



Wenkende behoeften uit de Toekomst

Een kwalitatieve studie naar vervulde behoeften in narratieve toekomstverbeelding

in het kader van de behoeftetheorie van Abraham H. Maslow

Auteur: Hanna Kulbatzki

Faculteit: Gedragswetenschappen

Opleiding: Psychologie

Eerste Begeleider: Dr. A. Sools

Tweede Begeleider: Dr. G.J. Westerhof

Plaats: Enschede, Nederland

Datum: 25 februari 2012

Voorwoord

Allereerst wil ik graag mijn dank betuigen aan alle deelnemers van dit onderzoek voor hun persoonlijke en ontroerende verhalen die ik had mogen lezen. Het was een emotionele opdracht die mij ook over mijn eigen leven en toekomst heeft na laten denken.

In het bijzonder wil ik mijn eerste begeleider Anneke Sools bedanken voor de ondersteuning en bijzondere bijdrage die zij heeft geleverd aan dit onderzoek.

Bedankt ook aan mijn geweldige familie en al mijn lieve vrienden die altijd in mij hebben geloofd en zonder hun optimisme en steun ik nooit de motivatie had gehad om door te zetten.

Samenvatting

In het levensverhalenlab aan de Universiteit Twente wordt onderzoek gedaan naar de samenhang tussen levensverhalen en psychologisch welzijn. Een toekomstbrief is een soort levensverhaal waarbij de opdracht is een brief van maximaal 400 woorden te schrijven vanuit een positief verbeelde toekomst naar het heden. In dit onderzoek is met behulp van de gefundeerde theoriebenadering de inhoud van 117 brieven vastgesteld en vervolgens vergeleken met de behoeftetheorie van Abraham H. Maslow. De inhoud van de brieven kon in 12 verschillende thema's gecategoriseerd worden. Daarnaast konden twee verschillende types brieven vastgesteld worden die zich onderscheiden in de variatie van de verschillende thema's. Bij de vergelijking met de behoeftetheorie van Maslow blijkt dat er enige samenhang bestaat tussen de thema's in de toekomstbrieven en de verschillende behoeften.

Abstract

In the lifestorylab of the University of Twente researchers study the relationship between life stories and psychological wellbeing. A future-letter is a sort life story where people write in up to 400 words a letter from a positive imagined future to the present. In this study using the grounded theory approach the content of 117 letters was determined and then compared with the theory of needs of Abraham H. Maslow. The content of the letters could be categorized in 12 different themes. In addition, two different types of letters could be established which represent the variation of different themes. In comparison with the needs of Maslow's theory it shows that there is some correlation between the themes in future letters and the needs in Maslow's theory.

Inhoudsopgave

1 Inleiding	5
1.1 Narratieve Toekomstverbeelding en welbevinden	5
1.2 Abraham H. Maslow's behoefte-theorie	6
1.3 Doelstelling Onderzoek	11
1.4 Onderzoeksvragen	12
2 Methode	13
2.1 Werving	13
2.2 Respondenten	14
2.3 Procedure	15
2.4 Analyse	16
3. Resultaten	17
3.1 Thema's in de toekomstbrieven	18
3.2 Aantal toekomstbrieven met hoofdthema's	35
3.3 Verschillen en overeenkomsten tussen de brieven	36
4. Discussie	39
4.1 Verklaring voor onderzoeksresultaten	39
4.2 Resultaten in verband met Maslow's behoefte-theorie	42
4.2.1 Thema's in verband met Maslow's behoefte-theorie	43
4.2.2 Aantal toekomstbrieven met hoofdthema's in verband met Maslow's behoefte-theorie	45
4.2.3 Verschillen tussen de brieven in verband met Maslow's behoefte-theorie	46
4.3 Inhoud en behoeften in een toekomstbrief	47
4.5 Tekortkomingen	48
4.6 Conclusie	49
5 Aanbevelingen	49
5.1 Theorie	49
5.2 Praktijk	50
6 Referentielijst	51
7 Bijlagen	53
7.1 Aanwijzingen voor het schrijven van de brief	53
7.2 Vragenlijsten	55

1 Inleiding

1.1 Narratieve Toekomstverbeelding en welbevinden

Begin 2012 hebben sociaalwetenschappers van de Universiteit Twente het levensverhalenlab opgericht. In het levensverhalenlab zijn psychologen, deskundigen op het gebied van narratieve (vertellende) psychologie, bezig met het onderzoeken van het verband tussen verhalen van mensen en psychologisch welzijn (Sools & Mooren, 2012). Een deel van het onderzoek gaat over brieven die mensen vanuit hun eigen verbeelde toekomst (toekomstbrieven) schrijven aan iemand in het heden. De opdracht voor het schrijven van de brief is het formuleren van een positieve en gedetailleerde weergave van zijn eigen toekomst in de vorm van een brief (bijlage1). Hierbij wordt onderzocht of en, zo ja, hoe een positieve toekomstverbeelding het psychologisch welzijn zou kunnen verhogen.

Zo blijkt al uit verschillende onderzoeken dat toekomstverbeelding een positief effect heeft op welzijn (Chiu, 2012) en optimisme (Meevissen, Peters, & Alberts, 2011). Er is echter nog niet duidelijk hoe toekomstverbeelding kan leiden tot een beter welzijn. Omgekeerd blijkt dat het vermogen om de toekomst te verbeelden een goed welzijn vereist. Mensen met een depressie voelen zich niet in staat om de toekomst te verbeelden (Melges, 1982). Om het verband tussen toekomstverbeelding en welzijn te onderzoeken wordt er in de brieven bijvoorbeeld gekeken naar de tijdshorizon (op iemand in de tegenwoordige tijd of in het verleden schrijft), psychologische functies of de narratieve toon (meer positief of negatief) en in welke mate deze aspecten samenhangen met de scores op een welzijnsvragenlijst.

Echter weten we over de inhoud van deze brief nog weinig omdat er nog geen theorie over de inhoud van deze toekomstbrieven (waarover iemand in zijn toekomstverbeelding schrijft). Als iemand over zijn toekomst schrijft die hij of zij positief moet formuleren kan men verwachten dat het over groei en ontwikkeling (positieve verandering) gaat maar op welk gebied in iemands leven deze ontwikkelingen plaatsvinden is niet bekend. Om groei en ontwikkeling gaat het ook in de behoeftetheorie van Abraham Maslow waarin hij stelt dat een mens streeft naar het vervullen van de behoefte om te groeien en zichzelf te ontwikkelen waardoor hij of zij een gelukkig leven kan leiden (Maslow, 1968). Door het schrijven van de brief zou de groei die mensen in hun toekomst nastreven duidelijk kunnen worden.

In dit onderzoek is dan ook naar de inhoud gekeken om te achterhalen waarover iemand in een toekomstbrief schrijft. Doordat de brief niet langer dan 400 woorden mag zijn moet

daarom goed worden nagedacht wat van bijzonder belang is voor de schrijver om in de brief te benoemen. Er zijn aanwijzingen dat bij het schrijven van de brief niet alleen expliciete maar ook impliciete (onbewuste) doelen naar voren komen die tijdens het proces van het schrijven tot stand komen (Sools & Mooren, 2012). Deze doelen kunnen vanuit de behoeftetheorie van Abraham H. Maslow (Maslow, 1943) als behoeften worden beschouwd, die de briefschrijver in zijn toekomstverbeelding heeft voldaan. Het verband tussen dit onderzoek en de theorie van Maslow is dan ook dat het ten eerste om de positieve zienswijze van mensen en hun leven gaat en ten tweede dat het om groei gaat die iemand nastreeft. In het vervolg wordt de theorie van Maslow nader toegelicht.

1.2 Abraham H. Maslow's behoeftetheorie

Toen de eerste stromingen in de psychologie zich ontwikkelden, zoals de psychoanalyse en het behaviorisme in de 19^{de} eeuw, probeerden psychologen het gedrag van mensen door animale driften en mechanische reflexen te verklaren. Abraham H. Maslow ging als een van de eerste tegen deze stromingen in, toen hij als medeoprichter van de humanistische psychologie de mens niet meer als een machine wilde onderzoeken en begrijpen maar meer als mens die een geheel vormt en door het aangeboren groeipotentieel streeft naar zijn hoogste doel, de zelfverwezenlijking (Maslow, 1968).

In 1943 introduceerde Abraham Maslow voor het eerst zijn theorie over de behoeften van de mens, waaraan volgens Maslow iedereen zou moeten voldoen om een gelukkig leven te kunnen leiden (Maslow, 1943). Door deze behoeften zou de mens gemotiveerd worden om een bepaald gedrag te vertonen. Daarom wordt zijn theorie ook als motivatietheorie beschouwd. Zijn theorie bestaat uit vijf behoeften die zijn opgedeeld in vier deficitbehoeften en één groeibehoefte. Als de deficitbehoeften niet bevredigd kunnen worden ontstaat frustratie die wederom psychische ziektes of gewelddaden kunnen veroorzaken (Maslow, 1968). De groeibehoefte kan volgens Maslow nooit volledig bevredigd zijn omdat de mens steeds naar hogere doelen streeft (Maslow, 1943).

De eerste deficitbehoefte is de fysiologische behoefte, waarbij het om lichamelijke behoeften gaat zoals eten, drinken en seks. Daarna volgt de veiligheidsbehoefte. Deze refereert naar een betrouwbare, veilige en voorspelbare omgeving. De derde behoefte heeft betrekking op

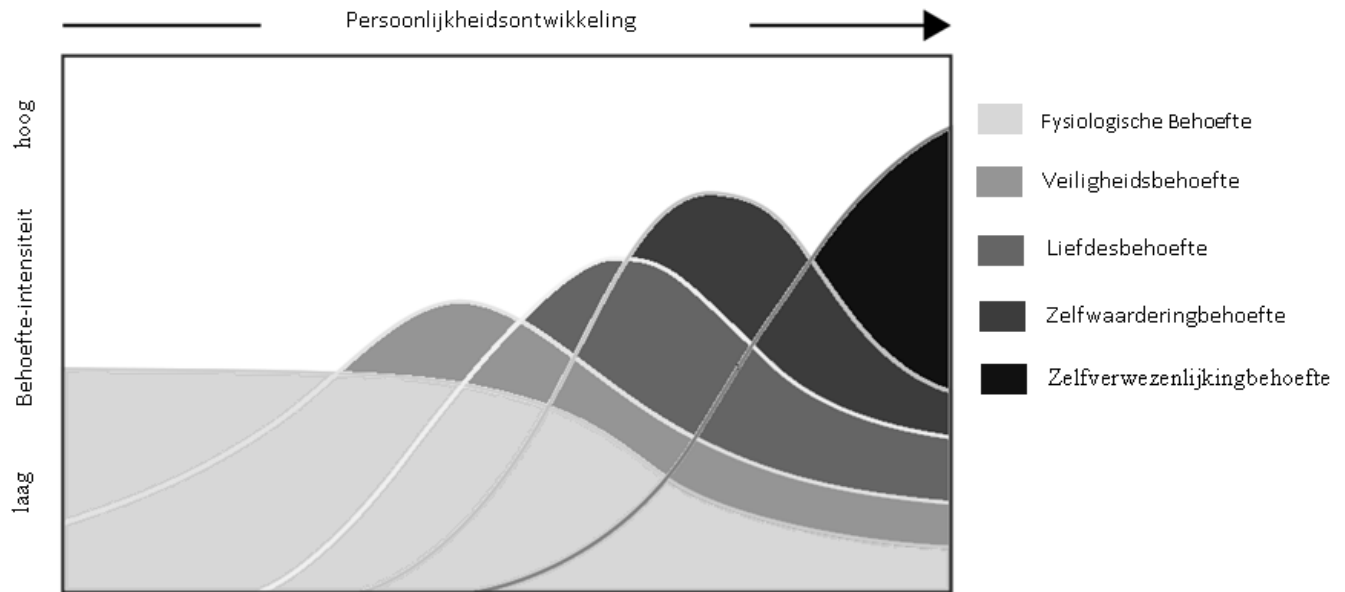
het geliefd worden door bijvoorbeeld een partner, het kind of vrienden. De vierde en laatste deficitbehoefte heeft betrekking op de eigenwaarde van een persoon. Het gaat hierbij om de eigen capaciteiten en persoonlijkheid van een persoon die door andere mensen en de persoon zelf gewaardeerd worden. De vijfde en laatste behoefte (groeibehoeft) is de zelfverwezenlijkingbehoefte. Hierbij gaat het erom zijn eigen kunnen in daden om te zetten. Deze behoefte kan voor iedereen iets anders betekenen. Met betrekking op de zelfverwezenlijkingbehoefte zegt Maslow:

“A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately happy” (Maslow, 1943, p. 382)

De theorie van Maslow wordt vaak schematisch in vorm van een piramide weergegeven, waardoor de indruk ontstaat dat eerst een behoefte volledig moet worden bevredigd voordat een ander behoefte van belang kan zijn om bevredigd te worden. Echter heeft Maslow zijn theorie meer als dynamisch beschouwd:

“We have spoken so far as if this hierarchy were a fixed order but actually it is not nearly as rigid as we may have implied” (Maslow, 1943, p. 386) (zie figuur 1).

Als een behoefte niet volledig bevredigd kan worden kan de daarop volgende behoefte alsnog relevant zijn. Het is daarom wel een hiërarchische volgorde van behoeften maar geen ‘alles-of-niets’ relatie. Maslow zegt hierbij dat vanaf een bepaald percentage van bevrediging van een behoefte een andere, hogere behoefte pas van enig belang kan zijn.



Figuur 1. Dynamische presentatie van Maslow's behoefte-theorie. De curven geven de relatieve verandering in behoefte-intensiteit van de 5 behoeften aan. Pas nadat een piek van een behoefte is bereikt kan de daarop volgende, hogere behoefte een dominante rol spelen. Wanneer zich de persoonlijkheidsontwikkeling voortzet neemt het aantal en de variatie van behoeften af. (Krech, Crutchfield, & Ballachey, 1962, p. 77).

Door een chronisch gebrek aan bepaalde behoeften kunnen volgens Maslow psychologische disfuncties ontstaan (Maslow, Frager, & Fadiman, 1970). De gevolgen van bijvoorbeeld een chronisch gebrek aan voldoening van de veiligheidsbehoefte kan zich bij een persoon uiten in een obsessief-compulsieve stoornis. Iemand die aan deze stoornis leidt probeert voortdurend zijn omgeving te ordenen om vermeende nadelige gevolgen te voorkomen. Een gebrek aan de liefdesbehoefte wordt in verband gebracht met een antisociale persoonlijkheidsstoornis. Niet alleen aan een stoornis kon Maslow het gebrek van een bepaalde behoefte herkennen maar ook aan zijn of haar 'philosophy of the future'. Als een behoefte daarentegen volledig vervuld is wordt deze onbelangrijk voor de persoon. Als er een behoefte nog geen belangstelling heeft doordat een lagere behoefte niet is vervuld is de persoon zich hiervan niet bewust.

Ondanks de veronderstelde algemene geldigheid van de behoefte-theorie van Maslow, die vooral in management- en organisatie-theorieën is toegepast, is er weinig tot geen empirisch bewijs voor zijn theorie gevonden (Wahba & Bridwell, 1976). Sinds de publicatie van Maslow's behoefte-theorie tot op heden zijn talloze wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd waarin de

theorie zowel wordt getoetst als ook gebruikt voor verklaring van de onderzoeksresultaten. In het vervolg worden enkele onderzoeken besproken die resultaten weergegeven die Maslow's theorie empirisch onderzoeken. Sommige onderzoeken bieden wel ondersteuning voor de behoeftetheorie en sommige niet.

In een onderzoek uit 1978 in Groot-Brittannië blijkt dat er samenhang is tussen de sociaal economische status (SES) en Maslow's behoeftetheorie (Gratton, 1980). Dit onderzoek gaat in op de aanname dat mensen die gebrek aan een bepaalde behoefte (bijv. Werkeloosheid = veiligheid) bijzondere aandacht schenken aan het voldoen van deze behoefte. In dit onderzoek zijn 240 respondenten verdeeld in drie SES klassen en gevraagd naar hoe belangrijk ze bepaalde stellingen vinden die de vijf behoeften van Maslow's theorie representeren. De stelling 'Having enough to eat' was onderdeel van de fysiologische behoefte en 'feeling confident' was onderdeel van de zelfverwezenlijkingbehoefte. Hieruit blijkt dat mensen met de laagste SES de stellingen uit de fysiologische en liefdes- behoefte belangrijker vinden dan de resterende drie behoeften. Omgekeerd vinden mensen met de hoogste SES de stellingen uit zelfwaardering- en zelfverwezenlijkingbehoefte het meest belangrijk. Deze resultaten zijn grotendeels conform met de behoeftetheorie van Maslow. De auteur van het artikel merkt echter op dat er tussen de stellingen die één behoefte zouden vertegenwoordigen grote verschillen zijn ontdekt bij alle SES categorieën, wat zou betekenen dat of de stellingen niet representatief zijn voor die ene behoefte of dat binnen een behoefte verschillende onderdelen meer en andere minder belangstelling hebben. In een ander onderzoek uit 1983 blijkt er samenhang te zijn tussen de bevrediging van een bepaalde behoefte en de scores op een test die neuroticisme en extraversie meet en een andere test die de mate van 'locus of control' meet (Lester, Hvezda, Sullivan, & Plourde, 1983). De scores op beide tests geven een indicatie voor het psychologische welzijn. Het gaat hierbij over Maslow's aanname dat hoe meer bevrediging er in alle behoeften is hoe beter het welzijn. Dit onderzoek bevestigt deze aanname.

In een recent onderzoek uit Amerika worden de antwoorden op vragenlijsten van ouders over hun kinderen in verband met twee deficitbehoeften (fysiologische en liefdesbehoefte) vergeleken met de schoolprestatie (zelfverwezenlijkingbehoefte) van middelbare scholieren (Noltemeyer, Bush, Patton, & Bergen, 2012). De resultaten geven enig ondersteuning voor Maslow's theorie. In een onderzoek uit 2006 wordt gekeken of er een verband bestaat tussen de

behoeften van Maslow en de motivatie voor religieus gedrag (Brown & Cullen, 2006). Er zijn geen significante resultaten gevonden.

Vanaf de eerste publicatie van de behoeftetheorie in 1943 tot zijn dood in 1970 werkte Maslow zijn theorie steeds verder uit. Verschillende auteurs en onderzoekers hebben sindsdien zijn theorie op verschillende manieren geïnterpreteerd en daardoor verschillende theorieën gebruikt voor empirisch onderzoek. Atkinson heeft in het boek 'Introduction to psychology' (Atkinson, 1993, p. 547) twee behoeften (cognitie en esthetiek behoefte) aan de theorie toegevoegd die Maslow in zijn boek 'Motivation and personality' (Maslow et al., 1970) wel heeft beschreven maar niet eenduidig heeft opgenomen als behoeften in zijn behoeftetheorie. De interpretatie van Atkinson van Maslow's theorie wordt in het onderzoek van Brown en Cullen over religieus gedrag gebruikt (Brown & Cullen, 2006). Een andere interpretatie van Maslow's theorie wordt beschreven door Koltko-Rivera die in zijn artikel 'Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs' een zesde behoefte, 'self-transcendence' beschrijft (Koltko-Rivera, 2006). Deze twee voorbeelden maken duidelijk dat Maslow's theorie op verschillende manieren geïnterpreteerd zijn en daardoor een verklaring zou kunnen bieden voor de inconsistente resultaten uit de onderzoeken.

Opvallend bij alle bovengenoemde onderzoeken is ook dat er steeds binnen Maslow's theorie hypotheses geformuleerd en getoetst worden. Dat betekent dat er vragenlijsten werden ontwikkeld die de behoeften moesten representeren. In elk onderzoek zijn er ander vragenlijsten ontwikkeld, afhankelijk van de auteurs interpretatie van Maslow's theorie. Ook zijn de vragen uit de vragenlijsten sturend van aard en lieten mensen bewust nadenken over hun behoeften, terwijl Maslow benadrukt dat de behoeften bij de meeste mensen onbewust zijn:

"[I]n the average person, they [needs] are more often unconscious rather than conscious." (Maslow, 1943, p.389).

Echter sluit het gebrek aan eenduidige bevindingen door empirisch onderzoek ook aan op Maslow's eigen terughoudendheid om de theorie te generaliseren:

"Furthermore any classification of motivations must deal with the problem of levels of specificity or generalization of the motives to be classified" (Maslow, 1943, pp. 370-371).

Ondanks boven genoemd citaat van Maslow, waaruit blijkt dat het moeilijk is zijn theorie empirisch te onderzoeken, is een belangrijke uitspraak van Maslow lang zonder respons geweest:

“no theory of psychology will ever be complete which does not centrally incorporate the concept that man has his future within him, dynamically active at this present moment”

(Maslow, 1968, p.15).

Maslow stelt dat een theorie binnen de psychologie nooit compleet kan zijn wanneer de toekomstdoelen die de motivatie voor gedrag kunnen verklaren niet bekend zijn. Hoe kun je iemands doelen voor de toekomst onderzoeken zonder teveel inhoudelijke sturing richting bepaalde doelen te geven? Één manier zou het schrijven van een toekomstbrief kunnen zijn.

1.3 Doelstelling Onderzoek

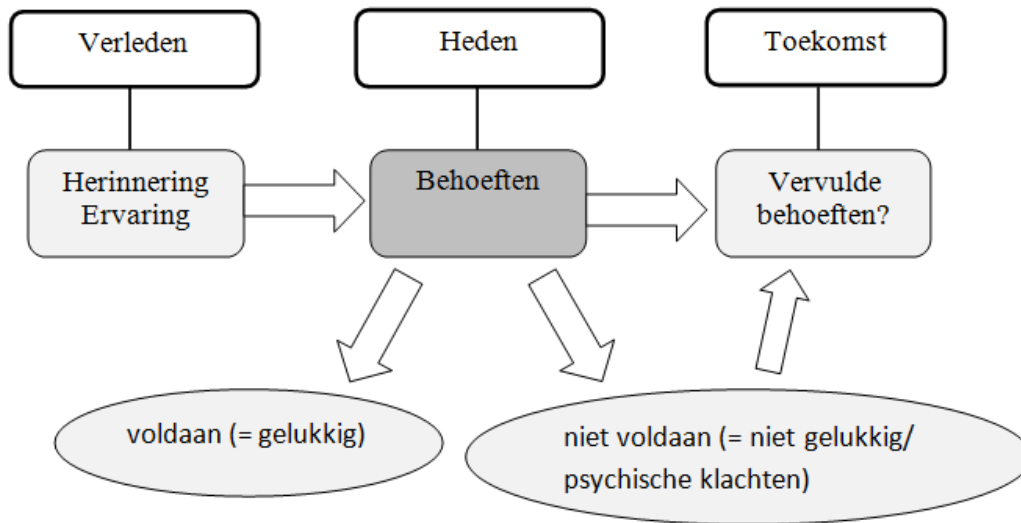
Het doel van dit onderzoek is in eerste instantie te achterhalen waarover mensen in een brief schrijven die vanuit hun verbeelde toekomst is geformuleerd. Om de resultaten uit dit onderzoek in perspectief te brengen zal er achteraf op kritische manier gekeken worden of er een samenhang bestaat tussen de inhoud van de toekomstbrieven en de behoeften in Maslow's behoeftetheorie. De mogelijke samenhang berust op Maslow's aanname dat iemands toekomst dynamisch actief is in het huidige moment en dat een behoefte zich kan uiten in het toekomstbeeld:

“Another peculiar characteristic of the human organism when it is dominated by a certain need is that the whole philosophy of the future tends also to change. For our chronically and extremely hungry man, Utopia can be defined very simply as a place where there is plenty of food.” (Maslow, 1943, p.374).

Maslow beschrijft hier dat als er iemand beheerst wordt door een bepaalde behoefte zich dat kan uiten in zijn toekomst beeld. Echter heeft hij niet expliciet omschreven hoe het toekomstbeeld van iemand eruit zou zien die alle behoeften in meer of mindere mate heeft vervuld, zoals het mogelijk bij de respondenten van dit onderzoek, die een gezonde groep mensen vormen (zie p.14) het geval zou kunnen zijn. Terwijl Maslow zijn theorie opstelde door gezonde mensen, die volgens hem het meest gelukkig en succesvol waren, te ondervragen vanuit

het retrospectieve (het verleden) perspectief, wordt er in dit onderzoek een prospectief (vooruitkijkend) perspectief gehanteerd om te achterhalen waarover gezonde mensen in hun toekomstverbeelding schrijven.

Hieronder is een schematische weergave van de werking van Maslow's behoefte-theorie in verband met het psychisch welzijn.



Figuur 2. Tijdslijn over het ontstaan van behoeften en de werking daarvan op het welbevinden.

1.4 Onderzoeksvragen

In dit onderzoek gaat het er niet om Maslow's theorie te toetsen maar om met behulp van de behoefte-theorie een theoretische achtergrond te formuleren die een begin vormt voor het verklaren van de inhoud van toekomstbrieven. Hierbij is het van groot belang open te staan voor de inhoud van de brieven die onafhankelijk van de behoefte-theorie wordt vastgesteld. De inhoud van de toekomstbrieven wordt in het vervolg beschreven als thema's. Hieronder volgen de drie onderzoeksvragen en de uitleg ervan.

1. Welke thema's zijn in de toekomstbrieven genoemd?

Om de eerste onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden wordt in de brieven gekeken of er overkoepelende thema's vastgesteld kunnen worden die een overzicht bieden van de inhoud van alle toekomstbrieven.

2. In hoeveel toekomstbrieven worden de verschillende thema's genoemd?

Als er overkoepelende thema's vastgesteld kunnen worden is het interessant om te weten in hoe veel brieven de thema's voorkomen en of er thema's zijn die in elke brief voorkomen.

3. Wat zijn de verschillen tussen de toekomstbrieven?

Als er overkoepelende thema's zijn vastgesteld is het interessant om te weten of er patronen in de brieven herkenbaar zijn die het voorkomen van de thema's categoriseren.

2 Methode

In dit hoofdstuk zullen de methoden en technieken die gebruikt zijn voor en tijdens het onderzoek nader worden toegelicht en gemotiveerd. Eerst wordt de manier van werving beschreven. Daarna volgt een omschrijving van de respondenten en de procedure van de dataverzameling. Tot slot zal er ingegaan worden op de data-analyse.

2.1 Werving

De werving vond plaats van oktober tot en met december 2011. Deelnemers voor dit onderzoek werden op twee verschillende manieren geworven. Ten eerste werd gebruik gemaakt van 'convenience sampling'. Hierbij werden familieleden en kennissen benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Daarnaast zijn er oproepen geplaatst op de website www.psychologievandelevenskunst.nl en sociale netwerken zoals Facebook, Hyves, LinkedIn en Twitter. Ten tweede werd gebruik gemaakt van 'snowball sampling'. Hierbij werden psychologie studenten die deelnamen aan een vak uit het curriculum gevraagd om zelf deel te nemen aan het onderzoek en daarnaast twee andere familieleden of kennissen van verschillende

leeftijdsgroepen te benaderen voor deelname. Iedere student die deelnam en twee andere respondenten wist te benaderen, kreeg een halve punt op het eindcijfer van het vak.

Het doel van de twee sampling methoden was om een heterogene en gezonde groep van respondenten te werven. Heterogeen betekent in dit geval dat de groep zo divers mogelijk is in geslacht, leeftijd en opleidingsniveau, om een redelijke representatie van de gehele bevolking te vormen. Gezond betekent in dit geval dat er niet specifiek naar respondenten gezocht is die tot een bepaalde groep behoren, zoals depressieve mensen, maar mensen uit een gezonde populatie.

2.2 Respondenten

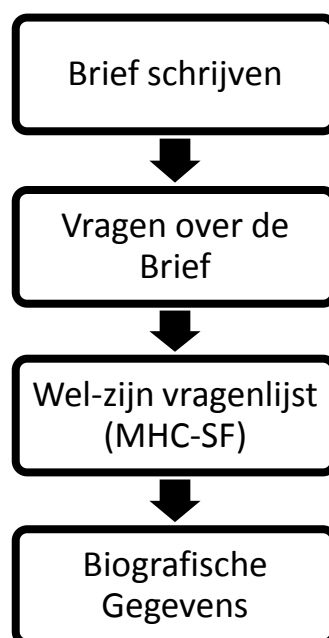
In de wervingsperiode van 3 maanden zijn in dit onderzoek 120 brieven verzameld. Van deze 120 brieven zijn drie brieven niet geanalyseerd waardoor het uiteindelijke aantal neerkomt op 117 brieven. De redenen voor het buiten beschouwing laten van de drie brieven zijn verschillend van aard, bij één brief komt uit de vragenlijst naar voren dat de oorspronkelijke inhoud van de brief verloren is gegaan en daardoor een incomplete versie is ingeleverd. De tweede brief is in het Engels geschreven waardoor het mogelijk is dat de Nederlandse instructies voor het schrijven van de brief niet volledig begrepen zijn en mogelijk vertekeningen opgetreden zijn. De derde brief is dubbel aanwezig en daardoor maar een keer meegenomen in de analyse.

Van de 117 deelnemers hebben er 5 geen vragenlijst ingevuld. Daarom zijn de verschillen in geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, gezinssamenstelling, inkomen en nationaliteit alleen van 112 deelnemers bekend. Daarvan waren 72% vrouw en 28% man. De deelnemers waren tussen de 16 en 75 jaar oud, waarbij moet opgemerkt worden dat 68% tussen de 16 en 25 jaar oud was. Een verklaring voor het grote aantal deelnemers in deze leeftijdsgroep wordt verklaard door de wervingsmethode. Het opleidingsniveau reikt van 'geen onderwijs' tot 'postacademisch'. Hierbij gaven 28% aan het middelbare onderwijs (MBO) en 35% het voorbereidend wetenschappelijke onderwijs (HAVO en VWO) te hebben behaald. Bij de gezinssamenstelling gaven de meeste mensen aan 'alleenstaand zonder kinderen' (32%) te leven. Het maandelijks netto gezinsinkomen reikte van minder dan 500euro tot meer dan 4000euro. De

meeste mensen gaven aan minder dan 500euro inkomen te hebben (31%). Bij de vraag naar de nationaliteit gaven 69% aan Nederlands en 31% Duits te zijn.

2.3 Procedure

De opdracht voor het schrijven van de toekomstbrief is een, voor dit onderzoek aangepaste versie van een instrument dat gebruikt wordt in verhalen vertelgroepen in de GGD (zie bijlage1). Het onderzoek bestaat naast het schrijven van de toekomstbrief nog uit vier vragen over de brief zelf, de vragenlijst Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) die het psychisch welzijn meet en een vragenlijst over de biografische gegevens van de respondent. Deel 2 tot en met 4 leveren in dit onderzoek geen bijdrage, alleen de brieven zijn belangrijk voor dataverzameling. De procedure is hieronder schematisch weergegeven.

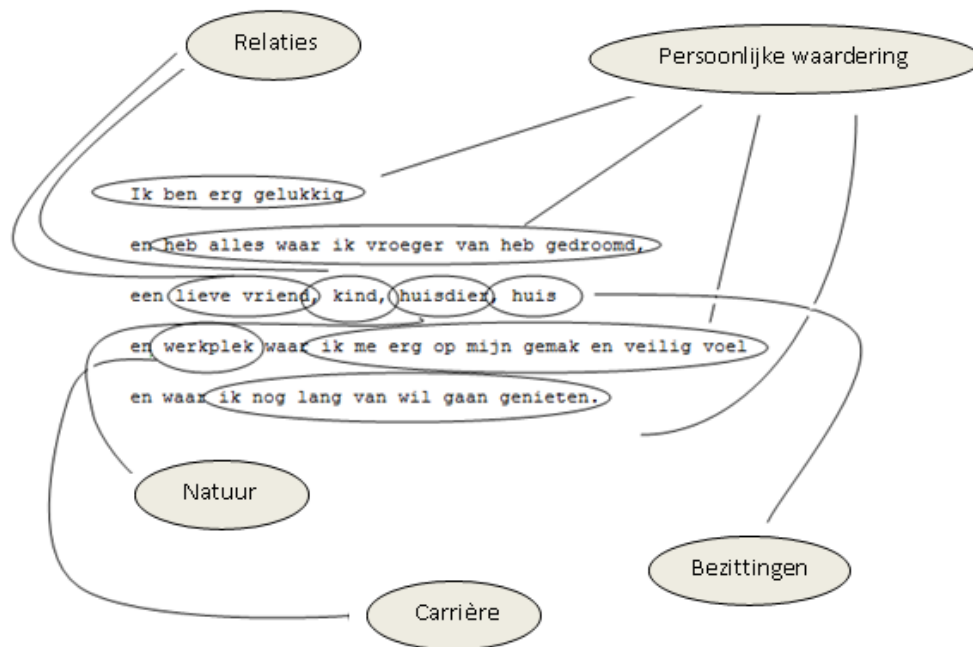


Figuur 3. Vierdelig Onderzoeksdesign (Sools & Mooren, 2012).

2.4 Analyse

Om de drie onderzoeksvragen (1. Inhoudanalyse, 2. Frequentiebepaling, 3. Verdieping variatie) te kunnen beantwoorden is ervoor gekozen de brieven met behulp van de gefundeerde theoriebenadering (grounded theory) te analyseren (Glaser & Strauss, 1967). Dat betekent dat zonder een bestaande theorie naar patronen in de brieven gezocht wordt omdat er eerst aandacht wordt besteed aan de inhoud van de brieven en de resultaten pas in de discussie in verband worden gebracht met Maslow's behoeftetheorie. Het doel daarvan is overeenkomsten en verschillen tussen de brieven op te sporen en te verenigen in een codesysteem.

De 117 brieven werden met behulp van de kwalitatieve data-analyse- en onderzoekssoftware Atlas-ti geanalyseerd. Dit programma maakt het mogelijk onder andere tekstdata te selecteren en aan codes te koppelen. Bij de analyse van de brieven werd door 'open-coderen' (Corbin & Strauss, 2008) steeds hele zinnen gecodeerd waarbij de onderdelen van de zin representatief staan voor de inhoud. Elke code blijft zo dicht mogelijk bij de inhoud van een zin. Hieronder volgt een voorbeeld van een zin met de daarbij behorende codes.



Figuur 4. Schematische weergave van delen van een zin met de bijbehorende codes. De thema's Carrière, Bezittingen en Natuur zijn één keer genoemd, het thema Relaties twee keer en het thema Persoonlijkheid vier keer.

Behalve bij een thema (*Persoonlijke Waardering*) is geen rekening gehouden met negatieve formuleringen. Dat betekent dat als het woord ‘niet’ of ‘geen’ ontkenning aanduidt er alsnog werd gecodeerd alsof de ontkenning niet aanwezig was. Dit deel van een zin “(...) er is geen oorlog.” (brief 200) krijgt daarom de code *Maatschappij – Oorlog* ondanks dat er het woord ‘geen’ staat.

Soms zijn twee zinnen samen gecodeerd omdat deze naar elkaar verwijzen of grammaticaal gezien samen zouden kunnen horen (voorbeeld: “Wat betreft de wereld om je heen in 2026. Die is toch volledig anders dan je van te voren had ingeschat.” brief 59) (“Eindelijk het is zo ver. We gaan weer terug naar Nederland.” brief 61). Doordat sommige zinnen heel lang zijn en veel informatie bevatten, kunnen er daardoor meerdere codes aan gekoppeld zijn. Bijvoorbeeld werden aan de zin: “Nu heb ik met Marcel een mooie kleine woning in het centrum van Rome.” (brief 75) de codes *Relaties*, *Esthetiek*, *Bezittingen* en *Land* gekoppeld. Het is afhankelijk van de inhoud hoeveel codes aan een zin gekoppeld worden. Aan de zin “School is ook net begonnen, het is echt heel anders dan vroeger op de UT, maar goed te volgen.” (brief 75) is alleen de code *Carrière* gekoppeld.

De verschillende codes zijn eerst algemeen geformuleerd en later opgesplitst in subcodes. Dat betekent dat een algemene code wordt beschreven waaronder alle soortgelijke uitspraken kunnen vallen. Als bijvoorbeeld iemand over zijn beroep schrijft is dit gekoppeld aan de code *Carrière*, maar de subcode wordt dan *Werk* genoemd. Daardoor is de code meer gespecificeerd en kunnen verschillen binnen de zinnen meer gedetailleerd worden weergegeven.

Na het coderen in Atlas-ti zijn de aantallen van de codes voor elke brief omgezet naar het digitaal rekenblad-programma Microsoft Office Excel. Hierin zijn de aantallen voor elke code per brief weergegeven.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksresultaten beschreven die na de kwalitatieve analyse van de 117 brieven tot stand zijn gekomen. Alle codes die zijn gekoppeld aan de inhoud van de brieven worden thema's genoemd. De onderzoeksresultaten sluiten aan op de drie

onderzoeksvragen die in de inleiding zijn geformuleerd (p.13). Ten eerste worden de resultaten bestaand uit de hoofdthema's en subthema's beschreven. Ieder thema wordt gedefinieerd en de bijbehorende subthema's met voorbeelden verduidelijkt. Daarna wordt het aantal brieven weergegeven waarin de verschillende hoofdthema's aan bod komen. Ten slotte wordt ingegaan op de verschillen tussen de brieven.

3.1 Thema's in de toekomstbrieven

De hoofdthema's beschrijven de globale inhoud die in een zin of delen daarvan zijn genoemd. Er konden in totaal 12 verschillende hoofdthema's in de brieven onderscheiden worden. Deze thema's zijn '*Persoonlijke waardering*', '*Relaties*', '*Carrière*', '*Land*', '*Bezittingen*', '*Vrijtijdsbesteding*', '*Natuur*', '*Gezondheid*', '*Spiritualiteit*', '*Maatschappij*', '*Kennis*' en '*Esthetiek*'. Ieder thema omvat meerdere subthema's die de variatie aan betekenissen zichtbaar maken en als zodanig inzicht in de specificiteit van de thema's geven. Bij twee hoofdthema's (*Persoonlijke waardering* en *Relaties*) wordt duidelijk om wie het gaat. Bij de resterende thema's kan niet achterhaald worden op wie het betrekking heeft. Elk hoofdthema en bijbehorende subthema's zullen in het vervolg worden beschreven.

Persoonlijke waardering

Om het thema '*Persoonlijke waardering*' te kunnen herkennen is de aanhef van elke brief belangrijk omdat op deze manier achterhaald kan worden aan wie de brief gericht is. Daardoor kan bepaald worden aan wie persoonswoorden zoals 'jij' en 'wij' gericht zijn, die of naar de schrijver zelf of naar iemand anders kunnen verwijzen. Het woord 'jij' kan naar de schrijver verwijzen, als deze de brief aan zichzelf heeft gericht. Vaak is dat gemakkelijk te achterhalen door de aanhef, zoals bij deze brief: "Beste ik" (brief TB1_59). Als uit de aanhef niet duidelijk wordt aan wie de brief gericht is, is naar de slotformule gekeken ("Beste Niek", "Groeten, Niek" brief TB1_76).

Het hoofdthema '*Persoonlijke waardering*' wordt in dit onderzoek gedefinieerd als "de briefschrijvers eigen gevoelens, waarderingen, kenmerken of houdingen tegenover bepaalde

onderwerpen of personen.” Neutrale uitspraken zoals “Nu, naar 25 jaar ben ik op vakantie bij mijn ouders in Duitsland.”(brief 100) zijn niet als Persoonlijke waardering gecodeerd ondanks dat de brieven schrijver zijn eigen ervaringen meedeelt. Daarentegen zijn uitspraken met een persoonlijke waardering zoals in deze brief wel gecodeerd: “Vandaag **ben ik blij**, dat alles te hebben gedaan.” (brief 100).

Onder het hoofdthema ‘*Persoonlijkheid waardering*’ vallen de subthema’s ‘*Positieve uiting*’, ‘*Negatieve uiting*’, ‘*Waardering van jezelf*’, ‘*Toekomstgerichte houding*’, ‘*Persoonskenmerken*’ en ‘*Reflectieve vaardigheden*’. Wat opvalt bij deze subthema’s is dat de positieve uitingen in de meeste gevallen in de tegenwoordige tijd (vanuit de toekomst) en negatieve uitingen in de verledentijd (het heden) zijn geschreven. Het subthema ‘Waardering van jezelf’ gaat meestal om het zelfvertrouwen of om de waardigheid van de eigen persoon. Ze prijzen zich zelf aan doordat ze in het verleden geen goed gevoel over zich zelf hadden. Bij het subthema ‘Toekomstgerichte houding’ valt op dat er een wisselwerking tussen heden en toekomst plaatsvindt. De Persoonskenmerken beschrijven meestal hoe ze zich zelf als eigen persoon waarnemen en welke eigenschappen ze hebben. Het subthema ‘Reflectieve vaardigheden’ gaat dieper dan de pure beschrijving van de brieven schrijver. In de meeste gevallen gaat het erom waarom iets zo is als het is en wordt er een reden voor een verandering of blijvende toestand gegeven. Hieronder volgen voorbeelden voor elk subthema.

Tabel 1

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Persoonlijke waardering’.

Subthema’s Persoonlijke waardering	Voorbeelden
Positieve uiting	“ Ik hou erg van mijn echtgenoot en hij ook van mij.” (brief 55); “Gelijk wat op mij afkomt, ben ik heel optimistisch .” (brief 72); “Hier in dit tuinhuis op de vroege morgen ben ik volkomen gelukkig .” (brief 63); “Je vindt het leuk om te klussen (...)” (brief 76)
Negatieve uiting	“Je was altijd bezig met je angst voor verlies.” (brief 99); “Ik ben er noch steeds zo boos

Waardering van jezelf	over.” (brief 181); “Ik heb erg aan mijzelf en mijn vaardigheden getwijfeld.” (brief 197) “Ook heb ik weer wat vertrouwen gekregen in mezelf (...)” (brief 89); “Je bent nu een volwassen, zelfbewuste vrouw die veel dingen tegengekomen is en nu trots en blij op zichzelf kan zijn.” (brief 100); “Let goed op je op maar ik weet zeker dat je dat zou doen.” (brief 134)
Toekomstgerichte houding	“Ga zo door, je maakt de goede keuzes.” (brief 138); “Ik hoop dat er iets is uitgevonden wat voor mij het lopen makkelijker heeft gemaakt.” (brief 228); “Het doel voor mijn ogen heeft mijn motivatie weer terug gebracht.” (brief 258);
Persoonskenmerken	“Normaal had jij een erg gesloten houding (...)” (brief 175); “Blijf moedig (...)” (brief 138); “Je bent intelligent en nieuwsgierig (...)” (brief 262); “Ik heb nog steeds dezelfde gedachten zoals jou met 20 en over het algemeen heb ik ook nog dezelfde smaak.” (brief 249)
Reflectieve vaardigheden	“Dat is helemaal niet zo - omdat je het zelf tot een chaos maakt lijkt het maar zo.” (brief 84); “Aanranding en seksuele intimidatie liggen nog steeds dicht bij je hart, dat zal het ook zeker wel blijven na alles (...)” (brief 169); “Die wereldreis zal een enorme eyeopener voor je worden, want ik weet nu dat ik zelfs in mijn eentje de hele wereld aan kan.” (brief 82)

Relaties

Om het hoofdthema ‘*Relaties*’ te kunnen herkennen is het belangrijk te weten aan wie de brief gericht is (zie hoofdthema ‘*Persoonlijke waardering*’). Persoonswoorden zoals *we* en *jullie* geven aanleiding om het thema ‘*Relatie*’ toe te passen ook al is de briefschrijver zelf deel ervan. Het thema geeft globaal weer dat andere mensen betrokken zijn in de toekomstbrief. De subthema’s beschrijven in welke relatie de briefschrijver staat met de genoemde persoon. Het kan ook voorkomen dat de expliciete afwezigheid van personen genoemd wordt. Opvallend is hierbij dat partner, kinderen en medemensen (geen uitleg over precieze relatie) het meeste worden genoemd.

Het hoofdthema ‘*Relaties*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “De aan- of afwezigheid van andere mensen dan de briefschrijver zelf.”

Onder het hoofdthema ‘*Relaties*’ vallen de subthema’s ‘*Partner*’, ‘*Kinderen*’, ‘*Familie*’, ‘*Collega’s*’, ‘*Buren*’, ‘*Medemensen (zonder Specificatie)*’ en ‘*Alleen Zijn*’.

Tabel 2

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Relaties’.

Subthema’s Relatie	Voorbeelden
Partner	“Als jullie deze brief ontvangen zijn je vader en ik al ver over de 80 jaar.” (brief 65); “ We zijn samen heel gelukkig.” (brief 71); “Ook heb ik weer wat vertrouwen gekregen in mezelf op relatiegebied (...)” (brief 89)
Kinderen	“Gister werd mijn dochter 2 jaar.” (brief 79); “Je hoort je bent al moeder .” (brief 134)); “Morgen komen onze kleinkinderen te logeren (...)” (brief 161)
Familie	“Met je tantes is het heel gezellig, helaas valt je oom daarbuiten.” (brief 168); “ Mijn broer en zijn vrouw wonen met hun kinderen in een

	mooi huis in Amsterdam.” (brief 117); “ Hij heeft mijn moeder zo gekwetst dat ook ik hem niet meer wilde zien.” (brief 79)
Collega’s	“Elke leerkracht heeft een onderwijsassistente zodat er veel extra hulp geboden kan worden.” (brief 189); “Je collega’s waardeerde je doorzettingsvermogen erg en je bent daarin voor jezelf gegroeid.” (brief 119)
Buren	“Wat van mij is is ook van mijn buurman , wanneer mijn buurman mij helpt help ik hem.” (brief 88)
Medemensen (zonder Specificatie)	“(…)steeds dankbaar te zijn voor dingen, te vergeven voor andermans fouten.” (brief 100); “Maar ik moet nu herkennen dat het niet mogelijk is iedereen te helpen!” (brief 115); “Vragen waar jullie mensen destijds mee worstelden zijn nu beantwoord.” (brief 165)
Alleen Zijn	“ In je uppie door de uiterwaarden lopen word je ook een keer zat.” (brief 193); “In de tijd voor kerst geniet je even meer van die momenten waarop je even rustig op je eentje kunt zijn (...)” (brief 106)

Carrière

Het hoofdthema ‘*Carrière*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “De vooropleiding voor een bepaald beroep, het werk zelf en de betaalde tijd na het stoppen met werken.” Dit thema is onafhankelijk van de persoon die betrekking heeft op ‘*carrière*’. Dat betekent dat niet alleen de briefschrijvers eigen ‘*carrière*’ maar ook die van andere mensen hiermee bedoeld zijn.

Onder het hoofdthema ‘*Carrière*’ vallen de subthema’s ‘*School*’, ‘*Opleiding*’, ‘*Werk*’, ‘*Zwangerschapsverlof*’ en ‘*Pensioen*’.

Tabel 3

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Carrière’.

Subthema’s Carrière	Voorbeelden
School	“Ik heb net Zoey naar de peuterschool gebracht.”(brief 78); “Over eenzelfde pad rennen onze kinderen naar school toe.” (brief 153)
Opleiding	“Maar nadat ik mijn Bachelor eindelijk af had ging alles heel snel.” (brief 75); “Je werd toegelaten op het CIO S, maar je enthousiasme duurde niet lang.” (brief 83)
Werk	“t is wel iets anders dan verwacht, maar het werk is erg leuk.” (brief 71); “Ik weet dat je een grote beroepswens hebt en die graag zou willen vervullen.” (brief 99); “Ik werk als Art Designer in een groot bedrijf en ben er heel erg blij mee.” (brief 127)
Zwangerschapsverlof	“Ik zit nog in mijn zwangerschapsverlof maar vind het hoog tijd om weer eens wat te doen (...)” (brief 168)
Pensioen	“Mijn ouders zijn nog steeds verliefd en zijn inmiddels aan het genieten van hun pensioen .” (brief 117); “Ik ben sinds en halve jaar een gepensioneerde .” (brief 256)

Land

Bij het hoofdthema ‘*Land*’ gaat erom of de briefschrijver over zijn geboorteland schrijft of over een ander land. Als het om het buitenland gaat zijn er verschillende subthema’s aangemaakt die de reden voor het benoemen van het buitenland nader omschrijven. Om vast te stellen of een land het land van herkomst is of het buitenland is per brief naar de nationaliteit gekeken die in de vragenlijst van de biografische gegevens is aangegeven.

Onder het hoofdthema ‘*Land*’ vallen de subthema’s ‘*Land van Herkomst*’, ‘*Buitenland – Wonen*’, ‘*Buitenland – Vrijwilligerswerk*’, ‘*Buitenland – Opleiding*’, ‘*Buitenland – Reizen*’, ‘*Buitenland – Trouwen*’.

Tabel 4

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Land’.

Subthema’s Land	Voorbeelden
Land van Herkomst	“Eindelijk het is zo ver. We gaan weer terug naar Nederland. ” (brief 61); “Uiteindelijk zijn we in Krakau, Polen, jullie geboorteland terecht gekomen.” (brief 62)
Buitenland - Wonen	“Nu heb ik met Marcel een mooie kleine woning in het centrum van Rome. ” (brief 75); “André en ik vinden het super in onze eigen huis, hier in Australië. ” (brief 78)
Buitenland – Vrijwilligerswerk	“Tijdens dit jaar reis je met je twee kinderen door Zuid-Amerika en ga je vrijwilligerswerk doen.” (brief 59)
Buitenland - Opleiding	“Daarom ben ik in mijn studietijd voor een stage in Afrika geweest (...)” (brief 100); “Ik heb mij Bachelor in Psychologie in Enschede gehaald, maar was voor de Master in Berlin.” (brief 170)
Buitenland – Reizen	“Het is een fijne dag, de kerstvakantie is

Buitenland - Trouwen	begonnen en vanavond gaat je vlucht naar Nepal.” (brief 183) “Mijn tweede belangrijke doel was, mijn vriendin te trouwen. Dit heb ik ook al vijf jaar geleden gedaan met al ons vrienden en familie in Griekenland (...)” (brief 225)
----------------------	--

Bezittingen

Het hoofdthema ‘*Bezittingen*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “eigendommen van mensen die materieel van aard zijn.”

Onder het hoofdthema ‘*Bezittingen*’ vallen de subthema’s ‘*Woonruimte*’, ‘*Geld*’, ‘*Voertuigen*’, ‘*Tuin*’, ‘*Spullen*’.

Tabel 5

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Bezittingen’.

Subthema’s Bezittingen	Voorbeelden
Woonruimte	“We zouden graag een oud huis willen met veel ruimte maar wel eentje die alle luxe heeft.” (brief 61); “Ik woon wellicht klein , maar midden in het centrum, boven een koffiewinkeltje.” (brief 82)
Geld	“En, maak je je nu nog druk hoe je het financieel redt?” (brief 76); “ Geld is niet belangrijk, het is een middel en geen doel.” (brief 99)
Voertuigen	“wat mijn droom echt is om een rijbewijs te hebben voor een lichtere motor .”(brief 70); “We hebben net weer een ritje met de Porsche gemaakt” (brief 90)

Tuin	“Hier zit ik dan in mijn mooie tuin , op een zonnige dag in juni.”(brief 229)
Spullen	“Hebben wij eigenlijk nog oude skipak voor Zoey?” (brief 78); “Ik schrijf je deze brief achter mijn computer (...)” (brief 154)

Vrijtijdsbesteding

Het hoofdthema ‘*Vrijtijdsbesteding*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “alle activiteiten die buiten betaald werk worden verricht.”

Onder het hoofdthema ‘*Vrijtijdsbesteding*’ vallen de subthema’s ‘*Reizen*’, ‘*Uitgaan*’, ‘*Feesten*’, ‘*Vrijwilligerswerk*’, ‘*Leren van een Vaardigheid*’, ‘*Klussen en Onderhouden*’, ‘*Sporten*’, ‘*Lezen*’.

Tabel 6

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Vrijtijdsbesteding’.

Subthema’s Vrijtijdsbesteding	Voorbeelden
Reizen	“Tijdens dit jaar reis je met je twee kinderen door Zuid-Amerika (...)” (brief 59); “Nu, naar 25 jaar ben ik op vakantie bij mijn ouders in Duitsland.” (brief 100)
Uitgaan	“Ik heb een afspraak met een vriendin met wie ik vanmiddag iets leuks ga doen .”(brief 256); “(...)je moeder en ik zitten op een zonovergoten terras aan een wit wijntje .” (brief 190)
Feesten	“Deze zaterdag is "midsommardag", mijn lievelingsfeestje sinds ik in Zweden woon.” (brief 96); “We hebben veel mensen uitgenodigd en houden een mooi feest in een

	grote zaal in de binnenstad van Enschede.” (brief 184)
Vrijwilligerswerk	“(…) ik ben in Namibië en sta op het punt deel te nemen aan een vrijwilligershulpproject .” (brief 151); “(…) geef ik nu gratis lessen op middelbare scholen aan meisjes.” (brief 169)
Leren van een Vaardigheid	“Daarom ben je 32 jaar geleden begonnen met een cursus Spaans .” (brief 202); “Laatste week zijn jullie met een danscursus begonnen.” (brief 207)
Klussen en Onderhouden	“Je woont momenteel lekker achteraf in een helemaal zelf opgeknapt boerderijtje waar je altijd van gedroomd hebt.” (brief 166); “(…) het huis op te knappen, in de tuin te werken zo dat het steeds meer onze paradijs wordt.” (brief 188)
Sporten	“In het weekend ben ik bezig met sport (…)” (brief 184); “Jullie fietsen veel (…)” (brief 207)
Lezen	“Ik zit lekker bij de open haard een boek te lezen .” (brief 220)

Natuur

Het hoofdthema ‘*Natuur*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “Dieren, planten en de natuurlijke of door de mens veranderde omgeving op of buiten de aarde.”

Onder het hoofdthema ‘*Natuur*’ vallen de subthema’s ‘*Natuurlijk landschap*’, ‘*Halfnatuurlijk landschap*’, ‘*Tuin*’, ‘*Klimaat*’, ‘*Dieren*’, ‘*Natuurramp*’, ‘*Universum*’.

Tabel 7

Voorbeelden voor subthema's behorend bij het hoofdthema 'Natuur'.

Subthema's Natuur	Voorbeelden
Natuurlandschap	“Ik zelf zit hier midden in het bos .” (brief 165); “Bij het rondkijken stuitte ik op een plek in het noorden van Italië nabij een groot meer .” (brief 91)
Halfnatuurlijk landschap	“Ik zit op dit moment in het groene gras van een park in New York.” (brief 127)
Tuin	“Daar zit je dan, 20 jaar later op een zonnige zomerdag in jouw achtertuin .” (brief 160)
Klimaat	“Het is hier lekker warm in de zon (...).” (brief 104); “In Enschede aan zee kennen we zodoende nog maar 2 seizoenen: de lente en de zomer .” (brief 164)
Dieren	“De ezels staan klaar met hun doeken erop dus ik kan beginnen.” (brief 91); “Midden in de natuur, de dieren en de rust die dat met zich mee brengt.” (brief 166)
Natuurramp	“De volgende morgen had de storm schade aan je huis aangebracht (...).” (brief 99); “De laatste jaren van terrorisme en natuurrampen hebben mij geleerd: thrive or perish.” (brief 152)
Universum	“Het boek gaat over het heelal .” (brief 165); “Door de nieuwe ontdekking van andere planeten waar ook leven is en nieuwe diersoorten voortbestaan is er ruimte voor iedereen.” (brief 165)

Gezondheid

Het hoofdthema ‘*Gezondheid*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “Alle factoren die direct of indirect met het wel zijn of ziek zijn van zowel lichaam als ook geest van een mens te maken hebben.”

Onder het hoofdthema ‘*Gezondheid*’ vallen de subthema’s ‘*Voedsel*’, ‘*Gezondheidsrisico’s*’, ‘*Geneesmiddel*’, ‘*Geestelijk welzijn*’, ‘*Oud worden*’, ‘*Geestelijk ziek zijn*’, ‘*Lichamelijk ziek zijn*’, ‘*Dood*’ en ‘*Gezond zijn*’.

Tabel 9

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Gezondheid’.

Subthema’s Gezondheid	Voorbeelden
Voedsel	“We konden net steeds het minimum aan voedsel vinden om in leven te blijven.” (brief 62)
Gezondheidsrisico’s	“Ik herinner een situatie waarin jij echt onder stress stond [...]” (brief 209)
Geneesmiddel	“Er heeft een doorbraak plaatsgevonden in de bestrijding van dementie .” (brief 95); “[...]je gebruikt al helemaal geen medicijnen meer.” (brief 161)
Geestelijk welzijn	“Iedereen is gelukkig en gezond.” (brief 117); “[...] en heb je 4 gezonde, blij e en succesvolle kinderen op de wereld gezet.” (brief 166)
Oud worden	“ Kijk alleen een beetje uit met gevaarlijke bezigheden en het wordt een fijne paarduizend jaar! ” (brief 203); “Daarom is het ook mogelijk nu al eenvoudig 160 jaar oud te worden .” (brief 253)
Geestelijk ziek zijn	“Denk er altijd aan als het weer erg is: De therapie is belangrijk voor jouw toekomst.” (brief 208); “[...] en dat je mede hierdoor steeds weer die terror-depressies kan overwinnen [...]” (brief 82)
Lichamelijk ziek zijn	“[...]je ziek werd [...]” (brief 59); “en denk je nooit meer

Dood	aan die vervelende tumor die je hebt gehad” (brief 196) “ Terwijl ik het eerst had moeten gaan, ben ik de laatste! ” (brief 62); “Tijdens mijn studie kreeg ik twee grote verliezen te verwerken.” (brief 113)
Gezond zijn	“Al ben ik dan 75, ik ben toch nog fit (...).” (brief 193)

Spiritualiteit

Het hoofdthema ‘*Spiritualiteit*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “Abstracte begrippen die voor een individu in samenhang met de geest en het bovennatuurlijke staan.”

Onder het hoofdthema ‘*Spiritualiteit*’ vallen de subthema’s ‘*Balans*’, ‘*Bezinning*’, ‘*Lot*’, ‘*Energie*’, ‘*Zegen*’, ‘*Zin*’, ‘*Loslaten*’, ‘*Stilte*’, ‘*Filosofisch wereldbeeld*’, ‘*Het bestaan*’, ‘*Verbondenheid*’, ‘*Wat diep van binnen komt*’, ‘*Het nu*’ en ‘*Liefde*’.

Tabel 10

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Spiritualiteit’.

Subthema’s Spiritualiteit	Voorbeelden
Balans	“Iedereen moet proberen met zijn leven in balans te staan [...]” (brief 188); “[...] iedereen leeft in volledige harmonie met elkaar.” (brief 200)
Bezinning	“[...]je opnieuw te bezinnen .” (brief 267)
Lot	“Kan je daarmee wel aan je lot ontkomen?” (brief 163)
Energie	“Als je positieve energie uitstraalt, zul je ook positieve energie ontvangen.” (brief 274)
Zegen	“Jullie zijn gezegend dat dit niet op jullie van toepassing is [...]” (brief 65)
Zin	“[...]wist ik weer waarvoor ik leef .” (brief 263); “Ik vind het heerlijk om weer iets zinvol s te kunnen doen.” (brief 193); “Een gelukkig leven is het hoogste doel [...]” (brief 88)
Loslaten	“Wat mij heeft geholpen is het leren loslaten van controle

	[...]” (brief 141)
Stilte	“Ik zit in de tuin van onze huis in Frankrijk en geniet van de stilte. ” (brief 188); “Het is mooi om te ervaren dat rust inspiratie geeft [...]” (brief 91)
Filosofisch wereldbeeld	“Ik heb geleerd dat niets in het leven op toeval berust en iedere seconde kostbaar is. ” (brief 218); “ Sta open voor alles wat er op je af komt en accepteer de dingen zoals ze komen en gaan. ” (brief 163)
Het Bestaan	“ Het leven is voor mij nog steeds één groot raadsel.”(brief 163); “je levert een optimale bijdrage aan een mooi menselijk bestaan als je eigen bestaan ook schitterend mooi is.” (brief 153)
Verbondenheid	“Het was dus kennelijk niet voor niets dat ik jarenlang die onverklaarbare band voelde [...]” (brief 151); “Nu ik oud ben en hier al zo lang leef, voelt het alsof ik met dit landschap samengevloeid ben.” (brief 63); “Je vader en ik zijn elkaars zielsverwanten [...]” (brief 113)
Wat diep van binnen komt	“[...] luister naar jouw hart [...]” (brief 100); “Heb vertrouwen en doe datgene dat diep van binnen goed voelt voor jou [...]” (brief 267)
Het Nu	“ Leef nu! ” (brief 103); “[...]geniet van je leven op dit moment [...]” (brief 149); “[...]bewust te leven in het hier en nu. ” (brief 160)
Liefde	“En dat kan van alles zijn, want liefde omvat alles. ” (brief 163); “Zoveel liefde heeft ze me gegeven [...] “ (brief 177); “Deze liefdevolle ruimte om mij heen is niet van zelf sprekend.” (brief 134)

Maatschappij

Het hoofdthema ‘*Maatschappij*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “alle interacties en relaties tussen groepen mensen en de daaruit resulterende macro en meso structuren.”

Onder het hoofdthema ‘*Maatschappij*’ vallen de subthema’s ‘*Achteruitgang samenleving*’, ‘*Opgelegde druk door de samenleving*’, ‘*Crisis*’, ‘*Futuristische maatschappij*’, ‘*Wereld helpen verbeteren*’, ‘*Mentaliteit in de samenleving*’, ‘*Oorlog*’, ‘*Technologie*’, ‘*Visum*’.

Tabel 8

Voorbeelden voor subthema’s behorend bij het hoofdthema ‘Maatschappij’.

Subthema’s Maatschappij	Voorbeelden
Achteruitgang Samenleving	“ Daardoor kwamen verschillende bevolkingsgroepen in het nauw en dat ging gepaard met verruwing, oplopende criminaliteit en onverschilligheid. ” (brief 110); “Mensen worden meer en meer anoniemer. ” (brief 170)
Opgelegde druk door de samenleving	“In jullie tijd was het verwachtingspatroon zo hoog.” (brief 165); “De drukke en stress op de aarde is namelijk nog erger dan in de jaren dat ik er nog werkte (...).” (brief 198)
Crisis	“Dit bleek in de crisis een goede zet te zijn, en ik heb daar flink de vruchten van kunnen plukken.” (brief 136); “door de crisis ben je nu je baan kwijt.” (brief 185)
Futuristische Maatschappij	“Nu 62 jaar later wonen we dus op de maan en wie had dat gedacht in 1969, en genieten we van ons pensioen met meerdere leeftijd genoten.” (brief 198); “Dit ligt eraan dat het nu mogelijk is in normale winkels passende organen, gewrichten en bloed te kopen als je

Wereld helpen verbeteren	het nodig heeft.” (brief 253) “Als wij deze dingen in het dagelijkse leven invoegen dan kan onze wereld een stuk beter worden. ” (brief 188); “Wij kunnen niet in ons eentje de wereld veranderen, maar we kunnen er met elkaar wel iets positiefs van maken. ” (brief 274)
Mentaliteit in de Samenleving	“ Wij geloven dat, wanneer we de tijd en moeite nemen om iemand te leren kennen, we met eenieder bevriend kunnen raken.” (brief 88); “ Iedereen zorgt voor elkaar er is geen verdriet of boosheid en er is geen oorlog.” (brief 200)
Oorlog	“Tijdens deze oorlog is ook deze voormalige campus verwoest.” (brief 177); “Oorlog en geweld zullen er altijd blijven (...).” (brief 274)
Technologie	“Bijna alles verloopt via internet. ” (brief 170); “De ontwikkeling in de medisch-biologische richting heeft ook niet stilgestaan in de laatste 30 jaar.” (brief 203)
Visum	“Ik hoop dat wij dan een visum voor langere tijd krijgen.” (brief 78)

Kennis

Het hoofdthema ‘*Kennis*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “competenties en vaardigheden die door een of meerdere mensen zijn ontwikkeld of aangeboren.”

Onder het hoofdthema ‘*Kennis*’ vallen de subthema’s ‘*Leren*’, ‘*Ontdekken*’, ‘*Theorieën*’ en ‘*Intelligentie*’.

Tabel 11

Voorbeelden voor subthema's behorend bij het hoofdthema 'Kennis'.

Subthema's Kennis	Voorbeelden
Leren	“In die stage ben je verder gerold en hebt altijd laten zien dat je verder wil leren en actief bent in het vak.” (brief 119); “Tijdens deze jaren heb je geleerd dat niemand voor jou kan bepalen wat je wel of niet kan.” (brief 232)
Ontdekken	“Er is weer honger naar het nieuwe, en naar het onbekende. ” (brief 153); “Door de nieuwe ontdekking van andere planeten waar ook leven is en nieuwe diersoorten voortbestaan is er ruimte voor iedereen.” (brief 165)
Theorieën	“Niet langer leer ik vage theorieën (...)” (brief 88)
Intelligentie	“Je bent intelligent en hebt mogelijkheden te over.” (brief 83); “Wij hebben een prachtige dochter en een slimme zoon.” (brief 155)

Esthetiek

Het hoofdthema ‘*Esthetiek*’ wordt in dit onderzoek gedefinieerd als “de uiterlijke schoonheid van personen, natuur en objecten”.

Onder het hoofdthema ‘*Esthetiek*’ vallen de subthema's ‘*Levende objecten*’ en ‘*Voorwerpen*’.

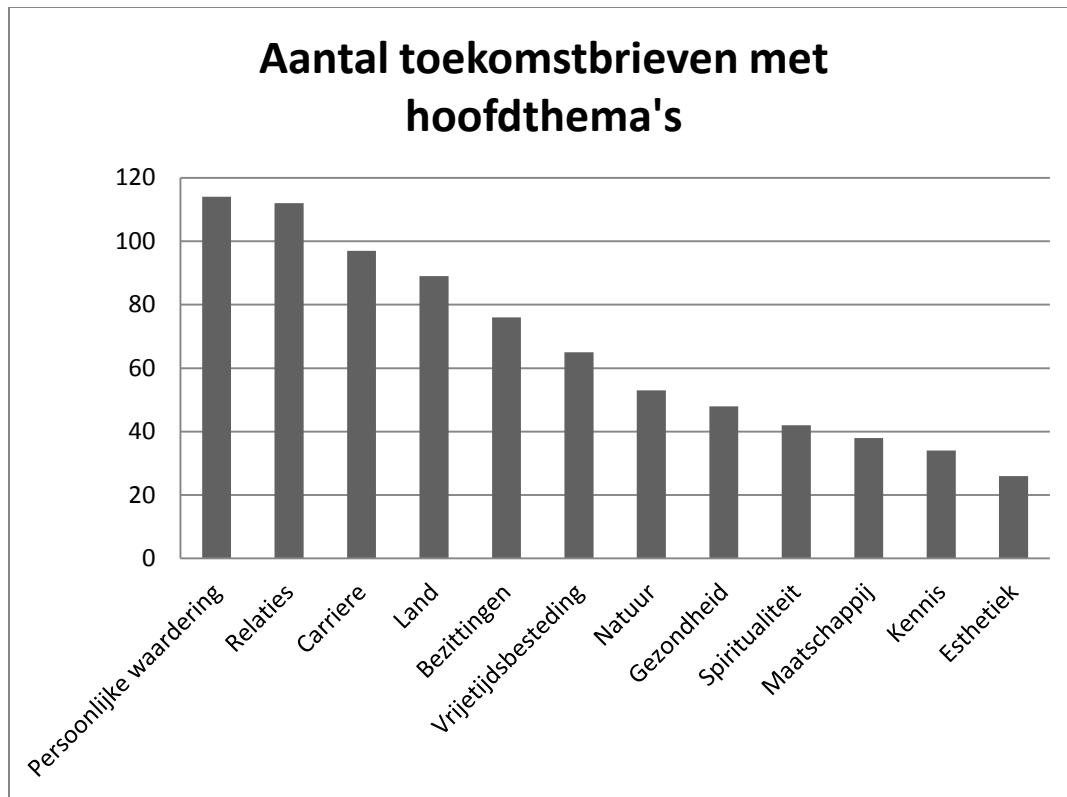
Tabel 12

Voorbeelden voor subthema's behorend bij het hoofdthema 'Esthetiek'.

Subthema's Esthetiek	Voorbeelden
Levende Objecten	“Al die mooie bloemen en bomen die tot bloei komen begin april.” (brief 165); “Op Mars worden sowieso alleen intelligente, grappige en mooie mensen toegelaten (...)” (brief 203)
Voorwerpen	“Het huisje waar je met Anne nu voor aan het sparen bent is echt mooi .” (brief 104); “ik wil ook heel graag met mijn vriend trouwen in een hele mooie jurk .” (brief 70)

3.2 Aantal toekomstbrieven met hoofdthema's

De 12 hoofdthema's die in de 117 brieven zijn vastgesteld komen niet in elke brief voor. Van de 117 brieven wordt in 114 brieven minstens een keer het thema '*Persoonlijkheid*' genoemd, in 112 brieven minstens een keer het thema '*Relaties*', in 97 brieven minstens een keer het thema '*Carrière*', in 89 brieven minstens een keer het thema '*Land*', in 76 brieven minstens een keer het thema '*Bezittingen*', in 65 brieven minstens een keer het thema '*Vrijtijdsbesteding*', in 53 brieven minstens een keer het thema '*Natuur*', in 48 brieven minstens een keer het thema '*Gezondheid*', in 42 brieven minstens een keer het thema '*Spiritualiteit*', in 38 brieven minstens een keer het thema '*Maatschappij*', in 34 brieven minstens een keer het thema '*Kennis*' en in 26 brieven minstens een keer het thema '*Esthetiek*'.



Figuur 5. Aantal toekomstbrieven met hoofdthema's.

3.3 Verschillen en overeenkomsten tussen de brieven

In elke brief worden verschillende thema's genoemd maar geen thema komt in elke brief voor. Opvallend was dat er brieven waren waarin een thema dominant in de hele brief aanwezig was en waar andere thema's steeds betrekking op hadden. Dat betekent dat het steeds om één thema draaide. In andere brieven kwamen verschillende thema's aan bod waarbij geen thema de rode draad door de brief heen vormde. Laatst genoemde brieven worden *brieven met diverse thema's* genoemd. De andere brieven, waarin een bepaald thema in bijna elke zin wordt genoemd, worden *brieven met één dominant thema* genoemd. Voor elk van de twee typen brieven wordt hieronder een voorbeeld gegeven.

Kader 1

Voorbeeld van een brief met diverse thema's (brief 117).

Utrecht 07-12-2026

Dag mij

Het is alweer 15 jaar geleden dat je nog studeerde aan de universiteit in Enschede. Je had toen al ideeën over hoe het nu met je zou gaan. Je hebt inmiddels twee vrolijke kinderen, een zoon en een dochter. Je bent nog steeds samen met de man die je op je 16e hebt ontmoet. Jullie zijn op een mooie dag getrouwd, waarbij al jullie dierbaren aanwezig waren. Jullie hebben samen veel meegemaakt en ondernomen. Zo zijn jullie na je studie drie jaar in Canada gaan wonen. Daar hadden jullie een vakantievilla, waar jullie gasten ontvingen van over de hele wereld. Je vrienden en familie zijn allemaal langs gekomen, wat de afstand tussen jou en hen een beetje verkleinde. Inmiddels wonen jullie weer in Nederland in een mooie wijk in Utrecht. Je hebt een baan in een klein ziekenhuis als medisch psycholoog, waar je met zowel kinderen als volwassenen werkt. Het geeft je veel voldoening en je voelt je steeds zekerder over je kunnen. De onzekerheid die je eerst had over of je het werk wel aan zou kunnen is weg. Je werkt 3,5 dag en kan verder genieten van je gezin. Je man heeft ook een leuke baan in de buurt. In de weekenden doen jullie als gezin regelmatig leuke dingen en je motto is nog steeds 'GENIET VAN ALLE MOOIE MOMENTEN!' Met de rest van mijn familie gaat het ook goed. Iedereen is gelukkig en gezond. Mijn ouders zijn nog steeds verliefd en zijn inmiddels aan het genieten van hun pensioen. Mijn broer en zijn vrouw wonen met hun kinderen in een mooi huis in Amsterdam.

Geloof in je eigen kunnen en blijf genieten van het leven en van alle lieve mensen om je heen!

Notatie. In deze brief komen verschillende thema's aan de orde. Deze thema's zijn 'Persoonlijkheid', 'Relaties', 'Carrière', 'Land', 'Vrijtijdsbesteding', 'Bezittingen', 'Gezondheid' en 'Esthetiek'. De aantallen hoofdthema's geven echter nog geen aanwijzing voor het type brief. Het belangrijkste om het type brief vast te stellen is de spreiding van de thema's binnen de brief. In deze brief die als voorbeeld dient is de spreiding hoog, wat betekent dat de thema's afwisselend vaak voorkomen.

Kader 2

Voorbeeld van een brief met een dominante thema (brief 218).

China, 16.01.2014

Liefste familie,

Weer gezond!

Mijn hele pijnen zullen vergeten zijn. Ik kan weer eten, dansen en glimlachen en ik zal nooit weer huilen. Mijn therapie laat een groot potentieel zien, dus wordt de kanker in mijn lichaam van dag te dag minder. Nu mag ik weer alles aantrekken wat ik vroeger zo leuk vond en ik kan met vrienden buiten vieren gaan. Mijn gezondheid zal de hele familie weer nieuwe krachten, levenslust en moed geven. Mijn haren groeien weer langzaam aan en ik zal nog op een grote reis met jullie gaan. Ik heb veel geleerd door mijn ziekte: Sterk te zijn voor de familie, bereid te zijn om te overlijden wat soms ook depressies veroorzaakte. Ik heb geleerd dat niets in het leven op toeval berust en iedere seconde kostbaar is. Ik heb geleerd wat familie precies betekent: Voor elkaar te zorgen, hulp te krijgen ook in moeilijke situaties en in iedere geval aan een goed einde voor mij te hopen. Ik kon beter met de ziekte omgaan als jullie, omdat ik al met me zelf afgesloten had. Door de hulp van jullie en vrienden had ik niet altijd aan mijn ziekte gedacht en ook leuke dagen volbracht. Bedankt! Maar nu ben ik gezond en ben al op zoek naar een nieuwe baan. Hoe vinden jullie dat? Ik hoop dat ik verder gezond en gelukkig blijf.

Liefst gezin, in twee jaar ben ik weer gezond! Ik ben zo blij daarover.

Notatie. In deze brief komen verschillende thema's aan de orde. Deze thema's zijn 'Persoonlijkheid', 'Relaties', 'Carrière', 'Land', 'Vrijtijdsbesteding', 'Gezondheid' en 'Spiritualiteit'. De brief is echter daardoor typerend dat het thema 'Gezondheid' in bijna elke zin wordt benoemd of betrekking heeft op de daaropvolgende zin.

4. Discussie

In dit onderzoek is de inhoud van narratieve toekomstverbeelding in kaart gebracht. Na de kwalitatieve analyse van de 117 toekomstbrieven kwamen verschillende onderzoeksresultaten naar voren. Ten eerste werden 12 verschillende thema's vastgesteld die de inhoud van de toekomstbrieven weergeven. Daarnaast is duidelijk geworden in hoeveel brieven de thema's zijn genoemd. Ten slotte konden twee types brieven vastgesteld worden die verschillende patronen van frequentie van de thema's binnen een brief omschrijven.

Naast de analyse van de toekomstbrieven is geprobeerd een overzicht te creëren van Maslow's behoeftetheorie en hoe deze empirisch onderzocht is. Doordat in verschillende onderzoeken inconsistente resultaten gevonden werden die mogelijk te herleiden zijn door de methoden die er gebruikt zijn, is in dit onderzoek een nieuwe manier gehanteerd Maslow's behoeftetheorie te onderzoeken en aan de andere kant gebruik te maken van de theorie om de resultaten te plaatsen in een theoretische context. In het vervolg worden eerst de resultaten van dit onderzoek besproken en daarna worden de resultaten in verband gebracht met de behoeftetheorie van Maslow.

4.1 Verklaring voor onderzoeksresultaten

De kwalitatieve onderzoeksresultaten geven veel ruimte voor interpretatie. De verschillende thema's die zijn vastgesteld geven een overzicht van de inhoud van de toekomstbrieven. Als het thema '*Persoonlijke waardering*' in een brief genoemd is kan ervan uitgegaan worden dat de inhoud van de brief betekenis heeft voor de briefschrijver en daarom geen willekeurig verhaal verteld is. Binnen dit thema wordt ook duidelijk dat bepaalde emoties zoals angst (subthema '*negatieve uitingen*') of blijdschap (subthema '*positieve uitingen*') een rol spelen in de brieven waardoor deze levendig en persoonlijk worden. Er werd duidelijk dat de briefschrijvers niet alleen over hun eigen leven vertellen maar ook mensen in hun directe omgeving en mensen in de samenleving betrekken in hun toekomstverbeelding. Dat maakt het thema '*Relaties*' duidelijk, dat in bijna alle brieven wordt genoemd. Blijkbaar spelen andere mensen een belangrijke rol in iemands verbeelding van de toekomst. Dit kan betekenen dat het zich bij de inhoud van de brieven niet alleen om persoonlijke groei, behoeften of doelen handelt

maar ook om het leven in zijn geheel en het leven van andere mensen. Ook het thema '*Carrière*' kon in veel brief worden vastgesteld waardoor gesteld kan worden dat het hebben van een baan of de opleiding voorafgaande bij veel mensen een grote rol in het leven speelt. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat een groot deel van het leven draait om iemands werk. Onafhankelijk van de leeftijd is men vele uren door de weeks bezig met of school, werk of opleiding. Doordat binnen het thema '*Carrière*' ook over de pensioenstijd geschreven wordt blijkt dat het feit dat dan niet meer gewerkt wordt een grote verandering met zich mee brengt. Een briefschrijver verwoorde het heel duidelijk: "Ik ben sinds een half jaar een gepensioneerde. De gedachten eraan dat ik ooit niet meer ga werken vond ik altijd heel raar." (brief 256). Of de verandering van werk naar pensioen positief of negatief is kan hierbij niet worden vastgesteld maar dat de verandering benoemd wordt kan betekenen dat het een bepaalde betekenis voor de schrijver heeft. Het thema '*Land*' wordt door ongeveer twee derde van de briefschrijver genoemd. Zowel het geboorteland als andere landen spelen hierbij een rol. Als het geboorteland genoemd wordt zou men kunnen vermoeden dat een bepaalde identiteit tot uitdrukking wil worden gebracht. Ook andere landen, zoals ontwikkelingslanden worden in sommige brieven genoemd waar dan vrijwilligerswerk wordt verricht. Het schijnt dat onbekende mensen die in nood zijn, te helpen in iemands toekomstbeeld een belangrijke rol kan spelen. Hierbij is de vraag of het om iemands doel gaat dit daadwerkelijk in een ontwikkelingsland te gaan doen of dat het een uiting van een bepaalde waarde (mensen helpen) is waarna de briefschrijver tracht te leven. Dit zou betekenen dat de inhoud van de brieven niet alleen doelen van mensen beschrijft maar ook een manier van leven dat gestuurd wordt door waarden. Het thema '*Bezittingen*' wordt door bijna twee derde van de briefschrijvers genoemd. Hierbij waren het vooral huizen en woningen die iemand in zijn toekomstverbeelding beschreef. Dit kan verschillende redenen hebben. Aan de ene kant is het hebben van een eigen huis een statusobject maar aan de andere kant een plek waar men veilig kan opgroeien en bijvoorbeeld ruimte heeft voor kinderen. Hierbij kan niet vastgesteld worden welke betekenis het hebben van een huis of woning voor de schrijver heeft. Meer dan de helft van de schrijvers hebben het thema '*Vrijtijdsbesteding*' genoemd. Voor sommigen was het beoefenen van hun hobby of feest vieren van belang. Dit thema representeert dan ook dat plezier hebben voor iemand in de toekomst belangrijk is. Omdat vrijtijdsbesteding niet met een directe beloning verbonden is, zoals het salaris bij een baan, kan gesteld worden dat het zich vermaken hierbij een grote rol speelt. Het thema '*Natuur*' is door ongeveer de helft van

de briefschrijvers genoemd. Hierbij is het ontspannen in de tuin of in het bos vaak genoemd wat kan betekenen dat de natuur nodig is om alledaagse bezigheden even te vergeten. Het thema ‘*Gezondheid*’ is door ongeveer de helft van de briefschrijvers genoemd. Hierbij gaat het niet alleen om lichamelijke gezondheid maar ook om geestelijke gezondheid. De meeste mensen wensen iemand of zichzelf vaak gezondheid toe maar vertellen ook hoe het was om in het verleden ziek te zijn. Het thema ‘*Spiritualiteit*’ wordt door iets minder dan de helft van de briefschrijvers benoemd. Vaak handelt het zich om abstracte begrippen zoals ‘liefde’ en ‘zin’ die betekenis aanduiden. Binnen dit thema valt op dat een God of religieuze leider niet wordt genoemd, maar uitspraken zoals ‘loslaten’ en ‘in het nu leven’ die geassocieerd worden met het boeddhisme worden wel vaak genoemd. Het thema ‘*Maatschappij*’ wordt door ongeveer een kwart van de briefschrijvers genoemd. Zowel negatieve als positieve zienswijze van de maatschappij in de toekomst komen naar voren. Als negatief wordt de economische crisis en zelfs oorlog genoemd terwijl ook het helpen verbeteren van belangrijk is voor mensen. Terwijl we in Nederland en Duitsland sinds decennia geen oorlog meer hebben meegemaakt is het toch opvallend dat mensen zich hierover zorgen maken en in hun toekomst zich zelfs oorlog in Europa voorstellen, ondanks dat de opdracht voor het schrijven van de brief was een positief toekomstbeeld te formuleren. Dit kan erop duiden dat sommige mensen bang zijn dat dit daadwerkelijk gebeurt. Misschien dient de voorstelling van een negatief toekomstbeeld zelfs steun als voorbereiding op een soortgelijk scenario. De thema’s ‘Kennis’ en ‘Esthetiek’ zijn beide door minder dan een kwart van de briefschrijvers genoemd waaruit zou kunnen blijken dat deze thema’s voor minder mensen van belang zijn.

Naast de verschillende thema’s en de aantallen van brieven in die de thema’s voorkomen, konden ook twee type brieven worden vastgesteld. Bij brieven met een dominant thema blijkt dat dit thema bijzonder belangrijk is. Deze brieven vormen een verwerkingsproces van onprettige gebeurtenissen, waarbij in de toekomst een manier is gevonden ermee om te gaan. In de brieven met diverse thema’s lijkt het meer te gaan om bepaalde doelen die iemand in de toekomst wil behalen of waarden, wat iemand belangrijk vindt in zijn leven.

4.2 Resultaten in verband met Maslow's behoefte theorie

Om de resultaten van dit onderzoek in het kader van de behoefte theorie te kunnen beschrijven is het belangrijk om eerst de verschillen tussen Maslow's theorie en dit onderzoek te verduidelijken. Hieronder volgt een overzicht van de verschillen.

Tabel 13

Vershil in onderzoeksdomeinen tussen Maslow's behoefte theorie en dit onderzoek.

Onderzoeksdomein	Maslow's behoefte theorie	Dit onderzoek
Onderzoeker	Ervaren psycholoog	Psychologiebachelor student
Tijdstip	1943-1970	2012
Respondenten	Volwassenen (grotendeels beroemdheden)	Diverse en gezonde groep
Onderzoeksvorm	Retrospectief (het verleden)	Prospectief (de verbeelde toekomst in het heden)
Methodologie	Multi – methodische data-analyse (zelfgetuigenis, interviews, tests)	Kwalitatieve data-analyse van toekomstbrieven
Vraagstelling	1. Welke behoeften zijn bij de meest gelukkigste mensen voldaan? ^a 2. Welke behoeften zijn niet voldaan bij mensen met psychische klachten? ^a	1. Welke thema's zijn in de toekomstbrieven genoemd? 2. In hoeveel toekomstbrieven worden de verschillende thema's genoemd? 3. Wat zijn de verschillen tussen de toekomstbrieven?
Resultaten	1. Fysiologische behoefte 2. Veiligheidsbehoefte 3. Liefdesbehoefte 4. Zelfwaarderingbehoefte 5. Cognitiebehoefte ^b 6. Esthetiekbehoefte ^b	'Persoonlijke waardering', 'Relaties', 'Carrière', 'Land', 'Bezittingen', 'Vrijtijdsbesteding', 'Natuur', 'Gezondheid', 'Spiritualiteit', 'Maatschappij', 'Kenniss',

^a De vraagstelling heeft Maslow niet zelf geformuleerd maar is uit mijn literatuurstudie beredeneerd.

^b Het is uit Maslow’s werken niet duidelijk geworden of deze behoeften wel of niet zijn opgenomen in zijn theorie.

Er zijn grote verschillen tussen de onderzoeksdomeinen van Maslow’s behoeftetheorie en dit onderzoek. Desondanks worden in het vervolg de resultaten van dit onderzoek vergeleken met de behoeften van Maslow’s theorie. Achter elkaar worden de resultaten passend bij de onderzoeksvragen vergeleken met Maslow’s behoeftetheorie.

4.2.1 Thema’s in verband met Maslow’s behoeftetheorie

De verschillende hoofdthema’s die zijn ontdekt tijdens het analyseren van de toekomstbrieven worden in het vervolg in samenhang gebracht met de behoeften uit Maslow’s theorie. Sommige thema’s kunnen op verschillende manier geïnterpreteerd worden waardoor thema’s soms meerdere malen in verband worden gebracht met een bepaalde behoefte.

In Maslow’s theorie is de fysiologische behoefte de eerste deficitbehoefte. Hierbij gaat het om de lichamelijke behoeften, zoals eten, drinken en seks. Het hoofdthema ‘*Natuur*’ kan geïnterpreteerd worden als de omgeving die voor bijvoorbeeld eten zorgt en wordt daarom bij de fysiologische behoefte gerekend. Het hoofdthema ‘*Relaties*’ kan ook bij de fysiologische behoefte worden gerekend omdat de behoefte aan seks voldaan kan worden door een andere persoon. De tweede deficitbehoefte van Maslow is de veiligheidsbehoefte die wordt omschreven als de behoefte aan een veilige en voorspelbare omgeving. Deze formulering is heel open voor interpretatie waardoor uiteenlopende thema’s onder deze behoefte zouden kunnen vallen. De behoefte aan een veilige en voorspelbare omgeving zou vervuld kunnen zijn door een baan te hebben waardoor iemand een inkomen heeft. Daarom wordt het hoofdthema ‘*Carrière*’ als vervulde veiligheidsbehoefte gezien. Een veilige omgeving kan ook gegeven worden door de ‘*Maatschappij*’ of het ‘*Land*’ waarin men woont door bijvoorbeeld wetgevende en –uitvoerende instanties waardoor ook deze hoofdthema’s bij de veiligheidsbehoefte worden gerekend. Het hoofdthema ‘*Kennis*’ kan ook bij de veiligheidsbehoefte worden gerekend omdat kennis kan

worden gezien als een gereedschap waarmee de omgeving voorspelbaar kan worden gemaakt. Het hoofdthema 'Gezondheid' kan ook bij de veiligheidsbehoefte worden gerekend:

*"Otherwise the need for safety is seen as an active and dominant mobilizer of the organism's resources only in emergencies, e.g., war, **disease**, natural catastrophes, crime waves, societal disorganization, **neurosis**, **brain injury**, chronically bad situation."* (Maslow, 1943, p 379)

Ten slotte kan ook het hoofdthema 'Bezittingen' bij de veiligheidsbehoefte worden gerekend omdat bezittingen betrekking hebben op iemands inkomen. De derde deficitbehoefte, de liefdesbehoefte kan bij het hoofdthema 'Relaties' worden gerekend. De vierde deficitbehoefte, de zelfwaarderingbehoefte, waarbij het erom gaat waardering van zichzelf en anderen te krijgen, kan bij het hoofdthema 'Persoonlijke waardering' en 'Relaties' worden gerekend. De groeibehoefte, de zelfverwezenlijkingbehoefte beschrijft Maslow als de behoefte zijn eigen kunnen in daden om te zetten of zijn ware potentieel te ontwikkelen. Deze behoefte kan in verschillende hoofdthema's vervuld worden. Als eerste het hoofdthema 'Carrière' waarbij een geleerd beroep als het potentieel kan worden gezien. Het hoofdthema 'Relaties' kan ook bij de zelfverwezenlijkingbehoefte gerekend worden. Een manier om deze behoefte te vervullen kan volgens Maslow ook zijn dat iemand de ideale moeder is (Maslow, 1943). Ten slotte kan het hoofdthema 'Vrijtijdsbesteding' bij de zelfverwezenlijkingbehoefte behoren omdat iemand in een hobby zoals dansen zijn potentieel kan verwezenlijken.

Het is niet helemaal duidelijk of Maslow de drie resterende behoeften, cognitiebehoefte, esthetiekbehoefte en zelftranscendentie tot zijn behoeftetheorie telde maar omdat deze in zijn werken benoemd zijn (Maslow et al., 1970) kan ook hier een verbinding worden gemaakt met de resultaten uit dit onderzoek. De cognitiebehoefte zou dan in verband worden gebracht met het hoofdthema 'Carrière' en 'Kennis' omdat het bij beide gaat om het leren. De esthetiekbehoefte kan vergeleken worden met het hoofdthema 'Esthetiek'. In beide gevallen gaat het om schoonheid. De zelftranscendentie wordt door Koltko-Rivera gedefinieerd als:

"Seeks to further a cause beyond the self and to experience a communion beyond the boundaries of the self through peak experience" (Koltko-Rivera, 2006).

Deze definitie past bij de hoofdthema's 'Spiritualiteit', 'Maatschappij' en 'Natuur'.

Na deze korte vergelijking van alle behoeften van Maslow en de resultaten van dit onderzoek valt op dat alle resultaten in verband konden worden gebracht met de behoeften maar niet alle konden eenduidig tot een bepaalde behoefte geteld worden. Sommige hoofdthema's zoals '*Carrière*' zou zowel bij de veiligheidsbehoefte als bij de zelfverwezenlijkingbehoefte geteld worden. Er zijn zowel behoeften van Maslow's theorie die de meest verschillende betekenis kunnen hebben als ook de hoofdthema's van dit onderzoek die uiteenlopende aspecten samenvatten. De verschillende subthema's die binnen de hoofdthema's onderscheiden zijn geven een breed spectrum weer dat niet eenduidig in verband kan worden gebracht met de behoeften van Maslow.

Het is mogelijk dat verschillende aspecten in iemands leven niet het zelfde betekenen voor iedereen. Het kan zijn dat iemand graag wil studeren omdat zijn of haar wens is om na het behalen van een diploma een goed betaalde baan te krijgen of dat iemand uit interesse voor een bepaald vak kiest. Deze aspecten van interpretatie heeft Maslow ook in zijn theorie opgenomen waardoor zijn theorie moeilijk is te onderzoeken. Geen behoefte die Maslow heeft geformuleerd kan eenduidig het gedrag van een mens verklaren. Hiervan is Maslow zich wel bewust. In zijn eerste publicatie van de behoeftetheorie wordt beschreven dat de behoeften niet elk gedrag zou kunnen verklaren maar dat gedrag verschillende motieven kan hebben (Maslow, 1943).

4.2.2 Aantal toekomstbrieven met hoofdthema's in verband met Maslow's behoeftetheorie

Als we naar het aantal toekomstbrieven kijken waarin de hoofdthema's worden genoemd valt op dat het hoofdthema '*Persoonlijkheid*' door bijna iedereen is genoemd. Dit thema beschrijft elke persoonlijke waardering die iemand aan een bepaald aspect van zijn leven geeft of aan zich zelf. Dit thema wordt boven genoemd als mogelijke vervulling van de behoefte van de zelfwaardering van Maslow. Als ervan uitgegaan kan worden dat dit thema de zelfwaarderingbehoefte van Maslow representeert zou dat kunnen betekenen dat de meeste mensen deze behoefte nog niet hebben vervuld en daarom erna streven. Aan de andere kant zou het thema '*Persoonlijkheid*' ook iets anders kunnen betekenen. De subthema's beschrijven bijvoorbeeld ook de negatieve uitingen van mensen tegenover verschillende onderwerpen die niet per se betrekking hebben op de eigen persoon maar ook op andere onderwerpen. Door dat er

geen verschil is gemaakt waar de uitingen betrekking op hebben is het moeilijk te generaliseren op de behoeften van Maslow.

In drie toekomstbrieven komt het hoofdthema '*Persoonlijke waardering*' niet voor. In deze brieven gaat het alleen om de toekomst van andere mensen. Dit zou verklaard kunnen worden doordat deze mensen alle deficitbehoeften hebben vervuld en daardoor in hun persoonlijkheidsontwikkeling heel ver zijn (figuur 1) waardoor de variëteit van deficitbehoeften afneemt. Naast het thema '*Persoonlijke waardering*' is het thema '*Relaties*' in de meeste toekomstbrieven genoemd. Vanuit Maslow's bevindingen kan dit samenhangen met:

"The needs for safety, belongingness, love relations and for respect can be satisfied only by other people, i.e., only from outside the person." (Maslow, 1968, p.34).

Bij het thema '*Relaties*' behoren zowel mensen die nodig zouden zijn om de liefdesbehoefte te vervullen als ook de zelfwaarderingbehoefte. Het thema '*Carrière*' wordt als derde thema het vaakst genoemd waardoor duidelijk wordt dat het hebben van een baan of een opleiding in het leven van veel mensen een belangrijke rol speelt. Of dit samenhangt met de veiligheidsbehoefte of de zelfverwezenlijkingbehoefte kan hierbij niet worden vastgesteld. De resterende thema's zijn in weinig brieven genoemd waardoor een mindere belangstelling geconcludeerd kan worden, onafhankelijk van een mogelijke samenhang met Maslow's behoeftetheorie.

4.2.3 Verschillen tussen de brieven in verband met Maslow's behoeftetheorie

Bij het vaststellen van de verschillen en overeenkomsten van de brieven konden twee types brieven worden onderscheiden, brieven met diverse thema's en brieven met één dominante thema. In verband met Maslow zou het type brief met één dominant thema een bepaalde behoefte kunnen representeren die niet vervuld is of zelfs een chronisch gebrek vertoont. In het geval van het boven genoemde voorbeeld dat representatief voor een brief met één dominante thema staat (Kader 2) zou de veiligheidsbehoefte niet vervuld zijn door dat de schrijver kanker heeft. Het is wel op te merken dat ook het thema '*Relaties*', '*Persoonlijkheid*' en '*Carrière*' vaak in deze brief wordt genoemd. De schrijver betreft vaak zijn familie en vrienden en spreekt zijn dankbaarheid

voor hen uit. In een zin beschrijft hij al dat hij een nieuwe baan heeft wanneer hij weer gezond is, wat zou kunnen betekenen dat hij al denkt aan de zelfverwezenlijkingbehoefte. Dat zou wederom kunnen betekenen dat ook al is er een chronisch gebrek aan de tweede deficitbehoefte er alsnog een behoefte van hogere orde belangrijk is. Volgens Maslow zou dit niet mogelijk zijn omdat een chronisch gebrek aan een behoefte hoogste prioriteit zou hebben (Maslow, 1943). Het andere type brief waarin verschillende thema's verspreid over de hele brief aan de orde komen zou verklaard kunnen worden door Maslow's statement:

“In actual fact, most members of our society who are normal, are partially satisfied in all their basic needs and partially unsatisfied in all their basic needs at the same time.”

(Maslow, 1943, p. 388).

Dit zou betekenen dat de verschillende thema's die genoemd worden, behoeften representeren die vervuld zijn in de toekomst maar dat er geen bepaalde behoefte is die hoogste prioriteit heeft.

4.3 Inhoud en behoeften in een toekomstbrief

Maslow stelt dat een chronisch gebrek aan een bepaalde behoefte hoogste prioriteit heeft en daarom het gedrag volledig op gericht is deze behoefte te vervullen. Echter blijkt zelfs uit de brieven met een dominante thema dat ook hogere behoeften, zoals het werken aan een carrière vervuld willen worden. Daarom zou iemand zich bij het verbeelden van zijn toekomst die positief is geformuleerd ook al hogere behoeften vervullen die in iemands leven op dit moment mogelijk geen prioriteit hebben. Aan de andere kant wordt duidelijk dat niet alleen iemands eigen behoeften vervuld zijn in de toekomstbrieven maar ook die van andere mensen. In Maslow's behoeftetheorie gaat het alleen om de persoonlijke behoeften die iemand vervuld heeft. Als we naar de inhoud van de toekomstbrieven kijken blijkt dat het ook belangrijk is hoe het met andere mensen gaat. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de subthema's *'vrijwilligerswerk'* en *'wereld helpen verbeteren'* waarbij het helpen van andere mensen centraal staat. Dit zou kunnen betekenen dat in Maslow's theorie een behoefte ontbreekt, namelijk de behoefte dat het ook met andere mensen goed gaat. Het is ook mogelijk dat het zich bij de inhoud van de brieven niet om behoeften handelt maar om bijvoorbeeld waarden die belangrijk zijn voor iemand. Dit wordt

duidelijk bij het type brief met diverse thema's waar verschillende onderwerpen aan de orde komen waarbij het een centrale rol speelt andere mensen te helpen.

Door het thema '*Maatschappij*' wordt het vooral moeilijk de inhoud van de toekomstbrieven als behoeften te beschouwen. Aan de ene kant kan het als behoefte voor zelftranscendentie beschouwd worden omdat de maatschappij het individu overstijgt. Echter is niet duidelijk geworden of Maslow zelftranscendentie onderdeel van de behoeftetheorie is. Aan de andere kant heeft Maslow ook voorwaarden beschreven die nodig zijn voordat de behoeften vervuld kunnen worden (Maslow et al., 1970). Deze voorwaarden zijn bijvoorbeeld vrije meningsuiting en gerechtigheid. In de brieven wordt echter ook de deelname aan de samenleving beschreven die voor mensen schijnbaar belangrijk is. Hierdoor kan de maatschappij zowel als voorwaarde gezien worden maar ook als doel.

4.5 Tekortkomingen

Dit onderzoek heeft verschillende tekortkomingen. Ten eerste zijn de thema's die bij de analyse van de brieven tot stand zijn gekomen alleen door een onderzoeker gecodeerd ontbreekt een inter-beoordelaar betrouwbaarheid. Het is goed mogelijk dat bij een andere onderzoeker de zelfde onderzoeksvragen tot andere resultaten zouden hebben geleid. Ten tweede konden niet alle onderwerpen die in de brieven benoemd zijn uitsluitend tot een thema worden gerekend. Als iemand bijvoorbeeld over zijn eigen tuin schreef kon dit geplaatst worden onder het subthema '*Tuin*' bij zowel '*Natuur*' als '*Bezittingen*'. Daardoor is de validiteit laag. Ten derde is de vergelijking van de resultaten met Maslow's behoeftetheorie berust op de eigen interpretatie van de onderzoeker. Doordat de resultaten van dit onderzoek en de behoeften in Maslow's theorie een veeltal van interpretatiemogelijkheden bieden wordt de validiteit laag geschat. Ten vierde is de werving van respondenten een tekortkoming. Doordat studenten een halve punt op het eindcijfer konden krijgen voor deelname van dit onderzoek kan de vrijwilligheid van deelname niet gegarandeerd worden. Ten vijfde gaat het bij dit onderzoek om het persoonlijke leven van iemand waarin hij veel van zich moet blootstellen. Ondanks dat de geheimhouding en anonimiteit van de brieven op de website van het levensverhalenlab gegarandeerd wordt zouden mensen toch vanuit persoonlijke redenen ervoor kiezen om een brief te schrijven die niet hun persoonlijke toekomst representeert.

4.6 Conclusie

Ondanks de bovengenoemde tekortkomingen van dit onderzoek en de moeilijkheid de theorie van Maslow eenduidig te interpreteren is de inhoud van de brieven die door verschillende mensen vanuit hun eigen verbeelde toekomst geformuleerd is naar voren gekomen. Welke betekenis de verschillende thema's voor iedere briefschrijver heeft kon niet duidelijk vastgelegd worden. Aan de ene kant zijn er aanwijzingen dat het zich bij de thema's om vervulde behoeften handelt maar aan de andere kant kan het ook gaan om waarden die iemand formuleert die belangrijk zijn om naar te leven. Er kon wel verduidelijkt worden dat bij sommige briefschrijvers verschillende thema's een dominante rol spelen in hun toekomstverbeelding terwijl bij andere briefschrijvers verschillende thema's voorkomen. Dit kan betekenen dat het schrijven van de brief verschillende functies voor mensen heeft, bijvoorbeeld een verwerkingsfunctie van ingrijpende gebeurtenissen of een waardeoriëntatie.

5 Aanbevelingen

5.1 Theorie

In dit onderzoek werden de resultaten vergeleken met de behoeften van Maslow's theorie. Echter zijn de resultaten ontstaan door het toepassen van de gefundeerde theorie benadering (Glaser & Strauss, 1967). In de discussie blijkt dat er misschien samenhang is tussen de inhoud van de brieven en de behoeften. Door de nieuwe onderzoeksmethode, de toekomstbrief, kan Maslow's theorie op een andere manier worden onderzocht dan met vragenlijsten zoals bij eerder onderzoek (Noltemeyer et al., 2012). Hierbij zou de inhoud opnieuw gecategoriseerd moeten worden maar deze keer op basis van de behoeftetheorie van Maslow. Het thema 'Carrière' waarbij in dit onderzoek geen verschil van betekenis werd gemaakt zou bij een nieuwe codering achterhaald kunnen worden of mensen graag een bepaalde baan willen hebben om geld te verdienen en daardoor een veilige omgeving scheppen of dat het meer tot de zelfverwezenlijkingbehoefte behoort. De resultaten van het onderzoek zouden dan met de welzijnsvragenlijst vergeleken kunnen worden. Daaruit zou dan moeten blijken of er bepaalde behoeften samenhang hebben met de scores op het welzijn. Verwacht wordt dat mensen die bezig zijn met hun zelfverwezenlijking een hoger welzijn zouden hebben dan mensen die bezig zijn met het vervullen van de veiligheidsbehoefte.

5.2 Praktijk

In de analyse van de toekomstbrieven kwam naar voren dat zich veel briefschrijvers bezighouden met hun carrière en het beroep dat zij in de toekomst gaan uitoefenen. Het schrijven van de toekomstbrief zou daarom geschikt kunnen zijn voor scholieren die moeten kiezen voor een opleiding. Het is mogelijk dat door het verbeelden van de toekomst ook een impliciete beroepswens naar voren zou kunnen komen.

Een toekomstbrief zou ook geschikt kunnen zijn als onderdeel van een intakegesprek bij de psycholoog. Doordat het misschien het gebrek aan een bepaalde behoefte expliciet maakt kan er tijdens het eerste gesprek bij de psycholoog op ingegaan worden. Het is daardoor ook een hulpmiddel om erover na te denken hoe het mogelijke probleem dat iemand heeft zelf op te lossen is. De brief dient dan in het vervolg om de manier van het oplossen van een probleem in zijn gedachten te oefenen en een mogelijke positieve verandering in de brieven beter toe te passen in het dagelijkse leven.

6 Referentielijst

- Atkinson, R. L. (1993). *Introduction to Psychology* (11th ed.). Florida: Harcourt Brace Jovanovich College.
- Brown, K., & Cullen, C. (2006). Maslow's hierarchy of needs used to measure motivation for religious behaviour. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(1), 99-108.
- Chiu, F. C. (2012). Fit between Future Thinking and Future Orientation on Creative Imagination. *Thinking Skills and Creativity*.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage, Thousand Oaks, CA.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*: Aldine de Gruyter.
- Gratton, L. C. (1980). Analysis of Maslow's need hierarchy with three social class groups. *Social Indicators Research*, 7(1), 463-476.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology*, 10(4), 302.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1962). *Individual in society: A textbook of social psychology*.
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of general psychology*, 109(1), 83-85.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*.
- Maslow, A. H., Frager, R., & Fadiman, J. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2): Harper & Row New York.
- Maslow, A. H. (1972). *The farther reaches of human nature*. Maurice Bassett.
- Meevissen, Y., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(3), 371-378.
- Melges, F. T. (1982). *Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders*: Wiley New York.

- Noltemeyer, A., Bush, K., Patton, J., & Bergen, D. (2012). The relationship among deficiency needs and growth needs: An empirical investigation of Maslow's theory. *Children and Youth Services Review*.
- Sools, A., & Mooren, J. H. (2012). Towards Narrative Futuring in Psychology: Becoming Resilient by Imagining the Future. *Graduate Journal of Social Science*, 9(2).
- Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational behavior and human performance*, 15(2), 212-240.

7 Bijlagen

7.1 Aanwijzingen voor het schrijven van de brief

De volgende aanwijzingen zijn tips om u een idee te geven wat de bedoeling is van de brief en waar u aan kunt denken. Voelt u vrij om vanuit deze aanwijzingen de brief op uw eigen wijze te schrijven. U mag uw eigen naam gebruiken, maar ook namen verzinnen voor u zelf en anderen in uw brief, mocht u liever niet herkenbaar zijn als briefschrijver.

Wanneer u graag een heel persoonlijke 'echte' brief met uw eigen (voor)naam schrijft, kunt u ervoor kiezen die brief alleen voor het onderzoek beschikbaar stellen en dus niet zichtbaar voor anderen. Nadat u alle gegevens heeft ingevuld, wordt u gevraagd een keuze te maken hoe u wilt dat uw brief gebruikt wordt.

Waar en wanneer?

Stel je voor dat je in een tijdmachine stapt.

Stel je voor waar en wanneer je je bevindt als je in de toekomst bent aangekomen.

Wanneer: Het tijdstip in de toekomst bepaal je zelf, dit kan 1 uur, dag, een week, of jaren later zijn.

Waar: Voorbeelden van de plaats, plek of ruimte in de toekomst waar u aan kunt denken zijn Nederland, een ander land, de ruimte; in je eigen huis of tuin, buitenshuis, in de natuur, in de stad, op het water, in de lucht; een plek met veel andere mensen of juist een lege ruimte; een kleurrijke ruimte? Een lawaaierige ruimte of stille? etc.

Wat?

Stel je voor dat een aantal **positieve wensen, veranderingen en dromen** in je leven zijn uitgekomen.

Vertel jouw verhaal van **een concrete dag, een specifiek moment, of een concrete gebeurtenis** waarin duidelijk wordt hoe je een bepaald probleem hebt opgelost of een goede manier heeft gevonden om ermee om te gaan.

Vertel wat achteraf het meest heeft geholpen en hoe je (dan) op het leven van nu terugkijkt.
Gebruik volop je verbeeldingskracht: Bedenk dat het gaat om iets wat nog niet gebeurd is en dat het een kans is om te verzinnen **wat er zou kunnen gebeuren**.

Aan wie?

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

- aan je huidige ik (je geeft dan een wijze, vrolijke, of andere positieve boodschap aan jezelf)
- aan iemand anders (bijvoorbeeld je kind of kleinkind, leeftijdgenoten, of de volgende generatie, etc.)

De brief is niet langer dan 400 woorden

TIP: Type de brief eerst in Word en kopieer daarna naar dit formulier!

7.2 Vragenlijsten

vraag 1

Hoe heeft u het schrijven van de brief vanuit de toekomst ervaren?

vraag 2

Hoe realistisch is het volgens u dat de brief uitkomt? Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vraag 3

Wat heeft u nodig om de brief ook echt waarheid te maken?

vraag 4

Wat maakt het voor u de moeite waard om de brief te schrijven?

vraag 5

Waar was u op het moment dat u de brief schreef?

thuis

op het werk

op een openbare plek (bijvoorbeeld in de trein)

elders, namelijk

vraag 6

Wie was er in uw directe omgeving tijdens het schrijven van de brief? (meerdere opties mogelijk)

Niemand

Collega's

Familie

Vrienden

Onbekenden

vraag 7

Vragenlijst gevoelens

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft HOE VAAK u DAT GEVOEL HAD GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND. Denk niet te lang na, maar ga af op uw eerste ingeving.

In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...

1 - Nooit

2 - Een of twee keer

3 - Ongeveer 1 keer per week

4 - 2 of 3 keer per week

5 - Bijna elke dag

6 - Elke dag

	1	2	3	4	5	6
1....dat u gelukkig was?						
2...dat u geïnteresseerd was in het leven?						
3....dat u tevreden was?						
4...dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?						
5...dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?						
6...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?						
7...dat mensen in principe goed zijn?						
8...dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?						

9...dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?

10...dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?

11...dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?

12...dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?

13...dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?

14...dat uw leven een richting of zin heeft?

vraag 8

Persoonlijke gegevens

Wij zouden het erg op prijs stellen als u tot slot enkele persoonlijke gegevens invult, omdat deze het onderzoek ten goede komen. Deze gegevens zullen anoniem en vertrouwelijk behandeld worden. Ze zullen niet doorgegeven worden aan derden. Mocht u er bezwaar tegen hebben, dan kunt u deze stap echter ook overslaan en ervoor kiezen de gegevens niet in te vullen.

1. Sekse

man vrouw dat zeg ik liever niet

vraag 9

2. Leeftijd:

16-25 jaar

26-35 jaar

36-45 jaar

46-55 jaar

56-65 jaar
66-75 jaar
75 jaar en ouder
dat zeg ik liever niet

vraag 10

3. Wat is het hoogste diploma dat u behaalde?

geen onderwijs
lager onderwijs
voorbereidend beroepsonderwijs (VMBO)
middelbaar beroepsonderwijs (MBO)
voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (HAVO en VWO)
hoger beroepsonderwijs (HBO)
hoger wetenschappelijk onderwijs (universiteit)
postacademisch (bijvoorbeeld notariaat, doctorstitel, artsexamen)
dat zeg ik liever niet
Anders, namelijk

vraag 11

4. Hoe is uw gezin samengesteld?

Alleenstaand zonder kinderen
Alleenstaand met kinderen
Samenwonend/getrouwd zonder kinderen
Samenwonend/getrouwd met kinderen
Thuiswonend bij (groot)ouder(s)/familie
Dat zeg ik liever niet
Anders, namelijk

vraag 12

5. Wat is uw maandelijks netto-gezinsinkomen?

< 500 euro
500-1000 euro

1000-2000 euro

2000-3000 euro

3000-4000 euro

> 4000 euro

Dat zeg ik liever niet

Geen idee

6. Nationaliteit

vraag 14

Ik ben geboren in (land)

vraag 15

Mijn moeder is geboren in (land)

vraag 16

Mijn vader is geboren in (land)