

Ervaring spel: Make A Call

Ervaring/ activiteit: bellen

Vraag: Hoe voel ik mij als ik moet bellen?

Dit hangt grotendeels af van de situatie en context. Maar in de meeste gevallen is er wel stress. Het gevoel dat je compleet vergeet wat je wou zeggen. Dat als je iets zegt het niet altijd overeenkomt met wat je wou zeggen, of dat je zo zacht praat dat je het toch moet herhalen. Koppijn krijgen, wanneer je wacht op een antwoord of dat de andere persoon opneemt. Het gevoel dat ademen moeilijk is of dat er iets vast zit in je keel en borstkas. Dat je duizelig wordt of juist niet stil kan blijven zitten. Dat je alles verward of fout begrijpt omdat je brein shortcircuit.

Situatie 1: familie

Hierbij gaat het meestal wel goed. Maar ik heb het veel liever om ze in het echt te zien want dan kan ik meer inspelen op hoe ze zich voelen. Of hoe het eruit ziet dat ze zich voelen.

Situatie 2: vrienden

Altijd op discord, in context van spellen spelen of lessen. Anders berichten sturen of wachten dat ik ze in het echt zie. Met vrienden is bellen niet echt een probleem. Maar dit is nooit om iets af te spreken. Alleen om spellen te spelen of om te werken op schoolprojecten.

Situatie 3: afspraken maken

Deze is de situatie waar ik het meeste problemen mee heb. Hier zet ik stap voor stap wat ik voel:

Stap 1: Een afspraak moet genomen worden

Op dat moment begint de stress al. Ik ga eerst op zoek naar een manier om de afspraak niet telefonisch te moeten handelen. Zodat ik bellen kan vermijden.

Dit doe ik door:

1. De website(s) meerdere keren door te lezen op zoek naar een andere manier van contact.
2. Als het niet direct moet maak ik een mail
3. Als het niet te ver is en het kan ga ik er fysiek om een afspraak te maken.
4. Ik probeer mezelf te overtuigen dat het eigenlijk niet moet.

Op dit moment kan ik niet stil blijven zitten. Ik loop dan meestal in cirkels rond de tafel tijdens dat ik op mijn gsm naar andere mogelijkheden zoek.

Stap 2: Er moet gebeld worden

Eens ik door heb dat ik ga moeten bellen om de afspraak te maken is het stresslevel al zo hoog dat ik er koppijn van krijg. Ook het gevoel dat je hebt als je naar White noise luistert maar dan in het echt.

Mijn hoofd voelt dan vol en leeg tegelijk aan. Meestal hoor ik dan ook niet wat mensen mij proberen te zeggen. Ik heb dan ook het gevoel dat er iets in mijn keel vastzit, moeilijkheden om te ademen of te spreken.

Stap 3: Klikken op bellen

Hierbij ga ik mezelf meerdere keren de vraag stellen: “moet dit nu echt?”. Precies alsof ik mezelf probeer te overtuigen om niet te bellen.

Ik ga heel lang gewoon naar mijn scherm zitten kijken of andere mensen proberen te overtuigen om het in mijn plaats te doen.

Stap 4: Wachten

Het wachten dat de persoon opneemt, dit voelt meestal langer aan dan dat het effectief is. Soms kom je ook terecht op het antwoordapparaat met muziek die vraagt om te wachten of op een nummer te drukken. Dit helpt niet met de stress.

Meestal is de muziek zeer repetitief of is de audiokwaliteit zo slecht dat je er gewoon niet naar wilt luisteren. Soms ben ik zo lang naar die muziek aan het luisteren dat ik als er uiteindelijk wordt opgenomen vergeten ben wie ik belde en waarom.

Ik zit tijdens dit moment meestal rond de tafel te stappen en tegen mezelf te zeggen wat ik zeker niet moet vergeten aan de persoon te vertellen.

Stap 5: Er wordt opgenomen

“Full panic”. Ik vergeet dan compleet wat ik moet zeggen en in welke volgorde. Meestal vergeet ik mij ook eerst voor te stellen, praat ik te snel door de stress of niet luid genoeg. Dan moet ik het opnieuw zeggen. Ik weet niet wat ik moet doen, wat ik moet zeggen, hoe ik het moet zeggen en welke informatie ik moet geven.

Als er gevraagd wordt naar een datum is het mij al meerdere keren gelukt dubbel te boeken ook al stond de kalender voor mij. Ik moet mijn eigen telefoonnummer opzoeken, ik klik op het verkeerde, allemaal terwijl de andere persoon ongeduldig wordt.

Stap 6: Na het bellen

“lingering panic”. Heb ik wel alles gezegd dat ik moest zeggen? Heeft de andere persoon het wel juist begrepen en genoteerd?

Ik ben ook al een paar keer het uur voor de afspraak vergeten seconden na dat het gezegd werd waardoor ik terug heb moeten bellen.

Stap 7: Laten we hopen

Op dat moment ben ik te bang om opnieuw te bellen om te confirmeren dat alles juist is dus hoop ik dat het is.

Situatie 3 conclusie

Bellen, meer specifiek een afspraak maken, vind ik eng op een manier dat ik er fysiek er slecht van ga voelen. Dit is dus ook de ervaring die ik ga gebruiken.

Proces:

Ervaring in woorden zetten

Om de ervaring te kunnen overbrengen moest ik deze eerst zelf goed begrijpen. Daarom heb ik moeten bellen: pizza bestellen, dierenarts, enz.

Op deze manier kon ik begrijpen hoe ik op de situatie reageer. Het resultaat van dit staat in de eerste twee pagina's als antwoord op de vraag, wat gebeurt er als ik moet bellen.

Werkproces

Telefonische conversatie

Het eerste idee was om de miscommunicatie te simuleren die mij meestal overkomt tijdens het bellen. Meestal praat ik dan te snel of niet luid genoeg waardoor de andere persoon me niet verstaat wat als gevolg heeft dat ik in paniek raak en nog onduidelijker spreek.

Maar uiteindelijk na een paar prototypes heb ik beslist om eerder de ervaring van “neem de telefoon op, tik in het nummer en bel” te simuleren, omdat dat het moment is dat tot de paniek leidt.

Situatie ontwijken

De volgend die uiteindelijk gebleven is, is het ontwijken van de situatie. Iets anders doen om niet te moeten bellen tot dat je geen keuze meer hebt.

In de eerste versie hiervan kon de speler effectief kiezen om meteen te bellen. Maar om de mentale blokkade te simuleren is dit een valse keuze geworden. Je kan nog steeds klikken op bellen maar het spel beslist om toch iets anders te doen.

Wanneer ik moet bellen ga ik altijd proberen tijd te rekken ook al weet ik dat het best is om gewoon te bellen zodat het gedaan is.

In het begin waren de tussen scènes voor andere activiteiten gewoon animaties, maar na player feedback zijn het kleine simpele minigames geworden zonder echte bonus. Op deze manier voelt het voor de speler alsof die echt iets anders doet, alsof die echt tijd probeert te rekken. De reden waarom de minigames geen meerwaarde geven aan een score of einde van spel is zodat het aantoont dat het in het echt ook niks extra aan de situatie oplevert. Of je ze nu voor het bellen of na het bellen doet zou niks veranderd hebben.

Wat moet er gezegd worden

In dit deel was de muis origineel net zo traag als de muis tijdens het invoegen van het nummer. Dit is uiteindelijk weggelaten. De reden is dat het denken over wat er gezegd moet worden in het echt ook niet veel tijd neemt.

Het probleem is niet dat ik vooraf niet weet wat ik moet zeggen. Het probleem is dat alles tijdens het bellen door elkaar komt.

De fonts die veranderen is om de chaos te illustreren. Door te switchen op de manier dat ze doen is het de bedoeling om te tonen dat ook al is het makkelijk om te weten wat er gezegd moet worden het nog steeds onzeker is in mijn hoofd.

Nummer invoegen

Bij het invoegen van het nummer is de muis heel traag. Dit is de bedoeling.

Als ik zelf moet bellen heb ik gemerkt dat ik heel lang neem om gewoon het nummer in te voegen. Door de muis te vertragen is dit overgebracht.

In het begin was de muis sneller als de afstand tussen zijn vorige positie en nieuwe positie groter was. Dit zorgde ervoor dat je de vertraging kon omzeilen.

Dit heb ik dan gemixt door de muis een constante snelheid te geven in dit deel.

Wachten

In de meeste gevallen bij het maken van een afspraak bij bijvoorbeeld de gemeente, ziekenhuis, dokter, sommige ondernemers, dierenarts, enz. is er meestal een wacht muziek die soms een bepaalde tijd inneemt.

Tijdens deze tijd kan je niks anders doen dan wachten, en wat ik meestal doe is cirkels draaien rond de tafel. Vaak heb je ook de commentaren die zeggen hoeveel mensen er nog voor jou aan de lijn zijn en om nog te wachten. Dit komt meestal op het beste moment van de muziek. Ook laat het je denken dat er opgepakt wordt maar dat dit niet het geval is.

Om deze redenen is het wachten gedeelte altijd bedoeld geweest als een iets te lang moment waarbij het geluid het belangrijkste is.

Na player feedback is de animatie van draaien rond de tafel en de muzieknoten toegevoegd om te illustreren wat er gebeurt met mij tijdens deze wacht tijd.

De muzieknoten tonen aan dat ik aan de muziek begin te denken tijdens het wachten. Dit is ook een van de redenen waarom ik meestal verward ben wanneer er effectief wordt opgenomen.

Opnemen

Wanneer er wordt opgenomen eindigt het spel met een simpele animatie waarbij de woorden vervormd worden in iets anders. Dit is ook wat effectief bij mij gebeurt, ik weet wat ik moet zeggen maar dat is niet wat ik uiteindelijk zeg. De fonts die hier veranderen zijn weer de chaos en verandering in intonatie wanneer ik spreek waardoor ik onverstaaanbaar word.

Denkballonen

De denkballonen zijn mijn innerlijke gedachten tijdens de situatie. In de eerste versies veranderde ze tegelijk met de scenes waardoor het makkelijk was om ze te missen. Daarom is de knop om naar het volgende te gaan toegevoegd.

Stress meter

De stressmeter werd na feedback toegevoegd waarbij er gevonden werd dat het extra duidelijk zou brengen bij de situatie. Dit blijkt effectief ook het geval.

Ophangen

Tijdens het hele spel is het mogelijk om op te hangen, de rode telefoon knop. Als je dit doet sluit het spel zonder waarschuwing en wordt er niets gesaved waardoor je sowieso opnieuw moet beginnen.

De reden waarom het zonder waarschuwing gebeurd is omdat dit in mijn hoofd ok zo is. Als ik in paniek slaag ga ik gewoon alles stoppen.

Er is geen manier om het spel te falen of te winnen. De bedoeling is echt om de gevoelens over te brengen

Eindscène

In de eindscène is er een korte tekst die uitlegt waarom het spel gemaakt is en ook een referentie naar een artikel die het heeft over het feit dat ik niet alleen ben met deze ervaring en dat het meer en meer voorkomt bij jongeren tussen 18 en 25 jaar.

Het artikel:

De Morgen. (2024, 25 maart). *Stress en onzekerheid: bijna helft Belgische jongeren heeft angst om te bellen*. Geraadpleegd op 26 Juli 2025, van <https://www.demorgen.be/nieuws/stress-en-onzekerheid-bijna-helft-belgische-jongeren-heeft-angst-om-te-bellen~b52c4180/>

Post Mortem

Ik vond het heel interessant om dit te doen omdat het me ook heeft geholpen om beter te begrijpen wat er bij mij gebeurt wanneer ik moet bellen. Omdat ik meerdere keren heb moeten bellen om dit te maken heeft het me ook geholpen om een beetje mijn angst te overkomen. Ik ben nog steeds bang tijdens het bellen maar minder, en ik heb nu methodes om mezelf te herinneren wat ik moet zeggen zoals opschrijven wat ik moet zeggen.

Voor het spel zelf is het volgens mij goed gegaan. Sommige elementen waren moeilijker om te simuleren dan andere zoals bijvoorbeeld de chaos die gebeurt wanneer ik moet bellen. Maar ik vind dat het uiteindelijk wel gelukt is.

Het spel is chaotisch en dat is de bedoeling, het moet de speler het gevoel geven dat er weinig of geen controle is over de situatie.