

A collection of colorful circular tokens (blue, pink, green, orange, red) scattered on a wooden surface. Each token features a white line-art icon or the text 'tiny task'. The icons include a person holding a flower, hands shaking, a bathtub, a stethoscope, a thumbs up, a person with a speech bubble, a person with a crown, a person with musical notes, two people talking, a person with a lightbulb, and a person with a gear. The text 'tiny task' is on a blue token.

Design

Pieter Desmet is hoogleraar Positive Design aan de TU Delft. Met collega's en studenten van het Delft Institute of Positive Design exploreert hij hoe ontwerpers een positieve bijdrage kunnen leveren aan het welzijn van individuen en gemeenschappen. In zijn terugkerende rubriek beschrijft hij inspirerende welzijn-gedreven producten die zijn ontworpen door studenten Industrieel Ontwerpen.

Tinytask

Je dagelijkse dosis geluk

■ Pieter Desmet

Soms lees ik een boek waarvan ik denk: *dit verandert alles*, nu heb ik iets geleerd dat mijn leven gaat verbeteren. Die ervaring had ik bij *The How of Happiness* (2007; *De maakbaarheid van het geluk*, 2013) een boek van de Amerikaanse psychologe Sonja Lyubomirsky. Eerst brengt ze het slechte nieuws: we zoeken ons levensgeluk vaak in de verkeerde dingen, denk aan een duurdere auto of het nieuwste smartphonemodel. Maar daarna heeft ze ook goed nieuws: we zijn namelijk wel degelijk in staat om ons geluksniveau blijvend te verhogen, als je weet hoe. Daartoe introduceert ze twaalf strategieën met bijbehorende geluksvergrotenende activiteiten, zoals 'dankbaarheid tonen' en 'optimisme cultiveren'. Ik was geïnspireerd: nu wist ik wat me te doen stond om gelukkig te worden! Twee maanden later maakte ik de balans op: ik had geen enkele geluksactiviteit ondernomen en er was niets veranderd in mijn gedrag. Wel was ik gefrustreerd door mijn eigen falen, dus per saldo was ik slechter af. Waarom was er niets van mijn aanvankelijke motivatie terechtgekomen? Waar waren mijn goede intenties gestrand?

Van inzicht naar actie Als een boek uit is, zet je het in de kast, waar het dan meestal blijft staan. Zo was het ook met het 'geluksboek'. Daarmee verdween het letterlijk naar de achtergrond en uit mijn dagelijkse handelingen. Producten zijn wel altijd

en overal aanwezig, in al onze activiteiten. Dat bracht me op een idee. Is het mogelijk om door middel van een product de inzichten uit het boek tastbaar te maken, en zo te integreren in onze dagelijkse routines? Die vraag inspireerde ontwerper Hans Ruitenbergh. Hij stelde zich als doel om 'iets' te ontwerpen dat mensen



verleid tot, en helpt bij het uitvoeren van de geluksactiviteiten. Het resultaat is Tinytask, een reeks vrolijke sleutelhangers.

Tinytask

Tinytask is een collectie felgekleurde munten. Elke munt vertegenwoordigt een kleine uitdaging (een 'tiny task'). Het werkt als volgt. Je ontvangt een envelop met zes munten. De munten hebben symbolen die verwijzen naar de uitdagingen. Je kiest een munt om mee te beginnen. Je haalt hem uit de envelop en vindt een korte uitleg onder de munt. Een voorbeeld is: "Geef een oprecht compliment aan iemand die het niet verwacht." Of: "Zet je favoriete nummer op en dans. Hoe gek durf je te dansen?" Dan klik je de munt aan je sleutelhanger. Dat is een kleine maar belangrijke handeling: hiermee committeer je jezelf aan de taak. Elke keer als je je sleutels gebruikt, word je daaraan herinnerd. Nadat de taak is volbracht, kies je een volgende munt. De vorige bewaar je of geef je iemand cadeau. Wanneer vijf van de zes opdrachten zijn voltooid, ontvang je een envelop met een nieuwe set munten. Hans formuleerde vijftig kleine uitdagingen die samen de twaalf geluksactiviteiten van Sonja Lyubomirsky representeren.

Ik doe en ik begrijp

In zijn onderzoek ontdekte Hans dat mensen op allerlei obstakels stuiten bij het uitvoeren van de geluksstrategieën. Het gevolg is dat die activiteiten verrassend meer wilskracht en zelfdiscipline vereisen dan je in eerste instantie zou denken. Hij richtte zich op drie drempels. De eerste is dat het moeilijk is om de algemene strategieën (zoals 'zorgen voor je lichaam' en 'committeren aan je doelen') te vertalen naar concrete en uitvoerbare acties. De tweede is dat het niet makkelijk is om die acties in de dagelijkse routines op te nemen, en de derde is de uitdaging om gemotiveerd te blijven. Hans liet zich inspireren door het beroemde citaat uit de Xunzi (818 AD): "Ik hoor en ik vergeet. Ik zie en ik onthoud. Ik doe en ik begrijp." Het *doen* staat daarom voorop. Tinytask stimuleert om in actie te komen, en daarna komt reflectie en inzicht. De munten vertalen de abstracte strategieën naar kleine, begrijpelijk uitdagingen en bieden een tastbare stimulans. De grote diversiteit aan uitdagingen prikkelt de nieuwsgierigheid, en het geeft tegelijkertijd ruimte om zelf het tempo en intensiteit van de activiteiten te bepalen.

Ontwerpen als bron van geluk

Voor Hans was het project een uitdaging: "Het was een open opdracht, zonder



randvoorwaarden. In eerste instantie vond ik die vrijheid een verademing. Als ontwerper wordt je vaak ingeperkt door begrenzingen,

bijvoorbeeld door een weerbarstige opdrachtgever, nauw geformuleerde voorschriften, of een veeleisende doelgroep." Randvoorwaarden kunnen beklemmen, maar ze bieden ook houvast, en in dit project was de ontwerpruimte zo goed als onbeperkt. Hans vond een weg door stap voor stap een uitgebreide reeks ontwerpen te maken en te testen. Zodoende heeft hij gaandeweg heel veel mensen betrokken bij zijn ontwerpproces. En zo werd het project voor hem zelf een bron van geluk: "Ik kreeg soms onvoorziën ontroerende reacties. Zo was er een dame die schreef dat ze na maanden heimelijk verliefd te zijn, door Tinytask de stap had gezet om haar gevoelens te uiten aan haar collega. Nu zijn ze een gelukkig stel." Een kleine uitdaging – met een groot effect.



Wees een stiekeme bloemist door ergens in je buurt het bloemzaadje te planten. Doe het op een plek waar je vaak langskomt, zodat je kunt zien hoe het gaat met je bloemen.



Referentie

- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. London: Penguin Books.



Hans Ruitenberg ontwikkelde Tinytask in 2010 als afstudeerproject bij het *Delft Institute of Positive Design (DIOPD)*. Het project was een initiatief van Pieter Desmet en werd mede begeleid door Walter Aprile. Het Tinytask-ontwerp werd in 2017 verder uitgewerkt door Steven Fokkinga van Emotion Studio (Rotterdam). <http://studiolab.ide.tudelft.nl/diopd/projects/design-projects/tiny-tasks-by-hans-ruitenberg/>