakanties</i>	43
7.3.2 De uitgangspunten bij het programmeren.....	45
7.3.3 Het ultieme CMV-programma voor Sensation Seekers.....	47
Literatuurlijst	49

Inleiding

Vrijtijd is in ons dagelijks bestaan niet meer weg te denken. We willen steeds meer vrijetijd en daarom minder werken of eerder stoppen met werken. We denken steeds meer na over de invulling van deze vrijetijd.

De activiteiten gericht op de vrijetijdsbesteding zijn veelal gericht op aspecten van leefbaarheid (waaronder veiligheid, integratie, kwaliteit van wonen) en op het op plezierige en betekenisvolle wijze besteden van de vrijetijd.

Er zijn vele vormen en manieren om vrijetijd in te vullen. Eén van deze vele vormen is 'op vakantie gaan'. Weliswaar is dit geen dagelijkse bezigheid van mensen, maar het is ook zeer zeker niet meer weg te denken als vrijetijdsbesteding.

Men kan de 'vakantie' op verschillende manieren invullen. Zo gaat de één graag op wintersport en vindt de ander de zomervakantie weer veel leuker. Daarin kan dus ook weer onderscheid gemaakt worden tussen een sportieve vakantie of een vakantie waarin men zich zo weinig mogelijk wil inspannen.

Deze scriptie gaat over de sportieve vakanties, de groep mensen die deze vakanties opzoeken (de doelgroep) en wat de rol van de CMV'er in deze context kan zijn.

Centrale vraagstelling

Ik heb bepaalde ideeën over sportieve vakanties. Naar aanleiding van deze scriptie ben ik gaan onderzoeken in hoeverre mijn ideeën kloppen en heb ik gekeken of ik mijn visie kon verbreden. Deze verbreding heeft te maken met het feit dat ik zo breed mogelijk georiënteerd wil zijn op het gebied van het domein 'recreatie'.

Mijn ideeën hebben geleid tot de volgende centrale vraagstelling:

Hoe kan een CMV'er, die werkzaam is in de reisbranche, door programmeren en begeleiden inspelen op de flow en de kick-ervaring van Nederlandse Sensation Seekers, wanneer zij op vakantie zijn in het buitenland?

Met deze scriptie heb ik geprobeerd om een antwoord te krijgen op bovenstaande centrale vraagstelling.

Deelvragen

De centrale vraagstelling valt uiteen in een aantal deelvragen. Deze deelvragen hebben tijdens het schrijven van de scriptie als leidraad gefungeerd voor het verzamelen van gegevens uit de literatuur. Tevens waren de deelvragen van groot belang voor het interpreteren en bewerken van de onderzoeksgegevens.

De deelvragen luiden als volgt:

- Wat houdt het begrip 'vrijtijd' in en welke vormen van 'vrijtijd' zijn er?
- Wat houdt het begrip 'vakantie' in en in welke categorieën is vakantie onder te verdelen?
- Wie zijn 'sensation seekers'?
- Vakantie is een vorm van vrijetijdsbesteding. Wat betekent deze vorm van vrijetijdsbesteding voor Sensation Seekers? Met andere woorden: Wat voor een gevoel geeft het de Sensation Seekers om op vakantie te zijn?
- Wat is de drijfveer voor Sensation Seekers om op vakantie te gaan? Met andere woorden: Hoe ervaren Sensation Seekers hun vakantie? Wat zijn de beweegredenen voor Sensation Seekers om op vakantie te gaan?
- Wat voor soort werk kan een CMV'er uitvoeren binnen de reisbranche?
- Wat houden de begrippen 'flow' en 'kick-ervaring' in?
- Welke elementen van 'animeren' zijn belangrijk bij het programmeren van activiteiten voor Sensation Seekers door mij als CMV'er?
- Met welke programmering kan een CMV'er de flow en de kick-ervaring van Sensation Seekers stimuleren?

- Welke activiteiten zou een CMV'er in deze programmering kunnen gebruiken?
- Hoe kan een CMV'er de Sensation Seekers begeleiden?

Om antwoord te kunnen geven op de centrale vraagstelling en bovenstaande deelvragen heb ik allereerst literatuuronderzoek gedaan naar zowel relevante begrippen als naar de doelgroep. Om meer duidelijkheid te krijgen over de uitkomsten van het literatuuronderzoek en de verbinding daarvan met de CMV-praktijk, wordt hieronder de opbouw van de scriptie besproken. De opbouw van mijn scriptie ziet er als volgt uit:

Deel 1: De belevingswereld van Sensation Seekers.

In deel 1 "De belevingswereld van Sensation Seekers" wordt de doelgroep Sensation Seekers toegelicht. Er wordt hier onder andere antwoord gegeven op de vragen 'Wie zijn Sensation Seekers?' en 'Wat zoeken Sensation Seekers?'.

Deel 2: Centrale begrippen

In deel 2 "Centrale begrippen" komen begrippen aan de orde die verdieping geven op de deelvragen en daarmee ook op de centrale vraagstelling. Het gaat hier met name om de begrippen kick, flow, recreatie, vrijetijd en vakantie.

Deel 2 omvat de hoofdstukken 2 tot en met 4.

Deel 3: De praktijk

In de deel 3 wordt de CMV'er gelokaliseerd binnen de reisbranche en in verbinding gebracht met de praktijk. In dit deel, dat uit de hoofdstukken 5 tot en met 7 bestaat, worden alle begrippen en verdere relevante gegevens gekoppeld aan het werkveld van een CMV'er. Hier wordt duidelijk welke rol een CMV'er vervult of zou kunnen vervullen.

Tot slot: 'Vrijetijd' of 'vrije tijd'

Voor men begint met het lezen van deze scriptie wil ik nog 1 ding opmerken. Ik heb ervoor gekozen om in mijn scriptie het woord 'vrijetijd' te gebruiken en geen 'vrije tijd'. Dit als een vaktaalwoord of conceptueel begrip, dat verwijst naar een bepaald type zeggenschapsverhoudingen ten aanzien van de indeling en het gebruik van tijd.

DEEL 1

De belevingswereld van Sensation Seekers

Hoofdstuk 1 Sensation Seekers

In de afgelopen jaren hebben er een aantal ontwikkelingen in de vrijetijd plaatsgevonden. Er zijn grote verschillen in de hoeveelheid vrijetijd tussen de bevolkingsgroepen (mannen, vrouwen, ouderen, jongeren) onderling geconstateerd. Ook veranderde de invulling van de vrijetijd. Meer vrijetijd werd buitenshuis doorgebracht, wat gepaard ging met een toename van mobiliteit.

Door ontwikkelingen als individualisering en automatisering veranderen ook de waarden en normen van vrijetijd. Op dit moment beleeft onze samenleving een overgang van de industriële naar de postindustriële samenleving. In die laatste staan een op vrijetijd gerichte leefstijl, een grote keuzevrijheid, zelfontplooiing, hedonisme en spanningsbehoefte centraal.

De toename van mobiliteit, vrijetijdsbesteding buitenshuis en de spanningsbehoefte tijdens recreatieve activiteiten is vooral in de toeristische sector duidelijk te zien. De praktijk laat zien dat steeds meer mensen zoeken naar uithuizige vrijetijdsbesteding, waarbij men voor langere tijd op grotere afstand van het eigen huis is. Het gebeurt dus steeds meer dat men verder weg en langer op vakantie gaat.

Tegelijkertijd zien we dat voor een kleine groep vakantiegangers het sportieve element in de vakantieactiviteiten, waarbij de spanningsbehoefte en de risicobereidheid centraal staat, een grote rol gaat spelen.

Maar voor wie is de spanningbehoefte zo belangrijk tijdens de vakantie? Het antwoord is: Sensation Seekers. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wie Sensation Seekers zijn en waarom de spanningsbehoefte en het nemen van risico's voor deze mensen zo belangrijk is.

1.1 Het begrip sensatiezoeken uit de doeken

Het woord sensatiezoeken, 'sensation-seeking', werd geïntroduceerd door de Amerikaan Zuckerman. Hij definieert sensatiezoeken als 'een behoefte aan gevarieerde, nieuwe en complexe sensaties en ervaringen en de bereidheid om fysiek en sociaal risico op de koop toe te nemen'.

De term sensatie heeft zowel in het Nederlands als in het Engels twee betekenissen. In de eerste betekenis beschrijft de term een gevoel, zonder noodzakelijke implicaties over de aard daarvan. Men kan bijvoorbeeld zeggen: 'Die ervaring bezorgde mij een vreemde situatie.' De tweede betekenis beschrijft eveneens een gevoel, maar ditmaal is hierin de aard daarvan opgenomen. Sensatie betekent dan emotionele gewaarwording zoals *opwinding* of *kick*. Het woord kan soms in de betekenis van reactie op een gebeurtenis en soms in de betekenis van prikkel (bijvoorbeeld voor sensatiebeluste mensen) worden gebruikt.

Als voorbeelden van activiteiten die reëel risico inhouden noemt Zuckerman riskante sporten als parachutespringen en diepzeeduiken, waarbij extreme snelheid, prestaties en het omgaan met reëel risico een grote rol spelen.

Sensatie gebruikt Zuckerman vooral om het begrip sensatiezoeken af te zetten tegen nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid beschouwt Zuckerman niet als een typische uiting van de trek sensatiezoeken, omdat het zoeken naar kennis en informatie niet hoeft samen te gaan met het zoeken naar sensaties. Het woord *zoeken* wordt gebruikt om aan te geven dat het om de aanduiding van een actief streven gaat.

(S. Piët, 1999, 34)

1.2 Wie zijn Sensation Seekers?

Sensation Seekers (ook wel *Thrill Seekers* genoemd) zijn mensen die altijd weer opzoek zijn naar nieuwe en intense ervaringen. Zij doen spannende en gevaarlijke sporten, houden van avontuurlijke reizen, hebben indrukwekkende levenslopen en zijn altijd opzoek naar nieuwe inzichten en gewaarwordingen. Ze zijn bereid hiervoor fysieke, sociale, wettelijke en financiële risico's te nemen.

Omdat ze opzoek zijn naar nieuwe ervaringen en nieuwe *kicks*, zoeken ze de gevaren en de uitdagingen op.

Het tegenovergestelde van een Sensation Seekers zijn rustzoekers. In één persoon kunnen beide eigenschappen samenkomen.

Beide typen persoonlijkheden zijn onder te verdelen in hooggevoelige mensen en niet-hooggevoelige mensen. Er zijn dus 4 varianten van persoonlijkheden mogelijk, namelijk hooggevoelige Sensation Seekers, niet-hooggevoelige Sensation Seekers, hooggevoelige rustzoekers en niet-hooggevoelige rustzoekers.

In onderstaand schema worden alle 4 de varianten weergegeven, met bij iedere variant de bijbehorende karakteristieke kenmerken. Het schema geeft nog meer duidelijkheid over wie Sensation Seekers zijn.

	Sensation Seekers	Rustzoekers
Hooggevoelig	Snel verveeld, snel overprikkeld. Eén voet op de rem, één voet op het gaspedaal.	Rustig en beschouwelijk van aard, houdt niet van risico's en drukte.
Niet-Hooggevoelig	Nieuwsgierig en gedreven, snel verveeld maar stoort zich niet gauw aan details.	Niet bijzonder nieuwsgierig, niet impulsief of gedreven. Leeft het leven zoals het komt.

(S. Marletta-Hart, 2003, 23)

In deze scriptie gaat om de hooggevoelige Sensation Seekers. Zij weten een goede balans te vinden of te bewaren tussen activiteit en rust. Verderop in de scriptie zal duidelijk worden dat deze balans tussen activiteit en rust een belangrijk kenmerk van de doelgroep is.

1.3 Wat zoeken Sensation Seekers?

Uit de voorgaande paragraaf is al gebleken dat Sensation Seekers mensen zijn, die opzoek zijn naar opwinding. De Amerikaanse psycholoog Marvin Zuckerman onderscheidt 4 typen sensatiezoekers:

1. *Thrill and adventure seeking*: de behoefte om aan risicosporten te doen, zoals bergbeklimmen en diepzeeduiken.
2. *Experience-seeking*: de behoefte om nieuwe en ongewone zintuiglijke prikkels te ervaren door bijvoorbeeld drugs te gebruiken, maar ook door avontuurlijke reizen te maken.
3. *Disinhibition*: de behoefte om zich te buiten te gaan aan feesten en drank.
4. *Boredom susceptibility*: de afkeer van routinematig werk en saai mensen.

Sensation Seekers zoeken niet zomaar opwinding, maar ze zoeken een plezierige opwinding. Die opwinding bereiken ze door hun grenzen te overschrijden. Maar het overschrijden van grenzen roept ook angst op en dat is minder prettig. Kennelijk zijn er voor sommige mensen naast de beleving van gevaar, nog andere positieve emoties: plezier, opwinding en genot.

Een succesvolle confrontatie met gevaar of andere grensoverschrijdende uitdagingen brengt een kick teweeg. De kick is een ervaring die ligt tussen verveling (te weinig prikkels) en angst (gevolg van te veel prikkeling) en die kennelijk zo aantrekkelijk is, dat mensen het bewust opzoeken.

Zoekers van reëel gevaar zoeken de grenzen van hun kunnen: het vermogen om de omstandigheden technisch, fysiek en psychisch de baas te kunnen. Wanneer zij die uitdaging tegenkomen en ervaren dat ze de extreme moeilijkheden, de omgeving en zichzelf kunnen overwinnen, dan levert dat gevoelens van bevrediging op. Angst hoort erbij en wie het doorstaat, krijgt een geweldige beloning: zelfvertrouwen en gevoelens van zelfrealisering.

(Psychologie Magazine, 1999, 38)

DEEL 2

Centrale begrippen

Hoofdstuk 2 Kick en Flow

In het vorige hoofdstuk is gebleken dat Sensation Seekers opzoek zijn naar opwinding. Die opwinding bereiken ze door hun grenzen te overschrijden. Dit brengt dus het gevoel van *kick* en de *flow* teweeg. Ook tijdens de vakantie zoeken de Sensation Seekers het gevaar en de opwinding op. Maar wat houden de begrippen *kick* en *flow* nou eigenlijk in? In dit hoofdstuk worden deze begrippen toegelicht, om zo de drijfveer van de Sensation Seekers concreter en begrijpbaarder te maken.

2.1 Kick

De moderne mens is belust op extreme en sensationele uitpattingen die elkaar sneller opvolgen. De mens verwerft zijn ervaringen via onder andere: ontdekkingstochten, avontuurlijke reizen, erotiek, sport, toerisme, snelheidmachines, verdovende middelen, relaties, zelfontplooiing, therapie en consumptie.

Bij de *kick* gaat het om een toestand die door meer dan middelmatige prikkeling of stimulering wordt bereikt en die te omschrijven is als een zeer speciale ervaring van hoge spanning of opwinding. Je kunt hem voelen en zelf beschrijven. De toestand van *kick* ligt ergens tussen milde spanning (verveling/ te weinig prikkels) en angst (gevolg van te veel prikkeling) in. Het lijkt erop alsof de mogelijkheid dat de stemming omslaat in angst of in iets dat te ver gaat een wezenlijke voorwaarde vormt voor het krijgen van een *kick*. De *kick* wordt bij uitstek teweeggebracht door ervaringen of handelingen waarin een grens wordt overschreden. Kenmerkend voor de *kick* is ook de relatief kortstondige duur ervan en de behoefte die hij onmiddellijk na de uitdoving oproept om méér. Een *kick* kan kennelijk door passieve en door actieve handelingen worden verkregen.

In zijn/haar ervaringshonger is de moderne mens steeds op zoek naar meer, sneller, sterker. Het is alsof de opeenstapeling van *kicks* aan het individu de verzekering moet geven dat de moderne mens niet zal ondergaan in de stroom van de gebeurtenissen, dat hij/ zij niet gewoon 'meer van hetzelfde' maar 'anders' is. De *kick* levert een verheving van het ik-bewustzijn, een soort verdichting van het nu-moment. Het is voor het onzekere 'ik' een momentane bevestiging van het 'ik ben hier', 'ik ga niet ten onder in de onoverzichtelijke brij van veelheid en oriënteringsloosheid'. Bij dergelijke verheving van het ik-bewustzijn is de fascinatie van de grens(-overschrijding), het spelen met de grens dus essentieel. Dit zet een proces in werking van steeds verdergaande grensoverschrijding, een zoektocht naar een steeds grotere excessiviteit; want een grens die frequent overschreden wordt, verlegt zich, als uitnodiging voor een volgende, nieuwe overschrijding.

<http://www.kuleuven.be/thomas/actualiteit/indekijker/6/impulsen.htm#1>

Het woord *kick* is afkomstig uit het Welsh en betekent letterlijk: 'schop' of 'trap'. Het woord *thrill* dat vaak ter vervanging van *kick* wordt gebruikt, heeft een Angelsaksische oorsprong en betekent 'gat'. Het gaat daarbij om het doordringen of doorboren in figuurlijke zin, om een scherpe heftige emotie, opwinding of verrukking.

(S. Piët, 1999, 19)

Kortom: *Kick* is een kortstondige gemoedstoestand, dat tussen milde spanning en angst inligt en waarbij de eigen grenzen continu overschreden worden om de optimale ervaring te kunnen voelen.

2.2 Spel

De Amerikaanse onderzoeker Mihaly Csikszentmihalyi kwam tot de ontdekking dat er nog iets diepers bestaat dan de kortstondige en oppervlakkige *kick*. Dat is een soort toestand van trance die hij *the flow-ervaring* noemt. In de flow-toestand volgt de ene handeling op de andere, volgens een interne logica die geen bewuste ingreep of sturing behoeft. Flow-ervaringen van volwassenen zijn grotendeels vergelijkbaar met de intensieve spelervaringen van kinderen. Om een beter beeld te krijgen van de definitie van *flow*, wordt eerst de definitie van spel uitgelegd.

Recreatie, vrijetijdsbesteding in zijn algemeenheid, kan gezien worden als een vorm van menselijk handelen waarin het proces van betekenis- en zingeving binnen de alledaagse werkelijkheid centraal staat. Recreatieve activiteiten staan vaak in verbinding met activiteiten op het terrein van participatie, educatie, cultuur of de kunsten. Ze bieden bovendien de mogelijkheid het alledaagse te ontstijgen en je te onttrekken aan de beperkingen die het dagelijks bestaan oplegt. De routines van het 'normale' leven kunnen er in onderbroken worden doordat er een andere werkelijkheid geschapen wordt. Hierin betreedt men werkelijkheden met (ongekende) mogelijkheden, waarin andere waarden en normen gelden, andere spelregels bestaan en een andere verhouding tot de (alledaagse) werkelijkheid wordt gezocht en vormgegeven. Het voorgaande sluit aan bij een omschrijving van *spel*, van de speelse ('ludieke') aspecten van vrijetijdsbesteding. Het legt de nadruk op de mens als spelend wezen, die zich kan verplaatsen in andere werkelijkheden, waarin hij ook kan spotten met het alledaagse en waarin hij zich kan verplaatsen in het spel van anderen. Spel beoogt bij uitstek niet het gewone leven te representeren, maar zijn eigen werkelijkheid te scheppen. In die eigen werkelijkheid wordt een wereld op zichzelf geschapen, weliswaar vaak zeer toegankelijk maar met zijn eigen spelregels, emoties, botsingen, straffen, overtredingen en beloningen.

Het tijdelijke uitstapen uit het eigenlijke leven is ook een uitstapen uit de wereld van verplichtingen, zorgen en drukte. Het biedt mogelijkheden iets te doen – vaak samen met anderen – waarvan de waarde en de bevrediging in de handeling gelegen zijn en niet erbuiten. Voor de 'spelende' zelf is het van belang een grote eigen inbreng en invloed te hebben in het spel.

Jan van Rosmalen beschrijft in zijn boek "Het woord aan de verbeelding: Spel en kunstzinnige middelen in het sociaal agogisch werk" zeven karakteristieken van spontaan spel. Deze kenmerken zijn:

1. Spel is spontaan gedrag, het is relatief vrij van extern opgelegde regels en verwachtingen;
2. Iemand die speelt is intrinsiek gemotiveerd;
3. Bij spel staat het middel relatief centraal (niet het doel) = spel is een autotelische activiteit;
4. Bij spel is er sprake van een interne locus of control;
5. Bij spel is er sprake van een eigen andere werkelijkheid en een besef van dit anders zijn;
6. Bij spel is de persoon met grote aandacht betrokken bij de activiteit (grote betrokkenheid);
7. Spel gaat samen met een positief gevoel (affect).

Hierbij zijn de eerste drie kenmerken wel van elkaar te onderscheiden, maar moeilijk van elkaar te scheiden.

(J. Rosmalen, 1999, 44)

2.3 Flow

De fascinatie van de Amerikaanse onderzoeker Mihaly Csikszentmihalyi was: wat ervaren mensen op de beste momenten van hun leven? Hij beschouwt deze vraag als een belangrijke ingang om het abstracte thema 'geluk' meer tastbaar te maken. Hij richt zich hier vooral op volwassenen.

Al dertig jaar eerder kwam Maslow tot de conclusie dat slechts een beperkt aantal mensen tot ervaringen van intense geluksbeleving, de zogenaamde 'piekervaringen', komen. Volgens hem was de voorwaarde hiervoor de fundamentele vervulling van de basisbehoeften.

Mihaly Csikszentmihalyi komt op grond van een uitgebreid onderzoek tot een veel genuanceerder conclusie: elk mens is in staat tot optimale ervaringen. Een dergelijk optimale ervaring noemt Mihaly Csikszentmihalyi een *flow-ervaring*.

Het begrip *flow* kunnen we verbinden met spel en met de toegenomen aandacht voor de kwaliteit en subjectieve beleving van vrijetijdservaringen.

Flow verwijst naar optimale ervaringen, naar momenten waarop mensen diep geconcentreerd zijn en intens genieten. Het is het gevoel dat ervaren wordt wanneer alles goed gaat, een bijna automatische, moeiteloze, maar uiterst geconcentreerde staat van bewustzijn.

Mihaly Csikszentmihalyi beschrijft in zijn boek "Flow: psychologie van de optimale ervaring" de kenmerken van flow. In zijn ogen gaat het om activiteiten waarin men een helder doel voor ogen heeft, er sprake is van evenwicht tussen uitdaging en activiteit, er geen angst is om te falen, voortdurend sprake is van feedback, het tijdsbesef gedeeltelijk wordt losgelaten en de activiteit op zichzelf het doel is. Hij benadrukt dat in vrijetijdsbesteding in veel gevallen sprake is van een voortdurend leerproces. Flow is een kenmerk van een activiteit waarbij de vaardigheden van iemand volledig worden aangesproken en iemand opgaat in de activiteit. Mits voldoende uitgedaagd groeit de waardering voor deze activiteit, waardoor weer nieuwe uitdagingen worden opgezocht die iets toevoegen aan de eigen capaciteiten. Wanneer de uitdaging veel verder reikt dan de eigen capaciteiten toestaan, kan dit tot angstgevoelens leiden en is er vast geen sprake van een vrijetijdservaring. Wanneer de capaciteiten verder reiken dan de uitdaging, zal er weer eerder sprake zijn van verveling of desinteresse. Op deze wijze is er in de vrijetijd voor veel mensen in allerlei bezigheden sprake van een – vaak voor anderen verborgen – 'leerplan', van leren uit eigen beweging. Een ander kenmerk dat Mihaly Csikszentmihalyi verbindt aan vrijetijd in zijn algemeenheid en flow-ervaringen in het bijzonder, is dat deze *autotelic* zijn. Een activiteit wordt autotelic genoemd wanneer deze gedaan wordt *for its own sake*, zonder bijbedoelingen of vanwege externe motieven. Het begrip is verwant aan het begrip 'intrinsieke motivatie'. In het verlengde van zijn zoektocht naar het wezen van de vrijetijdservaring doet Mihaly Csikszentmihalyi ook normatieve uitspraken. In deze zin past hij in een lange traditie waarin aan het vrijetijdsbegrip en aan activiteiten morele oordelen worden gekoppeld vanuit een visie op bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen. Het streven naar kwaliteit in de ervaring verbindt hij met een kritiek op de situatie dat een bepaalde groep mensen niet meer het gevoel heeft dat het er iets toedoet wat ze zelf vinden of kunnen ondernemen. Ook dreigen in zijn ogen waardevolle vrijetijdsactiviteiten te verdwijnen door de toenemende concurrentiestrijd om de (schaarse) tijd en aandacht van de klant.

Mihaly Csikszentmihalyi benadrukt de verschillen die er tussen mensen bestaan op het terrein van vrijetijdservaringen opdoen en ondergaan. Mihaly stelt dat het ook een maatschappelijk belang is om hierbij stil te staan. Een van zijn centrale vraagstellingen is hoe het mogelijk is te vermijden dat mensen in twee uitersten leven: aan de ene kant de druk en de stress die ervaren wordt vanuit werk en andere verplichtingen en aan de andere kant de passiviteit en verveling die in veel vrijetijdsbesteding op de loer ligt. Mihaly Csikszentmihalyi heeft allerlei sterk uiteenlopende activiteiten onderzocht die – juist als tegenpool tegen het 'passief consumeren' – een grote potentie in zich hebben deze flow-ervaringen voort te brengen, zoals muziek maken, rotsen beklimmen, schaken, zeilen, enz. Voor ontwerpers en begeleiders van vrijetijdsactiviteiten bevat zijn onderzoeksmateriaal belangrijke aanknopingspunten. Veel

activiteiten blijken zodanig ontworpen te kunnen worden – niet op de laatste plaats door betrokkenen zelf – dat ze optimale ervaringen binnen bereik brengen. Zo liggen er in veel gevallen (spel)regels aan ten grondslag waarvoor en waardoor het aanleren van vaardigheden van belang is, ze bieden mogelijkheden tot feedback, ze maken directe controle en overzicht mogelijk door betrokkenen en ze bieden gelegenheid tot concentratie en optimale betrokkenheid door de activiteit zoveel als mogelijk af te schermen van het alledaagse leven.

(V. de Waal, 2001, 209)

2.4 Voorwaarden voor flow

Uit onderzoeken is gebleken dat flow-ervaringen niet alleen zijn weggelegd voor bijzondere mensen. Zij liggen binnen het bereik van iedereen.

Een eerste voorwaarde hiervoor is dat mensen intrinsiek gemotiveerd moeten zijn voor de activiteit die zij verrichten. De tweede voorwaarde is dat er sprake is van een uitdaging die het uiterste van jou kunnen vraagt. Mihaly Csikszentmihalyi formuleert de optimale uitdaging als: het in overeenstemming zijn van de gestelde eisen met de vaardigheden die een persoon bezit. Te hoge eisen levert angst of stress op; te lage eisen leveren verveling of verstrooide aandacht op. Beide situaties leveren een niet-optimale situatie op: er is geen sprake van optimale ervaring.

2.5 Functies van flow

Volgens Mihaly Csikszentmihalyi werken flow-ervaringen grensverleggend. Dit komt mede voort uit het feit dat gedurende de flow-ervaringen een appèl wordt gedaan op het uiterste van iemands mogelijkheden.

Flow-ervaringen kunnen ook ontspannend werken. Gedurende de flow-ervaring is de aandacht immers volledig gericht op iets. Dit kan een gunstige afleidende werking hebben. Men kan er afstand nemen van de alledaagse, bijvoorbeeld belastende, situatie. Piekergedachten kunnen worden losgelaten. In principe is het zelfs mogelijk dat iemand met chronische pijn, deze pijn niet ervaart gedurende de flow-ervaring.

2.6 Overeenkomst spel en flow

Er bestaat een overeenkomst tussen spel en flow. Ze blijken soortgelijke ervaringen op te roepen. Spel is onderdeel van recreatie, plezier en ontspanning en wordt gekenmerkt door intrinsieke motivatie en een hoge concentratie. Flow is een kenmerk van een activiteit waarbij de vaardigheden van iemand volledig worden aangesproken en iemand opgaat in de activiteit. Mits voldoende uitgedaagd groeit de waardering voor deze activiteit, waardoor weer nieuwe uitdagingen worden opgezocht die iets toevoegen aan de eigen capaciteiten. Het scheppen van optimale mogelijkheden om te spelen in recreatieve programma's en activiteiten kan flow-ervaringen oproepen.

De kenmerken zoals Mihaly Csikszentmihalyi ze omschreven heeft, komen grotendeels overeen met de kenmerken van spel zoals ze in paragraaf 2.2 omschreven zijn. Intensief spel leidt vaak tot flow-ervaringen bij kinderen. Volgens Mihaly Csikszentmihalyi is er gedurende deze momenten sprake van een hoge kwaliteit van leven. Zij kunnen gezien worden als gelukservaringen.

2.7 Flow in de sport

Maar waarom zoeken Sensation Seekers nou eigenlijk de flow-ervaring in sportieve activiteiten?

Sportbeoefening biedt in ruime mate de mogelijkheid flow te ervaren.

Wanneer wij ongelukkig of depressief zijn of ons vervelen, hebben wij een gemakkelijke remedie bij de hand: wij kunnen het lichaam volledig benutten. De meeste mensen zijn tegenwoordig bewust van het belang van gezondheid en lichamelijke fitheid. Echter blijft het vermogen tot het ervaren van genot dat het lichaam ons verschaft vaak onbenut. Omdat deze mogelijkheden wel degelijk binnen handbereik liggen, bestaat de gemakkelijkste stap in de richting van de verbetering van de levenskwaliteit in het leren controleren van het lichaam en zijn zintuigen.

Het menselijke lichaam kan honderden verschillende functies uitoefenen, zoals zien, horen, aanraken, rennen, zwemmen, gooien, vangen, bestijgen van bergwanden en afdalen van diepe ravijnen. Al deze functies staan in verband met een flow-ervaring.

Wanneer mensen praten over hun flow-ervaringen in de sport, noemen ze 2 kenmerkende eigenschappen: prettig en optimaal. Daarom worden de termen *genot* en *optimale ervaring* door elkaar gebruikt. Genot heeft betrekking op de lage en middelste regionen van flow, terwijl optimale ervaring betrekking heeft op de hogere niveaus. Om flow te onderscheiden van soortgelijke concepten zal piekprestatie gebruikt worden voor iemands hoogste niveau. Sporters ervaren doorgaans flow tijdens hun piekprestaties, maar flow heeft niet noodzakelijkerwijze een topprestatie tot gevolg.

Een ander uitdrukking die veel overeenkomst heeft met flow is piekervaring. Dit woord heeft betrekking op momenten van het hoogste geluk die niet het gevolg hoeven te zijn van ons eigen handelen.

Flow komt onder ander voor in de bovenste regionen, waar piek- en optimale ervaring samenvallen. Omdat ze zo duidelijk boven het normale uitstijgen, zijn dat vaak de eerste momenten die sporters zich herinneren als ze die keren beschrijven dat ze in flow waren.

Flow is niet alleen voor topsporters. Elk mens kan een balans vinden die past bij zijn of haar vaardigheden en zo de weg vrijmaken voor flow. Wat de sporter zelf als uitdaging kiest, bepaalt welke vaardigheden ingezet moeten worden om de mogelijkheid, zoals die werd waargenomen, te benutten.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 11-33)

2.7.1 Samensmelten van actie en bewustzijn

Flow voorziet de sporter van momenten, waarin hij onbelemmerd denkt en totaal opgaat in de gestelde taak. Dit staat in contrast tot het normale bewustzijn, waar het al moeilijk is om gedurende enige tijd één enkele gedachte vast te houden. Bij een flow-ervaring weet de sporter wat er gedaan moet worden en dat hij dat kan doen zonder dat zijn aandacht verslapt. Terwijl de sporter opgaat in de activiteit, is hij zich gelijktijdig veel meer bewust dan anders van wat er rondom hem gebeurt. In plaats van energie te verspillen door allerlei dingen af te vragen en zich zorgen te maken, kan de sporter meer details waarnemen, die hij normaal niet zou opmerken. Dit noemt men het *transcendentale bewustzijn* van flow.

Het uitstijgen boven het normale bewustzijn dat plaatsvindt tijdens flow, is een zeer bijzonder ervaring. Maar om zo ver te komen, zullen er grote hindernissen overwonnen moeten worden. In feite zal men zich moeten focussen op het bewustzijn van het lichaam, het proces van wat de sporter aan het doen is en de beweging op zich.

Hoe sporters tijdens flow informatie verwerken blijkt van sporter tot sporter en tussen alle sporten te verschillen. Schaatsers en andere sporters voelen een samensmelten met de muziek, het publiek en de totale omgeving, terwijl een basketballer bijvoorbeeld één worden met de bal en de basket.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 95-111)

2.7.2 Omzetting van tijd

Ook kan er verlies van het gevoel van echte tijd plaatsvinden tijdens diepe flow. Dit staat in verband met de absorptie van aandacht. Dat kan weer leiden tot het vergeten van het tijdsverloop. In vergelijking met normale situaties verloopt de waarneming van de tijd met een andere snelheid. Voor sommige sporters staat tijdens flow de tijd stil, voor anderen lijkt het sneller of langzamer te gaan dan in werkelijkheid. Terwijl dit gevoel bij sommige sporters zelden voorkomt, zal het voor anderen een normaal aspect zijn van hun volledige absorptie in de gemoedstoestand van flow.

Sporters wijzen vaak op een ander aspect van het bewust zijn tijdens flow: het gemak waarmee ze zich tijdens dat stadium bewegen. Sporten houden verschillende hoeveelheden lichamelijke inspanning in, maar alle sporten brengen de mate van inspanning boven het gemiddelde. Het functioneren op het allerhoogste niveau of het overtreffen van alle bestaande normen vereist een enorme inzet van mentale en fysieke energie. Door de hoge kwaliteit van hun prestatie tijdens flow-ervaringen, zijn de sporters aangenaam verrast wanneer ze -in plaats van harder te werken- het gevoel hebben, dat ze het met gemak deden.

In het flow-stadium worden de duidelijkheid van doel en verhoogd bewustzijn één met elkaar. Dit kan op meerder niveaus of met verschillende intensiteit ervaren worden. Aan het ene uiterste kan een activiteit die veel risico inhoudt, de helderheid vergroten. De helderheid van de doelstelling waarin de meeste sportieve activiteiten voorzien, is gewoonlijk groter dan

die welke we ervaren bij de meeste dagelijkse bezigheden.
(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 107-112)

2.7.3 Duidelijke doelen

Wanneer men in flow is, heeft men een helder besef van wat men moet doen en deze doelen sturen de actie. Een van de meest belangrijke factoren is weten wat men probeert te bereiken. Sport voorziet in duidelijke doelen en regels voor actie, gebaseerd op structuren die in de loop der tijd geëvolueerd zijn en die dienen om elke tak van sport te definiëren. Het doet er niet toe welke sport men besluit te gaan beoefenen, het zal er een zijn met eigen regels en grenzen die men voorziet van een heldere structuur waarin de activiteit zich afspeelt. Doelen zijn een sleutelonderdeel van deze structuur. Zodra een sporter de relevante regels en doelen heeft geleerd, kan alle aandacht worden gefocust om de taak te verrichten, met alle vaardigheden waarover men beschikt. Dat is een reden waarom sportbeoefening zo aangenaam is. Sport trekt mensen aan met totaal verschillende motieven om zich ermee bezig te houden.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 113-117)

2.7.4 Verlies van zelfbewustzijn

Net als zorgen of negatieve gedachten verdwijnt de interesse voor het eigen ik, terwijl men in flow is. Flow bevrijdt het individu van interesse in en twijfel aan zichzelf. Het verlies van zelfbesef is een machtige eigenschap; na de flow-ervaring zal de perceptie van de sporter sterker en positiever zijn. Het gevoel van controle vergemakkelijkt het verlies van zelfbesef. Deze dimensie is nauw verweven met het samensmelten van actie en bewustzijn; het feit dat men zich geen zorgen maakt over zichzelf bevrijdt het zelf, zodat het helemaal kan opgaan in de activiteit. Op dezelfde manier verhindert het één-zijn met de activiteit dat het bewustzijn er weer inkruipt en het mooie moment verstoort.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 50-51)

2.7.5 Concentratie op de taak

Sport vereist op alle niveaus onverdeelde aandacht. Elke tel dat de geest van het sporten wordt afgeleid, is verloren: de sporters ervaren, proeven en herinneren het zich niet. Maar het is niet eenvoudig om te zorgen dat de geest niet afdwaalt. Het is daarom een mentale uitdaging voor iedere sporter op elk niveau.

Maar wat is de juiste focus? Er is één principe: flow hangt af van focus op het heden, waarin iemand helemaal verbonden is met de activiteit. Concentratie op de gestelde taak is het meest voor de hand liggende hoofdkenmerk van in-flow-zijn.

Het is moeilijk om gedurende een bepaalde tijd aandacht voor één zaak te hebben. Gedachten over het verleden of de toekomst schreeuwen vaak om aandacht als men zich met een activiteit bezig houdt. Begrijpen waarom het zo moeilijk kan zijn, is daarom de eerste stap om de gedachteprocessen te beheersen.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 153-155)

2.7.6 Gevoel van controle

Zelden hebben we het gevoel dat we het dagelijkse leven onder controle hebben. Een van de meest bevredigende aspecten van sport is dat het een tijdelijk soelaas biedt tegen de chaos van alledag. Terwijl men betrokken is in sport, kan men de voor zichzelf opdoemende bedreigingen vergeten en zich helemaal focussen op een activiteit die we potentieel onder controle hebben.

Natuurlijk heeft men nooit alles onder controle, zelfs niet bij de meest intense flow-ervaring. Flow vindt plaats op het punt waar vaardigheden en uitdagingen met elkaar in evenwicht zijn, maar de mogelijkheid dat de uitdagingen plotseling groter worden en men uit de flow stoot, is altijd aanwezig. Van veel belang is de wetenschap dat het in principe mogelijk is om de zaak onder controle te houden.

Bij controle gaat het erom te leren hoe een dwalende geest, dwarrelende emoties en een onbestendige wil getraind kunnen worden. De zaak onder controle te hebben, geeft een gevoel van zekerheid en macht.

Om in flow te blijven moet men de uitdagingen en vaardigheden vergroten en met elkaar in evenwicht houden. Gebrek aan zelfvertrouwen kan men ervan weerhouden de risico's te nemen, die samengaan met uitdagende situaties. Het is niet mogelijk om beter te worden zonder risico's te nemen.

Controle uitoefenen in moeilijke situaties is zeer bevredigend. Het leidt tot een gevoel van almacht, instaat te zijn om het verschil te maken. Daar komt plezier van het controleaspect bij flow vandaan en niet van het uitoefenen van controle als er weinig of niets op het spel staat.

Sporters die voortdurend proberen hun grenzen te verleggen en die zichzelf de belofte gedaan hebben hun vaardigheden te verbeteren teneinde mee te kunnen blijven doen met de steeds groter wordende uitdagingen, ervaren een enorm gevoel van bekwaamheid omdat ze in staat zijn hun prestaties op een hoger niveau te brengen.

Het is niet mogelijk om flow op commando te ervaren, maar te proberen dat te doen zal deze gemoedstoestand nog ongrijpbaarder maken. Door het verplaatsen van hindernissen en door voor gunstigere omstandigheden te zorgen, zal het vaker voorkomen. Het trainen van lichaam en geest is belangrijk en zelfkennis is doorslaggevend om de weg te plaveien voor flow-ervaringen. Het zich bewust zijn van flow en de factoren die ertoe leiden, maakt het voor sporters mogelijk om te werken aan optimale ervaringen. Hoewel het er misschien op lijkt dat flow onafhankelijk van de eigen input plaatsvindt, bevordert men flow op een onbewust niveau door de gedachten en handelingen voor en tijdens de wedstrijd.

Het ontbreken van angst en belemmeringen is precies waarop het gevoel van controle bij flow betrekking heeft. Door waar te nemen dat alles op de juiste plaats is en dat de taak waarmee men geconfronteerd wordt, te doen is, kan men alle remmingen die men in het dagelijks leven verlegen en angstig maken, losgooien en in plaats daarvan zelf vrijheid ervaren, die flow schenkt.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 173-192)

2.7.7 Autotelisch ervaring

Als men iets doet voor de vreugde die het schenkt, in plaats van een of andere reden die de activiteit rechtvaardigt, wordt de motivatie gevonden in de activiteit zelf, niet erbuiten.

Intrinsieke motivatie betekent dat men in iets verwickeld is of iets doet, omdat het zo prettig is. Voor hen die tijd en energie aan sport besteden, is bijna altijd een intrinsieke factor aanwezig. Flow is een wezenlijk autotelisch ervaring, hetgeen hetzelfde is als zeggen dat het intrinsiek lonend is.

(S.A. Jackson, M. Csikszentmihalyi, 2001, 195-196)

Hoofdstuk 3 Recreatie en Vrijetijd

3.1 Recreatie

Sensation Seekers zoeken hun flow- of kickervaring voornamelijk binnen het domein 'Recreatie'. Onder recreatie verstaat men alle vormen van vrijetijdsbesteding, alle activiteiten die kunnen worden gedaan naast de dagelijkse verplichtingen als werken, huishouden, financiën en zorg voor anderen. Recreëren doet men voor ontspanning en vermaak. Het woord op zich, 're-creatie' duidt op vernieuwing, verfrissing; de bedoeling van recreëren is het opladen van de persoonlijke actieradius, het vernieuwen van de energie, het verzetten van de zinnen en het ontladen van opgelopen spanning.

Mensen recreëren op allerlei plaatsen. Dit kunnen plaatsen zijn zoals in en om het huis, maar ook buiten hun woonomgeving of zelfs nog verder weg. Dat kan in de vorm van openluchtrecreatie, verblijfrecreatie of reizen.

Mensen zijn in hun recreatie vaak opzoek naar een evenwicht tussen verschillende behoeften en verlangens: ontspanning en inspanning, vrijheid en verplichting, vertrouwdheid en onbekendheid, nieuwe dingen en herhaling. De behoeften zou men op verschillende manieren kunnen bevredigen, namelijk door deel te nemen aan spel- en sportactiviteiten, door te REIZEN, door anderen te ontmoeten, enzovoort. Door middel hiervan kunnen mensen zichzelf ontwikkelen, in contact blijven met anderen en hun eigen identiteit, smaak, stijl en voorkeur vormen. In onderstaand schema staan alle typen 'recreatie' weergegeven met de daarbij behorende subtypen. In deze scriptie gaat het dus om het type 'buitenrecreatie' en het subtype 'reizen'. (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Toerisme>)

Type recreatie	Subtype	Voorbeelden
Buiten recreatie	Dieren	Paardrijden - Bezoek aan een dierentuin of dierenpark
	Relaxen en rusten	Strand - Zonnen - Nudistische recreatie - Kamperen - Recreatiegebied
	Steden	Winkelen - Stadswandeling
	Kinderen	Speeltuin - Pretpark -Bezoek aan een kinderboerderij
	Reizen	Landen - Steden - Toerisme - Ecotoerisme - Bezoek aan parken en reservaten
Sociale activiteiten	Eten en drinken	Restaurantbezoek - Stappen - Oenologie
	Samen actief	Scouting - Zingen - Dansen - Musiceren - Chatten - Modelzeilen
	Seks	Seks - Erotiek
	Samenzijn	Gesprekken voeren - Kletsen - Gezelligheid
	Spellen	Kaarten - Schaken - Viking game - Dammen - Scrabble
	Feesten	Feestdagen en herdenkingen - Discotheekbezoek - Cafébezoek - Uitgaan - Dating
Activiteiten in je eentje	Televisie kijken	Soapserie - Videofilms bekijken - Puzzelen - Computerspelletjes spelen op de PC of op een spelcomputer- Internetten

3.2 Vrijetijd

In het voorgaande paragraaf heeft u kunnen zien dat onder recreatie alle vormen van vrijetijdsbesteding wordt verstaan. De doelgroep Sensation Seekers, waar het in deze scriptie over gaat, zoeken binnen de *buitenrecreatie* naar vrijetijdsbesteding op het gebied van reizen en sport. Maar wat houdt het begrip *vrijetijd* nu eigenlijk in? In het vervolg van dit hoofdstuk geef ik hier uitgebreid aandacht aan.

3.2.1 Recreatie en vrijetijd

Regelmatig worden de woorden *recreatie* en *vrijetijd* door elkaar gebruikt. Daar is in veel gevallen geen bezwaar tegen, maar toch heeft het begrip *recreatie* ook andere betekenissen.

Het woord *recreatie* komt van het Latijnse woord *recreatio*, dat letterlijk 'herscheping' betekent. Het was nauw verbonden met het begrip arbeid. Recreatie was het herstellen en ontspannen na de arbeid. In Nederland heeft het begrip altijd een sterke relatie gehad met de natuur. Met *recreatie* bedoelde men meestal *openluchtrecreatie*.

Echter werd in de loop der eeuwen het woord *recreatie* losgeweekt van deze oorspronkelijke betekenis. Deze betekenis duidt, sterker dan het begrip *vrijetijd*, op het individuele en maatschappelijke belang van activiteiten. In deze betekenis is het belang van *recreatie* voor het individu verbonden met het maatschappelijk belang momenten te creëren ter ontspanning en ontwikkeling. Het begrip *vrijetijd* kan allerlei bezigheden omvatten, terwijl *recreatie* verwijst naar activiteiten die de bedoeling hebben van waarde te zijn voor mensen en om deze reden ook worden ondersteund. *Recreatie* is in deze betekenis minder vrijblijvend dan *vrijetijd* en meer verbonden met beleid van overheden en maatschappelijke organisaties.

Recreatie kan ook gezien worden als een vorm van menselijk handelen waarin betekenis- en zingeving binnen de alledaagse werkelijkheid centraal staan. Tegelijkertijd biedt het mogelijkheden te ontstijgen aan de beperkingen van het alledaagse. *Recreatie* is in ons bestaan een noodzakelijke dimensie van rust, reflectie en vernieuwing die nodig is om volledig mens te zijn. Mensen moeten de regelmaat der dingen in het dagelijks leven los kunnen laten.

Ondertussen heeft het begrip *recreatie* dus een veel bredere betekenis gekregen en verwijst het naar een meer algemeen menselijk functioneren. Het wordt bij voorbaat niet alleen met arbeid en werken in verband gebracht. Maar het is ook niet gelijk aan luieren en nietsdoen. Ontspanning kan net zo goed bereikt worden door activiteit en (in)spanning. Kenmerken van *recreatie* zijn dan: plezier, vermaak, vrijheid van keuze en vrij zijn van verplichtingen. Het hoofddoel van *recreatie* is vermaak en ontspanning.

(M. Spierts, 1998/2000)

3.2.2 Betekenis van vrijetijd in andere talen

Een korte verkenning van de wijze waarop in andere talen met het woord *vrijetijd* wordt omgegaan, geeft voeding aan de gedachte dat *vrijetijd* een veelzijdig verschijnsel is, waaraan meerdere dimensies (kunnen) worden onderscheiden.

In het Duits, Engels en Frans bestaan ter aanduiding van de *vrijetijd* twee begrippen. In het Duits bestaat het onderscheid tussen *Freizeit* en *Muße*, in het Frans tussen *temps libre* en *loisir* en in het Engels tussen *free time* en *leisure*.

Freizeit, *temps libre* en *free time* zijn over het algemeen veel neutraler van aard en verwijzen naar een bepaalde 'lege' tijdsruimte. *Muße*, *loisir* en *leisure* verwijzen naar een specifiek soort activiteit, waarin bepaalde kwaliteiten van activiteiten of de daarmee verbonden ervaringen sterker op de voorgrond staan. Soms ook krijgt het onderscheid tussen *free time* en *leisure* hebben een duidelijk morele lading, waarbij het eerste verwijst naar simpel

vermaak of amusement ('tijdverdrijf') en het tweede naar hooggewaardeerde culturele activiteiten.

De woorden *leisure* en *loisir* hebben dezelfde Latijnse voorvader: het werkwoord *licere*, wat zoveel betekent als 'toegestaan zijn' of 'gewettigd zijn'. Maar ook het Franse en Engelse *licence*, dat zowel vergunning of vrijstelling kan betekenen als vrijheid of losbandigheid, komt hieruit voort en draagt een zeker spanning in zich. Ze verwijzen namelijk zowel naar vrijheid, als naar controle op die vrijheid. *Leisure activities* zijn dan die activiteiten waaruit men op vrije wijze mag kiezen.

Een Nederlands woord dat een element van het Latijnse woord *licere* in zich draagt, is het woord 'verlof', ondanks deze weinig meer wordt gebruikt. Verlof hebben betekent zoveel als een vergunning hebben om iets te doen, of een vrijstelling van bepaald verplichtingen. Tevens is en wordt het woord gebruikt als synoniem voor vakantie.

Dit korte taalkundige uitstapje maakt duidelijk dat vrijetijd onder andere in verband wordt gebracht met aspecten van tijdordening, bepaalde activiteiten, ervaringen en (vrijheid van) verplichtingen. Er zijn veel onderzoekers die zich richten op een of enkele van die aspecten in hun benadering van vrijetijd. Dit komt dan ook in hun definiëring van vrijetijd tot uitdrukking. (T. Beckers, H. Van der Poel, 1990, 4)

3.2.3 Benaderingen van vrijetijd

Stel: iemand kijkt televisie. Is dit nu een vorm van vrijetijdsbesteding? Hoe vrijetijd gedefinieerd of afgebakend wordt, hangt nauw samen met hoe vrijetijd benaderd wordt. In het boek "Tijd voor vrijheid; Inleiding tot de studie van de vrijetijd" beschrijft

Hugo van der Poel 3 bronnen, die zorgen voor grote verschillen in benaderingen van vrijetijd.

Ten eerste zijn er verschillen in kennisbelang. Dit zijn verschillen in antwoord op de vraag waarom men eigenlijk kennis verwerft of verzamelt. Men onderscheid 4 vormen van kennisbelang, namelijk:

1. *Elitair kennisbelang:*
De benadering en definitie komen vooral voort uit ongerustheid van een maatschappelijke elite over de opkomst van de massacultuur.
2. *Pragmatisch kennisbelang:*
De benadering en definitie zijn gericht op het tegengaan van allerlei ordeproblemen, zoals problemen in de sfeer van de openbare orde (bijv. dronkenschap en drugsoverlast).
3. *Academische kennisbelang:*
De benadering en definitie verwijzen naar de kernvragen van de verschillende wetenschappelijke disciplines en heeft zijn wortels in pure nieuwsgierigheid naar de achtergronden van de diversiteit in het menselijk handelen.
4. *Professioneel kennisbelang:*
De benadering en definitie komen voort uit de beroepsmatige interesse in dit fenomeen (bijv. manager van een vrijetijdsaccommodatie).

Een tweede bron van verschillende benaderingen van vrijetijd is het onderscheid in wetenschappelijke disciplines. Denk bijvoorbeeld aan de wetenschappelijke disciplines economie, psychologie, sociologie en geografie. Iedere discipline heeft een ander perspectief op vrijetijd en een andere vorm van belangstelling voor bepaalde aspecten of sectoren van de vrijetijdsbesteding. Economen hebben bijvoorbeeld meer belangstelling voor keuzeproblemen (meer arbeidstijd of meer vrijetijd?), terwijl psychologen vaker op belevings- en motivatievraagstukken zijn georiënteerd.

Een derde bron is dat de sociaal-wetenschappelijke disciplines intern gekenmerkt worden door verschillende stromingen en specialisaties.

De verschillende benaderingen van vrijetijd vullen elkaar deels aan, overlappen elkaar deels en zijn deels met elkaar in tegenspraak. Samen vormen ze de studie van de vrijetijd. Een éénzijdig, altijd en overal geldige definitie van vrijetijd is niet te geven. De definitie is

contextgebonden en gebonden aan cultuur, plaats, tijd, sociale en wetenschappelijke positie van degene die de definitie formuleert.

(H. van der Poel, 2004, 20)

3.2.4 Spelregels voor de definiëring van vrijetijd

Als men een scriptie moet schrijven of een onderzoek moet doen met betrekking tot de vrijetijd, dan doet zich regelmatig de vraag naar de probleemafbakening voor. De vraag 'waar heb ik het eigenlijk over?'

Doorgaans zijn er een tweetal strategieën om de vraag naar de probleemafbakening te beantwoorden.

De eerste strategie houdt in dat men naar de bibliotheek gaat om een aantal boeken en tijdschriften te selecteren die iets over het onderwerp lijken te zeggen, de daarin gehanteerde definities op een rij zet en één daarvan overneemt. Deze strategie is zinloos. Het 'kiezen' van één van de definities en deze vervolgens niet meer gebruiken als richtsnoer bij de bestudering van een waarneembaar of uniek verschijnsel, schiet niemand iets op.

De tweede definitie houdt in dat men schijnbaar helemaal geen aandacht schenkt aan de probleemdefinitie. Men geeft slechts één en verder niet beargumenteerde omschrijving van het te behandelen verschijnsel of men vertrekt vanuit een 'gezond verstand' opvatting van vrijetijd, recreatie of sport. Deze strategie bespaart in ieder geval tijdverlies in tegenstelling tot de eerste definitie. Echter bergt er een ander gevaar in deze tweede definitie. Dat is dat men probleemloos de definities en opvattingen die in de bestudeerde situatie worden gehanteerd, overneemt. Daarmee worden ook gemakkelijk de ontbrekende informatie en de ideologische vertekeningen, die van invloed zijn op de zingevingsprocessen in de onderzochte situatie, gereproduceerd.

Misschien zijn deze strategieën om tot een probleemafbakening te komen enerzijds weinig vruchtbaar, maar het kan aan de andere kant ook niet de bedoeling zijn om in ieder stuk geschreven tekst een tientallen pagina's lange beschouwing op te nemen over de handelings- en maatschappijtheoretische achtergronden van het fenomeen vrijetijd, als inleiding op het eigenlijke thema.

De vraag 'waar hebben we het over als we het over vrijetijd hebben' is niet zomaar op te lossen. Het antwoord op deze vraag hangt nauw samen met de context waarin de vraag gesteld wordt. Onder ander de volgende zijn bij het afbakenen van het probleem van groot belang:

- Waar komt het probleem vandaan?
- Waar doet het probleem zich voor?
- Wie signaleert het probleem en wie heeft er last van?
- Wie heeft er belang bij welke oplossing?

Om echt goed met deze afbakening uit de voeten te kunnen, zijn er enkele spelregels voor de definiëring van vrijetijd geformuleerd. Het gaat om de volgende spelregels:

1. *Vrijetijd wordt beschouwd als een contextueel of relationeel verschijnsel.*
Het is uit den boze om het begrip vrijetijd te gebruiken als een containerbegrip waarin alles wordt gestopt wat niet-arbeid is en dat toe- of afneemt met de hoeveelheid arbeid.
2. *Bij de bepaling van de relevante context wordt een vooraanstaande plaats toegekend aan de verzorgingspositie die iemand inneemt.*
De vormgeving van vrijetijd van bijvoorbeeld huisvrouwen- of mannen wordt gerelateerd aan de regels die gelden ten aanzien van hun tijdsbesteding in huishoudens.
3. *De relevante context bestaat altijd uit een tijdruimtelijk specifieke samenstel van factoren dat invloed uitoefent op politieke, economische en culturele verhoudingen.*
Toekomstverkenning op het terrein van de vrijetijd die wel aandacht besteden zaken als individualisering en technologische ontwikkelingen, maar bijvoorbeeld verwachte ontwikkelingen in de relatie tussen staat en markt zoals privatisering buiten beschouwing laten, zijn dus niet compleet.

4. *Op basis van bovenstaande worden verbindingen van vrijetijd met de privé-sfeer, gezinsleven, subjectiviteit, 'doen waar je zelf zin in hebt' niet als uitgangspunt, maar als te onderzoeken verschijnsel behandeld.*
Waar komen dit soort verbindingen vandaan, wie gebruikt ze en welke belangen worden door dit soort zingevingprocessen bevorderd?
5. *Vrijetijd is geen morele categorie.*
Er is geen logisch verband tussen vrijetijd en 'goede' activiteiten ('cultuur') of juist minderwaardige activiteiten ('amusement'). Waarom iets goed of niet goed gevonden wordt, verschilt per situatie. Men moet proberen inzicht te krijgen in wat mensen doen in hun vrijetijd (waar, wanneer, met wie, enzovoort) en waarom ze doen wat ze doen, los van het morele oordeel dat men over die bezigheden zou kunnen hebben.
6. *De geleverde definitie van vrijetijd dient te worden beschouwd als richtsnoer of een zoeklicht dat in specifieke tijdruimtelijke situaties de 'vrijtijdsaspecten' daarvan doet oplichten.*
Om te begrijpen waarom een bepaald persoon of groepering van personen aan bepaalde vrijetijdspraktijken deelneemt, is altijd meer contextgebonden kennis nodig.
7. *Er is geen noodzakelijk verband tussen de definitie van vrijetijd en begrippen zoals sport, toerisme, cultuur of recreatie.* Voor al de genoemde begrippen geldt in feite hetzelfde als voor de definiëring van vrijetijd: er zijn veel definities en benaderingen en men zal per situatie de gekozen definitie en benadering moeten beargumenteren.

(H. van der Poel, 2004, 35-38)

3.2.5 De vormgeving van de vrijetijd: Handelingstheorieën

Vrijetijd en vrijetijdsbesteding bestaan in en door het handelen van personen. Om dit handelen te begrijpen, hebben we een *handelingstheorie* nodig: een kader of denkraam waarin verschillende aspecten van ons handelen onderling met elkaar in verband worden gebracht.

Enigszins schematisch redenerend kan men in de handelingstheorie een onderscheid aanbrengen tussen *actorcentrische* en *structuurcentrische theorieën*.

De actorcentrische theorieën leggen bij de verklaring van het handelen van personen een grote nadruk op de behoeften, verlangens, opvattingen, ervaringen, intenties en interpretaties van individuen. In structuurcentrische theorieën wordt handelen min of meer als een afgeleide beschouwd van de structurele verhoudingen in de maatschappij.

Actorcentrische theorieën sluiten over het algemeen goed aan op het burgerlijke mens- en wereldbeeld. Als handelende personen of *actoren* weten mensen hoe de wereld in elkaar steekt en kunnen ze aangeven waarom zij en anderen doen wat ze doen. Dit laatste is mogelijk omdat men veronderstelt dat actoren rationeel handelen. Daarmee wordt bedoeld dat ze altijd op zoek zijn naar de beste middelen om in de gegeven omstandigheden hun behoeften te bevredigen.

Echter kleven er aan de actorcentrische theorieën ook enkele bezwaren. In het kort komen ze erop neer dat er te weinig oog is voor het contextgebonden karakter van het menselijk handelen.

Structuurcentrische theorieën benadrukken de samenhang in en tussen menselijke activiteiten en relaties en ook het voortbestaan van de samenhangen in tijd en ruimte, die slechts gedeeltelijk afhankelijk zijn van de personen die die activiteiten uitvoeren en de relaties vormgeven.

Verder wordt in structuurcentrische theorieën naar voren gebracht dat personen zich niet volledig bewust zijn van de condities waaronder zij handelen en de consequenties van wat ze doen slechts gedeeltelijk kunnen overzien.

(T. Beckers, H. Van der Poel, 1990, 83-85)

3.2.6 Basiscondities voor vrijetijdsbesteding

In het *Sociaal en Cultureel rapport* van 1988 worden 4 factoren genoemd die de wijze van vrijetijdsbesteding bepalen. Deze 4 factoren zijn: hoeveelheid vrijetijd, hoeveelheid geld, vaardigheden en de fysieke energie die overblijft na de zorg om het levensonderhoud. Kennis, in de vorm van aangeleerde vaardigheden en inkomen zijn daarvan dan weer de belangrijkste. Het Sociaal en Cultureel Planbureau concludeert al over een reeks van jaren dat bevolkingsgroepen met lage inkomens en/ of een laag opleidingsniveau over minder kansen op ontspanning en ontplooiing in de vrijetijd beschikken. Zo is de ongelijkheid in de vrijetijd nauw verbonden met de sociale ongelijkheid van inkomen, onderwijs, gezondheid en kansen op de arbeidsmarkt. Een geheel problematische leefsituatie, werkt door in de vrijetijd. Ter verklaring van de verscheidenheid in vormen van culturele participatie en vermaak onderscheidt Bourdieu (1986) 3 clusters van factoren:

1. Het economische kapitaal:
de hulpmiddelen zoals goederen, ruimte, tijd en geld;
2. Het culturele kapitaal:
de voorkeuren, kennis en vaardigheden, die men verwerft via socialisatie, via de opvoeding, de school, de vrienden en via de sociale kringen waarin men verkeert.
3. Het sociale kapitaal:
ofwel het sociale netwerk waarin men verkeert. Echter is 'het sociale kapitaal' volgens Bourdieu niet direct bepalend voor de vormgeving van een leefstijl, maar de aard ervan is wel van invloed op het krijgen en behouden van economisch en cultureel kapitaal.

Als men kijkt naar deze condities voor vrijetijdsbesteding, lijken er ten aanzien van de vrijetijdsbesteding ten minste 6 basiscondities van groot belang te zijn:

1. De verzorgingspositie;
2. De omvang van het vrij besteedbaar inkomen;
3. De omvang en de structuur van de vrij besteedbare tijd;
4. De competentie en de vaardigheden die nodig zijn om activiteiten te bedrijven;
5. Een publieke context van activiteiten: het netwerk van sociale relaties waarin vrijetijd wordt georganiseerd en geproduceerd;
6. De (tijdruimtelijke) beschikbaarheid van vrijetijdsaanbod.

Met behulp van deze basiscondities kan men proberen de patronen en stijlen in de vrijetijdsbesteding van verschillende categorieën in de bevolking in kaart brengen.

(T. Beckers, H. Van der Poel, 1990, 116-117)

3.2.7 De schaalniveaus en domeinen van vrijetijdsbesteding

De vrijetijdsbesteding kan ingedeeld worden in een drietal schaalniveaus.

De drie schaalniveaus zijn:

1. Het (eigen) huis;
2. De stedelijke omgeving;
3. Het bovenstedelijk schaalniveau.

1. Het eigen huis

Van de bijna 7 miljoen huishoudens in Nederland brengt gemiddeld tweederde van de leden (van die 7 miljoen huishoudens) de vrijetijd door in en om het huis. Van de huiselijke vrijetijd wordt bijna de helft besteed aan mediagebruik zoals televisiekijken. De rest van de huiselijke vrijetijd gaat grotendeels op aan sociale contacten, hobby's en doe-het-zelven. Eigenlijk is het eigen huis het belangrijkste domein voor de vrijetijdsbesteding.

2. De stedelijke omgeving

Ongeveer eenderde van de vrijetijd wordt buitenshuis doorgebracht. De activiteiten buitenshuis zijn heel divers. Denk hierbij aan activiteiten zoals sporten, uitgaan, winkelen,

wandelen, vissen enzovoort. Door het feit van de mobiliteit (verplaatsing), maar ook door de specifieke ruimte waar zich de uithuizige vrijtijdsbesteding afspeelt (sportveld, theater, bar, attractiepark), wordt het element van ontsnapping dat veelal met vrijetijd wordt geassocieerd, extra onderstreept.

Eenzijds hebben deze uithuizige vormen van vrijtijdsbesteding voor de meeste mensen een uitgesprokener vrijetijdskarakter dan huiselijke vormen van vrijtijdsbesteding. Anderzijds zijn deze vormen van vrijtijdsbesteding veel vaker en intensiever onderwerp van overheidsoptreden onder meer door de ermee gepaard gaande verplaatsingen, het ruimtegebrek, het publieke karakter en de gezondheidseffecten en de economische effecten.

3. Het bovenstedelijke schaalniveau

De uithuizige vormen van vrijtijdsbesteding vinden overwegend plaats in specifieke vrijetijdsaccommodaties of –voorzieningen, of in de openbare ruimte in een min of meer stedelijke context. Bij het bovenstedelijk schaalniveau wordt de nadruk gelegd op 2 andere uithuizige vormen van vrijtijdsbesteding, namelijk de vormen van 'mobiele vrijetijd' (wandelen, fietsen, paardrijden, etc.) en 'stationaire' vormen van vrijtijdsbesteding die voor langere tijd op grotere afstand van het eigen huis plaatsvinden, zoals picknicken, strandbezoek en op vakantie gaan. In beleidsmatige termen gaat het dus vooral om vormen van openluchtrecreatie en toerisme.

(H. van der Poel, 2004, 157-248)

Vrijtijdsbesteding kan ook ingedeeld worden in verschillende domeinen waarin de vrijetijd vorm krijgt. Het gaat hier om de volgende 2 domeinen:

1. Publiek, parochiaal en privé-domein

Een domein wordt niet bepaald door een specifieke ruimte, maar door de relatievormen die het domineren.

Het 'privé-domein' of privé-sfeer is dus niet hetzelfde als (het eigen) thuis, maar bestaat in die ruimten waar de overheersende relatievorm gekenmerkt wordt door een hoge mate van intimiteit, zoals die bijvoorbeeld te vinden zijn tussen leden van familieleden en/ of vrienden. Op soortgelijke wijze zijn het 'publieke domein' en het 'parochiale domein' te onderscheiden. Het 'parochiale domein' bestaat daar waar de overheersende relatievorm die van een gemeenschap is. Een 'publiek domein' wordt gedomineerd door relaties tussen vreemden en/ of mensen die categorische rollen vervullen, zoals trambestuurder en passagier, of loketbeambte en klant.

2. Spel-, virtueel en interessedomein

Spelregels regelen een bijzondere, eigen relatievorm in het spel en voorzien in een spelspecifieke vorm van controle op naleving van de spelregels. Ook gelden bijzondere toegangsregels en kent een spel een eigen afbakening in tijd en ruimte.

De opkomst van computergebruik en internet in de vrijetijd roept de vraag op of de voornoemde driedeling ook bruikbaar is in de virtuele ruimte. De digitalisering van relaties en het 'assortiment' van activiteiten en faciliteiten, de specifieke locatie en de aparte toegangs- en gedragsregulerende regels maken het ook hier zinvol een apart *virtueel domein* te onderscheiden.

Vooraf het grote grensgebied tussen het parochiale en het publieke domein is van belang. Dat gebied begint daar waar de 'gemeenschapsband' die dominerend is in het parochiale domein niet langer refereert aan de plaatsgebonden dorps- of wijkgemeenschap, maar de vorm krijgt van een 'interessegemeenschap', zoals een hobby- of sportvereniging en dat gebied loopt door tot ver in de publieke ruimte. We hebben hier te maken met een zo belangrijk en omvangrijk grijs tussengebied, dat dit omschreven wordt als *interessedomein*.

(H. van der Poel, 2004, 251-257)

3.2.8 Vrijetijd: ontsnappen aan het alledaagse

Om te kunnen overleven, moeten mensen op hun individuele vrijheid inleveren. Hun handelen moet onderling worden afgestemd in sociale telkens terugkerende bezigheden. Om die telkens terugkerende bezigheden aan te duiden, gebruikt Lengkeek de termen *alledaagse werkelijkheid* en *alledaagse orde*.

De alledaagse werkelijkheid kent een aantal karakteristieken, door Lengkeek ook wel *werkelijkheidsparements* genoemd (Lengkeek 1995, 57 e.v.; 1996, 120). Andere werkelijkheden en daarmee dus ook de vrijetijd, ontstaan wanneer er afwijkingen optreden in die werkelijkheidsparements.

"In de vrijetijd, dus ook in het toerisme en recreatie, wordt op elk van de parements een variatie ('iets anders') gezocht" (Lengkeek & Philipsen 1998, 6). De parements zijn:

1. *Bewustzijnsspanning*
In het alledaagse leven is een bepaalde mate van waakzaamheid en stress nodig voor het uitvoeren van de (verplichte) taken. In de vrijetijd laten we die waakzaamheid meestal verslappen en ontspannen we, maar soms voeren we de waakzaamheid zelfs op zoals bij bungyjumpen of kanoën.
2. *Opschorting*
Aandacht voor zaken die niet vallen binnen de taken die men heeft te verrichten, wordt tijdelijk opgeschort. In de vrijetijd is er meer ruimte voor omgang met levensvragen en het najagen van persoonlijke interesses.
3. *De vanzelfsprekende ervaring van onszelf*
In tegenstelling tot in het alledaagse leven staat in veel vormen van vrijetijd het contact met het eigen lichaam centraal: sport, bewegen, seksualiteit, dans, zonnen.
4. *De omgang met anderen*
In de vrijetijd gaan we opzoek naar andere sociale werelden: netwerken van zelfgekozen vrienden en geestverwanten, maar ook kennismaking met andere culturen en gemeenschappen tijdens onze vakantie.
5. *Tijd*
Het alledaagse leven wordt gedomineerd door het ritme van de klok en het routinematig afwerken van een patroon van eten, slapen en werken. In de vrijetijd, zeker tijdens vakanties, ervaren we weer andere tijdpatronen en kan een ander tijdsbesef ontstaan.
6. *Ruimte*
In onze vrijetijd bewegen we ons in andere dan alledaagse omgevingen.

De vrijetijd blijft een onderdeel van de sociale werkelijkheid, dus dat houdt niet in dat we in de vrijetijd niet met normale tijdpatronen te maken kunnen krijgen of dat we geen doelgerichte contacten kunnen onderhouden. De parements geven alleen aan op welke dimensies veranderingen kunnen leiden tot een ervaring van vrijetijd. Men zou hierbij kunnen denken knoppen die, naarmate ze verder worden opgedraaid, een sterkere vrijetijdservaring opleveren.

(H. van der Poel, 2004, 29-30)

Wat zoeken mensen in hun vrijetijd?

In zijn boek 'Tijd voor vrijheid' gebruikt Hugo van der Poel de tweedeling van vrijetijd zoals de auteur Strebbins (1992, 1997, 1997a, 2001) deze heeft omschreven. Strebbins maakt namelijk een onderscheid tussen serieuze en informele (*casual*) vormen van vrijetijd.

Bij serieuze vrijetijd moeten we denken aan vormen van vrijtijdsbesteding waar mensen helemaal in op kunnen gaan en waarin ze als het ware een carrière kunnen maken door verbetering van hun vaardigheden en kennis. Voorbeelden van serieuze vrijetijd zijn zingen, beeldhouwen, sport, goochelen, sterrenkunde en allerlei vormen van vrijwilligerswerk. Serieuze vrijetijd wordt door Strebbins afgezet tegen informele vrijetijd, die in eerste instantie wordt omschreven als een residuele categorie (alle niet serieuze vormen van

vrijtijdsbesteding). Strebins onderscheidt bij informele vrijetijd de volgende categorieën: spel, ontspanning, passief vermaak (bijvoorbeeld bioscoopbezoek en televisiekijken), actief vermaak (bijvoorbeeld puzzelen en kinderspellen), sociale contacten en sensorische stimulering. Echter wanneer men voor spelen meer vaardigheden en kennis nodig heeft, gaat het niet meer om informele vrijetijd, maar wordt het serieuze vrijetijd.

Als we naar deze laatste opmerking kijken, dan zien we inderdaad meestal een mix van informele en serieuze vrijetijd. Het lijkt geloofwaardig te veronderstellen dat mensen daarbij streven naar een optimale mix, want zowel aan de informele als aan de serieuze vormen van vrijetijdsbesteding zijn kosten en opbrengsten verbonden. Hieronder staan de opbrengsten en kosten van zowel de informele vrijetijd als van de serieuze vrijetijd beschreven.

INFORMELE VRIJETIJD

Opbrengsten bij informele vrijetijd zijn:

- Al spelende leer je er soms ook nog iets van;
- Je kan ervan uitrusten en het kan bijdragen aan herstel;
- Je doet er sociale contacten mee op en je onderhoudt ze;
- Je doet nogal eens ontdekkingen, hebt invallen of wordt creatief;
- In samenhang met vormen van serieuze vrijetijdsbesteding kan een optimale mix van activiteiten worden vormgegeven.

Kosten bij informele vrijetijd zijn:

- Er kan verveling optreden wanneer de hierboven genoemde opbrengsten uitblijven;
- Informele vormen van vrijetijdsbesteding dragen niet of nauwelijks bij aan identiteitsvorming: Informele vormen van vrijetijdsbesteding zijn niet onderscheidend: je kunt je levensverhaal er nauwelijks mee vormgeven.
- Je kan het evenwicht tussen serieuze en informele vormen van vrijetijdsbesteding kwijtraken;
- Informele vrijetijdsbesteding levert weinig op: informele vormen van vrijetijdsbesteding zijn 'populair' en 'laagdrempelig'. Je kunt er met weinig inspanning en voorkennis van genieten. Maar de ervaringen gaan niet diep, je bouwt er niets mee op en het levert per saldo ook niet veel op.

SERIEUZE VRIJETIJD

Bij zijn onderzoekingen naar serieuze vormen van vrijetijdsbesteding heeft Stebbins bij amateurs zeven vormen van persoonlijke en twee vormen van sociale opbrengsten gevonden.

Bij sociale opbrengsten gaat het om het plezier dat men beleeft aan contacten met mensen die dezelfde interesse hebben en aan het feit dat men gezamenlijk iets tot stand weet te brengen (bijvoorbeeld een show of wedstrijd). Bij persoonlijke opbrengsten gaat het om de ontwikkeling van vaardigheden en kennis, versterking van de eigen identiteit, de lol die men aan de activiteit zelf beleeft en het ontspannende effect. Er zijn echter ook gevaren en kosten aan het nastreven van een vrijetijdscarrière. Er moet flink geïnvesteerd worden, zowel in tijd als in geld en dat kan spanningen opleveren met de eisen die andere vormen van vrijetijdsbesteding stellen of de wensen van andere leden van het huishouden waarvan MEN deel uit maakt. Verder kan een vrijetijdscarrière ook stuk lopen, wanneer men geen vooruitgang meer maakt, waardering uitblijft of men de kosten niet meer kan opbrengen.

Wat men precies zoekt in de serieuze vormen van vrijetijdsbesteding wordt ook wel beschreven als optimale ervaringen of *flow*. In het boek 'Flow. Psychologie van de optimale ervaring.' brengt Mihaly Csikszentmihalyi voor een breed publiek de uitkomsten van vele jaren onderzoek naar positieve aspecten van het menselijk leven bijeen.

Het blijkt dat mensen totaal verschillende dingen kunnen doen om optimale ervaringen mee te maken. De optimale ervaring hangt samen met acht belangrijke aspecten, namelijk:

1. De wetenschap dat men een bepaalde taak kan voltooien;
2. De mogelijkheid zich te concentreren op zijn taak;
3. Een duidelijk omschreven taakdoel;

4. De mate van terugkoppeling in het proces gericht op het bereiken van het doel;
5. De mate van intensiteit/ moeiteloze betrokkenheid bij de uitoefening van de taak;
6. Het gevoel van controle, van hoe en wat men wanneer moet doen om de taak goed tot uitvoer te brengen;
7. Het verlies van zelfbewustzijn tijdens de activiteit en een verhoogd zelfbewustzijn na afronding van de activiteit;
8. Een veranderend tijdsbesef.

Een combinatie van deze aspecten bij de uitvoering van een bepaalde activiteit blijkt een intens genotsgevoel op te leveren, dat stimuleert om de activiteit te herhalen. Om dit genotsgevoel te behouden, is het cruciaal dat de taakdoelen meegroeien met de kennis en vaardigheid die de actoren in en met de desbetreffende activiteit opdoen. Dat is de link die Stebbins onderscheidt met de vormen van serieuze vrijetijd.

(H. van der Poel, 2004, 146-149)

Beleving en verbeelding in de vrijetijd

In de moderne vrijetijdsbesteding is in toenemende mate herkenbaar dat klanten op zoek zijn naar ervaringen die voor hen een bepaalde belevingswaarde vertegenwoordigen ('belevenismaatschappij'). Volgens sommige schrijvers zou de groeiende welvaart in de ontwikkelde landen een verschuiving in waarden met zich meegebracht hebben. Er wordt minder waarde gehecht aan de gebruikswaarde of het directe nut van bepaalde producten of diensten en meer aan de expressieve of symbolische waarde hiervan. In materiële producten staan het design en de image naast de gebruikswaarde en functionaliteit centraal en in immateriële producten staat de bijzondere belevingswaarde of de gemoedstoestand die het kan oproepen centraal.

"Waarover nagedacht en wat vervolgens verkocht wordt, zijn 'unieke' of 'bijzondere' ervaringen of gemoedssferen, vormgegeven in een bepaalde ambiance, die niet meer gemist mogen worden. Al gaat het om een maaltijd in een restaurant, een proefrit in je nieuwe auto, een nieuwsrubriek op de televisie, een bezoek aan de kapper of de promotie van een nieuwe woonwijk, steeds meer wordt klanten vooral een bepaald subjectieve – en geregisseerde – ervaring verkocht. Klanten verwoorden hun vrijetijdsgedrag eveneens meer in termen van stemmingen of indrukken die ze ermee kunnen opdoen." Zo zijn bijvoorbeeld de termen 'eftelingisering' en 'verpretarking' ontstaan.

Er is dus geen sprake meer van eenrichtingsverkeer tussen de vrijetijdsondernemer en de klant. De klant is nu zelf actief. De klant is als het ware onderdeel van de productie of voorstelling geworden (althans in de periode dat de klant aanwezig is). Dit verschijnsel van recreatie en ontspanning is gepromoveerd tot doel. Het organiseren van belevenissen komt niet (meer) neer op het amuseren alleen, maar op het aanspreken van klanten. Klanten hebben namelijk steeds meer behoefte aan vormen van actieve deelname, waarbij men zelf invloed kan uitoefenen op de activiteit of het evenement dat de belevenis oplevert.

Niet alleen de gestegen welvaart en de (visuele) media zijn belangrijk in het aanspreken van klanten en het anticiperen op belevenissen, maar ook de opkomst van de reflexieve samenleving en de toename van keuzemogelijkheden zijn belangrijk. Ook hier is de verschuiving van de leverancier (docent- of begeleideractiviteit) naar de gebruiker (de zelfactiviteit en actieve participatie van de lerende) zichtbaar.

Diensten en producten spelen een belangrijke rol in deze individuele zelfexpressie. De mogelijkheden tot ervaren en beleven zijn als gevolg van technologische ontwikkelingen drastisch toegenomen. Onder andere de televisie, film, allerlei evenementen en de computer (internet, cd-rom) brengen een virtuele werkelijkheid binnen ieders bereik. De werkelijkheid verschijnt steeds dichterbij de huid (de emoties, de eigen intimiteit) van de kijker of de bezoeker. De gebeurtenissen die op grote afstand of buiten de eigen kring plaats vinden, krijgen een rol in ons dagelijks doen en laten.

De overvloed aan beelden en belevenissen, de grotere jacht op indrukken en emoties, levert een snelle gewenning op aan datgene wat eerst nog nieuw of bijzonder was. Het prikkelt

weer tot nieuwe uitdagingen en belevissen die op de belevismarkt gekocht kunnen worden of die daarbuiten zelf vormgegeven kunnen worden.

Uiteraard is deze ontwikkeling niet in alle levensdomeinen even sterk aanwezig. Te denken valt aan de belevingskwaliteit die men meer dan vroeger zoekt in partnerrelaties, in het onderwijs of in sociale participatie.

(V. de Waal, 2001, 236-239)

Hoofdstuk 4 Vakantie

“In de vrijetijd is, net als in de rest van het sociale leven, een proces van schaalvergroting herkenbaar. Voor de meer welvarende en gezonde segmenten van de samenleving in onderhand de gehele wereld ‘speelplaats’ geworden. Van de stranden van Mexico tot de wanden van de Mount Everest, van de Zuidpool tot de Kalahari-woestijn, overal zijn mensen te vinden die daar niet wonen, maar tijdelijk verblijven of doorheen trekken ter vulling van een deel van hun vrijetijd.”

Vrijwel alle uithoeken van de wereld zijn bereikbaar geworden dankzij de welvaart, de ontwikkeling van infrastructuur en transportmiddelen als treinen, auto’s en vliegtuigen.

Sensation Seekers maken volop gebruik van deze toegenomen bereikbaarheid. Sterker nog: vaak zijn zij in hun sportieve activiteiten gebonden aan de sfeer, het klimaat en de omgeving waarin hun activiteit plaats zou moeten vinden.

Voor veel Sensation Seekers is het reizen naar het buitenland een *must*. Maar waarom is *vakantie* in het algemeen voor veel mensen zo belangrijk? Welke soorten vakantie zijn er eigenlijk? Deze en andere aspecten van de term *vakantie* komen in dit hoofdstuk aanbod.

4.1 Soorten vakantie

Vakantie is een periode dat er niet gewerkt wordt of niet naar school gegaan hoeft te worden. Dit betreft een periode die (veel) langer is dan een weekend (waarin veel mensen vrij zijn), vaak minimaal een week. Werknemers hebben vakantie wanneer zij hiervoor vakantiedagen (of andere snipperdagen) inleveren, scholieren hebben vakantie wanneer hun school gesloten is.

Sinds ongeveer de laatste helft van de 20e eeuw wordt onder vakantie vaak verstaan dat er een reis wordt gemaakt. Mensen gaan, alleen, met vrienden, in groepen, of met hun gezin, naar een andere plaats, om daar andere ervaringen op te doen.

In Nederland hebben in 2003 de meeste werknemers bij een fulltime baan 25 vakantiedagen per jaar. Het aantal vakantiedagen is vaak in bedrijfstakken waar een CAO geldt in de CAO vastgelegd. Zelfstandigen en ondernemers nemen vakantie naar gelang het werk het toelaat.

Op de scholen kent men de herfstvakantie, kerstvakantie, paasvakantie, pinkstervakantie, voorjaarsvakantie, carnavalsvakantie, meivakantie, en de zomervakantie of grote vakantie. De namen van deze vakantieperiodes kunnen per streek en per school verschillend zijn.

Vakantie is in een groot aantal types te onderscheiden:

- Thuisvakantie. Men blijft thuis. De tijd kan worden besteed aan niets doen, hobby's, klussen, tuinieren.
- Uitstapjesvakantie. Vanuit huis worden uitstapjes gemaakt binnen het eigen land. Bijvoorbeeld naar het strand, naar bos of natuur, naar een museum, of naar een andere stad.
- Strandvakantie. Men vertrekt van huis en logeert op een camping, in een hotel, pension of appartement. Overdag verblijft men op het strand om daar te zonnebaden, te zwemmen of sporten als beachvolleybal te spelen. Favoriete bestemmingen voor strandvakanties zijn in Nederland bijvoorbeeld Domburg, Egmond aan Zee, Noordwijk of Castricum. In België is Knokke een bekend vakantieoord. Verreweg de meeste strandvakanties worden door Nederlanders echter doorgebracht in landen als Spanje, Frankrijk en Turkije.
- Kampeervakantie. De persoon verblijft op een camping, in een tent of caravan, waar vooral wordt uitgerust, gegeten, gelezen en dergelijke. Typische activiteiten op een camping zijn fietsen (vooral door kinderen), badminton, tafeltennis en dergelijke. De meeste activiteiten vinden plaats in de open lucht.

- Bungalowvakantie. Meestal gezinnen of een club vrienden woont tijdelijk in een bungalowpark. In het park zijn allerlei plaatsen waar men zijn tijd aangenaam kan doorbrengen, bijvoorbeeld een zwemparadijs.
- Uitgaansvakantie. Men logeert op een camping of in een appartement. Elke avond wordt een bezoek gebracht aan een disco of café tot diep in de nacht. Overdag wordt lang uitgeslapen.
- Cultuurvakantie. Tijdens de vakantie, vaak in het buitenland, worden bezoeken gebracht aan steden met een rijke geschiedenis en veel musea. Voorbeelden van bestemmingen zijn Florence, Rome, Parijs of Londen. Ook worden georganiseerde rondtochten gemaakt met een bepaald thema.
- Sportvakantie. Tijdens de vakantie worden vooral lichamelijke inspanningen verricht. Voorbeelden zijn fietsen, bergbeklimmen, bergwandelen. Bestemmingen zijn bijvoorbeeld Noorwegen en Oostenrijk. Deze vakanties worden ook in de winter gehouden. Men gaat dan met wintersport.
- Fietsvakantie. Het fietsen is niet alleen een tijdsbesteding tijdens de vakantie, maar een op zichzelf staand doel. In feite is een fietsvakantie een combinatie tussen een kampeervakantie en een sportvakantie. Een vakantiefietsers kan naast kamperen natuurlijk ook gebruik maken van hotelletjes en/of pensions.
- Werkvakantie. De vakantieperiode wordt gebruikt om zich uit te leven op een gebied waar men zich graag verder in wil bekwamen. Voorbeelden zijn muziekvakanties, schildervakanties, taalvakanties, natuurvakanties. Maar er wordt ook wel vakantie gehouden waarbij vrijwillig onderhoud wordt gepleegd aan een bos- of natuurgebied.
- Seksvakantie. Personen, veelal mannen, gaan op vakantie om ongestoord van seks te kunnen genieten. Een bekende bestemming daarvoor is Thailand.

Veel mensen vieren een vakantie die uit een combinatie van de bovenstaande mogelijkheden bestaat.

4.2 Economische en sociale aspecten

Het verschijnsel vakantie is voor veel landen economisch gezien van groot belang. In Nederland is bijvoorbeeld Amsterdam een belangrijke bestemming voor buitenlanders. Men komt af op de cultuur van de oude stad en bezoekt de Rembrandts in het Rijksmuseum. Anderen gaan naar Amsterdam voor het red light district of voor de coffeeshops waar marihuana te koop is. Een nadeel van dit toerisme is dat winkelstraten die voorheen door Amsterdammers gewaardeerd werden een metamorfose hebben ondergaan. Voorbeelden zijn de Leidsestraat, het Damrak en het Rokin, waar vele souvenirwinkels, fast food ketens, wisselkantoren en reisbureaus zijn gevestigd.

Voor veel derde wereldlanden is vakantie van mensen uit westerse landen een mogelijkheid om hun land een economische impuls te geven. Dit kan op zijn beurt weer een stimulans zijn om belangrijke natuurgebieden in stand te houden.

4.3 Vakantiestress

Voor veel mensen is vakantie een "must". De sociale druk om op vakantie te gaan vanuit de omgeving is groot. Zonder vakantie hoor je er in feite niet bij. Vooral voor alleenstaanden is dit een probleem, want om vakantie in je eentje te vieren moet je erg sterk in je schoenen staan. Er bestaan dan ook initiatieven op internet om met name een vakantiepartner te vinden. Vóór het bestaan van internet verschenen advertenties in dagbladen van mensen die een vakantiepartner zochten.

Voordat er op vakantie gegaan kan worden moeten allerlei voorbereidingen getroffen worden. Niet alleen moeten de benodigde artikelen worden ingepakt, maar ook moet het huis veilig en schoon worden achtergelaten. Dit moet gebeuren direct nadat met werken is gestopt, en men moe is van een jaar hard werken. Dit tezamen leidt tot vakantiestress, met mogelijk ruzie tussen de gezinsleden.

Voor huisdieren is de vakantieperiode van hun baasjes niet zo prettig. Zij worden ondergebracht bij anderen, bijvoorbeeld in een dierenpension, of ze blijven alleen thuis en worden soms niet goed verzorgd. Dierenasielen hebben in vakantieperiodes altijd te kampen met een enorme overbezetting van de capaciteit. Dit wordt veroorzaakt omdat sommige mensen hun huisdieren hier brengen vanwege hun vakantie.

4.4 Vakantie en taal

Zowel de term *op vakantie gaan* als *met vakantie gaan* is een correcte formulering. Sommigen zien een klein verschil in betekenis. *Op vakantie* zou aanduiden dat iemand naar een vakantiebestemming vertrekt. *Met vakantie* kan ook betekenen dat iemand thuis vakantie viert. Vroeger vond men de uitdrukking *op vakantie* onjuist, omdat het een contaminatie zou zijn van *op reis* en *met vakantie*.

(<http://nl.wikipedia.org/wiki/Toerisme>)

DEEL 3

De CMV'er en het ontwikkelen en begeleiden van programma's voor Sensation Seekers

Hoofdstuk 5 De CMV'er in de commerciële sector

De honger naar extreme ervaringen en naar de uitdaging is natuurlijk van alle tijden. Zonder de wil en de moed om het onmogelijke te presteren, zouden tal van prestaties niet geleverd zijn, zou de wereld er volstrekt anders uitzien. Maar de zucht naar opwinding en sensatie is niet meer het privilege van een handjevol ontdekkingsreizigers. De behoefte aan kicks is een maatschappelijk en sociaal verschijnsel geworden.

Zo zien we dat spannende vakanties vandaag de dag zeer populair zijn. Mensen zoeken kicks die ze in het dagelijks leven missen in verre oorden op de onmogelijkste plaatsen, hoog boven de aarde of diep onder zeeniveau. De trend van avontuurlijke reizen en deelname aan risicosporten nemen toe.

De zoektocht naar het ervaren van het gevoel van de flow- of kick wordt daarom steeds meer gezocht wanneer men op vakantie is. Binnen het CMV-werk is er dus een belangrijke taak bijgekomen. Maar waar in de reisbranche kunnen wij de CMV'er dan lokaliseren? Deze vraag wordt in dit hoofdstuk beantwoord.

5.1 Recreatie als hoofddoelstelling

Bedrijven en instellingen die recreatie als hoofddoelstelling hebben, leggen de nadruk op het verzorgen van (verblijfs)ruimten, voorzieningen en vervoer.

Het inzicht wint terrein dat veel mensen pas kunnen recreëren als zij daarbij ondersteuning en begeleiding krijgen. De aanwezigheid daarvan bepaalt tegenwoordig voor een belangrijk deel het imago van een bedrijf of organisatie. Het draagt bij tot productdifferentiatie en bepaalt voor een belangrijk deel waarom de klanten kiezen voor een bepaald bedrijf of voorziening. Dit werk vervult dus bedrijfseconomisch gezien een belangrijke functie.

Het spreekt voor zich dat deze organisaties van CMV'ers vragen om ook mee te denken in economische termen, zodat zij de belangen van de organisatie kunnen meenemen wanneer zij plannen bedenken en ontwikkelen om aan de vraag van de klanten tegemoet te komen. Steeds meer CMV'ers verdienen hun brood met deskundigheid op dit aspect van recreatie. Het is een van de eerste kennismakingen met de commerciële sector.

Het CMV-werk blijft intussen niet beperkt tot het ontwerpen van losse activiteiten, maar groeit uit tot de realisatie van recreatie-ervaringen door middel van arrangementen. Thematisch benaderingen en werkwijze worden hierbij veelvuldig gebruikt. Bovendien heeft dit soort werk zich uitgebreid naar de openluchtrecreatie. Op zoek naar meer klanten zetten organisaties en instellingen op dit terrein CMV'ers in om activiteiten op te zetten en te begeleiden om hun aanbod aantrekkelijker te maken. Het blijkt voor veel mensen aantrekkelijk te zijn, uitgedaagd te worden om zelf en met anderen actief bezig te zijn met het gebodene en daarbij nog iets te leren.

Het zoeken naar en het samenwerken met andere belanghebbende is een belangrijk onderdeel van het werk geworden. Daarbij kan het gaan om organisaties of instellingen die belang hebben bij een goed activiteitsaanbod. Zij willen meer klanten trekken of bepaalde doelgroepen bereiken. Dit brengt met zich mee dat de CMV'er mensen moet stimuleren om deel te nemen aan een aanbod dat meerdere doelen verenigt. Ook hier is een goed inzicht in wat de verschillende klantengroepen wensen van het grootste belang.

Bedrijven voor actieve vakanties en buitensport hebben een recreatie aanbod en geven daarbij ook vaak begeleiding, maar hebben daarvoor traditioneel geen CMV'ers in dienst. Het gaat hier om commerciële toeristische bedrijven die CMV'ers inschakelen voor het ontwikkelen en begeleiden van reizen en vakanties, waarbij ontmoeting met elkaar, de lokale bevolking en de belevingen/ ervaringen centraal staan.

Binnen bedrijven voor actieve vakanties en buitensport dringt het inzicht door dat een sociaal-culturele benadering van het aanbod belangrijk is. Men neemt daarvoor vaker

CMV'ers in dienst. Van hen wordt verwacht dat zij met name de sociaal-culturele aspecten van de recreatieve activiteiten ontwikkelen en bevorderen. Zo zetten toeristische buitensportbedrijven die sporttechnische vakkrachten inzetten, maar ook CMV'ers die de deelnemers begeleiden bij de ervaringen die de buitensport oproept, zowel individueel als in verband met de relaties met andere deelnemers. Bovendien richten zij zich op de sfeer in de groep en organiseren activiteiten naast de buitensport. De CMV'er moet dan natuurlijk wel een behoorlijke vakbekwaamheid bezitten op het terrein van sport en bewegen.

De CMV'er werkt dus binnen bedrijven voor actieve vakanties en buitensport veel samen met andere professionals als ze vakinhoudelijk hun activiteiten en programma's niet meer zelf kunnen vormgeven. Deze professionals verrichten werkzaamheden die raakvlakken hebben met Culturele en Maatschappelijk Vorming. Een voorbeeld van die professionals zijn de *inhoudskundigen* of *vakkrachten*, professionals die specialist zijn op een bepaald vakgebied. Daarbij valt te denken aan sportleraren en docenten. Zij worden daar ingezet waar CMV'ers niet gespecialiseerd in zijn.

(M. Spierts, 2000, 51-53)

5.2 De CMV'er en de touroperator

CMV'ers begeleiden de deelnemers dus bij de ervaringen die de buitensport oproept, zowel individueel als in verband met de relaties met andere deelnemers. Bovendien richten zij zich op de sfeer in de groep en organiseren activiteiten naast de buitensport. Dit kan de CMV'er doen wanneer hij werkzaam is binnen bedrijf voor actieve vakanties en buitensport. Een dergelijk bedrijf kan een touroperator zijn.

Een Touroperator is een bedrijf dat complete vakantie-reizen samenstelt uit de individuele onderdelen, zoals een vlucht met een chartermaatschappij, een hotelverblijf, vervoer van de bestemmingsvluchthaven naar het hotel en de diensten van een plaatselijke vertegenwoordiger van de reisorganisator, allemaal voor één prijs. Ook kunnen dagtochten, een huurauto en andere keuzes deel uitmaken van het pakket.

Sommige touroperators specialiseren zich in bepaalde bestemmingen, of bepaalde activiteiten zoals bijvoorbeeld skiën of golf.

De aangeboden vakantie-reizen worden meestal via reisbureaus verkocht, of soms ook direct.

Wat de CMV'er binnen de werkzaamheden van een touroperator allemaal kan doen om de flow- of kick-ervaring te stimuleren, komt in de volgende hoofdstukken aanbod.

Hoofdstuk 6 De CMV'er en het vormgeven van ervaringsrijke recreatiearrangementen

Recreatie en vrijetijd zijn belangrijke domeinen voor individuele vorming en maatschappelijke participatie en integratie. Voor de CMV'er is het daarom belangrijk deze zo vorm te geven dat deze functies ook worden gerealiseerd.

In de sfeer van recreatie en vrijetijd moet het mogelijk zijn ervaringen op te doen, die aansluiten bij behoeften aan ontspanning en vermaak en tevens bijdragen aan persoonlijke ontplooiing en maatschappelijke participatie. Daartoe moet de CMV'er goed op de hoogte zijn van de mogelijke functies van de verschillende activiteiten, zowel voor de deelnemers als voor de belanghebbende zoals bedrijven of instellingen.

Het combineren van deze verschillende belangen en doelen in een arrangement of product is een van de belangrijkste competenties van de CMV'er. Een van de methodieken hierbij is het *thematisch werken*. Dit houdt in dat activiteiten rondom een bepaald thema worden georganiseerd, waardoor er meer samenhang ontstaat en de recreatieve ervaring wordt bevorderd. Het thematisch werken blijft veelal ook niet beperkt tot de activiteiten, maar strekt zich uit tot sfeer, klimaat en richting van het recreatieve verblijf. Van de CMV'er vraagt dit deskundigheid in het bepalen van thema's die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en het omzetten daarvan in aansprekende activiteiten.

Hoe een CMV'er dit alles in praktijk kan brengen bij het vormgeven van ervaringsrijke recreatiearrangementen voor Sensation Seekers, zal in dit hoofdstuk nader beschreven worden.

6.1 Vrijtijdscompetenties

In veel recreatiewerk is sprake van een toegenomen vraaggerichtheid en marktgerichtheid. Mensen laten zich niet meer voorschrijven welk gedrag ze in hun vrijetijd ten toon moeten spreiden. Professionals die bij de vrijetijdsbegeleiding hun eigen smaak willen opdringen, begeven zich op een doodlopende weg. Echter zijn de keuzemogelijkheden zo immens en velen komen tijd tekort om al hun vrijetijdswensen te realiseren. Om een keuze uit het vrijetijdsaanbod te kunnen maken, moeten mensen over *vrijtijdscompetenties* beschikken of deze, eventueel met hulp van professionele steun, ontwikkelen. Een CMV'er kan deze professionele hulp bieden.

Vrijtijdscompetenties zijn belangrijk, omdat ze onder andere de klant uitnodigen om hun vrijetijdsrepertoire te verruimen en te differentiëren. Hieronder staan alle vrijetijdscompetenties op een rijtje.

1. het eigen vrijetijdsrepertoire kunnen verruimen en differentiëren;
2. eigen initiatief en zelfvertrouwen op het terrein van vrijetijd kunnen ontwikkelen;
3. sociale vaardigheden en sociale contacten kunnen inzetten in de vrijetijdsbesteding;
4. belemmeringen bij vrijetijdsbesteding weten weg te nemen of verminderen om zelfgekozen activiteiten verder te ontwikkelen.

De CMV'er maakt bij het vergroten van de vrijetijdscompetenties gebruik van 'animatie'. In een bepaalde recreatieve situatie zet de CMV'er klanten aan tot deelname en betrokkenheid, tot participatie en integratie, tot initiatief en zelforganisatie. Door programmering en begeleiding tracht de CMV'er hen te 'verleiden'. Daarvoor moet de CMV'er goed op de hoogte zijn van de recreatiecultuur van de potentiële klanten en van de betekenis die de recreatieve activiteiten voor hun identiteitsvorming kunnen hebben.

(M. Spierts, 1998, 39)

6.2 Animeren

Zoals uit de vorige paragraaf blijkt, maakt de CMV'er bij het vergroten van de vrijetijdscompetenties gebruik van animatie. Animatie heeft betrekking op het mogelijk maken van allerlei vormen van vrijetijdsbesteding en op het ondersteunen van mensen bij het gebruik daarvan. Het kan daarbij gaan om activiteiten waarin spel, plezier, vermaak, ontspanning en ontmoeting voorop staan en waarmee de eigen vorming en ontwikkeling ter hand genomen wordt. Voorop staat 'de intrinsieke betekenis' van de activiteit: men neemt in eerste instantie deel aan een activiteit omwille van de activiteit zelf, om bijvoorbeeld het plezier dat men eraan beleeft.

Men kan op het gebied van vrijetijd veel verschillende ervaringen opdoen. Dit kunnen ervaringen zijn zoals de ervaring van vrijheid, van plezier, van nieuwe contacten, van nieuwe kennis, van loskomen van verplichtingen en sleur, van avontuur en van het ontsnappen aan de alledaagse werkelijkheid. Verplichtingen en druk van buitenaf maken plaats voor vrijwilligheid en persoonlijke interesse en motivatie.

Vrijetijd opent een ruimte voor mensen waar ze kunnen experimenteren, zelf zaken uit kunnen zoeken, zich kunnen tonen en uitspreken. Deze ruimte biedt mensen de mogelijkheid tot leren. Dit leren is verbonden met vormen die een appèl doen op allerlei vermogens van mensen zoals verstand, gevoelens, interesses en ervaringen. Beleving is een belangrijk moment in het leren, omdat er een beroep wordt gedaan op alle zintuigen, beweging en avontuur. Het nieuwe en onverwachte wordt opgezocht en sportieve elementen maken er deel van uit.

Wat is hierbij nu de inzet van animatie? Voorop staat dat de CMV'er de ruimte van vrijetijdsbeleving van mensen zoveel mogelijk respecteert. Door middel van animatie kan een CMV'er mensen helpen om mogelijkheden tot zelfontplooiing te benutten en barrières te overwinnen. Door de verbinding met keuzevrijheid, ongedwongenheid en vrijwilligheid kan een CMV'er bij uitstek van een motiverende werking uitgaan.

De professionele hulp van een CMV'er kan verschillende vormen aannemen, namelijk:

- **Interventie:**
Het ingrijpen van een CMV'er in bepaalde situaties waar sprake is van maatschappelijke vragen, sociale problemen of culturele uitdagingen.
- **Ondersteuning:**
Het ondersteunen van mensen bij bijvoorbeeld het zinvol invullen van hun vrijetijd en het vormgeven van hun sociale en culturele leven.
- **Het bieden van faciliteiten:**
Deze faciliteiten vormen vaak een nuttige aanvulling op het bestaande dienstenpakket.

Maar welke elementen van professionele hulp van een CMV'er zijn belangrijk voor het vormgeven van ervaringsrijke recreatiearrangementen voor de Sensation Seekers?

Ondersteuning en het bieden van faciliteiten hebben het meest betrekking op de centrale vraagstelling. Met het oog op de stimulering van de flow- en de kick-ervaring van de Sensation Seekers bij sportieve vakantieactiviteiten, zullen de Sensation Seekers ondersteund moeten worden bij het invullen van hun vakantieactiviteiten. Om de vakantieactiviteiten in te kunnen vullen, zijn er faciliteiten nodig. Die faciliteiten kan de CMV'er verzorgen en aanbieden.

Interventie is in dit geval niet relevant, omdat de beoogde doelgroep (Sensation Seeker) opzoek is naar een sportieve flow- of kick-ervaring en niet op maatschappelijk, sociaal of cultureel vlak.

(M. Spierts, 1998, 245-247)

6.2.1 Ondersteuning

Ondersteunen is dus het helpen van mensen bij bijvoorbeeld het zinvol invullen van hun vrijetijd en het vormgeven van hun sociale en culturele leven.

Bij de centrale vraagstelling gaat het om de begeleidende vorm van ondersteunen, gezien het feit de Sensation Seekers begeleidt moeten worden om tot een optimale flow- of kick-ervaring te komen.

Begeleiding van een CMV'er in het algemeen kan vele vormen aannemen: het ontwikkelen van competenties op sociaal en cultureel gebied; het stimuleren van het gebruik van recreatieve activiteiten; het adviseren bij zelforganisatie van doelgroepen; het bieden van individuele opvang en advies, zoals het doorverwijzen naar instellingen voor hulpverlening. De toegevoegde waarde van de professional kan bestaan uit: het bieden van steun, het scheppen van vertrouwen, het aangeven van structuur, het bevorderen van interactie, het bemiddelen bij conflicten, etc.

Veelal is iedere situatie waarin een CMV'er zich bevindt uniek. Begeleiden zal daarom ook per situatie verschillen. Een CMV'er kan bijvoorbeeld te maken krijgen met zowel individuen als met groepen.

6.2.2 Bieden van faciliteiten

Naast ondersteuning is ook het bieden van faciliteiten door de CMV'er een belangrijke factor bij het stimuleren van de optimale flow- of kick-ervaring. Een van de faciliteiten die een CMV'er kan bieden is het programmeren in brede zin.

Het programmeren heeft betrekking op het bedenken, ontwerpen, ontwikkelen en evalueren van activiteiten. Het CMV-werk kent programma's in vele soorten en maten. Zo noemt men een het activiteiten aanbod voor één seizoen een programma, maar ook kent een afzonderlijke activiteit voor een dag of dagdeel een programma. Met andere woorden: De term 'programma' is de uitdrukking van het feit dat er sprake is van ordening en structuur in een activiteit of een reeks van activiteiten.

Bij programmeren wordt 'vraaggericht ontwerpen' steeds belangrijker. Een voorbeeld hiervan is de klant helpen bij het formuleren van zijn vraag. Ook krijgt de CMV'er vaak de opdracht om ontwerpwerkzaamheden te verrichten waarbij het uitgangspunt niet zozeer het realiseren van een welomschreven activiteit of project is, maar het opgang brengen van processen (bijvoorbeeld het toegankelijk maken van voorzieningen voor specifieke groepen) of het opzetten van structuren of voorzieningen (bijvoorbeeld het creëren van overlegstructuren voor samenwerking).

(M. Spierts, 1998)

Hoofdstuk 7 Begeleiden en programmeren in praktijk

In de vorige hoofdstukken hebben we kunnen zien dat de CMV'er een tweetal belangrijke taken kan vervullen bij het stimuleren van de flow- of kick-ervaring bij Sensation Seekers, wanneer zij deze willen halen uit sportieve activiteiten op vakantie. Deze taken zijn begeleiden en programmeren.

Maar hoe kan een CMV'er de Sensation Seekers begeleiden? Met welke programmering kan een CMV'er de flow en de kick-ervaring van Sensation Seekers stimuleren? Welke activiteiten zou een CMV'er in deze programmering kunnen gebruiken? Waar moet de CMV'er dan rekening mee houden? Op al deze vragen wordt in dit hoofdstuk antwoord gegeven.

7.1 Begeleiden van Sensation Seekers

De eerste belangrijke taak voor een CMV'er om de flow- of kick-ervaring bij de Sensation Seekers tijdens sportieve vakantieactiviteiten te stimuleren is het begeleiden. Het begeleiden van Sensation Seekers kan een tweetal vormen aannemen: voor en tijdens de vakantie. Doordat de keuzemogelijkheden zo immens zijn en velen tijd tekort komen om al hun vrijetijdswensen te realiseren, zijn de Sensation Seekers enorm geholpen, wanneer zij in hun keuze voor een vakantiebestemming en vakantieactiviteiten professionele hulp krijgen van iemand die weet wat het aanbod is en hoe de persoonlijke wensen omgezet kunnen worden in aansprekende activiteiten. De CMV'er kan de Sensation Seekers ook tijdens de vakantie begeleiden. Dit kan zowel op individueel- als op groepsniveau. In paragraaf 7.1.1 en paragraaf 7.1.2 wordt hier dieper op ingegaan.

7.1.1 Het maken van Keuzes

Een CMV'er kan de Sensation Seekers al voordat zij op vakantie gaan begeleiden, namelijk begeleiden bij het maken van keuzes. De begeleiding van een CMV'er bij het maken van keuzes heeft betrekking op 4 factoren, die de wijze van vrijetijdsbesteding bepalen. Deze 4 factoren zijn: hoeveelheid vrijetijd, hoeveelheid geld, vaardigheden en de fysieke energie die overblijft na de zorg om het levensonderhoud. Als de CMV'er kijkt naar deze factoren zijn er tenminste 5 basiscondities van groot belang:

1. De omvang van het vrij besteedbaar inkomen;
2. De omvang en de structuur van de vrij besteedbare tijd;
3. De competentie en de vaardigheden die nodig zijn om activiteiten te bedrijven;
4. Een publieke context van activiteiten: het netwerk van sociale relaties waarin vrijetijd wordt georganiseerd en geproduceerd;
5. De (tijdruimtelijke) beschikbaarheid van vrijetijdsaanbod.

Met behulp van deze basiscondities kan de CMV'er samen met de Sensation Seekers proberen de meest geschikte en meest gewenste vakantiebestemming in kaart te brengen. In deze zin vervult de CMV'er ook de rol van *bemiddelaar*. De CMV'er is er namelijk op gericht te bemiddelen tussen vragen, behoeften, wensen van individuen en groepen enerzijds en de mogelijkheden die de omgeving, het vrij besteedbaar inkomen, de vrij besteedbare tijd, de competenties en vaardigheden bieden anderzijds. Het speelt zich steeds af op het snijvlak tussen individu en omgeving.

7.1.2 Individuele- en/of groepsprocessen

De CMV'er kan de Sensation Seekers tijdens de vakantie begeleiden bij de ervaringen die de buitensport oproept, zowel individueel als in verband met de relaties met andere deelnemers. Daarnaast richt de CMV'er zich op de sfeer in de groep, zorgt voor de reflectie- en evaluatiemomenten en organiseert activiteiten naast de buitensport. Naast een actief

programma organiseert de CMV'er dan ook nog andere leuke activiteiten zoals welkomst- en afscheidsdiner, barbecues bij een kampvuur en stapavonden.

7.2 Programmeren voor en met Sensation Seekers

In het kader van de centrale vraagstelling is programmeren een andere belangrijke taak voor een CMV'er.

Het programmeren heeft, zoals in hoofdstuk 6 reeds naar voor is gebracht, betrekking op het bedenken, ontwerpen, ontwikkelen en evalueren van activiteiten. Een CMV'er kan, wanneer hij weet wat de wensen en behoeften van de Sensation Seekers zijn, zelf een programma bedenken, ontwerpen en ontwikkelen.

Bij het programmeren moet een CMV'er dus rekening mee houden, dat de Sensation Seekers ervaringen op willen doen die aansluiten op de behoefte aan de optimale kick- of flow-ervaring.

Deze ervaring/ belevenis is een belangrijk moment van leren, omdat er een beroep wordt gedaan op alle zintuigen, beweging en avontuur. Het nieuwe en onverwachte wordt opgezocht en sportieve elementen maken er deel van uit.

Bij het bedenken, ontwerpen en ontwikkelen van een programma met sportieve elementen is het dus belangrijk dat de flow- of kick-ervaring wordt gestimuleerd. Maar waar moet een CMV'er nog meer rekening mee houden?

Dit heeft te maken met een aantal factoren. Deze factoren zijn de behoeften van de Sensation Seekers, de doelen van de activiteit(en), de doelen van de touroperator en overige factoren. Hieronder worden de 4 factoren uitgebreid uitgelegd.

1. De behoeften van Sensation Seekers

Zoektocht naar de optimale ervaring

Sensation Seekers zijn opzoek naar nieuwe ervaringen en nieuwe kicks. Zij zoeken de gevaren en de uitdagingen op. Ze zoeken een plezierige opwinding. Die opwinding bereiken ze door hun grenzen te overschrijden. Ze zoeken de grenzen van hun kunnen: het vermogen om de omstandigheden technisch, fysiek en psychisch de baas te kunnen. Wanneer zij die uitdaging tegenkomen en ervaren dat ze de extreme moeilijkheden, de omgeving en zichzelf kunnen overwinnen, dan levert dat gevoelens van bevrediging op.

Zoektocht naar evenwicht

De hooggevoelige Sensation Seekers zijn opzoek naar en evenwichtig tussen verschillende behoeften en verlangens: ontspanning en inspanning, vrijheid en verplichting, vertrouwdheid en onbekendheid, nieuwe dingen en herhaling. De nadruk ligt op de hooggevoelige Sensation Seekers, die opzoek zijn naar nieuwe ervaringen en nieuwe kicks, maar met één voet op het gaspedaal en met één voet op de rem staan.

2. Doelen van de activiteiten

Flow

Het gaat om activiteiten waarin men een helder doel voor ogen heeft, er sprake is van evenwicht tussen uitdaging en activiteit, er geen angst is om te falen, voortdurend sprake is van feedback, het tijdsbesef gedeeltelijk wordt losgelaten en de activiteit op zichzelf het doel is. In veel gevallen is er sprake van een voortdurend leerproces.

Het gaat om activiteiten, waarbij de vaardigheden van iemand volledig worden aangesproken en iemand opgaat in de activiteit. Mits voldoende uitgedaagd groeit de waardering voor deze activiteit, waardoor weer nieuwe uitdagingen worden opgezocht die iets toevoegen aan de eigen capaciteiten. Wanneer de uitdaging veel verder reikt dan de eigen capaciteiten toestaan, kan dit tot angstgevoelens leiden en is er vast geen sprake van een vrijetijdservaring.

Het blijkt dat mensen totaal verschillende dingen kunnen doen om optimale ervaringen mee te maken. De optimale ervaring hangt samen met acht belangrijke aspecten, namelijk:

1. De wetenschap dat men een bepaalde taak kan voltooien;
2. De mogelijkheid zich te concentreren op zijn taak;
3. Een duidelijk omschreven taakdoel;
4. De mate van terugkoppeling in het proces gericht op het bereiken van het doel;
5. De mate van intensiteit/ moeiteloze betrokkenheid bij de uitoefening van de taak;
6. Het gevoel van controle, van hoe en wat men wanneer moet doen om de taak goed tot uitvoer te brengen;
7. Het verlies van zelfbewustzijn tijdens de activiteit en een verhoogd zelfbewustzijn na afronding van de activiteit;
8. Een veranderend tijdsbesef.

Een combinatie van deze aspecten bij de uitvoering van een bepaalde activiteit blijkt een intens genotsgevoel op te leveren, dat stimuleert om de activiteit te herhalen. Om dit genotsgevoel te behouden, is het cruciaal dat de taakdoelen meegroeien met de kennis en vaardigheid die de actoren in en met de desbetreffende activiteit opdoen.

Het ontsnappen aan het alledaagse

Recreatie, vrijetijdsbesteding in zijn algemeenheid, kan gezien worden als een vorm van menselijk handelen waarin het proces van betekenis- en zingeving binnen de alledaagse werkelijkheid centraal staat. Ze bieden bovendien de mogelijkheid het alledaagse te ontstijgen en je te onttrekken aan de beperkingen die het dagelijks bestaan oplegt. De routines van het 'normale' leven kunnen er in onderbroken worden doordat er een andere werkelijkheid geschapen wordt. Hierin betreedt men werkelijkheden met (ongekende) mogelijkheden, waarin andere waarden en normen gelden, andere spelregels bestaan en een andere verhouding tot de (alledaagse) werkelijkheid wordt gezocht en vormgegeven.

Recreatie is in ons bestaan een noodzakelijke dimensie van rust, reflectie en vernieuwing die nodig is om volledig mens te zijn. Mensen moeten de regelmaat der dingen in het dagelijks leven los kunnen laten. Het begrip recreatie verwijst het naar een meer algemeen menselijk functioneren. Het wordt bij voorbaat niet alleen met arbeid en werken in verband gebracht. Maar het is ook niet gelijk aan luieren en nietsdoen. Ontspanning kan net zo goed bereikt worden door activiteit en (in)spanning. Kenmerken van recreatie zijn dan: plezier, vermaak, vrijheid van keuze en vrij zijn van verplichtingen. Het hoofddoel van recreatie is vermaak en ontspanning.

Werkelijkheidsparementers

De alledaagse werkelijkheid kent een aantal karakteristieken, ook wel *werkelijkheidsparementers* genoemd. Andere werkelijkheden en daarmee dus ook de vrijetijd, ontstaan wanneer er afwijkingen optreden in die werkelijkheidsparementers. De parementers zijn:

1. *Bewustzijnsspanning*
In het alledaagse leven is een bepaalde mate van waakzaamheid en stress nodig voor het uitvoeren van de (verplichte) taken. In de vrijetijd laten we die waakzaamheid meestal verslappen en ontspannen we, maar soms voeren we de waakzaamheid zelfs op zoals bij bungyjumpen of kanoën.
2. *Opschorting*
Aandacht voor zaken die niet vallen binnen de taken die men heeft te verrichten, wordt tijdelijk opgeschort. In de vrijetijd is er meer ruimte voor omgang met levensvragen en het najagen van persoonlijke interesses.
3. *De vanzelfsprekende ervaring van onszelf.*
In tegenstelling tot in het alledaagse leven staat in veel vormen van vrijetijd het contact met het eigen lichaam centraal: sport, bewegen, seksualiteit, dans, zonnen.
4. *De omgang met anderen.*
In de vrijetijd gaan we opzoek naar andere sociale werelden: netwerken van zelfgekozen vrienden en geestverwanten, maar ook kennismaking met andere culturen en gemeenschappen tijdens onze vakantie.

5. *Tijd*

Het alledaagse leven wordt gedomineerd door het ritme van de klok en het routinematig afwerken van een patroon van eten, slapen en werken. In de vrijetijd, zeker tijdens vakanties, ervaren we weer andere tijdpatronen en kan een ander tijdsbesef ontstaan.

6. *Ruimte*

In onze vrijetijd bewegen we ons in andere dan alledaagse omgevingen.

3. Doelen van de touroperator

De touroperator wil meer klanten trekken en/of een bepaalde doelgroep bereiken. Het kan ook zo zijn dat ze de grootste speler van de een bepaalde reisbranche wil zijn. Het komt er uiteindelijk allemaal op neer dat ze winst wil maken aangezien het commerciële organisatie is.

4. Overige factoren

Voorwaarden voor flow

Wanneer met de activiteiten de flow of kick-ervaring bereikt moet worden, heeft de CMV'er te maken met een tweetal voorwaarden voor flow. Een eerste voorwaarde hiervoor is dat mensen intrinsiek gemotiveerd moeten zijn voor de activiteit die zij verrichten. De tweede voorwaarde is dat er sprake is van een uitdaging die het uiterste van jou kunnen vraagt.

Flow in de sport

Wanneer men de flow- of kick-ervaring tracht te stimuleren, biedt sportbeoefening in ruime mate de mogelijkheid dit gevoel te ervaren. Vaak is men bij sportieve activiteiten gebonden aan de sfeer, het klimaat en de omgeving waarin de activiteiten plaats vinden.

Tijdens de vakantie worden vooral lichamelijke inspanningen verricht. Voorbeelden zijn fietsen, bergbeklimmen, bergwandelen. Deze vakanties worden ook in de winter gehouden. Men gaat dan met wintersport.

Bij het beoefenen van sport kan men het lichaam volledig benutten. Omdat deze mogelijkheden wel degelijk binnen handbereik liggen, bestaat de gemakkelijkste stap in de richting van de verbetering van de levenskwaliteit in het leren controleren van het lichaam en zijn zintuigen.

Het uitstijgen boven het normale bewustzijn dat plaatsvindt tijdens flow, is een zeer bijzonder ervaring. Maar om zo ver te komen, zullen er grote hindernissen overwonnen moeten worden. In feite zal men zich moeten focussen op het bewustzijn van het lichaam, het proces van wat de sporter aan het doen is en de beweging op zich.

Flow vindt plaats op het punt waar vaardigheden en uitdagingen met elkaar in evenwicht zijn, maar de mogelijkheid dat de uitdagingen plotseling groter worden en men uit de flow stoot, is altijd aanwezig. Van groot belang is de wetenschap, dat het in principe mogelijk is om de zaak onder controle te houden. Om in flow te blijven moet men dus de uitdagingen en vaardigheden vergroten en met elkaar in evenwicht houden.

Elk mens kan een balans vinden die past bij zijn of haar vaardigheden en zo de weg vrijmaken voor flow. Wat de klant zelf als uitdaging kiest, bepaalt welke vaardigheden ingezet moeten worden om de mogelijkheid, zoals die werd waargenomen, te benutten. Het doet er niet toe welke sport men besluit te gaan beoefenen, het zal er een zijn met eigen regels en grenzen die men voorziet van een heldere structuur waarin de activiteit zich afspeelt. Doelen zijn een sleutelonderdeel van deze structuur. Zodra de klant de relevante regels en doelen heeft geleerd, kan alle aandacht worden gefocust om de taak te verrichten, met alle vaardigheden waarover men beschikt.

Als men iets doet voor de vreugde die het schenkt, in plaats van een of andere reden die de activiteit rechtvaardigt, wordt de motivatie gevonden in de activiteit zelf, niet erbuiten. *Intrinsieke motivatie* betekent dat men in iets verwickeld is of iets doet, omdat het zo prettig is.

Actieve deelname

Het organiseren van belevenissen komt niet (meer) neer op het amuseren alleen, maar op het aanspreken van klanten. Klanten hebben namelijk steeds meer behoefte aan vormen van actieve deelname, waarbij men zelf invloed kan uitoefenen op de activiteit dat de belevenis oplevert. De deelnemer is nu zelf actief. De deelnemer is als het ware onderdeel van de productie geworden (althans in de periode dat de klant aanwezig is). Dit verschijnsel van recreatie en ontspanning is gepromoveerd tot doel.

7.3 Een mogelijk programma voor Sensation Seekers

De kern van het CMV-beroep is dus om samen met de Sensation Seekers behoeften te formuleren, deze om te zetten in activiteiten en programma's en deze indien mogelijk te begeleiden. De CMV'er zoekt naar mogelijkheden om de Sensation Seekers te interesseren voor verschillende sportieve activiteiten en helpt ze hun vragen te ontwikkelen en te verhelderen. De CMV'er maakt in nauw overleg met de Sensation Seekers een keuze uit het aanbod.

Rekening houdend met het feit dat er in de praktijk weinig concrete informatie te vinden is over het onderwerp van deze scriptie, wil ik aan de hand van een bestaand programma van een touroperator, die onder andere actieve vakanties organiseert, een programma bedenken waarmee de flow- of kick-ervaring bij de Sensation Seekers gestimuleerd kan worden.

7.3.1 Uit de praktijk: Do it...vakanties

Do it...is dé specialist op het gebied van actieve vakanties. De vakanties zijn bestemd voor sportievelingen die de ultieme ontspanning vinden door juist actief bezig te zijn. Op de mooiste bestemmingen is Europa ontmoeten de sportievelingen elkaar om deel te nemen aan de meest spannende activiteiten. Wat de sportievelingen ook voor een vakantie kiezen, ze kunnen altijd rekenen op een portie adrenaline, spanning, avontuur en een hoop gezelligheid.

Bij de meeste reizen is een groot aantal activiteiten inbegrepen. Volgens Do it...vakanties kan iedere gezonde persoon, die een beetje sportief is en kan zwemmen, deelnemen aan alle activiteiten. En wanneer men nog nooit heeft deelgenomen aan de aangeboden activiteiten, kan men altijd voor een beperkt actiefpakket kiezen. Op de rustdagen en in de vrije uurtjes kunnen de sportievelingen ook nog deelnemen aan extra adrenalineverhogende buitensporten.

Op ieder bestemming zijn altijd meerdere reisbegeleiders en/of buitensportinstructeurs aanwezig, die naast een spectaculair actiefprogramma ook nog andere leuke activiteiten organiseren. Voor sommige activiteiten werken zij samen met professionele lokale buitensportorganisaties. Omdat veiligheid voorop staat, worden in iedere geval alle activiteiten begeleid door ervaren professionals.

Eén van de bestemmingen die Do...it vakanties aanbiedt is Axat. Axat ligt in de Pyreneeën van Frankrijk. Midden tussen de ruige bergen met toppen van meer dan 2500 meter hoog, aan de kolkende rivier de Aude ligt het basiskamp. De steile rotswanden en diep uitgesleten gorges bieden een uitstekende mogelijkheden om de sportievelingen uit te dagen om mee te doen aan het buitensportprogramma. Er zijn twee mogelijke pakketten waar men voor kan kiezen.

(Brochure Do it...vakanties; adventure 2006)

Axat Adventure (pakket 1)

Dit programma staat strak van avontuur en afwisseling.

Vrijdag:	Vertrek per luxe touringcar vanuit Nederland.
Zaterdag:	Kennismakingstocht naar Chateau Puillaurens.
Zondag:	Canyoning in de Gorges de Galamus. Glijdend en springend zoeken de sportievelingen hun weg door de kloof, terwijl de steile wanden boven hen uitrijzen.
Maandag:	Dit is de dag waarop de sportievelingen in de boot springen met de raftgids, want de kolkende rivier wacht.
Dinsdag:	Even heerlijk niets doen of deelnemen aan een optionele activiteit.
Woensdag:	Begin van de bivak, die anderhalve dag duurt. Met lichte bepakking gaan de sportievelingen de bergen in. Te voet komen ze op plaatsen die voor anderen verborgen blijven.
Donderdag:	In de loop van de dag komen de sportievelingen weer terug op de camping en in de middag gaan ze boogschieten.
Vrijdag:	Rotsklimmen op een van de steile wanden in de buurt.
Zaterdag:	Vertrekdag. Vrij of mogelijkheid om mee te doen met een extra activiteit. Inpakken en vertrek naar Nederland.

Indien men een 17-daagse reis heeft geboekt, kan men nog een week meedoen met pakket 2 of lekker relaxen en naar eigen keuze meedoen met een van de overige optionele activiteiten.

Axat Extra (pakket 2)

Vrijdag:	Vertrek per luxe touringcar vanuit Nederland.
Zaterdag:	Kennismakingstocht naar Chateau Puillaurens.
Zondag:	Canyoning in de Gorges de Termes. Deze kloof zit vol sprongen en abseiltjes.
Maandag:	Vrij of deelnemen aan een optionele activiteit.
Dinsdag:	Via ferrata. Gezekerd aan een staalkabel klimmen de sportievelingen de berg op, waar men een adembenemend uitzicht op het dal heeft. Dan gaat het abseilend terug de kloof in.
Woensdag:	Dit is de dag waarop de fietshelm opgaat, want per fiets gaan de sportievelingen via de bospaden de berg op en weer af. Het klinkt echter simpeler dan het is.
Donderdag:	Vrij of deelnemen aan een optionele activiteit.
Vrijdag:	Canyoning in een van de vele canyons die dit gebied rijk is.
Zaterdag:	Vertrekdag. Vrij of de mogelijkheid om mee te doen met een extra activiteit. Inpakken en vertrek naar Nederland.

Indien men een 17-daagse reis heeft geboekt, kan men nog een week meedoen met pakket 1 of lekker relaxen en naar eigen keuze meedoen met een van de overige optionele activiteiten.

Voor de echte outdoorfreaks zijn er extra activiteiten. De extra activiteiten zijn:

- Raften ca. 3 uur
- Hydrospeed ca. 3 uur
- Speleologie ca. ½ dag
- Excursie Carcassonne 1 dag
- Klimmen ½ dag
- Via ferrata ½ dag
- Mountainbiken ½ dag
- Canyoning

7.3.2 De uitgangspunten bij het programmeren

Stel dat ik als CMV'er een programma in opdracht van Do it...vakanties zou moeten bedenken voor de Sensation Seekers. Hoe zou ik deze dan invullen? Wat zou ik in het programma van Do it...vakanties veranderen?

Voordat ik laat zien hoe ik zo'n vakantie zou programmeren, wil ik eerst kort stilstaan bij de uitgangspunten die ik belangrijk acht bij het programmeren van sportieve buitensportactiviteiten. Deze uitgangspunten vind ik het belangrijkste, omdat ik denk dat ik als CMV'er hiermee de flow- of de kick-ervaring bij de Sensation Seekers het beste kan stimuleren. De uitgangspunten zijn:

1. Sensation Seekers zijn opzoek zijn naar nieuwe ervaringen en nieuwe *kicks*, daardoor zoeken ze gevaren en uitdagingen op. Ze zijn opzoek naar een plezierige opwindning. Die opwindning bereiken ze door hun grenzen te overschrijden. De CMV'er moet er dus voor zorgen dat de deelnemers voldoende uitgedaagd worden. Het gaat hier om uitdagingen die het uiterste van het kunnen van de deelnemers vraagt.
2. De CMV'er ontwikkeld de activiteiten zo, dat de deelnemers een helder doel voor ogen hebben.
3. De CMV'er moet ervoor zorgen, dat er evenwicht ontstaat tussen uitdaging en activiteit.
4. Er moet voortdurend sprake zijn van feedback. De CMV'er zal er dus voor moeten zorgen, dat er reflectiemomenten in het programma verwerkt worden.
5. Het tijdsbesef kan gedeeltelijk losgelaten worden.
6. De activiteit is of de activiteiten zijn een doel op zichzelf.
7. Tijdens de activiteiten betreedt men werkelijkheden met (ongekende) mogelijkheden, waarin andere waarden en normen gelden, andere spelregels bestaan en een andere verhouding tot de (alledaagse) werkelijkheid wordt gezocht en vormgegeven.
8. In tegenstelling tot in het alledaagse leven staat het contact met het eigen lichaam centraal: sport en bewegen.
9. De deelnemers bewegen zich in andere dan alledaagse omgevingen.
10. Tijdens de sportvakanties worden vooral lichamelijke inspanningen verricht. De Sensation Seekers hebben namelijk behoefte aan vormen van actieve deelname.
11. Iedere sportieve activiteit zal er een zijn met eigen regels en grenzen die worden voorzien van een heldere structuur waarin de activiteit zich afspeelt.
12. Flow vindt plaats op het punt waar vaardigheden en uitdagingen met elkaar in evenwicht zijn. Om in flow te blijven moet men dus de uitdagingen en vaardigheden gedurende de vakantie continu vergroten en met elkaar in evenwicht houden.
13. Er moet sprake zijn van een evenwicht tussen verschillende behoeften en verlangens: ontspanning en inspanning, vrijheid en verplichting, vertrouwdheid en onbekendheid, nieuwe dingen en herhaling.

Aan de hand van deze uitgangspunten en de programma's van Do it...vakanties wil ik laten zien wat ik van het bestaande programma goed vind en wat ik zou veranderen, wanneer het om het stimuleren van de flow- of kick-ervaring bij de Sensation Seekers gaat.

Goede punten van het programma

Allereerst de punten die ik in het bestaande programma goed vind met betrekking tot bovenstaande uitgangspunten:

In het programma is voldoende rekening gehouden met het doel dat de Sensation Seekers voor ogen hebben (uitgangspunt 2). Er wordt gezorgd voor evenwicht tussen uitdaging en activiteit. Een berg beklimmen om van het adembenemende uitzicht op het dal te kunnen genieten en vervolgens abseilend terug te gaan, biedt eigenlijk de mogelijkheid om meerdere doelen te gelijk te behalen. De activiteit is of de activiteiten zijn een doel op zichzelf (uitgangspunt 6). Doordat men nog nooit in aanraking is geweest met de activiteiten, kan het deelnemen aan de activiteit(en) dus een doel op zichzelf worden.

In tegenstelling tot in het alledaagse leven staat het contact met het eigen lichaam centraal: sport en bewegen (uitgangspunt 8). De Sensation Seekers zoeken naar de lichamelijke inspanningen in de activiteiten zelf, omdat ze behoefte hebben aan vormen van actieve deelname (uitgangspunt 10). Dit zorgt voor het behalen van het sportieve doel.

Er is duidelijk sprake van een evenwicht tussen ontspanning en inspanning, vrijheid en verplichting, vertrouwdheid en onbekendheid, nieuwe dingen en herhaling (uitgangspunt 13). Tijdens de activiteiten betreedt men werkelijkheden met (ongekende) mogelijkheden, waarin andere waarden en normen gelden, andere spelregels bestaan en een andere verhouding tot de (alledaagse) werkelijkheid wordt gezocht en vormgegeven (uitgangspunt 7). De Sensation Seekers bewegen zich in andere dan alledaagse omgevingen namelijk in de bergen van Frankrijk (uitgangspunt 9). Hierdoor kan het tijdsbesef gedeeltelijk losgelaten worden (uitgangspunt 5).

Er zijn ook punten in het programma die ik ook goed vind, maar die geen betrekking hebben op de bovengenoemde uitgangspunten. Eén daarvan is dat er veel afwisseling is in de activiteiten. Dit zorgt ervoor dat de Sensation Seekers geboeid blijven en niet afdwaling van de activiteit en het doel van de activiteit. Wanneer die aandacht voor de activiteiten zou verdwijnen, is het behalen van de flow- of kick-ervaring niet mogelijk. Een vereiste voor deze ervaring is namelijk, dat de Sensation Seekers intrinsiek gemotiveerd zijn voor de activiteiten. Een ander punt is, dat er voldoende tijd overblijft waarin men vrij is. De vrijetijd kan volledig ingevuld worden zoals men dat zelf wil. Voor diegenen die niet voldoende uitdaging kunnen halen uit het vaste programma, is er de mogelijkheid om de eigen grenzen te overschrijden met de extra en soms ook meer extreme activiteiten. Het behalen van die grens ligt, zoals we in de theorie hebben kunnen zien, bij de één hoger dan bij de ander.

Punten die ik anders zou doen bij het programmeren

Dan vervolgens de punten die ik als CMV'er in het programma anders zou doen.

Een van de uitgangspunten is dat de Sensation Seekers opzoek zijn naar nieuwe ervaringen en nieuwe kicks, daardoor zoeken ze gevaren en uitdagingen op. Ze moeten dus voldoende uitgedaagd worden. Het gaat hier om uitdagingen die het uiterste van het kunnen van de Sensation Seekers vraagt (uitgangspunt 1). In zeker zin denk ik dat de Sensation Seekers ook zeker uitgedaagd worden. De Sensation Seekers krijgen voldoende ruimte om zelf de activiteiten uit te kiezen. Er worden verschillende programma's in diverse gebieden/omgevingen aangeboden en dus programma's met talloze verschillende mogelijkheden aan activiteiten. Daarnaast kunnen zij dus ook nog extra activiteiten doen.

Echter denk ik dat de volgorde waarin de activiteiten plaatsvinden een belemmering kan zijn in het ervaren van de flow of de kick. Wanneer men begint met de meest extreme activiteiten en eindigt met de minder spannende activiteiten worden de Sensation Seekers niet voldoende uitgedaagd. Om in flow te blijven moeten de uitdagingen en vaardigheden gedurende de vakantie continu vergroot worden en met elkaar in evenwicht worden gehouden (uitgangspunt 12). Er zou daarom een opbouw in het ervaren van de flow- of kick moeten zitten. De spanning en het zoeken van de eigen grenzen moeten tijdens de activiteiten opgebouwd worden. Ik heb het idee dat het bij het bestaande programma niet het geval is, maar dat alle activiteiten eigenlijk door elkaar gebruikt worden. Hierdoor zit er geen spanningsopbouw in is het ervaren van flow of kick niet mogelijk. Dit wordt nog eens versterkt door de mogelijkheid tot het kiezen van optionele activiteiten in de vrijetijd. De kans is aanwezig, dat zij dan meteen afgaan op de meest extreme activiteiten waardoor de activiteiten, waar zij de rest van de vakantie aan deelnemen, niet meer die voldoening kunnen geven. Alleen wanneer de Sensation Seekers begeleid worden in hun keuze van de activiteiten en daarmee ook de opbouw van de spanning en uitdaging, is het mogelijk om toch die flow of kick te ervaren.

Tevens moet er voortdurend sprake zijn van feedback in het programma (uitgangspunt 4). In het programma worden naast de sportieve activiteiten nog andere activiteiten georganiseerd door de begeleiders. Echter komen daar geen reflectiemomenten in terug. Ik als CMV'er zal er dan voor zorgen, dat er wel van die reflectiemomenten in het programma

opgenomen worden. Tijdens die reflectiemomenten kunnen de deelnemers elkaar feedback geven. Doordat men weet hoe goed men het doet -met ander woorden de feedback duidelijk en onmiddellijk is- voelt men zich levendig en opgekikkerd. Het beschikken over duidelijke doelen helpt om de kwaliteit van de ervaring te verbeteren. Om flow te ervaren is het niet noodzakelijk dat de feedback die men elkaar geeft, positief is. De feedback van de lichaamsbewegingen zorgt er namelijk voor dat men zijn eigen gedrag voortdurend kan aanpassen om baan te houden of erin terug te keren.

Daarnaast kunnen reflectiemomenten erg leuk zijn. Deze momenten kunnen bijvoorbeeld plaatsvinden tijdens een gezellige barbecue. Tijdens de barbecue kan er gekeken worden naar video's die tijdens de activiteiten opgenomen zijn. Men kan door beelden elkaar feedback geven, ervaringen uitwisselen en zo van zichzelf maar ook van andere leren. Een dergelijke video heeft nog een andere leuke bijkomstigheid: de ervaring kan opnieuw beleefd worden en er is natuurlijk niets leuker dan het zien stuntelen van andere groepsleden. Het bevordert het groepsproces en de sfeer in de groep.

7.3.3 Het ultieme CMV-programma voor Sensation Seekers

Om het voorgaande concreet te maken, volgt hieronder het programma zoals ik het als CMV'er op zou stellen. Maar eerste nog een tweetal opmerkingen:

1. Dit programma zou als leidraad of als aanbeveling kunnen dienen voor een (toekomstige) CMV'er.
2. In dit programma voor Sensation Seekers ga ik uit van een programma waarbij de deelnemers nog nooit in aanraking zijn geweest met de geprogrammeerde activiteiten. De Sensation Seekers hebben tenslotte onder begeleiding van de CMV'er voor dit pakket gekozen.

Axat Adventure (CMV pakket)

- Vrijdag: Vertrek per luxe touringcar vanuit Nederland.
- Zaterdag: Kennismakingstocht naar Chateau Puillaurens. Het wordt een leuke dag waarbij de deelnemers/ Sensation Seekers elkaar kunnen leren kennen. Dit ter bevordering van het groepsproces en de sfeer in de groep.
- Zondag: KLIMMEN EN ABSEILEN
Hangend in een gordel, gezekerd door een touw en met een klimmaatje beneden op de grond, zoeken de Sensation Seekers op eigen creatieve wijze de weg naar boven. Met de extra instructies van de professionele instructeur zal het zeker lukken. Niet alleen het behalen van de top is een kick, maar ook de weg terug, het abseilen. Achteroverhangend in de gordel kunnen ze zich langs het touw naar beneden laten glijden.
- Maandag: CANYONING
Een ontdekkingsstocht door een bergkloof die zijn grillige vormen te danken heeft aan het slijpwerk van de stromende rivier. Springen, klauteren, glijden, zwemmen, afdalen en abseilen langs en door watervallen. De activiteiten van de vorige dag komen hier in terug.
- Dinsdag: Vrij of deelnemen aan een optionele activiteit, namelijk:
HYDROSPEED
Hydrospeed is een supergave en spectaculaire wildwateractiviteit. Hydrospeed is een soort bodyboard, gemaakt van hard kunststof, waar je met je bovenlichaam op ligt en die je met beide handen vasthoudt. Je benen en voeten liggen in het water en fungeren als 'aandrijving' en roer. Bovendien gebruik je flippers om koers te houden en (extra) vaart te maken. Het is echt een activiteit als je de afwisseling wil. Deze activiteit vereist dus weer nieuwe vaardigheden en uitdagingen.

- Woensdag: WILDWATERKAJAKKEN
Ook wel wildwater kanovaren genoemd. In een een- of tweepersoonskano (kajak) leren de Sensation Seekers door middel van techniek en concentratie een wildstromende rivier te bedwingen. Het is echt een activiteit dat een stap verder gaat dan de kanotoer en waarbij de Sensation Seekers de grenzen kunnen verleggen.
- Donderdag: KANOTOERTOCHT
Vergelijkbaar met wildwaterkajakken, maar dan net iets minder wild en heftig. Het is een goede spanningsopbouwer voor het wildwaterkajakken dat voor woensdag op het programma staat.
- Vrijdag: RAFTEN
Dit is de dag waarop de sportievelingen in de boot springen met de raftgids, want de kolkende rivier wacht. Een raft is een degelijk rubbervlot dat tegen een stootje kan. Met een raft kan je met z'n zessen of achten snelstromende rivieren afdalen. De verschillende rapids (stroomversnellingen) zorgen voor het grootste spektakel.
's Avonds zal er een barbecue georganiseerd worden, waarbij het evalueren en het uitwisselen van ervaringen centraal staan. Maar ook vooral de sfeer en de gezelligheid zijn hierbij zeer belangrijk. Het is dus echt een dag van gezellig 'samenzijn' en tevens een leuke afsluiter van een indrukwekkende vakantie.
- Zaterdag: Vertrekdag.
Deze dag staat volledig in het teken van ontspanning, zonnen, zwemmen, terrasje pikken en genieten van lekker eten en drinken in een fantastische omgeving. Ook kan er rustig ingepakt worden, omdat de Sensation Seekers vandaag weer terug gaan naar Nederland.

Indien de Sensation Seekers een 17-daagse reis hebben geboekt, kunnen ze lekker relaxen en/of naar eigen keuze meedoen met een van de overige optionele activiteiten. Om de flow- of kick-ervaring te stimuleren, stellen de Sensation Seekers in overleg met een van de begeleiders een keuzeprogramma samen, waardoor er een spanningsopbouw wordt gecreëerd.

Tot slot:

Voor zover ik weet, is er over de doelgroep Sensation Seekers nauwelijks iets bekend. Het zou daarom voor de CMV'er binnen de reisbranche al een taak op zich kunnen zijn, de doelgroep te onderzoeken en een doelgroepanalyse te maken. Ik heb in het zoeken naar literatuur over de doelgroep bijvoorbeeld geen sociale, culturele of maatschappelijk gegevens met betrekking tot de doelgroep kunnen achterhalen. Het lijkt mij in ieder geval een zeer interessant onderzoek.

Literatuurlijst

Boeken:

Beckers, T., Poel, H. van der (1990). *Vrijetijd tussen vorming en vermaak: Een inleiding tot de studie van de vrijetijd*. (Stenfert Kroese Uitgevers) Leiden/ Antwerpen

Beckers, T., Dahles, H., Mommaas, H. (1993). *Vrijetijd, cultuur en identiteit*. (NIVON) Amsterdam

Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. (Boom) Amsterdam

Jackson, S.A., Csikszentmihalyi, M. (2001). *Flow in de sport: Optimaal presenteren en welbevinden*. (Bres BV) Amsterdam

Marletta-Hart, S. (2003). *Leven met hooggevoeligheid: Van opgave naar gave*. (Ten Have) Baarn:

Piët, S. (1999). *De kick! Een zoektocht naar de essentie van de topsensatie*. (Pandora) Amsterdam

Poel, H. van der (2004). *Tijd voor vrijheid: Inleiding tot de studie van de vrijetijd*. (Boom) Amsterdam

Poel, H. van der (1993). *De modularisering van het dagelijks leven: Vrijetijd in structuriethoretisch perspectief*. (Thesis Publishers) Amsterdam

Rosmalen, J. van (1999). *Het woord aan de verbeelding: Spel en kunstzinnige middelen in het sociaal agogisch werk*. (Bohn Stafleu Van Loghum) Houten/ Diegem

Spierts, M. (1998). *Balanceren en stimuleren: Methodisch handelen in het sociaal-cultureel werk*. (Elsevier/ De Tijdstroom) Maarssen

Spierts, M. (1998). *Beroep in ontwikkeling: Een oriëntatie op culturele en maatschappelijke vorming*. (Elsevier/ De Tijdstroom) Maarssen

Spierts, M. (2000). *Werken aan openheid en samenhang: Een nadere verkenning van culturele en maatschappelijke vorming*. (Elsevier) Maarssen

Waal, V. de (2001). *Uitdagend leren: Culturele en maatschappelijke activiteiten als leeromgeving*. (Coutinho) Bussum

Websites:

<http://www.kuleuven.be/thomas/actualiteit/indekijker/6/impulsen.htm#1>

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Toerisme>

Overige literatuur:

Brochure *Do it...vakanties; adventure 2006*