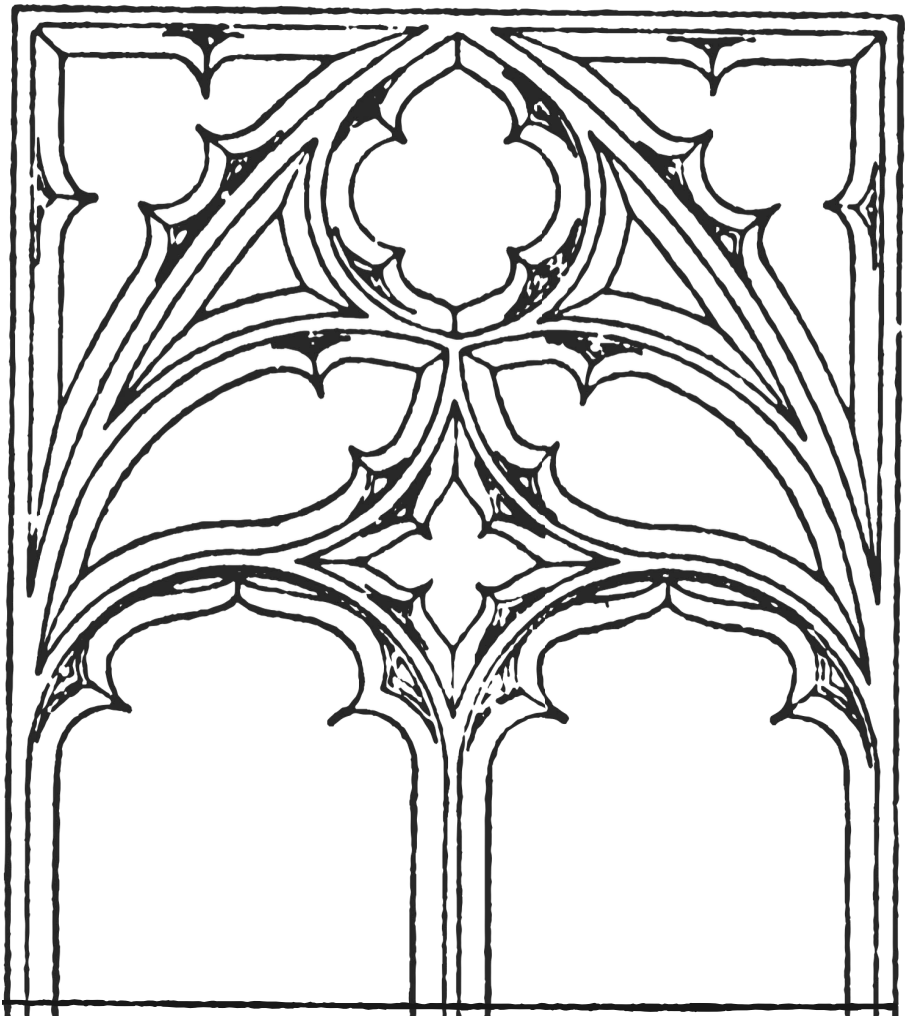


IDEQUESTS

Een gids en invulboek voor meer avontuur
en nieuwe ervaringen.



Tekst & Vormgeving:	Nienke Brouwer
Illustraties:	Canva
Eerste uitgave:	Oktober 2026
ISBN:	978-94-039-3631-4

© 2026 Nienke Brouwer. Alle rechten voorbehouden.

De sidequests in dit boekje voer je uit op eigen risico.

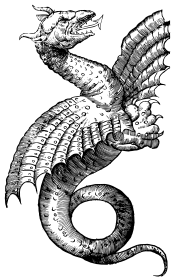
Inhoudsopgave

- Het leven in een videogame (4)
- De mainquest van ons leven (5)
- Gewoonten maken het leven makkelijker (7)
- Gewenning maakt het leven eentonig (10)
- Sidequests in het echte leven (11)
- De waarde van ervaringen zonder doel (12)
- Het vinden van sidequests (16)
- Het uitvoeren van sidequests (21)
- Startbrief (24)
- 175 kant-en-klare sidequests (25)
- Jouw sidequest ideeënlijst (40)
- Sidequest logpagina's (44)
- Bronnenlijst (100)

Inleiding

Voordat je op avontuur gaat, leer je eerst waar sidequests vandaan komen en hoe ze er in ons dagelijks leven uitzien. Daarna kijken we naar wat gewoonten zijn en waarom het goed is om hier af en toe eens uit te stappen. Tot slot bespreken we de sidequests in dit boekje en leer je hoe je je eigen sidequests vindt en hoe je goed en veilig op pad gaat.

Het leven in een videogame



Het woord **quest**[1] komt van het Oudfranse woord *queste* dat zoektocht betekent. Dit is weer afgeleid van het Latijnse woord *quaerere*, dat zoeken betekent. Vanaf het einde van de 14e eeuw werd het woord quest gebruikt voor de avontuurlijke zoektocht van een ridder.

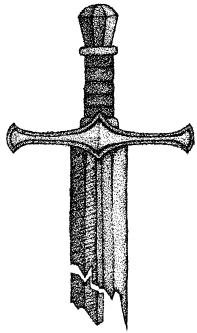
Tegenwoordig kom je het woord veel tegen in de videogamewereld, vooral bij avontuurlijke spellen waarin het ontdekken van een grote open wereld centraal staat. Er bestaan twee soorten quests:



De **mainquest** (hoofdmissie) is de belangrijkste opdracht van een videogame. Deze bestaat uit verschillende samenhangende taken die je moet doorlopen om het spel uit te spelen. Dit is het hoofddoel dat je tijdens het spel nastreeft.

Sidequests zijn de kortere, optionele missies in het spel die niet nodig zijn om het hoofdverhaal af te ronden. Wel maken ze het spel leuker en avontuurlijker en laten ze je personage groeien.

De mainquest van ons leven



In het echte leven heeft ieder van ons zijn eigen mainquests die we proberen te voltooien. Doordat we allemaal andere waarden en interesses hebben, kunnen deze per persoon aardig uiteenlopen.
Toch bestaat er een theorie over welke behoeften we allemaal proberen te vervullen:

De behoeftenhiërarchie van Maslow

De behoeftenhiërarchie van Abraham Maslow [2] is een model dat de behoeften van de mens weergeeft. Volgens Maslow hebben de eerste behoeften meestal voorrang en moeten deze eerst worden vervuld voordat aan de behoeften die daarna komen kan worden voldaan.

1. Primaire levensbehoeften
Behoefte aan ademen, eten en drinken, slaap, onderdak en seks.

2. Veiligheidsbehoeften
Behoefte aan veiligheid, een stabiele leefomgeving, financiële zekerheid en gezondheid.

3. Sociale behoeften
De behoefte aan contact met anderen, liefde, vriendschappen, familie en het ergens bij horen.

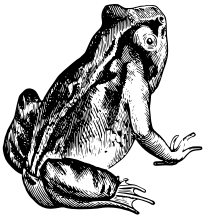
4. Erkenning en waardering
De behoefte aan erkenning en waardering van anderen, status en aan zelfwaardering en zelfrespect.

5. Zelfontplooiing
Zelfactualiserende behoeften zoals persoonlijke groei, leren, creativiteit en het benutten van je volledige potentieel.

Hoe deze behoeften worden ingevuld is voor iedereen uniek. We leiden allemaal unieke levens waarin we op verschillende plekken wonen, verschillende soorten relaties hebben met de mensen om ons heen en verschillende activiteiten uitvoeren om geld binnen te krijgen.

De mainquests van het echte leven zijn de belangrijkste doelen die je tijdens je leven nastreeft.

Wat zijn de belangrijkste doelen (mainquests) in jouw leven?



Gewoonten maken het leven makkelijker

Om de mainquests in je leven te vervullen, voer je veel verschillende ondersteunende opdrachten uit. Deze taken betekenen op zichzelf wellicht niet zo veel, maar zijn wel nodig om de grotere missies in het leven te volbrengen. Om naar je baan, opleiding of andere verplichting te gaan, moet je bijvoorbeeld ook dagelijks kleinere taken uitvoeren zoals ontbijten, je aankleden en je tanden poetsen.

Dit soort verplichte, ondersteunende taken herhalen zich zo vaak in je leven dat het niet meer nodig is om actief over al deze handelingen na te denken. Je brein maakt hier gebruik van door van deze taken een gewoonte te maken.

Een **gewoonte** is gedrag waarbij je hersenen niet meer bewust na hoeven te denken, maar automatisch kunnen handelen. Hierdoor kunnen ze veel moeite en energie besparen en zich focussen op andere, belangrijkere zaken. Dit mechanisme maakt je leven een stuk makkelijker en is onmisbaar om je dagelijks leven hanteerbaar te maken.[3],[4]



Stel je maar eens voor hoeveel moeite het zou kosten als je elke dag met uiterste focus je schoenen moest aantrekken, moest nadenken over de route naar je verplichting of je telefoon moest ontgrendelen. Gelukkig doe je deze dingen zo goed als vanzelf.

Welke handelingen voer je bijna dagelijks uit? En welke daarvan doe je (bijna) automatisch, zonder erbij na te denken?



Gewenning maakt het leven eentonig

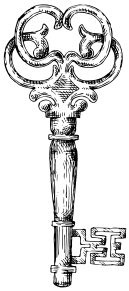
Je brein maakt het behalen van je mainquest dus makkelijker door terugkerende taken te automatiseren. Hoewel dit mechanisme super behulpzaam is, heeft het ook een keerzijde.

Een onderdeel van het ontwikkelen van gewoonten is gewenning. **Gewenning** is de verlaagde respons van de hersenen op een vaak herhaalde prikkel. Doordat een situatie zich al zo vaak heeft voorgedaan, verwacht je brein niet dat deze nog iets nieuws, interessants of belangrijks zal brengen. Je wordt minder alert, en door een verminderde verwerking van prikkels worden je inspiratie en creativiteit belemmerd.[5,6]



Hoewel je waarschijnlijk doet wat goed is voor jou en de mainquest in je leven, kan het voelen alsof er iets ontbreekt. Het leven wordt steeds eentoniger wanneer elke dag op de vorige lijkt. Je raakt verveeld, ongeïnspireerd en je verlangt naar iets nieuws.

Iedereen kan dit gevoel weleens ervaren, maar als je langere tijd het idee hebt dat je vastzit in dezelfde routines en hier ongelukkig van wordt, dan kan het zijn dat je in een sleur bent beland.[7]



Het uitvoeren van sidequests is een goede manier om deze gevoelens tegen te gaan. Ze helpen je namelijk om weer meer avontuur en inspiratie in je leven te brengen.

Sidequests in het echte leven

Net zoals in een videogame zijn sidequests in het echte leven activiteiten die niet direct bijdragen aan de mainquests van je leven. Deze zijmissies zijn niet verplicht en je kiest ze puur uit nieuwsgierigheid, voor plezier of ter ontdekking. Ze kunnen een onverwachte wending geven aan je dag en soms zelfs aan je leven, en houden daarmee de boel spannend.

Een sidequest kan van alles zijn. Het kan een kleine activiteit zijn die je verweeft in je normale dagritme, zoals het nemen van een andere route naar huis. Het kan ook iets zijn waar je thuis wat tijd voor uittrekt, zoals het uitproberen van een nieuw gerecht. Het kan ook iets avontuurlijkers zijn waarvoor je de deur uitgaat, door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar alle kunstwerken bij jou in de buurt. En het kan zelfs een grote onderneming zijn waarbij je even helemaal weggaat uit je normale omgeving, door bijvoorbeeld een nieuwe stad of een nieuw land te verkennen.

Omdat sidequests niets te maken hoeven te hebben met wat je normaal gesproken doet, kunnen ze wat willekeurig aanvoelen. Toch is een sidequest iets anders dan een willekeurige afleiding. Een willekeurige afleiding zoek je vaak om even niet te hoeven voelen. Je ontsnapt aan datgene waar je op dat moment geen zin in hebt, door even niet meer aanwezig te zijn. Een sidequest kies je daarentegen bewust. Je wilt juist iets ervaren, leven en aanwezig zijn in het moment.



Net als een ridder op zijn zoektocht, weet je bij een sidequest vooraf niet wat je zult ontdekken. Hierdoor kan het best spannend zijn om buiten je comfortzone te stappen. Toch is het zeker de moeite waard om het eens te proberen.