

## *Masterthesis Psychologie*

*De constructie van toekomstige narratieve identiteiten bij psychiatrische patiënten: een narratieve analyse van brieven vanuit de toekomst.*



*Maria Leussink*

*S1123556*

*Masterthesis Psychologie*

*Geestelijke gezondheidsbevordering*

*Universiteit Twente*

*Enschede, 11 november 2013*

*Supervisors Universiteit Twente:*

*1<sup>e</sup> Afstudeerbegeleiders*

*Dr. A.M. Sools*

*Prof. Dr. G.J. Westerhof*

*2<sup>e</sup> afstudeerbegeleidster*

*Dr. S.M. Kelders*

***On ne subit pas l'avenir, on le fait.***

*(men ondergaat de toekomst niet, men maakt haar)*

*Georges Bernanos*  
*(1888- 1948)*

## Voorwoord

Deze Masterthesis is geschreven in opdracht van de Universiteit Twente, ter afsluiting van de opleiding Psychologie, Geestelijke Gezondheidsbevordering. Bij de totstandkoming van deze thesis heb ik de hulp mogen ontvangen van een aantal mensen die ik hierbij graag zou willen bedanken.

In 2012 heb ik de premaster geestelijke gezondheidsbevordering afgesloten met een premasterthesis. Hierbij maakte ik onder begeleiding van Anneke Sools voor het eerst kennis met ‘Narratieve toekomstverbeelding en positieve geestelijke gezondheid’. Haar passie en kennis met betrekking tot dit onderwerp hebben mij destijds erg enthousiast gemaakt. Daarom was het mijn wens om voor mijn masterthese weer bij haar aan te sluiten. Aan haar heb ik het fascinerende onderwerp van mijn onderzoek te danken.

Anneke heeft mij vooral begeleid bij de opstart van de masterthesis, naar mijn idee een zeer lastige fase bij een onderzoek. Door haar kennis, steun en enthousiasme was ik in staat om een eerste basis te leggen voor het onderzoek en uiteindelijk in staat om gemotiveerd en zelfstandig met de analyse aan de slag te kunnen. Hiervoor ben ik haar erg dankbaar.

Halverwege het onderzoek heeft Gerben Westerhof de taak van eerste begeleider overgenomen. Hier ben ik hem erg dankbaar voor. Door zijn kennis van dit onderwerp was ik in staat om de puntjes op de i te zetten bij de literaire basis van mijn onderzoek. Daarnaast is hij door zijn jarenlange ervaring als onderzoeker een grote steun geweest bij de structurering van mijn onderzoek.

Saskia Kelders heeft mij tijdens de gehele afstudeerperiode bijgestaan. Door haar feedback en antwoord op mijn vragen kon ik steeds weer vooruit met mijn onderzoek op het moment dat ik vastliep. Haar optimisme, vertrouwen en enthousiasme hebben ertoe geleid dat ik zeer positief terugkijk op mijn afstudeerperiode. Allen heel erg bedankt voor de begeleiding!

Deze masterthese is gemaakt in een periode waarin mijn familie en ik privé in zwaar noodweer verkeerden. Zonder hun vertrouwen, optimisme, humor, positieve kracht en steun op alle fronten die maar te bedenken zijn was het voor mij niet mogelijk om dit onderzoek en de opleiding tot een goed einde te brengen. Onze mantelzorger Frieda was hierbij ook een enorme steun. Wat een teamwork! Allemaal heel erg bedankt!

*Almelo, 11 november 2013*

*Maria Leussink*

## **Samenvatting**

**Doel:** Het doel van het onderzoek is om de narratieve toekomstige identiteiten: possible selves te definiëren in de toekomstbrieven van psychiatrische patiënten.

### **Achtergrond:**

Uit eerder onderzoek is gebleken dat het vermogen tot toekomstverbeelding een positieve relatie heeft met geestelijke gezondheid. Anderzijds is er een relatie gevonden tussen een vertroebeld toekomstbeeld en vormen van psychopathologie. Bij toekomstverbeelding speelt het zelfconcept een belangrijke rol. Vanuit het zelfconcept ontstaan ideeën over het toekomstig zelf: possible selves. Possible selves bestaan uit ideeën over hoe iemand zou kunnen zijn in de toekomst, hoe iemand graag zou willen zijn en waar iemand bang voor is om te worden. Possible selves zijn belangrijk omdat ze aanwijzingen geven voor toekomstig gedrag en een evaluatief beeld verschaffen over het beeld wat iemand van zichzelf heeft.

### **Methode:**

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van 30 toekomstbrieven, geschreven door psychiatrische patiënten. Een toekomstbrief is een brief die door een respondent geschreven is vanuit een willekeurig moment in de toekomst naar het nu. Door middel van een verhaallijnanalyse zijn de brieven verdeeld in verschillende categorieën. Uit de categorieën konden verhaalplots en vervolgens possible selves gedefinieerd worden.

### **Resultaten:**

Uit de toekomstbrieven konden vijf verschillende possible selves worden gedefinieerd: 1. The utopian possible self, 2. The perfect possible self, 3. The learning possible self, 4. The us possible self, 5. The not existing possible self. Hierbij kwam ‘the learning possible self’ het meest voor, gevolgd door ‘The perfect possible self’ en ‘The ideal possible self’.

### **Conclusie:**

De resultaten vertonen veel overeenkomsten met de possible selves die gedefinieerd zijn bij een gezonde populatie, waaruit kan worden opgemaakt dat respondenten met een psychische stoornis in staat zijn om een toekomstverbeelding te maken. Verschillen waren echter te zien in de coherentie van de verhalen en types possible selves. Dit sluit aan bij de theorieën die bestaan ten aanzien van psychopathologie en toekomstverbeelding.

## Summary

**Purpose:** The purpose of the research is to define future narrative identities called 'Possible Selves' in letters, written by psychiatric patients from a future perspective.

### **Background:**

Previous research has shown that the capacity for future imagination has a positive relationship with mental health. On the other hand, there is a relation between a clouded vision and forms of psychopathology. The self-concept plays an important role in future imagination. From the self-concept are ideas about the future self originated: possible selves. Possible selves consist of ideas about how someone could be in the future, how someone hopes to be and what someone is afraid to be in the future. Possible selves are important because they provide clues for future behavior and provide an evaluative image about the image that someone has of himself.

### **Method :**

In this study 30 letters from the future, written by psychiatric patients, are analyzed. A letter from the future is a letter written by a respondent from any point in the future to the present. By means of a story line analysis, the letters are divided into different plots. Based on the plots, it was further possible to define different constructions of possible selves appearing in the letters.

### **Results:**

Five different possible selves could be defined in the letters from the future: 1. The utopian possible self, 2. The perfect possible self, 3. The learning possible self, 4. The us possible self and 5. The not existing possible self. The 'the learning possible self' was the most common followed by 'The perfect possible self' and 'The ideal possible self'.

### **Conclusion:**

The results show similarity to the possible selves that are defined in a healthy population, which suggests that respondents with a mental disorder are able to make a future imagination. Differences were seen in the consistency of the stories and types of possible selves. This is consistent with the theories that exist regarding psychopathology and future imagination.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>5</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>8</b>
1.1. Toekomstverbeelding en psychische stoornissen	9
1.2. Zelfconcept en psychische stoornissen	11
1.3. Possible selves	12
1.4. Possible selves en agency	13
1.5. Narratieve identiteit	14
1.6. Narratieve toekomstverbeelding en possible selves	16
1.7. Onderzoeksvraag	16
<b>2. Methode</b>	<b>18</b>
2.1. Werving	18
2.2. Respondenten	18
2.3. Procedure	18
2.4. Data- analyse	20
<b>3. Resultaten</b>	<b>22</b>
3.1. Samenvatting resultaten	22
3.2. Beschrijving categorieën	23
3.3. Verhaalplots	27
3.4. Possible selves	28
<b>4. Conclusie/ discussie</b>	<b>30</b>
4.1. Conclusie	30
4.2. Sterke kanten van het onderzoek	39
4.3. Beperkingen van het onderzoek	40
4.4. Advies voor vervolgonderzoek	41
4.5. Overall conclusie	41
<b>5. Literatuurlijst</b>	<b>43</b>
<b>6. Bijlagen</b>	<b>45</b>
6.1. Uitgewerkte verhaallijnanalyses	46
6.2. Tabel overeenkomsten/ verschillen Gräbel/ Leussink	81

## 1. Inleiding

*Almelo, 1 april 2014*

*Hey jij daar!*

*Ik schrijf deze brief vanuit mijn tuinstoeltje op je vertrouwde balkon. Ik dacht even terug aan vorig jaar, wat een wervelend jaar was dat! Wat een verschil met de rust die ik nu ervaar. Als ik hier zo zit dan denk ik: had ik toen maar iemand die zei dat het allemaal wel goed zou komen, want dat is het namelijk echt! Daarom doe ik dat nu, misschien heb je er wat aan. Tja, 2013... Wat waren de eerste maanden stormachtig. Het gevoel van groot geluk, toen je hoorde dat mama weer schoon was van die nare kanker, maar een paar maanden later ook die enorme domper toen dit toch niet zo bleek te zijn. Het ondanks alles succesvol afronden van de mastervakken, beginnen met stage lopen...maar...tegelijkertijd ook je relatie dat eindigde, het verdriet en gepieker erna...ik krijg er nog de rillingen van. Even had je nergens geen energie meer voor, niets was nog leuk en daar voelde je je zo schuldig over. Toen kwam je op het idee om een brief te schrijven naar jezelf, een brief uit de toekomst. Hierdoor werd je gedwongen om weer na te denken over de toekomst en de doelen die eerder altijd zo belangrijk voor je waren. Tijdens het schrijven van de brief werd je bevrijd uit de negatieve spiraal waarin je jezelf begaf. Je begon weer te ontwaken uit een lange winterslaap. Het leven kreeg weer langzaam kleur en je besepte hoe goed het is geweest dat je de relatie verbroken hebt. Je kwam weer tot jezelf en kreeg de energie terug om aan je doelen te werken...*

Deze brief is geschreven door een vrouw van 28 jaar op het moment dat zij vastliep in het leven. Om de brief te schrijven is ze in gedachten naar het jaar 2014 gereisd en heeft ze een verbeelding gemaakt van haar identiteit dan. Uit de brief straalt veel hoop, ‘het komt allemaal goed’ is de boodschap. Hoop is een emotie dat aanzet tot toekomstgericht en betrokken handelen (Mooren, 2011 met een verwijzing naar Bloch, 1979). Vanuit deze theorie is steeds meer aandacht gekomen voor de relatie tussen toekomstverbeelding en psychisch welbevinden. Toekomstverbeelding leidt tot uiteenlopende psychologische effecten zoals toegenomen optimisme. (Meevissen, Peter & Alberts, 2011), mentale gezondheid (Allemand, Hill, Ghaemmaghami & Martin, 2012), geluk, creatief denken en welbevinden (Chiu, 2012) en zingeving (Hicks, Trent, Davis & King, 2012). Daarbij lijkt toekomstverbeelding van



positieve invloed op motivatie en leren (Karniol & Ross, 1996). De positieve effecten van toekomstverbeelding op het welbevinden lijkt bewezen. Aan de andere kant is er ook een relatie gevonden met een vertroebeld toekomstbeeld en psychische stoornissen zoals depressie. In dit onderzoek wordt ingegaan op de relatie tussen toekomstverbeelding en psychische stoornissen, door toekomstige identiteiten te onderzoeken in toekomstbrieven die geschreven zijn door cliënten met een psychische stoornis.

### **1.1. Toekomstverbeelding en psychische stoornissen**

Frederick Melges is de grondlegger geweest voor de relatie tussen toekomstverbeelding en psychopathologie. Psychische stoornissen brengt hij in verband met een te grote focus op de toekomst, incoherentie waarbij verleden, heden en toekomst door elkaar lopen, overschatting van de toekomst, ambivalentie ten opzichte van de toekomst en blokkade van de toekomst. Bij een te grote focus op de toekomst wordt voortdurend geanticipeerd op mogelijke bedreigingen die zich in de toekomst kunnen voordoen. Door de focus op toekomstige bedreigingen wordt een persoon ook gevoeliger voor informatie die een aanwijzing vormt voor bedreiging. Op deze wijze ontstaat er een vicieuze cirkel waarbij de focus steeds groter wordt, met als gevolg dat men constant wantrouwend is ten opzichte van de motieven van een persoon. Melges legt hierbij een associatie met paranoïde stoornissen. Ook wordt er een link gelegd met angststoornissen zoals obsessief- compulsieve stoornissen en fobieën. Hierbij leiden ervaringen uit het verleden tot catastrofale gedachten over de toekomst. Psychose wordt door Melges in verband gebracht met incoherentie, waarbij het verleden, het heden en de toekomst door elkaar zijn gaan lopen, doordat iemand niet meer sequentieel kan denken. Dit leidt onder andere tot associatieverlies wat zich ook uit in onsamenvangende spraak. Overschatting van de toekomst wordt door Melges in samenhang gebracht met manisch-depressieve stoornissen. Hierbij maakt een persoon meer ideeën voor de toekomst dan binnen een toekomstige periode kan worden gerealiseerd waardoor een persoon zich van het ene project naar het andere haast. Ambivalente gevoelens ten opzichte van de toekomst kunnen leiden tot aanpassingsproblemen, doordat dit de interactie met andere personen bemoeilijkt. Een blokkade van de toekomst hangt door een vertroebeld toekomstbeeld samen met vormen van depressie.

Volgens Melges dienen mensen te beschikken over een goed uitgewerkt toekomstbeeld om gezond te kunnen functioneren, omdat het beeld van de toekomst invloed heeft op het heden. Toekomstverbeelding bestaat volgens Melges uit een doorlopende spiraal, waarbij steeds geanticipeerd wordt, op de zaken vooruit wordt gelopen. Hierdoor ontstaat een ‘anticipatory

control', waarbij de emoties de beeldvorming bepalen, deze beelden vervolgens de plannen controleren en de verschillen tussen deze plannen en beelden oefenen invloed uit op de emoties. Vervolgens hebben deze weer invloed op de beeldvorming et cetera. Een voorbeeld hiervan is Marja die haar baan kwijtraakt. Dit raakt haar op financieel gebied, maar op een dieper niveau confronteert het beeld van geen baan hebben haar met ideeën over wie zij wel en niet wil zijn. Aangezien Marja in haar beeldvorming niet iemand wil zijn zonder baan roept dit beeld emoties bij haar op zoals angst, woede en verdriet. Deze emoties roepen op hun beurt ook weer beelden op van moeilijkheden en kansen. Deze beelden zetten aan tot actie, zoals solliciteren, netwerken, verhuizen enz. Het succes van deze acties en plannen roepen weer emoties op (Mooren, 2012). Als de anticiperende controle succes heeft ontstaat er volgens Melges (1982) een 'personal inner future', de verwachtingen en vooruitzichten van een persoon op het toekomstig leven.

Aan de andere kant, als de anticiperende controle geen succes heeft, neemt de kans op gevoelens van uitzichtloosheid toe doordat het doelgerichte gedrag van een persoon wordt belemmerd. Er ontstaan mismatches tussen toekomstbeelden, actieplannen en emotie wat leidt tot nog minder controle over de toekomst. De toekomst wordt als het ware geblokkeerd door spiralen van hopeloosheid en somberheid. Volgens Beck (1967) is een hopeloos beeld van de toekomst een centraal element van depressie en vooral van belang bij suïcidaal gedrag. De spiralen van hopeloosheid ontstaan als een persoon gelooft dat zijn actieplannen niet meer effectief zijn voor het bereiken van doelen of als iemand niet in staat is om alternatieven te bedenken als blijkt dat toekomstbeelden of actieplannen niet realistisch zijn.

Een verklaring waarom mensen niet in staat zijn om nieuwe doelen te stellen als blijkt dat oude niet meer functioneel zijn wordt gegeven door de 'Goal setting theory' (Carver & Scheier, 1990). Binnen deze theorie bestaat een hiërarchisch model van doelen, waarbij de meest concrete doelen onderaan staan en de meest abstracte doelen bovenaan. De abstracte doelen zijn gekoppeld aan een ideaal zelf zoals het zijn van een goed persoon en de concrete doelen vormen een referentie voor de hogere doelen. Deze bestaan vaak uit acties die de hogere doelen ondersteunen, zoals 'een bloemetje voor iemand kopen'. Er ontstaan problemen bij een persoon als geluk en blijheid wordt geplaatst als een hoger doel. Vooral als blijheid afhankelijk is van de lager geplaatste doelen zoals 'het krijgen van een kindje', waarmee geluk en blijheid moeten worden bereikt. Op het moment dat de lager gestelde doelen niet worden bereikt, betekent dit dat het hogere doel 'blijheid' ook wordt uitgesteld. Mensen die

geluk en blijheid laten afhangen van lager liggende doelen zoals ‘een kind krijgen’, zijn daardoor kwetsbaar voor depressie.

Hadley en Macleod (2010) ontdekten in hun onderzoek dat respondenten die een hoger level van hopeloosheid vertoonden ook ‘conditional goal setting’ lieten zien. Zij geloofden sterker dan respondenten met een lagere mate van hopeloosheid dat ze alleen gelukkig, voldaan en een gevoel van zelfwaardering kunnen krijgen als eerst bepaalde doelen worden bereikt. Dit betekent dat eigenwaarde, geluk en vervulling afhangt van het wel of niet behalen van die doelen.

## **1.2.Zelfconcept en psychische stoornissen**

Waar komen de doelen die mensen stellen eigenlijk vandaan en waarom is het zo belangrijk voor ons dat wij gestelde doelen behalen?

Volgens Hazel Markus (1977) beschikken mensen over zelfschema's, waarin ideeën over het zelf bestaan die de informatie selecteren en verwerken die voor iemand relevant is. Deze ideeën zorgen ervoor dat de aandacht gericht wordt op bepaalde informatie en deze informatie op een manier geïnterpreteerd wordt waardoor de informatie past binnen de ideeën die mensen hebben. Het totaal van al deze ideeën wordt een zelfconcept genoemd. Bronnen die het zelfconcept vormen bestaan uit de gedachten en gevoelens die iemand heeft, de observatie van het eigen gedrag, de invloed van anderen, het verleden van iemand en de cultuur waarin iemand leeft. Doordat het zelfconcept uit verschillende ideeën bestaan worden deze ook verschillend geëvalueerd. Hieruit ontstaat een gevoel van eigenwaarde (Higgins, 1989).

Belangrijk voor het gevoel van eigenwaarde is de match tussen hoe wij ons zelf zien (actual self), hoe wij ons zelf willen zien (ideal self) en hoe je zou moeten zijn (ought self). Op het moment dat er een mismatch is tussen het actual self en het ideal self leidt dit tot discrepantie. Gevoelens die hiermee gepaard kunnen bijvoorbeeld teleurstelling, verdriet of frustratie zijn. In het ergste geval wordt hierbij een link gelegd met depressie. Op het moment dat er een mismatch is tussen het actual self en het ought self kan dit gepaard gaan met bijvoorbeeld gevoelens van schaamte of schuldgevoel. Hierbij wordt in het ergste geval een link gelegd met angststoornissen (Boldero & Francis, 2000; Higgins, 1999; Strauman, 1992).

Discrepantie heeft een negatieve invloed op het gevoel van eigenwaarde en daarmee het welbevinden. Hoe groter de mate van discrepantie, de focus op de discrepantie en hoe belangrijker het domein waarop de discrepantie plaatsvindt, hoe slechter iemand zich voelt (Higgins, 1989).

Nu er informatie is verzameld over de relatie tussen toekomstverbeelding en psychische stoornissen en er een link gelegd is tussen het zelfconcept en psychische stoornis, wordt gekeken naar interventies die al op dit gebied zijn gedaan. Er is al geconcludeerd dat een onduidelijk of negatief beeld van de eigen toekomst in verband staat met psychische stoornissen en een helder of positief beeld van de toekomst met psychisch welbevinden. Wat gebeurt als een persoon met een psychische stoornis de opdracht krijgt om een positief, helder beeld van de toekomst te creëren? In een onderzoek van Macleod & Conway (2007) werd een groep psychiatrische patiënten gevraagd om een 'Positive Future Thinking Task' (FTT) uit te voeren, waarbij de respondenten moesten vertellen over drie positieve gebeurtenissen waar zij in de toekomst naar uitkeken. De gebeurtenissen zijn verdeeld over drie verschillende periodes in tijd: volgende week, volgend jaar en over 5-10 jaar. Het bleek dat de psychiatrische patiënten cognitief in staat waren om een verbeelding te maken van positieve gebeurtenissen in de toekomst, maar zij geloofden niet dat deze gebeurtenissen ook werkelijk in hun leven zouden kunnen plaatsvinden of waren minder in staat in vergelijking met gezonde respondenten om plannen te bedenken waardoor doelen bereikt konden worden. Hierdoor ontbrak een gevoel van betrokkenheid bij toekomstverbeelding voor deze respondenten. Ze lijken de cognitieve capaciteiten te hebben om over de toekomst na te denken alsof deze actueel is, maar doordat ze hun mogelijkheden voor de toekomst in gedachten beperken, worden de positieve gevoelens die de toekomstverbeelding oproept mogelijk geblokkeerd.

Macleod & Conway (2007) beschrijven dit als 'painfully engaged' zijn met de toekomst. Hiermee bedoelen zij dat de relatie met de toekomst stress oplevert bij respondenten met een hoge mate van hopeloosheid (Hadley & Macleod, 2010). Deze theorie sluit aan bij de eerder genoemde theorie van Melges, waarin werd genoemd dat spiralen van hopeloosheid de toekomst blokkeert. Hij legde hierbij de relatie met depressie.

### **1.3. Possible selves**

Het verbeelden van alleen gebeurtenissen in de toekomst lijkt weinig invloed te hebben op het welzijn van psychiatrische patiënten. Hoe zit dit met het verbeelden van het eigen zelf in de toekomst? Het eerder genoemde begrip 'zelfconcept' lijkt ook bij toekomstverbeelding een belangrijke rol te spelen. Het verbeelden van het zelf in de toekomst: Possible Selves, worden in een model van Markus & Nurius (1986) beschreven als een representatie van het zelfconcept, motivatie en de sociale- culturele context betekenis van waaruit iemand de wereld om zich heen interpreteert. Possible selves zijn volgens hen de ideale zelden die we

graag willen worden (hoped for possible selves), de zelden die we zouden kunnen worden (could be possible selves) en de zelden waar we bang voor zijn om te worden (dreaded possible selves). Hoped for possible selves kunnen bijvoorbeeld bestaan uit het succesvolle zelf, het creatieve zelf, het rijke zelf, het dunne zelf en het geliefde en begeerde zelf. De dreaded (het gevreesde) possible self kan bijvoorbeeld bestaan uit het eenzame zelf, het depressieve zelf, het incompetent zelf, het alcoholverslaafde zelf of het werkloze zelf. De could be possible self bestaat uit het meest realistische zelf. Markus en Nurius (1986) beschrijven possible selves als de cognitieve componenten van hoop, angst, doelen en bedreigingen. Ze zijn ten eerste belangrijk omdat ze aanwijzingen geven voor toekomstig gedrag: worden ze vermeden of juist benaderd? Ten tweede zijn ze belangrijk omdat ze een evaluatief beeld geven van het beeld waarin iemand zichzelf ziet. Individuen ervaren een hoog gevoel van zelfwaardering als ze geloven dat ze hun positieve possible selves kunnen bereiken. Aan de andere kant wordt een laag gevoel van eigenwaarde ervaren en depressie als er meer kans bestaat dat een individu zijn negatieve possible self bereikt. (Cross & Markus, 1991).

Een voorbeeld van possible selves in relatie tot bevordering van geestelijk welbevinden is te vinden in een onderzoek van Meevissen, Peters en Alberts (2011). Hierbij werden respondenten gevraagd om hun 'Best Possible Self' (BPS) te creëren, een techniek die gebaseerd is op het werk van King (2001). Bij BPS is het de bedoeling dat respondenten zichzelf verbeelden in een toekomst waarbij alles zo optimaal mogelijk verlopen is. In de laatste jaren is er regelmatig gebruik gemaakt van best possible selves om de positief toenemende gemoedstoestand die bij mensen ontstaat door deze techniek te demonstreren. (King, 2001; Peters, Flink, Boersma en Linton, 2010). Peters et al. (2010) hebben bewijs geleverd dat het schrijven over het 'Best Possible Self' het optimisme kunnen doen toenemen bij de verwachting van positieve gebeurtenissen in de toekomst. Uit het onderzoek bleek dat schrijven over en het verbeelden van een BPS leidt tot een onmiddellijke toename in positieve toekomstverwachtingen en afname van negatieve toekomstverwachtingen. Het dagelijks verbeelden van een BPS leidt tot toename in optimisme en uit nametingen blijkt dat dit effect ook blijft bestaan na het onderzoek. Kritiek op dit onderzoek is dat de respondenten voornamelijk bestonden uit jonge, gezonde vrouwelijke studenten die voor de visualisatie-oefening open stonden. Dit kan het effect van de interventie positief hebben beïnvloed.

#### **1.4. Possible selves en agency**

Erikson heeft in 2007 de oorspronkelijke definitie van Markus en Nurius (1986) opnieuw onder de aandacht gebracht. Hierbij focust hij zich met name op de rol tussen agency en possible selves en het zelfconcept en possible selves. Possible selves zouden volgens hem gezien moeten worden als concepten met een bepaalde mate van ‘agency’ in een toekomstige situatie. Hiermee wordt een mate van autonomie en flexibiliteit bedoeld. Volgens Erikson moeten possible selves een ervaring bevatten van het ‘zijn’ in een toekomstige situatie. Dit onderscheidt een possible self van een levenstaak, hoop of angst, zoals meer te zien is bij de definitie van Markus en Nurius (1986) bij possible selves. Agency wordt door Erikson zelfs beschreven als een kwaliteit van possible selves. Hierbij moet worden opgemerkt dat agency ook cultureel gebonden is, waardoor de ervaring van possible selves verschillend is, zelfs als mensen dezelfde possible selves nastreven. Het zelfconcept is een referentie tussen iemand zijn identiteit en agency. Markus en Nurius (1986) beschrijven possible selves als een representatie van het zelfconcept. Erikson ziet possible selves als een onderdeel van het zelfconcept, vanwege de invloed hierop vanuit het zelf-schema. Hierin ligt een wezenlijk verschil, omdat de possible selves volgens Erikson invloed hebben op de gedachten en ideeën die worden gecreëerd ten aanzien van de toekomst. Als possible selves een representatie zijn van het zelfbeeld is dit een eindproduct dat gecreëerd is door gevoelens en gedachten. Samengevat is Erikson tot de volgende definitie van possible selves gekomen (vertaald in het Nederlands): “ *Possible selves zijn concepten van het zelf in de toekomst, inclusief op bepaalde hoogte een ervaring van het zijn van een ‘agent’ in een toekomstige situatie. Vitale delen van de possible selves zijn in samenhang met het zelfconcept, waarbij de sociale en culturele context een rol spelen*”.

Door de nadruk op de ervaring van het ‘zijn’ in een toekomstige situatie alsof je het echt ervaart ontstaat een verhaal waarin wordt verteld over onszelf in hypothetisch toekomstige situaties. Dit geeft possible selves een narratief karakter. Er is sprake van een reden voor bepaald gedrag, de resultaten hiervan en het gewenste eindstadium worden beschreven als gebeurtenis. Deze elementen samen vormen een plot, of een verzameling van meerdere plots. (Erikson, 2007). Het ‘verhaal’ dat verteld wordt vormt een metafoor voor de gedachten en acties van de verhalenverteller. (Sools en Mooren, 2012). In de volgende alinea wordt verder ingegaan op het zogenoemde narratieve karakter van possible selves.

### **1.5. Narratieve identiteit**

Mensen geven zin aan hun leven door het creëren van levensverhalen, narratieve identiteiten genoemd. Narratieve identiteiten bestaan uit een integratie van het verleden en het heden met de toekomst. (McAdams, 2009). Door het creëren van levensverhalen worden levensgebeurtenissen en ervaringen volgens McAdams een geheel met een doel in plaats van allerlei verschillende loshangende componenten. De levensverhalen vormen net als persoonlijkheids en karaktertrekken een deel van wie wij zijn (McAdams, 2009). Deze levensverhalen worden dagelijks gemaakt, besproken met anderen, van verschillende perspectieven bekeken en eventueel herzien (Pasupathi, 2001; Thorne, 2000). Levensverhalen kunnen biografisch van aard zijn, maar kunnen ook bestaan uit alledaagse verhalen die spontaan verteld worden. Dit onderscheid wordt ook wel weergegeven in grote en kleine verhalen. Door het vertellen van deze grote of kleine verhalen wordt betekenis en ordening gegeven aan gebeurtenissen: de coherentie van het verhaal. Hierin wordt de identiteit uitgedrukt (Sools, 2010; in Westerhof & Bohlmeijer, 2010). De narratieve identiteit vertelt ons hoe een persoon zijn leven over het algemeen ziet en wat de zin en het doel van dat leven uiteindelijk zal zijn. De narratieve identiteit vormt naast persoonlijkheidstrekken en karaktertrekken een belangrijk level die informatie geeft over de persoonlijkheid van een persoon. Daarom kunnen we ook wel zeggen dat wij ons verhaal *zijn*. We denken, voelen en reageren op basis van dit verhaal (Bohlmeijer, 2007).

Levensverhalen bestaan net als verhalen in het algemeen uit karakters, plots, thema's en andere narratieve elementen (McAdams, 2009). Verhalen bestaan vaak uit twee thema's: agency en communion. Deze thema's reflecteren wat iemand graag wil of verlangt in het leven. Agency verwijst naar het perfectioneren van het zelf, het behalen van doelen en status en verbeteren van het zelf. Communion verwijst naar het opbouwen van relaties, communicatie met anderen, het bieden van hulp en het streven naar een gevoel van eenheid. (McAdams, 2009).

Ook bevatten levensverhalen veel voorkomende verhaalplots. Volgens McAdams (2009) heeft een verhaal vaak een contaminatief verloop of een redemptief verloop. Bij een redemptief verhaal verandert een scène uit een verhaal dat gepaard gaat met een negatieve emotie in een scène met een positieve emotie. Door de positieve emotie, vervaagt de negatieve episode. Bij een contaminatief verhaal verandert een scène die gepaard gaat met een positieve emotie in een scène met een negatieve emotie. De scène die eerder als positief werd ervaren wordt door de negatieve emotie gezien als vernield. De redemptieve verhaallijn gaat vaak gepaard met gevoelens van hoop door het idee dat negatieve ervaringen kunnen leiden tot iets positiefs. Daarentegen gaat contaminatie gepaard met hopeloosheid en negativiteit ten

opzichte van het verleden door het idee dat positiviteit in het leven geen standhoud maar gevolgd wordt door iets negatiefs (McAdams, 2009).

Het vertellen en schrijven van verhalen bevordert het welbevinden van mensen. Dit blijkt uit onderzoeken die gedaan zijn naar life review (Cook, 1997; in Westerhof & Bohlmeijer, 2010) en expressief schrijven (Pennebaker & Chung, in druk; in Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Hoewel de toekomst een onderdeel kan zijn bij verhalen die anticiperen op de toekomst is de rol van toekomstverbeelding bij deze narratieve vormen nog onderbelicht (Sools & Mooren, 2012). Juist door de nog niet gerealiseerde mogelijkheden heeft het verbeelden van de toekomst door middel van verhalen veel potentie voor de bevordering van geestelijke gezondheid. Om de relatie tussen narratieve toekomstverbeelding en geestelijke gezondheid te onderzoeken is het levensverhalenlab opgestart aan de Universiteit Twente waarbij exploratief onderzoek wordt gedaan naar 'Brieven vanuit de toekomst' (levensverhalenlab, 2012). Bij het schrijven van een toekomstbrief wordt de respondent gevraagd om in gedachten in een tijdmachine te stappen en een tijdstip, locatie en ontvanger van de brief te kiezen. Vervolgens wordt de respondent gevraagd om voor te stellen dat een aantal positieve wensen, veranderingen en dromen in zijn of haar leven zijn uitgekomen en het verhaal te vertellen waarin duidelijk wordt hoe een bepaald probleem is opgelost, wat het meest heeft geholpen en hoe hij of zij nu terugkijkt op het leven. In dit onderzoek wordt gekeken naar de verschillende verhaalplots en de possible selves die daaruit voorkomen bij toekomstbrieven van psychiatrische patiënten.

### **1.6. Narratieve toekomstverbeelding en possible selves**

Wat gebeurt er als mensen met een psychische stoornis een positieve verbeelding maken van hun identiteit in de toekomst? In dit onderzoek staat narratieve toekomstverbeelding en psychologisch welbevinden bij psychiatrische patiënten centraal, met de nadruk op de constructie van possible selves. In 2013 is Bianca Gräbel begonnen met de narratieve analyse van possible selves bij de toekomstbrieven van een 'gezonde' doelgroep (Gräbel, 2013). Uit dit onderzoek waarbij 30 respondenten zijn onderzocht kwamen zes verschillende narratieve verhalenplots en possible selves naar voren:

1. 'The better world plot' met 'Communal shared possible self'.
2. 'The lucky family plot' met 'Generative possible self'.
3. 'Solving interpersonal conflict plot' met 'Inner emotional possible self'.
4. 'Perfect life plot' met 'perfect life possible self'.



5. 'Think positive plot' met 'Optimistic, advice giving possible self'.
6. 'Redemptive self plot' met 'Achievement oriented possible self'.

De possible selves uit het onderzoek van Gräbel variëren in de mate van individualiteit, dynamiek, functie en tijdshorizon. Volgens dit onderzoek (Gräbel, 2013) speelt de mate van individualiteit een belangrijke rol bij het creëren van een possible self. De mate van individualiteit was het grootst bij de 'Achievement oriented possible self' en het kleinst bij de 'Communal shared possible self'.

### **1.7. Onderzoeksvraag**

De onderzoeksvraag in dit onderzoek wordt beantwoord door een narratieve analyse te maken van de verhaallijnen en possible selves bij de toekomstbrieven van psychiatrisch patiënten. In dit onderzoek wordt de volgende onderzoeksvraag beantwoord:

*Welke verhaallijnen en types possible selves karakteriseren de toekomstbrieven van psychiatrische patiënten?*

Dit onderzoek is wetenschappelijk relevant omdat er nog niet eerder is gekeken naar de verhaalplots en possible selves in toekomstbrieven bij psychiatrische patiënten. Possible selves geven veel informatie over het zelfconcept van een persoon en vormen daarmee aanwijzingen voor toekomstig gedrag van een persoon. Daarbij geven possible selves betekenis aan acties van mensen. Het gieten van possible selves in een narratieve vorm levert nog meer informatie op. Door de resultaten aan het einde van het onderzoek te vergelijken met het onderzoek van Gräbel ontstaat er niet alleen meer inzicht in de possible selves die onderscheiden kunnen worden in toekomstbrieven, er ontstaat ook inzicht in de verschillen tussen possible selves die zichtbaar worden in de vergelijking tussen een gezonde populatie en een populatie uit de psychiatrie. Hierdoor kan dit onderzoek dienen als vertrekpunt voor vervolgonderzoek in de toekomst.

De thesis is als volgt opgesteld: In hoofdstuk twee wordt beschreven welke onderzoeksmethode gebruikt is om de onderzoeksvragen te beantwoorden. In hoofdstuk drie worden de resultaten van de verhaallijn analyse weergegeven. In hoofdstuk vier worden de resultaten uit dit onderzoek vergeleken met het onderzoek van Bianca Gräbel. Vervolgens wordt de conclusie besproken en bekritiseerd in de discussie. Tot slot worden aanbevelingen gegeven voor vervolgonderzoek.

## **2. Methode**

*In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de werving heeft plaatsgevonden. Vervolgens worden de kenmerken van de respondenten beschreven, de procedure van het onderzoek en de onderzoeksinstrumenten die gebruikt zijn in dit onderzoek.*

### **2.1. Werving**

De werving is gedaan door Daniela Preen en vond plaats in de maanden december 2012 tot februari 2013 in een kliniek voor psychiatrie en psychotherapie in Duitsland (Preen, 2013). De kliniek behandelt patiënten met angststoornissen, affectieve stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, psychoses en verslavingsziekten. Hierbij wordt klinische zorg aangeboden in een dagkliniek, een psychosomatische afdeling en een polikliniek.

### **2.2. Respondenten**

In dit onderzoek zijn uit een groep van 43 respondenten in verband met het tijdbestek 30 willekeurige deelnemers bestudeerd. De respondenten bestonden uit 19 vrouwen en 11 mannen. De leeftijd van de respondenten varieerde tussen een groep van 16-25 jaar (26,7%) tot een groep van 56-65 jaar (6,7%). De grootste groep had een leeftijd tussen de 46 en 55 jaar. (43,3%). De nationaliteit van de meeste respondenten was Duits (96,7%). Het grootste gedeelte van de respondenten bleek laag opgeleid te zijn. Hiervan heeft een gedeelte alleen lager onderwijs genoten (26,7%) of een VMBO opleiding gevolgd. (33,3%). De gezinssamenstellingen varieerde van alleenstaand zonder kinderen (30%) tot samenwonend met kinderen (33,33%) tot thuiswonend bij (groot)ouders (13,3%). Qua inkomen werden gelijk verdeelde groepen gevonden van 500- 1000 Euro per maand (23,3%) tot 2000- 3000 Euro per maand (26,6%). Bij de grootste groep respondenten was sprake van een dubbele diagnose (43,3%). Bij 23,3% bestond deze dubbele diagnose uit angst/ dwangstoornissen en depressie of depressie en persoonlijkheidsstoornissen (20%). Bij 3,3% van de respondenten bestond de dubbele diagnose uit verslaving en pijn. Bij 30% van de respondenten is een enkelvoudige diagnose gesteld. Hierbij bestond het grootste gedeelte uit depressie. De meeste respondenten bevonden zich tijdens het onderzoek op de psychotherapie-afdeling (90%).

### **2.3. Procedure**

In verband met de kwetsbaarheid van de groep is er een aanpassing gedaan aan de originele procedure waarbij respondenten zelfstandig de online procedure doorlopen. Bij de originele procedure wordt respondenten gevraagd om een zo levendig mogelijke verbeelding te maken van een moment in de toekomst, waarbij iets positiefs wordt gerealiseerd. Hierbij was de respondent vrij om te bedenken aan wie de brief gericht zou worden. Na het schrijven van de brief werd de respondent door de online tool geleid naar een aantal open vragen over de ervaringen met betrekking tot het schrijven van de brief. Vervolgens werd de respondent geleid naar een vragenlijst die de psychologische, emotionele, en sociale dimensies van positieve geestelijke gezondheid meet: the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster en Keyes, 2011). Vervolgens werden een aantal vragen gesteld naar demografische gegevens zoals geslacht, leeftijd, inkomen enzovoort (Grabel, 2013).

Bij de aangepaste procedure die werd gehandhaafd in dit onderzoek waren de aanwijzingen voor de respondenten hetzelfde. De data werd echter niet via een online tool, maar door middel van een papieren versie verzameld. Voor het schrijven van de brief werd een formulier gebruikt en aanwijzingen en de vragenlijst werden als bijlage toegevoegd. De reden hiervoor was dat de online tool in het Nederlands is opgesteld, het ontwikkelen van een online tool in het Duits was in verband met de tijdsplanning niet haalbaar. Daarnaast had de kliniek niet de beschikking over computers. Het schrijven van de brief werd gedaan tijdens de groepsessies en ingeleid en begeleid door een therapeut. Opkomende emoties of stress, maar ook vragen over de instructie konden hierdoor besproken worden met de therapeut. De respondenten hadden 60 minuten voor het schrijven van de brief. Op het moment dat de brief niet af was kon deze op de eigen kamer worden afgemaakt. Na twee weken moest de brief worden ingeleverd.

Een groepsuur voor de werving van de respondenten was als volgt opgebouwd:

1. *Welkom heten van de patiënten.*

2. *Informatie over het onderzoek.*

- *Uitleggen doel van het onderzoek.*
- *Beschrijven de procedure.*
- *Bespreken van voordelen en mogelijke risico's van het onderzoek.*

3. *Aanwijzingen voor het schrijven van de brief.*

- *Uitdelen formulier voor het schrijven de brief.*

- *Uitdelen vragenlijst en vragen over demografische gegevens.*
- *Beslissing maken tot wel of geen deelname aan het onderzoek.*

#### *4. Schrijven van de brief*

##### *5. Beantwoorden van vragen*

- *Vragen beantwoorden over de brief.*
- *Vragen beantwoorden over de MHC-SF.*
- *Vragen beantwoorden over de demografische gegevens.*

##### *6. Bespreken van ervaringen*

Aan het eind van de sessie konden patiënten een kopie maken van hun brief, zodat deze gebruikt kon worden voor andere interventiedoeleinden. Na de groepssessies bleek dat de respondenten grotendeels zonder begeleiding in staat waren om de brief te schrijven en daarbij weinig vragen hadden. De mondelinge respons in de feedbacksessie op het schrijven was van alle respondenten positief. De patiënten voelden zich gemotiveerd tijdens het schrijven van de brief en beleefden dit grotendeels als een waardevolle ervaring. De aanwezigheid van de therapeut was achteraf gezien niet noodzakelijk. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de duidelijke uitleg, structuur en de gezamenlijke bespreking van de aanwijzingen te maken. Het uitwisselen van ervaringen aan het einde werd positief ervaren. Het schrijven van de brief leverde geen stress of emoties op (Preen, 2013).

De data van de MHC-SF is in verband met de reikwijdte van dit onderzoek niet gebruikt. Bij de beschrijving van de procedure moet worden opgemerkt dat deze in eerder onderzoek al is doorlopen. In dit onderzoek is enkel gebruik gemaakt van de data die voortgekomen is uit de toekomstbrieven die door middel van deze procedure zijn verzameld.

## **2.4. Data- analyse**

De toekomstbrieven werden door middel van verhaallijnanalyse gecategoriseerd in proto-type plots, van waaruit possible selves werden gedefinieerd. Hierbij werd elke brief apart geanalyseerd. De verhaallijnanalyse is gebaseerd op ‘Dramatism’, ontwikkeld door Kenneth Burke in 1969. Volgens Bruner (1990) bestaat een plot uit vijf onderdelen: actor (karakter), action (handelingen en gebeurtenissen), goal (doel), scene (setting) en the instrument (middel). Op het moment dat er in het samenspel tussen deze vijf elementen iets misgaat ontstaat er een disbalans: breuk. Deze breuk moet door het verhaalplot worden opgelost. De disbalans kan bijvoorbeeld ontstaan als er sprake is van een doel, maar geen middel om dit

doel te bereiken of wanneer doelen en gebeurtenissen geen logisch verband vormen. Iedere brief werd dus geanalyseerd door de vragen die de onderstaande elementen oproepen, te beantwoorden.

- Karakters (wie?): Wat zijn de karakters in de brief? Wat is er over hun bekend?
- Handelingen en gebeurtenissen (wat?): Wat gebeurt er in de brief, wat is er gaande? Welke activiteiten ondernemen de karakters?
- Setting (waar?): In welke omgeving speelt het verhaal zich af? Hoe is de sfeer?
- Doel (waarnaartoe?): Welke doelen worden in de brief genoemd. Wat wil de schrijver bereiken?
- Middelen (waarmee?): Waarmee worden de doelen behaald?
- Breuk: Is er sprake van een disbalans tussen twee elementen?

Om overzicht te creëren werden de brieven aan de hand van de inhoud getiteld door de onderzoeker. Vervolgens werd door de onderzoeker een korte samenvatting gemaakt van de brieven. Het streven hierbij was om zo dicht mogelijk bij de briefschrijver te blijven. Om dit te bereiken is zoveel mogelijk geprobeerd om zijn of haar bewoordingen te gebruiken. Nadat de brieven geanalyseerd waren aan de hand van de verhaallijnanalyse werden verschillen en overeenkomsten tussen de brieven zichtbaar. Aan de hand van deze verschillen en overeenkomsten konden de brieven gecategoriseerd worden. Om de categorieën zoveel mogelijk vast te stellen is categorisatie meerdere keren herhaald, totdat de indeling in categorieën hetzelfde bleef. De categorieën konden samengevoegd worden in verschillende verhaalplots. Deze plots hebben een naam gekregen die door de onderzoeker passend gevonden werd. Aan de hand van de verschillende plots kon een identiteit worden gevormd, een possible self. De possible selves kunnen gezien worden als reflecties van de verhaalplots. De namen van de possible selves zijn gekoppeld aan de literatuur over thema's en verhaallijnen. Uiteindelijk zijn de gevonden verhaalplots en de possible selves vergeleken met de possible selves uit het onderzoek van Bianca Gräbel (Gräbel, 2013). Om de brieven zo onafhankelijk mogelijk en met open blik te kunnen analyseren is er bewust voor gekozen om de resultaten uit het werk van Bianca Gräbel na de analyse van het eigen werk te bekijken en te vergelijken.

### 3. Resultaten

*In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken die zijn voortgekomen uit de verhaallijnanalyse. Deze resultaten worden al eerste getoond in een overzicht. Daarna volgt een uitleg hoe dit overzicht is ontstaan. Hierbij worden eerst de categorieën besproken waarin de brieven zijn verdeeld. Vervolgens wordt beschreven hoe de categorieën zijn verdeeld in verhaallijnen. Tot slot worden de possible selves besproken die zijn voortgekomen uit de verschillende verhaalplots.*

#### 3.1. Samenvatting resultaten

In onderstaande tabel worden de gevonden categorieën, de verhaalplots en de possible selves samengevat. De volgorde waarin deze worden weergegeven lopen af van verhalen met een logische samenhang tussen karakter, setting, gebeurtenissen doelen en middelen, waarbij geen sprake is van een disbalans, tot verhalen waarbij één of meerdere van deze elementen ontbreken en disbalans zichtbaar is.

*Tabel 1. resultaten*

<b>Categorieën</b>	<b>Briefnr's</b>	<b>Verhaalplots</b>	<b>Possible selves</b>	<b>Aantal brieven</b>	<b>Percentage</b>
<i>Eind goed, al goed</i>	14, 16, 27, 28	<i>Eind goed, al goed verhaalplot</i>	<i>Perfect possible self</i>	4	13,3%
<i>Het lerende ik verhaal</i>	7, 11, 12	<i>Groei verhaalplot</i>	<i>Learning possible self</i>	10	33,33%
<i>Adviserende verhaal</i>	19,20				
<i>Redemptieve verhaal</i>	6, 15, 21, 25,29				
<i>De perfecte familie</i>	3, 17,26	<i>Gelukkige familie plot brieven:</i>	<i>The us possible self</i>	3	10%
<i>Wonderverhaal</i>	1, 2, 4, 22,30	<i>Utopische wereld verhaalplot</i>	<i>Utopian possible self</i>	7	23.3%
<i>Science fiction verhaal</i>	5,24				
<i>Toekomstige afscheidsbrief</i>	23	<i>Afscheidsbrieven verhaalplot</i>	<i>Not existing possible self</i>	1	3.33%

<i>Geen toekomstverbeelding gemaakt.</i> (brieven:)	8,9,10,13,18	<i>Geen sprake van een verhaal, maar een opsomming van doelen.</i>	<i>Niet van toepassing</i>	5	16,67%

In de tabel is te zien dat de categorieën ‘het lerende ik verhaal’, ‘adviserende verhaal’, en het ‘redemptieve verhaal’ zijn samengevoegd als ‘groei verhaalplot’. Hieruit is ‘The learning possible self’ ontstaan. Bij deze brieven staat persoonlijke groei en ontwikkeling centraal. De categorieën ‘wonderverhaal’ en ‘science fiction verhaal’ zijn samengevoegd tot ‘Utopische wereld verhaalplot’. De possible self die hieruit voortkwam is ‘The utopian possible self’. Bij deze brieven staat de verbeelding van een ideale, maar onrealistische wereld centraal.

Daarnaast is een identiteit gevonden waarbij een voor de auteur perfect eindstadium centraal staat; ‘the perfect possible self’, een identiteit die versmolten lijkt te zijn met die van belangrijke naasten; ‘the us possible self’ en een identiteit die niet meer als levend wordt beschouwd; ‘the not existing possible self’. Tot slot zijn ook brieven gevonden waarbij geen toekomstverbeelding is gemaakt. Door het ontbreken van de toekomstverbeelding kon geen analyse worden gemaakt en geen possible self worden gedefinieerd. In de discussie wordt verder ingegaan op deze categorie.

Uit deze tabel blijkt dat de meerderheid van de brieven een ‘learning possible self’ bevatten (33,3%). Bij de meeste van deze brieven was sprake van een redemptieve verhaallijn.

Daaropvolgend zijn de brieven met de ‘Utopian possible self’ (23,3%) en de ‘perfect possible self’ (13,3%). Tot slot de ‘The us possible self’ (10%) en ‘the not existing possible self’ (3,33%). Bij 16,67% van de brieven is geen toekomstverbeelding gemaakt.

### **3.2. Beschrijving categorieën**

Uit de analyse zijn de volgende categorieën naar voren gekomen:

#### **Categorie 1. Eind goed, al goed verhalen**

Kenmerkend voor deze brieven is dat er veel positieve gebeurtenissen plaatsvinden die ook geïnterpreteerd kunnen worden als doelen. Gebeurtenissen, doelen en middelen staan in logisch verband met elkaar en zijn realistisch zoals te zien is in dit fragment: “...*Nach deinem Aufenthalt in T hast du schnell einen Therapeut gefunden und 2013 hast du deine ausbildung angefangen..*”. Hierdoor is bij deze brieven geen disbalans te vinden tussen elementen. Er is

sprake van een consistent verhaal waarbij geen angst of twijfel zichtbaar is. Ook is er geen behoefte tot ontwikkeling zichtbaar. Het is goed zoals het is in deze brieven. Het volgende fragment is hier een voorbeeld van. “*..Ich schreibe dir nun diesen Brief, damit du gelassen und zuversichtlich nach vorn schauen kannst und die Gewissheit hast, dass du dein Leben führst, wie es dich erfüllt..*”. De setting is positief, liefdevol en vaak beschreven door middel van positieve bijvoeglijke naamwoorden zoals ‘mooie’, ‘geweldige’ en woorden als ‘genieten’ en ‘succes’. Het hoofdkarakter wordt vaak beschreven als een gelukkig mens zoals in het volgende voorbeeld te zien is: “*...Ich fühle mich wie der glücklichste Mensch auf Erden. W und ich haben jetzt Zeit für einander und genießen diese...*”).

### **Categorie 2. Het lerende ik**

Deze brieven bevatten gebeurtenissen, doelen en middelen, maar er is nog geen sprake van een consistent verhaal omdat de schrijver nog lijkt te twijfelen over zijn eigen vermogen om de gestelde doelen te kunnen bereiken. Dit uit zich in het volgende fragment: “*...Die schwere last der verletzungen der demutigungen die schwache und hilflosigkeit sind vorbei. Doch die Narben sind nie ganz verheilt..*”. De negatieve gevoelens die dit oproept worden verwoord in de brieven. Het hoofdkarakter moet zich nog verder ontwikkelen voordat hij de gestelde doelen kan bereiken. Een voorbeeld hiervan is te zien in het volgende fragment: “*...ich suche mir zurzeit meine kleine eigene wohnung in Bremen, da ich mich weiterbilden will..*”). Deze categorie komt overeen met de ‘eind goed, al goed’ categorie doordat er sprake is van een logisch verband tussen gebeurtenissen, doelen en middelen. Doordat de brief meer negatieve bewoordingen bevat, krijgt een setting een meer negatieve kleur dan bij de ‘eind goed, al goed’ categorie.

### **Categorie 3. Adviserende verhaal**

In deze brieven ligt de nadruk op ontwikkeling en leren door te reflecteren op het ‘verleden’ en uiteindelijk een advies te geven aan de ontvanger van de brief. De ontvanger van de brief bestaat vaak uit een kleinkind. De setting in de brief is liefdevol en adviserend. Deze categorie heeft overeenkomsten met ‘het lerende ik’ omdat de nadruk op ontwikkeling ligt, maar het verschil bij deze categorie is dat de schrijver van de brief de ontwikkeling al doorlopen heeft. De kennis die dit heeft opgeleverd wil de schrijver van de brief graag delen met jongere mensen die zich nog moeten ontwikkelen. Een voorbeeld hiervan is te zien in het volgende fragment: “*...Ich habe in den letzten Jahren gelernt, nicht zu sehr meinen Körper zubeobachten, sondern die schönen Dinge bewusst zu sehen..*”, “*...Ich hoffe, dass Du es auch*



*schaffst, das leben positiv zu sehen...*”. Deze categorie kan daarom ook gezien worden als de schrijver uit ‘het lerende ik’ in een gevorderd stadium.

#### **Categorie 4. Redemptieve verhaal**

Het hoofd karakter heeft een negatieve periode achter zich gelaten en hier een les uit geleerd waardoor het toekomstperspectief er positief uitziet. Dit is bijvoorbeeld te zien in het volgende fragment: “*Du hast gelernt, mit den verschiedensten Situationen besser umzugehen...*”). Deze categorie heeft veel overeenkomsten met de ‘eind goed, al goed verhaallijn’ vanwege het positieve karakter en de logische samenhang tussen gebeurtenissen, doelen en middelen. Bij de ‘eind goed, al goed verhaallijn’ is echter sprake van een doorlopend positief verhaal. Bij de brieven uit deze categorie komt duidelijk naar voren dat de negatieve periode het hoofd karakter kracht heeft gegeven. Het volgende fragment is hier een voorbeeld van: “*... Du hast es geschafft. Es war zwar ein mühseliger Weg und sicher nicht immer einfach. Aber nun bist du am Ziel...*”).

#### **Categorie 5. De perfecte familie**

De schrijver maakt geen toekomstverbeelding van zichzelf, maar van iemand die dicht bij hem staat (bijvoorbeeld een partner of familielid). Of er wordt een toekomstverbeelding gemaakt van het leven samen met iemand die erg dichtbij staat, alsof de identiteit van de schrijver versmolten is met die van iemand anders. Een voorbeeld hiervan is te zien in het volgende fragment: “*..Deine kreative Seite musst Du nun in den beruflichen Alltag integrieren, aber ich bin mir sicher, dass dir das problemlos gelingen wird. Ansonsten werden wir einen gemeinsamen Weg finden..*”. Hiermee onderscheidt deze categorie zich van de andere verhaallijnen, waarbij de nadruk op het individu ligt. Kenmerkend is verder dat de brief vaak gericht is aan bijvoorbeeld de partner of een familielid. De setting is familiair en liefdevol. Hierbij is een overeenkomst zichtbaar met de ‘eind goed, al goed verhaallijn’.

#### **Categorie 6. Wonderverhalen**

Kenmerkend voor deze brieven is dat er gebeurtenissen en doelen worden beschreven, maar dat het middel om deze te bereiken ontbreekt, waardoor deze brieven een disbalans bevatten. Dit fragment is hier een voorbeeld van: “*...Ich habe es geschafft aus meiner Depression rauszukommen und bin wieder ein glücklicher Mensch..*”. Hierdoor verschilt deze categorie van de ‘eind goed, al goed categorie’, waar het middel om de doelen te bereiken wel beschreven wordt. De doelen die gesteld worden in de brieven zijn abstract geformuleerd in

tegenstelling tot de ‘eind goed al goed categorie’ waar de doelen concreet zijn geformuleerd. Een voorbeeld hiervan is het volgende fragment: “...*du lebst jetzt besser als vorher..*”. Hierin beschrijft iemand dat hij beter leeft dan voorheen, maar er wordt verder niet toegelicht wat dit betekent. De setting in de brieven laat de ideale wereld zien voor de schrijver, waarin aspecten die de schrijver eerder altijd belemmerden uit het niets zijn verdwenen. De setting wordt in overeenstemming met de ‘eind goed, al goed categorie’ vaak positief omschreven zoals ‘het mooiste plekje ter wereld, droombaan enz. Door het ontbreken van de middelen ademt de brief wat wonderlijk en niet realistisch uit.

### **Categorie 7. Science fiction**

Een groot verschil tussen deze categorie en de andere categorieën is dat de setting ver in de toekomst is (bijvoorbeeld 2500), eventueel op een niet aards bestaan. Overeenkomstig met de categorie ‘wonderverhaallijn’ wordt de ideale wereld volgens de schrijver beschreven met abstracte doelen die net als het tijdstip ver afliggen van de schrijver. De brieven bevatten net als bij de ‘eind goed, al goed categorie’ gebeurtenissen, doelen en middelen. De middelen om doelen te bereiken zijn echter nu nog niet uitgevonden. Het volgende fragment is hier een voorbeeld van: “... *Dank neuer opverfahren geht es mir körperlich wieder sehr gut..*”. De disbalans lijkt te liggen in het verlangen naar een ideale wereld die (nog) niet bestaat. Dit maakt de mogelijkheid om dit ideaal te bereiken zeer klein.

### **Categorie 8. Afscheidsbrieven**

Het hoofdkarakter ziet zichzelf in de toekomst niet meer als levend. Hiermee onderscheidt deze categorie van alle andere categorieën waarbij wel sprake is van leven in de toekomst. De setting waarin de brief wordt geschreven is vaak ‘de hemel’. De brieven hebben de vorm van een afscheidsbrief vanuit de toekomst geschreven. De sfeer in de brief is liefdevol en positief. Dit komt weer overeen met de ‘eind goed, al goed verhaallijn’ en ‘de perfecte familie verhaallijn’. Het vooruitzicht dat het leven in de toekomst ophoudt lijkt een middel te zijn tegen de pijn die iemand voelt, zoals is op te maken in het volgende fragment; “...*Ich möchte Dir auch noch mitteilen, dass ich da wo ich jetzt bin, keine Schmerzen mehr habe und euch nicht mehr belaste...*”.

### **Categorie 9. Geen toekomstverbeelding gemaakt**

Bij deze brieven heeft de schrijver zich niet verplaatst in de toekomst, maar een opsomming gemaakt van doelen in de vorm van: ‘Ik wens dat.. ik hoop dat... ik denk dat..’. Er is geen

sprake van een verhaal, waardoor er bij deze brieven geen verhaallijnanalyse gemaakt kon worden. Bij deze brieven kon dus geen possible self worden gedefinieerd. Desondanks leveren ook deze brieven informatie op. Dit wordt verder besproken in de discussie.

### **3.3. Verhaalplots**

Nadat de categorieën gemaakt waren en gekeken werd naar de overeenkomsten en verschillen tussen deze, werden er verhaalplots zichtbaar. De plots worden hieronder beschreven.

#### *Verhaalplot 1. Het eind goed, al goed verhaalplot*

Dit verhaalplot bestaat uit de categorie ‘eind goed, al goed verhaal’. Kenmerkend voor deze brieven is dat het voor de schrijver perfecte eindstadium is behaald. Daarom heeft dit verhaalplot de naam ‘*eind goed al goed*’ gekregen. De brieven zijn consistent positief en de schrijver lijkt zich ‘in het moment’ te bevinden. In de brieven worden veel gebeurtenissen beschreven die zich meestal afspelen in het ‘nu’. Er is geen of zeer beperkt sprake van reflectie of vooruitblik naar de toekomst. Door veel gebruik van bijvoeglijk naamwoorden als ‘mooie’ en ‘geweldige’ en woorden als ‘genieten’ en ‘succes’ hebben de brieven een positieve sfeer. De focus in deze brieven ligt op het individu. Hierin onderscheidt deze categorie zich van ‘de gelukkige familie verhaalplot’ waarbij de focus op de omgeving ligt.

#### *Verhaalplot 2. Groei verhaalplot*

Bij deze verhaalplot zijn de categorieën ‘het lerende ik verhaal’, ‘het adviserende verhaal’ en ‘het redemptieve verhaal’ samengevoegd. Bij deze brieven is op verschillende manieren sprake van groei. Daarom wordt dit verhaalplot ‘*Groei verhaalplot*’ genoemd. Bij deze brieven kan verlangen naar meer groei zichtbaar zijn, dit blijkt uit een vooruitziende blik in de brief waarbij verlangens, dromen en doelen worden geuit voor de toekomst. Ook kan er in deze brieven juist worden teruggeblikt naar het verleden en gereflecteerd worden op de groei die doorlopen is na een negatieve periode. Ook zijn er brieven waarbij schrijvers de ontwikkeling doorlopen hebben en het geleerde willen doorgeven aan een jonger iemand in de vorm van een advies. Op deze manier helpen ze een ander met groeien.

#### *Verhaalplot 3. De gelukkige familie verhaalplot*

Dit verhaalplot bestaat uit de categorie ‘de perfecte familie’ en wordt daarom ‘de gelukkige familie verhaalplot’ genoemd. Dit verhaalplot onderscheidt zich van de anderen doordat de focus op mensen uit de directe omgeving ligt in plaats van op het individu. De schrijver maakt

een toekomstverbeelding van zichzelf in relatie tot zijn naasten, waardoor zijn of haar identiteit met hen versmolten lijkt. De brieven zijn in overeenstemming met de ‘eind goed, al goed brieven’ consistent positief. De brief bevat veel karakters die in de brief de hoofdrol krijgen. Er is sprake van een logisch verband tussen gebeurtenissen, doelen en middelen.

#### *Verhaalplot 4. De Utopische wereld verhaalplot*

Bij deze verhaalplot zijn de categorieën ‘wonderverhalen’ en ‘science fiction’ samengevoegd. Bij deze brieven wordt een ideaalbeeld geschetst door de schrijver, daarom wordt deze verhaalplot ‘*de Utopische wereld verhaalplot*’ genoemd. De manier om dit ideaalbeeld te bereiken lijkt te bestaan uit een wondermiddel of een middel dat nu nog niet is uitgevonden. Het middel om doelen te bereiken is volgens de schrijver momenteel nog niet toereikend, eventueel in een verre toekomst wel. Dit lijkt in de brieven voor een disbalans te zorgen. De schrijver lijkt goed te weten wat hij wil, maar weet blijkbaar (nog) niet hoe dit bereiken moet. Mogelijk rijkt hij daarom uit naar science fiction middelen of noemt hij helemaal geen middel. Opvallend aan deze brieven is verder dat de setting door veel gebruik van superlatieven zeer positief wordt beschreven.

#### *Verhaalplot 5. Afscheidsbrieven verhaalplot*

Bij deze brieven ziet de schrijver zichzelf in de toekomst niet meer als levend wezen, maar als overleden. De setting in de brief kan beschreven worden als ‘de hemel’ of een andere plek op een niet- aards bestaan.

### **3.4. Possible selves**

Uit de verschillende verhaalplots konden de volgende Possible Selves worden afgeleid.

#### *Verhaalplot 1. Het eind goed, al goed verhaalplot*

De possible self die voorkomt uit de ‘eind goed, al goed verhaalplot’ krijgt de naam ‘Perfect possible self’. Kenmerkend voor deze possible self is dat alle gestelde doelen zijn behaald, wensen en dromen zijn uitgekomen. Deze possible self is volmaakt gelukkig.

#### *Verhaalplot 2. De groei verhaalplot*

De possible self die voortkomt uit ‘de groei verhaalplot’ krijgt de naam ‘Learning possible self’. Kenmerkend voor deze possible self is dat iemand ernaar streeft om het beste uit zichzelf te halen, door doelen te stellen, te reflecteren, door negatieve ervaringen om te zetten

in positieve, zodat al het geleerde uiteindelijk kan worden doorgegeven in de vorm van adviezen aan de jongere generaties.

### *Verhaalplot 3. Gelukkige familie verhaalplot*

De possible self die voortkomt uit de ‘gelukkige familie verhaalplot’ krijgt de naam ‘The us possible self’. Kenmerkend voor deze possible zelf is dat het zelfconcept van de schrijver versmolten is met die van zijn naasten. Hierdoor is er geen sprake van een ik, maar een wij of een ons.

### *Verhaalplot 4. De Utopische wereldverhaal plot*

De possible self die voortkomt uit de ‘Utopische wereld verhaalplot’ krijgt de naam: ‘Utopian possible self’. Deze possible self laat een toekomstig ideaal ik zien, die waarschijnlijk een groot contrast vormt met het actuele ik. In de brieven wordt onder ideaal vooral een leven zonder lichamelijke of psychische belemmeringen genoemd die een barricade vormen voor het leiden van een normaal functionerend leven.

### *Verhaalplot 5. Afscheidsbrieven verhaalplot*

De possible self die voortkomt uit de afscheidsverhaal plot krijgt de naam ‘not existing possible self’. Bij deze possible self ziet een persoon zichzelf in de toekomst niet meer als levend wezen.

## 4. Conclusie/ discussie

*In dit hoofdstuk worden de gevonden resultaten vergeleken met de resultaten uit het onderzoek van Gräbel (2013). Vervolgens worden de resultaten naast de literatuur neergelegd. In de discussie worden de beperkingen van dit onderzoek besproken. Tot slot wordt er vooruitgeblikt op mogelijkheden voor vervolgonderzoek.*

### 4.1. Conclusie

Uit de resultaten is gebleken dat er uit de 30 geanalyseerde toekomstbrieven vijf types possible selves naar voren zijn gekomen.

1. The perfect possible self
2. The learning possible self
3. The us possible self
4. The utopian possible self
5. The not existing possible self

Daarnaast zijn er brieven waarin geen possible self gedefinieerd kon worden, omdat er bij deze brieven geen toekomstverbeelding is gemaakt. Hier wordt in de discussie verder op ingegaan.

Deze possible selves worden nu vergeleken met de possibles selves die naar voren zijn gekomen uit het onderzoek van Gräbel (2013), waarbij eveneens 30 brieven werden geanalyseerd die geschreven zijn door een gezonde populatie. Om alvast een overzichtelijk beeld te krijgen van deze vergelijking worden hieronder in een schema de overeenkomsten en verschillen weergegeven tussen beide onderzoeken in inhoud en frequentie.

*Tabel 1. Overeenkomsten/ verschillen inhoudelijk (zie ook bijlage 2)*

<i>Leussink</i>	<b>Not existing</b>	<b>Utopian possible self</b>	<b>Us possible self</b>	<b>Learning possible self</b>	<b>Perfect possible self</b>
<b>Gräbel</b>					
<b>Communal shared Possible self</b>		Overeenkomsten: Science fiction setting  Verschil: Utopian: nadruk op het individu. Communal: nadruk op gemeenschap			
<b>Generative</b>			Overeenkomsten:		

<b>Possible self</b>			Identiteit is versmolten met dat van naasten. Nadruk ligt op eenheid		
<b>Inner- emotional Possible self</b>					
<b>perfect life possible self</b>		Overeenkomsten: Ideaalbeeld  Verschil: Mate van zelfeffectiviteit is groter bij 'the perfect life possible self'.			Overeenkomsten Realiseren van dromen Duidelijke samenhang van elementen (geen disbalans) Schrijver bevindt zich in het nu.
<b>Optimistic Advice giving Possible self</b>				Overeenkomsten: Redemptief karakter Nadruk op reflectie, ontwikkeling, groei. Agency	
<b>Achievement Oriented Possible self</b>				Overeenkomsten: Redemptief karakter Nadruk op reflectie, ontwikkeling, groei. Agency	

In het schema is te zien dat er geen match is met 'The not existing possible self' uit dit onderzoek en 'The inner emotional self' uit het onderzoek van Gräbel. Daarentegen is een duidelijke overeenkomst te zien tussen 'The perfect life possible self' van Gräbel en 'The perfect possible self' uit dit onderzoek. Ook zijn er duidelijke overeenkomsten zichtbaar bij 'the optimistic advice giving possible self' en 'the achievement oriented possible self' van Gräbel en 'the learning possible self' uit dit onderzoek. Verder toont 'the utopian possible self' uit dit onderzoek raakvlakken met 'The communal shared possible self' en 'the generative possible self' van van Gräbel. Tot slot is het opvallend dat er in het onderzoek van Gräbel geen brieven zijn voorgekomen waarin geen toekomstverbeelding is gemaakt en in dit onderzoek wel. Om de frequenties te vergelijken waarin de possible selves voorkomen in beide onderzoeken worden deze ook weergegeven in een tabel:

Tabel 2. Overeenkomsten/ verschillen in frequentie

<b>Possible selves Leussink, 2013</b>	<b>Percentage</b>	<b>Possible selves Gräbel, 2013</b>	<b>Percentage</b>
<i>Perfect possible self</i>	13,3%	<i>Perfect life possible self</i>	16,67%
<i>Learning possible self</i>	33,33%	<i>Achievement oriented possible self</i>	23,34%
		<i>Optimistic, advice giving possible self</i>	16,67%
<i>The us possible self</i>	10%	<i>Generative possible self</i>	6,67%
<i>Utopian possible self</i>	23.3%	<i>Communal shared possible self</i>	23,34%
<b>Niet-overeenkomstigen:</b>			
<i>Not existing possible Self</i>	3.33%	<i>Inner emotional possible self</i>	13,34%
<i>Niet van toepassing</i>	16,67%		

Bij deze tabellen is te zien dat de frequenties redelijk gelijk opgaan bij de possible selves die een overeenkomst vormen met elkaar. In beide onderzoeken komen de possible selves die gericht zijn op groei en ontwikkeling het meest voor, beide gevolgd door een Utopisch zelf, waarbij in het onderzoek van Gräbel de nadruk vooral ligt op het overleven van de samenleving. Daarna volgen de possible selves waarbij sprake is van een perfecte uitkomst en de possible selves waarbij familie en naasten een belangrijke rol spelen.

De bevindingen worden per possible self hieronder toegelicht.

### **The perfect possible self**

De 'Perfect possible self' kenmerkt zich door de verbeelding van een zelfconcept waarbij gebeurtenissen, doelen en acties tot een perfect eindstadium hebben geleid. Door de logische samenhang tussen de elementen in de brief is er geen sprake van disbalans. Deze possible self sluit aan bij 'the perfect life possible self' uit het onderzoek van Gräbel. Deze possible self wordt in het onderzoek van Gräbel beschreven als de exacte realisatie van dromen die de schrijver van de brief heeft. Ook merkt Gräbel in haar onderzoek op dat er bij deze possible self sprake is van een logische samenhang tussen elementen, waardoor er geen disbalans zichtbaar is. Een volgende overeenkomst is dat er in beide onderzoeken wordt gevonden dat



de brieven geen terugblik of vooruitblik in de tijd laten zien of zeer beperkt. De brieven spelen zich meestal af in het moment. In tegenstelling tot de ‘utopian possible self’ is er bij ‘the perfect possible self’ sprake van een middel, in de vorm van acties waardoor het doel bereikt is. Dit maakt de brieven in tegenstelling tot ‘the utopian self’ geloofwaardig voor de lezer. Het feit dat er sprake is van een middel laat zien dat de doelen concreet zijn en realistisch. De brieven zijn coherent en vertonen geen mismatch. Een mismatch tussen hoe iemand is, hoe iemand wil zijn en hoe iemand zou moeten zijn werd door Higgins (1989) gerelateerd aan angststoornissen en depressie. Terugblikkend op de theorie van Melges (1982) is er sprake van ‘anticipatory control’, waardoor positieve emoties ontstaan. Deze leiden tot motivatie om de gestelde doelen te bereiken. Het bereiken van gestelde doelen verkleint discrepantie en dit bevordert het welzijn van mensen (Higgins 1989). Het is opvallend dat er in dit onderzoek meer possible selves van dit type naar voren kwamen dan bij het onderzoek van Gräbel. In de literatuur komt uit verschillende bronnen naar voren dat mensen met een psychische stoornis niet beschikken over een goed uitgewerkt toekomstbeeld, terwijl dit in deze brieven wel zo lijkt te zijn. Hierbij is aansluiting te vinden met de bevindingen uit het onderzoek van Macleod en Conway (2007), waarbij psychiatrische cliënten ook in staat waren om een helder beeld van de toekomst te vormen. De betrokkenheid tot de toekomst ontbrak echter, omdat men niet geloofde dat de positieve uitkomsten ook daadwerkelijk zouden kunnen plaatsvinden.

Een andere verklaring kan liggen het stadium van de therapie zijn waarin iemand zich bevindt of de mate van ernst in de klachten. Bij cliënten die in de afrondingsfase zijn van de therapie zijn de klachten vermoedelijk lichter dan bij cliënten die net met therapie beginnen. De mate van klachten kan mogelijk ook worden afgelezen uit de hoeveelheid diagnoses die gesteld zijn. Bij een cliënt die naast depressie ook te maken heeft met persoonlijkheidsproblematiek zijn de klachten waarschijnlijk ernstiger en moeilijker te behandelen dan bij cliënten met alleen een depressie. Een andere verklaring kan het gebruik van toekomstbrieven als onderzoeksinstrument zijn. Mogelijk beschikken psychiatrische patiënten op een bewust niveau niet over een uitgewerkt toekomstbeeld, omdat hier het overzicht voor ontbreekt, maar weten ze op een onbewust niveau wel wat er nodig is om ‘the perfect possible self’ te bereiken. Dit biedt mogelijkheden voor een vorm van therapie waarbij de therapeut kan helpen bij de bewustwording aan de hand van de toekomstbrief. Er is echter geen literatuur die dit onderbouwt.

Welke verklaringen ook worden gegeven. De bevindingen bij ‘the perfect possible self’ laten zien dat mensen met een psychische stoornis in staat zijn om een coherent verhaal over de

toekomst te maken. Het is alleen de vraag of dit dezelfde gevoelens met zich meebrengt als bij een gezonde populatie vanwege de mate van betrokkenheid tot toekomst.

### **The learning possible self**

De ‘learning possible self’ kenmerkt zich door ontwikkeling, reflectie en advies. De schrijvers van deze brieven maken een transformatie door. Deze transformatie is nodig om het gewenste eindstadium te behalen. Deze possible self sluit aan bij ‘the optimistic, advice giving possible self’ en ‘the achievement oriented possible self’ uit het onderzoek van Gräbel. De overeenkomsten liggen hierbij in het redemptieve karakter bij deze possible selves, waarbij een negatieve periode uitmondt in een positieve situatie. Door de reflectie ontwikkelt een individu zich in positieve zin. Hierdoor vervaagt de negativiteit in het verleden. Dit sluit aan bij de theorie van McAdams (2009) met betrekking tot redemptie. Hierbij is een transformatie te zien in de verhaallijn van een negatieve situatie naar een positieve situatie. Door de transformatie naar het positieve vervaagt de negativiteit waar eerder sprake van was in het verhaal. De ontwikkeling kan zich in de brieven uiten in een advies of een positieve boodschap. Naast een redemptieve verhaallijn heeft het thema in de brieven bij ‘the learning self’ net als bij de possible selves uit het onderzoek van Gräbel betrekking op agency. Dit betekent dat de schrijver behoefte tot zelfontplooiing of zelfverwezenlijking laat zien. Aan de andere kant moet er bij redemptie ook rekening mee gehouden worden dat het verhaal sterk gericht is op de eigen persoon en een gevoel van uitverkorenheid. Hiermee ligt het gevaar voor naïef optimisme op de loer. Hier zou binnen een therapievorm aandacht aan gegeven kunnen worden.

De frequentie aan brieven is bij de ‘learning possible self’ het grootst. Wat zegt dit over de onderzochte doelgroep? De coherentie bij brieven van dit type possible self is hoog. Er is een logische samenhang te vinden tussen doelen, gebeurtenissen en middelen. Om het perfecte eindstadium te bereiken is echter nog ontwikkeling nodig. In tegenstelling tot wat de literatuur zegt zijn dus ook deze cliënten in staat om een toekomstverbeelding te maken, al is deze niet zo gedetailleerd uitgewerkt als de ‘perfect possible self’ en zijn meer aanwijzingen voor onzekerheid en twijfel zichtbaar. Uit het idee wat bij deze brieven naar voren komt dat er een verbetering zal plaatsvinden als obstakels overwonnen zijn lijkt hoop te schuilen. Hoop zet volgens Bloch (1979) aan tot toekomstgericht en betrokken handelen. Mogelijk leidt dit voor deze cliënten tot een steeds coherenter verhaal. Vooral als het handelen leidt tot positieve uitkomsten en emoties. De anticipatory control (Melges, 1982) komt immers steeds meer terug.

### **The us possible self**

Kenmerkend aan de ‘The us possible self’ is dat de toekomstverbeelding met name betrekking heeft op familieleden of de partner in plaats van op het zelf. Het welzijn van de schrijver lijkt versmolten te zijn met het welzijn van de omgeving. De schrijver lijkt te denken in termen van ‘wij’ en ‘ons’. Deze possible self komt overeen met de ‘generative family possible self’ uit het onderzoek van Gräbel. Ook hierbij wordt de ontwikkeling van familieleden of de partner beschreven. Gräbel wijst hierbij op het nieuwe perspectief waarin de schrijver zichzelf ziet dat voortkomt uit deze ontwikkeling en de nieuwe gedragsregels die hierbij passen.

Waarom spelen mensen uit de omgeving bij deze brieven zo’n belangrijke rol?

‘The us possible self’ is een voorbeeld van het ‘communal’ thema zoals beschreven is door McAdams (2009), waarbij de schrijver streeft naar het vormen van een eenheid, het opbouwen en behouden van relaties en communicatie met anderen. Volgens McAdams maakt het thema in een verhaal het verlangen of streven in het leven van iemand zichtbaar. Het kan dus zijn dat de band met familieleden voor deze schrijvers belangrijk is. Vanuit een ander perspectief bekeken wordt de focus in ‘the us possible self’ verlegd van het zelf naar anderen. Dit betekent dat de schrijver geen of in beperkte mate een verbeelding van de eigen identiteit maakt in het verhaal. Melges (1982) heeft het verband gelegd tussen depressie en het hebben van een vertroebeld toekomstperspectief. Daarnaast werd er door Macleod en Conway (2007) een relatie gelegd tussen depressie en het ongeloof dat positieve gebeurtenissen in de toekomst zullen plaatsvinden. Deze theorieën laten zien dat het voor mensen met een psychische stoornis niet gemakkelijk is om een verbeelding te maken van de eigen identiteit in de toekomst. Het verbeelden van de identiteit in de toekomst in relatie tot naasten kan de toekomstverbeelding voor mensen met een psychische stoornis zoals depressie mogelijk makkelijker maken. Bij depressie is immers sprake van een gevoel van hopeloosheid met betrekking tot de eigen toekomst en niet die van anderen (Beck, 1967; Melges, 1982). Hierdoor ontstaat het idee dat de schrijver zich ‘verschuilt’ achter zijn familie of naasten door een toekomstverbeelding te maken waarbij deze een centrale rol spelen. Vooral bij cliënten die ‘painfully engaged’ zijn met de toekomst (Macleod & Conway, 2007) kan dit een manier zijn om pijn te vermijden.

Hoe kan dit gerelateerd worden aan de theorie met betrekking tot het zelfconcept? Bij ‘the us possible self’ lijkt de schrijver zichzelf te zien in relatie tot anderen. De identiteit lijkt versmolten te zijn met anderen. Hierin kan een disbalans schuilen, omdat het de vraag is of iemand inzicht heeft in zijn eigen wensen, verlangens doelen en middelen om dit te bereiken.

Binnen een therapievorm is het bij mensen die deze possible self laten zien nuttig om te kijken hoe dit zich vertaalt in de praktijk en welke invloed dit heeft op de geestelijke gezondheid.

### **The utopian possible self**

De ‘Utopian possible self’ kenmerkt zich door de verbeelding van een ideale wereld, waarbij alles op zijn pootjes terecht is gekomen. Doordat het middel om deze ideale situatie te bereiken nog niet bestaat of wordt weggelaten, krijgen de brieven een onrealistisch, sprookjesachtig karakter. Vergelijkend met het onderzoek van Gräbel (2013) lijkt deze possible self voor een deel aan te sluiten bij de ‘perfect life possible self’, vanwege het ideaalbeeld dat geschetst wordt. Bij de ‘perfect life possible self’ beschikt een persoon echter over een mate van zelfeffectiviteit in de vorm van een actieplan om de gestelde doelen te bereiken. Het ontbreken van een actieplan maakt dat de toekomst troebel is voor de schrijvers van deze brieven. Anderzijds is er ook een overeenkomst met ‘de Communal shared possible self’ uit het onderzoek van Gräbel, vanwege de setting die een science fiction-achtig karakter kan hebben. De actuele setting lijkt het bereiken van het gewenste eindstadia in de weg te staan. Dit veroorzaakt de disbalans. Het verschil is dat het thema bij de ‘Communal shared possible zelf ‘communal’ is, in tegenstelling tot ‘the utopian possible self’ waar het thema vooral op ‘agency’ is gebaseerd.

Hierbij komen we terug op de bevindingen van Melges (1982). Het hebben van een vertroebeld toekomstbeeld waarbij niet voldoende geanticipeerd kan worden op gestelde doelen kan volgens hem leiden tot een negatieve spiraal van hopeloosheid en uiteindelijk tot depressie. Het zelfconcept zoals is uitgelegd door Erikson (2007) bevat bij de ‘Utopian self’ een grote mate van agency (McAdams, 2009). Het gewenste eindstadium bestaat uit het hebben van onafhankelijkheid in de vorm van een baan, huis, gezin en hobby. De disbalans die zichtbaar is in deze brieven door het ontbreken van een realistisch middel om de ideale situatie te bereiken kan worden vertaald naar de discrepantie die ontstaat door de afstand tussen het huidige en gewenste eindstadium. De doelen die gesteld worden bij ‘The utopian possible self’ zijn vaak abstract geformuleerd. Een voorbeeld hiervan is ‘mijn depressie overwinnen’ of ‘weer een gelukkig mens worden’. Daar omheen zijn concrete doelen te zien zoals ‘werk vinden’, ‘een huis kopen’. Hier zien we een overeenkomst met ‘the goal setting theorie’ (Carver & Scheier, 1990), waarbij een abstract doel als hoger doel werd geplaatst met wat kleinere, concrete lager liggende doelen om dit te bereiken. Aangezien er bij ‘the utopian possible self’ veel abstracte doelen voorkomen is de kans dat deze worden behaald klein. Dit

vergroot volgens ‘the goal setting theory’ de kans op depressie. Vooral in combinatie met een science fiction setting. Hierdoor ontstaat het idee dat het psychisch welbevinden bij schrijvers die een ‘utopian possible self’ verbeelden laag is. Door het ontbreken van een middel beschikken ze niet over ‘anticipatory control’ zoals Melges beschrijft, waardoor iemand niet in staat is om actiegericht te handelen.

### **The not-existing possible self**

Kenmerkend aan de ‘The not existing possible self’ is het toekomstbeeld waarin een persoon zichzelf niet meer als levend wezen beschouwt. Hoewel er van de 30 brieven, enkel één onder deze categorie valt kunnen deze brieven kenmerkend zijn voor ernstig psychiatrische patiënten. De verwachting is dat er bij een grotere populatie of een populatie van een psychiatrische crisisafdeling meer van dergelijke brieven onder deze categorie kunnen worden ingedeeld. Hoe groter de populatie, hoe groter de kans dat dergelijke brieven kunnen voorkomen. Bij deze brieven lijkt de dood een middel te zijn om de gewenste eindsituatie zoals geen psychisch of lichamelijke pijn meer te bereiken. Binnen een therapiesetting kan de informatie in dergelijke brieven een aanwijzing zijn voor ernstige depressie, waarbij de kans op suïcide groot is (Beck, 1967). Interventies kunnen hierop worden toegespitst. Het is alleen de vraag of cliënten een dergelijke brief schrijven als deze door de therapeut gelezen wordt en besproken met de cliënt. Het is voor te stellen dat de vertrouwensband tussen therapeut en cliënt hiervoor bepalend kan zijn.

Naast depressie met gedachten aan de dood kan er bij ‘the not existing possible self’ ook sprake zijn van een cliënt met een chronische ziekte waarbij geen kans op genezing meer is of een cliënt met een terminale ziekte. Dit kan ook gepaard gaan met psychische stoornissen zoals depressie. Binnen een therapiesetting kan hierop worden ingespeeld door de focus te leggen op aspecten die de kwaliteit van leven bevorderen. In het onderzoek van Gräbel zijn geen possible selves gevonden die overeenkomen met ‘the not-existing possible self’.

### **Brieven waarbij geen toekomstverbeelding is gemaakt**

Bij 16,67% van de brieven is geen verbeelding van het zelf in de toekomst gemaakt met een bepaalde mate van agency zoals Erikson beschreef in zijn beschrijving van possible selves (2007). De schrijvers lijken wel verlangens, dromen en wensen te hebben, maar laten het van externe factoren afhangen of dromen en wensen ook worden bereikt. Hierbij zijn aanknopingspunten te vinden met de theorie van Melges (1982) met betrekking tot de anticiperende controle. Bij deze schrijvers lijkt het alsof ze zelf geen controle meer denken te

hebben op hun situatie. Dit kan verklaren waarom ze niet over de toekomst nadenken in termen van doelen en middelen. Mogelijk heeft de anticiperende controle in het verleden geen succes gehad zoals Melges omschrijft, waardoor deze mensen in een spiraal terecht zijn gekomen van hopeloosheid, wat geleid heeft tot een blokkade van het toekomstgericht denken. Beck (1967) brengt dit in verband met depressie. Ook de theorie van Macleod & Conway (2007) kan van toepassing zijn bij deze cliënten. Om de stress te vermijden die het nadenken over de toekomst met zich meebrengt, wordt een zekere afstand tot de toekomst bewaard. Als deze theorie van toepassing is op deze cliënten is de verwachting dat de mate van geestelijke gezondheid minder groot is bij deze groep. Dit kan weer verklaren waarom er in het onderzoek van Gräbel dergelijke brieven niet zijn gevonden.

Een andere verklaring kan zijn dat deze mensen cognitief niet in staat zijn om zichzelf te verplaatsen in een toekomstige situatie of de opdracht verkeerd begrepen hebben. Bij dit laatste is de kans echter klein omdat de opdracht bij deze doelgroep werd ingeleid en begeleid door een therapeut, waardoor er ook kans was om vragen te stellen.

De possible selves die gevonden zijn in beide onderzoeken laten veel overeenkomsten zien, maar daarnaast ook duidelijke verschillen die te verwachten zijn bij de verschillende doelgroepen.

In beide onderzoeken kwamen possible selves waarbij sprake was van zelfverwezenlijking, groei of ontwikkeling het meest voor. Een verklaring hiervoor kan simpelweg liggen in de aard van de opdracht waarbij de respondenten werd gevraagd om te vertellen over een probleem dat opgelost is en dromen of wensen die zijn uitgekomen. Aangezien de literatuur psychische stoornissen in verband brengt met een minder helder uitgewerkt toekomstbeeld, was eerder verwacht dat het grootste deel van de brieven zouden bestaan uit brieven waarbij elementen zoals doelen, gebeurtenissen of middelen ontbreken. Bijvoorbeeld bij 'the utopian self'. Dit was echter niet helemaal het geval. Het is alleen de vraag of het verbeelden van de toekomst bij deze doelgroep ook leidt tot positieve emoties zoals bij de gezonde doelgroep, die op hun beurt kunnen leiden tot toekomstgericht en betrokken handelen (Bloch, 1979).

Deze bevinding sluit aan bij het onderzoek van Conway en Mcleod (2007) die tot de conclusie kwamen dat mensen met een psychische stoornis wel in staat zijn om zichzelf te verbeelden in de toekomst alsof zij er echt zijn, maar niet in staat zijn om het bijbehorende affect te ervaren, omdat de mensen niet geloven dat de verbeelding ook werkelijkheid kan worden. Dit betekent dat het verbeelden van de toekomst bij deze doelgroep niet perse hoeft te leiden tot geestelijke gezondheid.

Er zijn geen overeenkomsten gevonden met 'the Inner-emotional possible self' uit het onderzoek van Gräbel. Volgens Gräbel wordt deze possible self gekenmerkt door de ontwikkeling in een vriendschap na het oplossen van een conflict. Een verklaring hiervoor kan mogelijk ook worden toegeschreven aan de doelgroep. Mensen met een psychische stoornis worden eerder in relatie gebracht met isolement dan mensen zonder psychische stoornis. Vooral mensen met een psychische stoornis die ook zijn opgenomen. Eenzaamheid is een risicofactor voor het krijgen een depressie, daarnaast speelt schaamte ook een grote rol bij depressie, waardoor isolatie een gevolg is (Beck, 1967). Bij een kleine sociale kring komt een conflict binnen een vriendschap ook minder snel voor. Ook toont de 'The not existing self' geen overeenkomst met het onderzoek van Gräbel. Mogelijk speelt ook hierbij de doelgroep een belangrijke rol. Met name bij depressie met een grote mate van hopeloosheid, komen gedachten aan de dood eerder voor (Beck, 1967). Deze gevonden verschillen bekrachtigen de bevindingen uit dit onderzoek en laten zien dat er naast overeenkomsten ook duidelijke verschillen te zien zijn bij de possible selves van een gezonde populatie en de possible selves die gevonden zijn bij psychiatrische patiënten.

#### **4.2. Sterke kanten van het onderzoek**

Wat dit onderzoek krachtig maakt is ten eerste de relevantie van het onderzoek. Er is nog zeer weinig onderzoek gedaan naar toekomstverbeelding in relatie tot geestelijke gezondheid. Er is nog niet eerder onderzoek gedaan naar de possible selves in toekomstbrieven die geschreven zijn door psychiatrische patiënten. Er is gebleken in dit onderzoek dat de toekomstbrieven een waardevol onderzoeksinstrument vormen. Dit blijkt uit de possible selves die uiteindelijk gedefinieerd konden worden en hoe deze zich onderscheiden van de possible selves die gevonden zijn bij de gezonde doelgroep. Daarnaast vormen toekomstbrieven een waardevol onderzoeksinstrument vanwege de hoeveelheid informatie die dit op lijkt te leveren op onbewust niveau. Door het zelf te verbeelden in de toekomst door middel van een toekomstbrief lijkt iemand zich weer bewust te worden van doelen en motieven waar hij zich eerder niet bewust van was. Het leven wordt vanuit een ander perspectief bekeken. Dit geeft de toekomstbrieven als onderzoeksinstrument in zekere mate een projectief karakter. Dit inzicht biedt extra mogelijkheden in onderzoek bij cliënten die er bijvoorbeeld moeite mee hebben om zich verbaal te uiten of mensen die moeite hebben met het formuleren van doelen in het leven.

De narratieve analyse vormde een zeer bruikbare methode om verschillen en overeenkomsten tussen de brieven te kunnen ontdekken, van hieruit konden categorieën, een verhaallijn en

uiteindelijk de possible selves worden gedefinieerd. De verhaallijnanalyse kan in de toekomst wellicht ook bruikbaar zijn in therapievorm, waarbij een therapeut de toekomstbrief met de cliënt bespreekt nadat deze is geanalyseerd. De elementen in de brief en de mate van balans tussen deze kunnen cliënten een overzicht bieden van de relatie tussen karakters, de setting, gebeurtenissen, doelen en middelen.

### **4.3. Beperkingen van het onderzoek**

Hoewel het gebruik van verhaallijnanalyse een betrouwbaar instrument is om verhalen te analyseren, schuilt er toch gevaar op het moment dat gebeurtenissen, doelen en middelen als zodanig geïnterpreteerd moeten worden. In dit onderzoek is er naar gestreefd om de betrouwbaarheid zoveel mogelijk te waarborgen door gedetailleerde beschrijvingen te geven van categorieën, plots en possible selves. Het idee hierachter is dat de verhaallijnanalyse tot dezelfde uitkomsten leidt op het moment dat dit onderzoek wordt herhaald door een andere onderzoeker. De categorisatie is aan de hand van de omschrijvingen een aantal keer herhaald om te kijken of de indeling bij herhaling hetzelfde blijft. Dit leverde informatie op waardoor de categorieën verder konden worden aangescherpt.

Een verdere beperking bij dit onderzoek is de data die Duitstalig is weergegeven.

Hulpmiddelen zoals vertaalsites en woordenboeken kunnen een onderzoeker met basiskennis en vaardigheden op het gebied van de Duitse taal een groot eind op weg helpen, maar wanneer er in de data gebruik wordt gemaakt van ‘spreektaal’ of Duitse gezegdes of uitdrukkingen kan dit de interpretatie van de data in gevaar brengen. Samenwerking tussen Duitse en Nederlandse onderzoekers kan hierbij een uitkomst bieden.

In dit onderzoek is uiteindelijk een vergelijking gemaakt met het onderzoek van Bianca Gräbel. Hierbij moet worden opgemerkt dat de onderzoeken weliswaar vergelijkbaar zijn, maar dat er verschillen zijn bij de procedures van het onderzoek. In het onderzoek van Gräbel schreven respondenten zelfstandig de toekomstbrief, in dit onderzoek werd het schrijven van de brief ingeleid en begeleid door een therapeut. Ook konden door de respondenten vragen worden gesteld over de brief. Een ander verschil met de gezonde populatie is dat de meerderheid van de respondenten uit dit onderzoek de brief hebben geschreven terwijl ze op de psychotherapie-afdeling waren. De kans dat respondenten tijdens het overleggen konden overleggen met elkaar en elkaar op die manier konden beïnvloeden is groot. Daar staat weer tegenover dat de omstandigheden waarin de gezonde populatie de brief heeft geschreven ook niet bekend zijn, aangezien mensen dit zelfstandig hebben gedaan.



Daarnaast is er in het onderzoek van Gräbel gekeken naar de variatie in de mate van individualiteit, dynamiek, functie en tijdshorizon. In dit onderzoek ligt de nadruk op de coherentie in de brieven.

Uiteindelijk konden in dit onderzoek negen verschillende categorieën, vijf verschillende verhaalplots met vijf verschillende possible selves worden gedefinieerd. Deze zijn tot stand gekomen uit 30 brieven die geanalyseerd zijn. De vijf possible selves vormen een sterke basis, maar zijn niet uitputtend. De kans is groot dat er meer possible selves te definiëren zijn bij een grotere sample.

#### **4.4. Advies voor vervolgonderzoek**

In dit onderzoek is enkel gebruik gemaakt van de toekomstbrieven. Bij vervolgonderzoeken kan de MHS-SF gebruikt worden om correlationeel onderzoek te doen tussen de verschillende possible selves en geestelijke gezondheid. Dit kan bij dit onderzoek zeer interessante bevindingen opleveren omdat het de vraag is of toekomstverbeelding bij deze doelgroep ook leidt tot een toename in geestelijke gezondheid en of er verschillen bestaan tussen de verschillende possible selves in relatie tot geestelijke gezondheid. Ook kan het interessant zijn om naar correlaties te kijken tussen de gevonden possible selves en bepaalde demografische gegevens zoals de gestelde diagnose. Hoe uit ‘the us possible self’ zich bijvoorbeeld in de praktijk? Is er wellicht verband met bijvoorbeeld een afhankelijke persoonlijkheid? In dit onderzoek is door middel van de verhaallijnanalyse gekeken naar de coherentie in de brieven. Tot slot kan een follow-up studie met twee beoordelaars uitgevoerd worden om de interbeoordelaars -betrouwbaarheid bij de verhaallijnanalyse te vergroten. Bij de sample die gebruikt is in dit onderzoek is het raadzaam om Duitse studenten te laten samenwerken met Nederlandse studenten. Dit is bevorderend voor de interpretatie van de brieven en daarmee de betrouwbaarheid van de verhaallijnanalyse.

Narratieve toekomstverbeelding in relatie tot positieve geestelijke gezondheid bevat nog vele niches die niet onderzocht zijn. De schatten aan bevindingen die hieronder liggen bieden nog veel mogelijkheden voor de toekomst.

#### **4.5. Overall conclusie**

In dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat alle respondenten in zekere mate in staat waren om een verbeelding te maken van de toekomst. De mate waarin de respondenten een coherent verhaal konden maken waarin zij een agent zijn in de toekomstige situatie varieerde echter. Voor de meerderheid van de respondenten leverde dit problemen op. Dit was zichtbaar

in brieven waarbij het middel ontbrak of waarbij mensen geen verbeelding van de toekomst hebben gemaakt. Voor een andere grote groep bleek dat ontwikkeling nog nodig is om het gewenste eindstadium te bereiken. Ook is het een kleine groep gelukt om een coherent verhaal te maken met een logisch verband tussen karakters, setting, gebeurtenissen, doelen en middelen. Het is de vraag of dit net als bij de gezonde populatie in relatie staat tot een betere geestelijke gezondheid. Correlationeel onderzoek in de toekomst kan hier mogelijk een uitspraak over doen.

#### 4. Literatuurlijst

- Allemand, M., Hill, P., Allemand, M., Hill, P., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2002). Forgiveness and subjective wellbeing in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 32-39.
- Allen, L., Woolfolk, R.L., Gara, M., & Apter, J. (1996). Possible selves in major depression. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 184, 739- 745.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bohlmeijer, E. (2007). *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Boldero, J., & Francis, J. (2000). The relation between self- discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self- domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 38-52.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University press.
- Chiu, F.C. (2012). Fit between future thinking and future orientation on creative imagination. *Thinking Skills and Creativity*, (in press)
- Erikson, M.G. (2007). The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves. *Review of general psychology*, Vol 11 (4), 348-358.
- Hadley, S.A., MacLeod, A.K. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and emotion*, 25 (7), 1191-1198.
- Hicks, J., Trent, J., Davis, W., & King, L. (2012). Positive affect, Meaning in Life, and Future Time Perspective: An Application of Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, 27, 181-189.
- Higgins, E.T. (1999). Self- discrepancy: A theory relating self and affect. In R.F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology* (pp. 150- 181). Philadelphia, PA: Psychology Press/ Taylor & Francis.
- Karnioll, R., Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual review of psychology*, 47, 593- 620.
- King, A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology bulletin*, 27 (7), 798-807
- Macleod, A.K., Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition & emotion*, 21(5), 1114-1124.

- MacLeod, A.K., Salaminiou, E. (2001). Reduced positive future thinking in depression: *Cognitive and affective factors. Cognition and Emotion, 15*, 99-107.
- Markus, H. (1977). Self- schemata and processing information about the self. *Journal of personality and Social Psychology, 35*, 63-78.
- Markus, H.& Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*, 954-959.
- McAdams, D.P. (2009). *The person. An introduction to the science of personality psychology*. (5<sup>th</sup> Ed. ). New York: Wiley & Sons.
- Meevissen, Y., Peter, M., & Alberts, H. (2011) become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry*, Vol 42 (2011), 371-378.
- Melges, F. (1982). *Time and the inner future: A temporal Approach to Psychiatric Disorders*. New York: John Wiley and Sons.
- Mooren, J.H.M. (2011). *Verbeelding en bestaansorientatie (Imagination and orientation towards existence)*. Utrecht: Uitgeverij de Graaf
- Pennebaker, J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science (1997)*, 162-166.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal psychology, 95*, 274-281.
- Peters, L.M., Flink, I.K., Boersma, K., & Linton, S.J. (2010). Manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The journal of positive psychology, 5* (3), 204- 211.
- Sools, A. & Mooren, J.H.M. (2012). Towards narrative futuring in psychology: becoming resilient by imagining the future. *Graduate journal of social science*, Vol 9 (2), 203-226.
- Strauman, T.J. (1992). Self-guides, Autobiographical memory, and anxiety and dysphoria: Toward a cognitive model of vulnerability to emotional distress. *Journal of abnormal psychology, 101*, 87-95.
- Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2010). *Psychologie van de Levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

## 6. Bijlage

### Brief 1. Ik heb mijn depressie overwonnen

- Wie? (karakters)

Het karakter lijkt alleen te bestaan uit Jeremy, waarschijnlijk ook de briefschrijver. Over hem is bekend dat hij eerder te maken had met een depressie en angst. Hij lijkt zichzelf in staat te achten om zelf uit zijn depressie te komen. ( “...*Ich habe es geschafft aus meiner Depression rauszukommen und bin wieder ein glücklicher Mensch..*”). Verder lijkt ‘werk’belangrijk te zijn voor de hoofdpersoon. Hij benoemt dit meerdere keren in de brief: ..”*freue mich auf die arbeit und das Privatleben..*”) en aan het einde van de brief: “..*Und vor allem ich kann wieder arbeiten und freue mich darauf..*”.

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

Het is het karakter gelukt om uit de depressie te komen, alle zorgen en angsten zijn vergeten.

- Waar? (setting)

Thuis, augustus 2013, de sfeer is positief en ademt overwinning. Dit komt tot uiting in zinnen als:”...*ich fühle mich wieder gut und freue mich..*”, “*bin wieder ein glücklicher Mensch...*”, “*ich kann wieder arbeiten und freue mich darauf...*”.

- Waarnaartoe? (doel)

Doelen lijken te bestaan uit: Uit de depressie komen (“...*Ich habe es geschafft aus meiner Depression rauszukommen...*”), een gelukkig mens worden (“...*ich bin wieder ein glücklicher mensch..*”), werken (“...*Und vor allem, ich kan wieder arbeiten und freue mich darauf..*”) en het oppakken van het priveleven (“..*Und freue mich auf die arbeit und das privatleben..*”).

- Waarmee? (middelen)

Het is onbekend waarmee het karakter zijn depressie heeft overwonnen. ‘Een gelukkig mens worden’ kan een middel zijn tegen de depressie. Werk en het privé-leven kunnen als middel dienen om het doel: ‘Een gelukkig mens worden’ te bereiken. Dit is echter een interpretatie, het is de vraag de schrijver zich hier ook bewust van is.

- Breuk

De schrijver acht zichzelf in staat om uit zijn depressie te komen. Angsten en zorgen zullen volgens hem verdwijnen. Het resultaat hiervan is weer kunnen werken en een privé-leven hebben. Het middel waarmee hij uit de depressie komt en waarmee de angsten en zorgen verdwijnen is echter niet concreet benoemd. Mogelijk schuilt het disbalans tussen het te bereiken doel, maar niet weten hoe dit doel bereikt kan worden.

#### Verdere opmerkingen

- Er wordt in de brief niet concreet aangegeven wat de gebeurtenissen zijn, wat het doel is of het middel terwijl de brief deze aspecten wel bevat. De schrijver lijkt ergens wel te weten wat hij graag wil bereiken, maar lijkt zelf geen overzicht te hebben hoe de verschillende aspecten in verband staan met elkaar.
- Kort tijdbestek: augustus 2013
- Aanhef is persoonlijk, neutraal.
- Er is geen slot met een groet of iets dergelijks
- Korte brief

## Samenvatting

Ik ben uit mijn depressie gekomen, ik voel mij weer een gelukkig mens zonder angsten en zorgen. Ik kan weer gaan werken en mijn privé-leven oppakken, vooral weer kunnen werken is belangrijk voor mij. Dit is het resultaat wat ik graag wil bereiken, ik weet alleen nog niet hoe.

Deze verhaallijn wordt de 'utopische wereld verhaalplot' genoemd. Kenmerkend voor dit verhaallijn is dat er duidelijke doelen zijn, gebeurtenissen, een positieve setting met een overwinningstemperament, maar het middel om het doel te bereiken ontbreekt. Hierdoor lijkt het alsof de problemen door een wonder zijn opgelost. Dit veroorzaakt tevens de disbalans in de brief. De possible self dat vaak gekoppeld is aan deze verhaallijn is 'The utopian self'.

### **Brief 2. Alles is zo gegaan zoals je het je had voorgesteld.**

- Wie? (karakters)

De karakters in de brief bestaan uit Heinfried (waarschijnlijk de schrijver), zijn vrouw, zoon en zijn hond. Over de schrijver is bekend dat hij van zichzelf vindt dat hij nu beter leeft dan voorheen. ("*... du lebst jetzt besser als vorher.*"). De schrijver lijkt zichzelf in staat te achten om dit te bereiken. Over de zoon van Heinfried is bekend dat hij een eigen familie heeft en genoeg geld verdient om daarmee te leven. ("*... Dein sohn hat eine eigene Familie und verdient auch genug Geld um damit zu leben...*").

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

Alles is uiteindelijk zo gegaan zoals Heinfried het zich had voorgesteld. Hij leeft beter dan voorheen en heeft nu een huis en een tweede vrouw. ("*... es ist alles so gekommen wie du dir das vorgestellt hast.*", "*... du lebst jetzt besser als vorher und hast jetzt ein Haus und auch eine zweite Frau*"...). Ook worden er gebeurtenissen beschreven rondom de zoon van Heinfried. Hij heeft een eigen familie en verdient genoeg geld om daarmee te leven.

- Waar? (setting)

Duitsland in 2044. verder wordt er verteld dat het hoofdkarakter naar de sauna kan gaan en zwemmen. ("*... und jetzt kannst du in die sauna gehen und schwimmen...*") Dit lijkt plotseling uit het niets te komen aan het einde van de brief. Verder wordt niets over de setting verteld, de nadruk ligt erg op de familie. Opvallend aan deze brief is dat er geen sfeer wordt uitgedemd, doordat de schrijver zijn gevoel niet uitdrukt in deze brief.

- Waarnaartoe? (doel)

De doelen en gebeurtenissen in de brief zijn moeilijk om van elkaar te onderscheiden. De gebeurtenissen die beschreven zijn, kunnen ook doelen zijn. Het hebben van een huis en een tweede vrouw kunnen mogelijk een gewenst eindresultaat zijn. Deze kunnen eventueel ook een middel zijn om doelen te bereiken. Opvallend is dat de schrijver aan het einde van de brief de volgende zin schrijft: "*... Und jetzt kannst du in die sauna gehen und schwimmen und noch tolle Sachen machen...*". De schrijver komt hierdoor over alsof hij veel invloed heeft op het bereiken van zijn doelen. Het verkrijgen van goede eigenschappen wordt in dezelfde zin genoemd als naar de sauna gaan en zwemmen.

- Waarmee? (middelen)

Het is onduidelijk wat precies de gebeurtenissen zijn, wat de doelen en wat de middelen. Er worden middelen genoemd in de brief, maar deze worden niet concreet als middel aangeduid. Deze zouden evenwel gebeurtenissen of doelen kunnen zijn. De schrijver lijkt hierover niet genoeg inzicht te hebben.

- Breuk

Het gaat hier om een vrij chaotische brief waarbij gebeurtenissen, doelen en middelen moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn. Deze zijn wel allen aanwezig in de brief. De disbalans schuilt daarom waarschijnlijk in het bereiken van dromen en het niet weten hoe deze om te zetten tot doelen en de middelen om de doelen te bereiken.

#### Opmerkingen

- Persoonlijke aanhef, neutraal
- Slot met groet
- Vrij veel materialistische zaken worden genoemd: Huis, geld, sauna. Dit geldt ook voor de zoon.
- Verder lijkt het hebben van familie of een partner belangrijk te zijn.
- Korte brief
- Groot tijdbestek

#### Samenvatting

Alles is uiteindelijk zo uitgekomen zoals ik mijzelf had voorgesteld. Ik leef nu een beter leven, ik heb een vrouw, ik kan naar de sauna gaan en geweldige eigenschappen creëren. Met mijn zoon gaat het net zo goed, hij heeft een familie en genoeg geld om deze te onderhouden. Ik weet niet hoe alles uiteindelijk zo gelopen is, ik weet alleen dat alles met de kerst in 2044 is goed gekomen.

Deze verhaallijn valt onder de ‘utopische wereld verhaalplot’. Er is sprake van een ideaal plaatje dat vanuit een wonder lijkt te zijn ontstaan. Een middel om het ideale plaatje te bereiken wordt niet genoemd. Dit zorgt waarschijnlijk voor een disbalans.

De possible zelf dat gekoppeld is aan deze verhaallijn is ‘the utopian self’. Er is sprake van een ideaalbeeld, maar dit ideaalbeeld is niet realistisch omdat de schrijver niet lijkt te weten hoe hij deze zelf moet worden. Opvallend aan deze brief is dat de emoties of het gevoel van de schrijver niet beschreven is. Er wordt een ideaalbeeld geschetst, maar de schrijver laat niet weten of hij hier ook blij van wordt. Mogelijk staat het ideaalbeeld nog zo ver van hem af dat hij er nog niets bij voelt.

#### **Brief 3: Als het met mijn familie goed gaat, gaat het met mij ook goed.**

- Wie? (karakters)

Karakters bestaan uit Hermann (waarschijnlijk schrijver). Verder zijn er vrouw Marianne, dochter Miriam met man en twee kinderen, moeder, dochter Jessica en Maik. De schrijver lijkt veel waarde te hechten aan zijn familie, aangezien hij deze ook uitgebreid meeneemt in zijn brief. De schrijver praat in zijn brief meer over ontwikkelingen rondom zijn familie dan over hem zelf.

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

De schrijver heeft zichzelf weer teruggevonden en grip gekregen op zijn leven. (“...*Du hast jetzt zu dir gefunden und dein leben wieder im griff.*”)

- Waar? (setting)

2022, ‘auf meinem hof’. Hier woont Hermann samen met zijn vrouw, dochter Miriam met man en twee kinderen en moeder van 88 jaar. De sfeer in de brief is gemoedelijk, de schrijver geeft meerdere keren aan dat hij van het leven geniet.”... *Du kannst dich jetzt sogar zurücklehnen und das Leben genießen...*”, “...*Für die Arbeit hast du den richtigen Rhythmus gefunden und genießt deine Freizeit.*”.



- Waarnaartoe? (doel)

Het is opvallend dat veel doelen betrekking hebben op familieleden. Verder kunnen een aantal andere zaken geïnterpreteerd worden als doelen maar het is de vraag of de schrijver deze zelf ook als doelen ziet. De brief begint met: “...*Du hast jetzt zu dir gefunden und dein leben wieder im griff..*”. Verder wordt genoemd: “...*Für die Arbeit hast du den richtigen Rhythmus gefunden und genießt deine Freizeit..*”, “...*Mit Marianne unternimmst du häufige Ausflüge beziehungsweise Kurzurlaube ...*”. “... *Du kannst dich jertz sogar zurücklehnen und das leben genießen..*”.

- Waarmee? (middelen)

De schrijver benoemt niet concreet welke middelen hij gebruikt om datgene te bereiken wat hij graag wil bereiken. Het succes en goed gaan van familieleden kan een middel zijn om het gevoel van ‘grip op het leven’ te krijgen. Dit is echter een interpretatie, waarschijnlijk is de schrijver zich hier zelf niet van bewust.

- Breuk

De breuk lijkt te liggen in het ontbreken van controle op de middelen. Er wordt niet verteld hoe de hoofdpersoon weer grip heeft gekregen en hoe het doel ‘genieten’ wordt behaald. Dit lijkt echter wel samen te hangen met doelen die hij voor zijn familie heeft gesteld. Omdat hij over de doelen van zijn familieleden maar beperkt controle kan uitoefenen, kan dit de breuk zijn in het verhaal. Het lijkt alsof hij probeert om grip te krijgen op het leven door grip op zijn familie te houden. Waarschijnlijk is er een disbalans tussen het te behalen doel en het middel om dit doel te bereiken.

#### Opmerkingen

- Veel karakters in de vorm van familieleden
- Doelen hebben met name betrekking op zijn familieleden.
- Aanhef is persoonlijk en neutraal
- Geen slot met groet.

#### Samenvatting

Ik heb weer grip gekregen op mijn leven. Mijn familie leven dichtbij mij in mijn huis, mijn dochters zijn getrouwd, hebben kinderen en een goede baan. Op mijn kleinkinderen ben ik erg trots. Ik kan nu terugleunen en genieten van het leven.

Deze verhaallijn wordt de ‘gelukkige familie plot’ genoemd. Bij deze verhaallijn speelt de familie een grote rol. Het idee dat zijn familieleden in de buurt zijn en het goed met hen gaat lijkt de schrijver van deze brief grip te geven op het leven. Hij lijkt een ideaalbeeld voor zijn familie bedacht te hebben. Dit beeld maakt dat hij kan terugleunen en genieten. Aan de andere kant is het niet realistisch dat de doelen die je voor je familie bedenkt ook uitkomen, aangezien de schrijver hier geen controle op heeft. Dit kan zorgen voor een disbalans.

De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is ‘The us possible self’. De gedachte dat hem met zijn familie goed gaat en dat deze dicht bij hem in de buurt zijn, geeft de schrijver het gevoel dat hij grip heeft op het leven waardoor hij kan terugleunen en genieten.

#### Brief 4. Ik ben weer de oude geworden.

- Wie? (karakters)

Het hoofdkarakter heet Maik, over hem is bekend dat hij iemand is met angsten en zorgen. (“...*Deine unnatürlichen Ängste und Sorgen werden verschwunden sein..*”). Verder is er

bekend dat et hoofdkarakter te maken heeft gehad met alcohol, drugs en sigaretten (“...Alkohol, Drogen sowie Zigaretten spielen keinerlei Rolle in mehr in deinem Leben...”).

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

In dit verhaal is het hoofdkarakter weer de oude geworden (“...Im Sommer des übernächsten Jahres wirst du wieder ganz der Alte sein..”), onnatuurlijke angsten en zorgen en grotesk gevoelens zijn verdwenen. (“...Deine unnatürlichen Ängste und Sorgen werden verschwunden sein, keine grotesken Gefühle werden dich mehr plagen..”). Het karakter kan zich weer vrij en onbezorgd bewegen. (“... Du bewegst dich frei und unbesorgt in alle Richtungen und nach deinem eigenen Willen...”). Hij is weer net zo gelukkig als voor zijn ziekte (“...Glücklich bist du, genau wie vor deiner Erkrankung..”). Hij is actief, soverain, niet meer aan elk mens verbonden en onderhoudt in gezonde mate relaties met de juiste mensen in zijn leven. (“...Du bist souverän, nicht mehr an irgendwelche Menschen gebunden und doch pflegst du im gesunden Rahmen deine Verhältnisse zu den dir wichtigen Menschen in deinem Leben..”). Drugs, alcohol en sigaretten spelen geen rol meer. Het hoofdkarakter kan plezier hebben en goed met mensen omgaan. (“...Alkohol, Drogen sowie Zigaretten spielen keinerlei Rolle in mehr in deinem Leben und du kannst Spaß haben und mit Menschen gut und gekonnt umgehen...”).

- Waar? (setting)

Het speelt zich af in de zomer, in het jaar 2014, thuis. De sfeer in de brief ademt een gevoel van bevrijding uit: “...Du bewegst dich frei und unbesorgt in alle Richtungen und nach deinem eigenen Willen...”.

- Waarnaartoe? (doel)

De brief bevat veel doelen. Het hoofddoel lijkt te bestaan uit ‘weer de oude zijn’, ( “Im sommer des ubernachsten Jahres wirst du wieder ganz der Alte sein, keine grotesken gefuhle werden dich mehr plagen..”). Voor de schrijver betekent dit: Vrij en onbezorgd zijn, gelukkig, actief, zowel op de arbeidsmarkt als in hobby’s, beheerst, geen alcohol, drugs en sigaretten meer, succesvol, plezier hebben en op een goede manier met mensen omgaan.

- Waarmee? (middelen)

De schrijver lijkt te weten wanneer hij weer de oude zal zijn (*Im Sommer des übernächsten Jahres*), maar hoe hij dit bereikt is niet bekend. Dit geeft de brief iets ‘wonderlijks’.

- Breuk

De disbalans ligt waarschijnlijk tussen het middel en het doel. Het karakter wordt weer de oude, maar het is niet bekend op welke manier hij dit bereikt. De afstand tussen de persoon nu en het ideale zelf lijkt groot te zijn.

#### Opmerkingen

- Kort tijdsbestek, zomer 2014.
- De brief bevat een persoonlijke aanhef en een slot met groet. Het slot bevat ook een bemoedigende boodschap.
- De brief bevat veel doelen. De afstand tussen het moment dat de brief is geschreven en het moment van de brief zelf is groot door de vele doelen die eerst behaald moeten worden. Daarbij heeft de schrijver waarschijnlijk nog geen idee hoe hij de gestelde doelen moet realiseren.

## Samenvatting

Ik ben weer helemaal de oude geworden. Angsten en zorgen zijn verdwenen. Ik ben weer vrij en onbezorgd. Ik ben niet meer afhankelijk van alcohol, drugs of sigaretten. Ik kan weer plezier maken en goed met mensen omgaan, zoals ik voor mijn ziekte ook altijd deed. Ik weet niet hoe het gekomen is dat ik weer de oude geworden ben, ik weet alleen dat het in de zomer is, in 2014.

Deze verhaallijn valt onder de 'Utopische wereld verhaalplot'. De schrijver heeft een duidelijk ideaalbeeld in zijn hoofd, maar hij beschrijft niet hoe hij dit bereikt, wat zorgt voor een disbalans. Door een wonder is de schrijver bevrijd van alles wat hem belemmert in het leven.

De possible self die hieraan gekoppeld is, is 'the utopian self'.

## Brief 5. Op een verre planeet

- Wie? (karakters)

Er wordt weinig verteld over de karakters in de brief. Er is in ieder geval sprake van een 'ik'. Met deze 'ik' gaat het goed. Hij of zij heeft zijn of haar grote liefde gevonden en heeft twee kinderen met een hond.

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

Er is geen sprake van een gebeurtenis in de brief. Er wordt een beschrijving gegeven van de omgeving.

- Waar? (setting)

De setting wordt uitgebreid beschreven. Het gaat om een science fiction achtige setting op een verre planeet in 2500. De omgeving is warm en droog met veel natuur, maar bevat ook cultuur. (*"Hier is es warm und trocken, mit viel Natur aber auch vielen kulturellen angeboten.."*). Er wordt veel gesport en er wordt veel plezier gemaakt op het werk, waar veel 'mooie collega's' zijn (*"...Sport wird auch viel gemacht und die Arbeit macht auch viel Spaß mit netten Kollegen.."*). De hoofdpersoon heeft een klein huis in een groene omgeving (*"...und kleines Haus im Grünen.."*). De sfeer van de omgeving voelt in de brief als comfortabel en positief. Rust en activiteiten lijken in balans te zijn met elkaar.

- Waarnaartoe? (doel)

De schrijver geeft twee keer aan dat het hem weer goed gaat, zowel psychisch als lichamelijk. (*"..es geht mir körperlich und seelisch sehr gut..."*, *"...Dank neuer opverfahren geht es mir körperlich wieder sehr gut.."*). Dit lijkt een doel te zijn, maar wordt niet concreet als zodanig weergegeven.

- Waarmee? (middelen)

Er is een nieuw medicijn gevonden, hierdoor voelt de schrijver zich lichamelijk weer goed. (*"...Dank neuer opverfahren geht es mir körperlich wieder sehr gut.."*). De setting kan dienen als middel om het doel 'lichamelijk en geestelijk goed voelen' te bereiken. Een prettige omgeving, sport, werk en een gezin zijn dan het middel.

Verder kan de setting kan als middel dienen om dit doel te bereiken of de setting is deel van het doel en bestaat uit een prettige omgeving met vrouw, kinderen en hond, sport, werk en natuur. Dit is echter een interpretatie.

Breuk

Het moment dat de schrijver dit ideale plaatje bereikt lijkt door de beschrijving van de plaats (fernen planeten) en het tijdstip (2500) nog ver weg en bijna niet realistisch. De schrijver beschrijft ook niet hoe dit ideale plaatje bereikt wordt. Het beeld is er wel, maar de weg ernaartoe en de middelen zijn niet bekend. Het karakter wordt niet duidelijk beschreven. Waarschijnlijk ziet de schrijver zichzelf niet in dit plaatje. Mogelijk vandaar de slotzin: *'keine lust mehr'*. Er lijkt een disbalans te zijn tussen doel en middel en doel en huidige situatie.

#### Opmerkingen

- Geen persoonlijke aanhef, alleen 'Lieber...'
- Er vindt geen actie plaats, de brief is meer een beschrijving van een ideale situatie op een onrealistische plaats ver in de toekomst.
- De schrijver geeft aan het einde van de brief aan geen zin meer te hebben.
- Uiterlijk verschijning lijkt belangrijk te zijn voor de schrijver: hij of zij rijdt in een geweldige auto (of auto-achtig iets, zoals hij zelf aangeeft), het werk bevat veel mooie collega's.
- Korte brief

#### Samenvatting

Ik bevind mij ver in de toekomst waar ik mij geestelijk en lichamelijk goed voel. Dit komt omdat er nu een medicijn is uitgevonden dat hiervoor heeft gezorgd. Mijn omgeving is ideaal: groen, droog, en mooi. Ik heb een gezin en hond, mooie collega's en een geweldige auto. Deze verhaallijn is science fiction karakter en wordt daarom een 'Utopische wereld verhaalplot' genoemd. Het gekozen tijdstip ligt ver in de toekomst en de wereld van de schrijver bevindt zich op een andere planeet. De schrijver lijkt gekozen te hebben voor dit type verhaallijn om op die manier een middel te hebben die zijn psychisch en lichamelijk welbevinden verklaard. In deze science fiction wereld is een geneesmiddel bedacht waardoor de schrijver zich weer goed voelt. De disbalans ligt in de huidige situatie en de ideale situatie. Deze liggen letterlijk mijlenver uit elkaar. Er is bewust gekozen voor de science fiction omdat een middel om de doelen te bereiken anders ontbreekt. De possible self die gekoppeld is aan deze verhaallijn is 'the utopian self'. Een ik die verbeeld wordt in een science fiction setting om op die manier doelen te bereiken die momenteel nog niet gerealiseerd kunnen worden.

#### **Brief 6. Twijfel niet en zet die stap, het wordt nu beter.**

- Wie? (karakters)

De karakters bestaan uit de ik-persoon. Over deze persoon is bekend dat zij veel voor de pc zat om dating sites te bezoeken. (*"...Ja du hast es echt geschafft. Du sitzt nicht mehr vor deinem PC und bist auf der Suche nach Bekanntschaften und versuchst deinen Tag rumzubekommen..."*). Verder heeft deze persoon een broer, die hem of haar regelmatig komt bezoeken, een man en twee kinderen. Verder wordt duidelijk dat het hoofd karakter bang is dat het weer wordt als 'toen' als hij een bepaalde stap zet. (*"...Also zögere nicht und wage die Schritte einfach. Es wird nicht wieder so wie damals..."*). De schrijver lijkt zichzelf in staat te achten om veranderingen te maken, het lijkt echter nog wat te ontbreken aan vertrouwen. Dit blijkt vooral uit de zin: (*"...Also zögere nicht und wage die Schritte einfach..."*). De schrijver praat in de brief ook over haar broer en haar verstandhouding met hem die verbeterd is: (*"...Sogar dein Bruder hat endlich verstanden, was er früher nicht wahrhaben wollte. Er kommt euch regelmäßig besuchen..."*).

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

De schrijver heeft haar schulden afbetaald en een goede baan gekregen. (“...*Du hast deine Umschuldung geschafft und einen gut bezahlten Job bekommen..*”). Ze heeft een man leren kennen, is getrouwd en heeft twee kinderen gekregen. (“...*Du bist mittlerweile schon 5 Jahre verheiratet und ihr habt zwei echte Energiebündel zu Stande gebracht...*”). De broer van de schrijver komt haar regelmatig bezoeken, de verstandhouding tussen hun lijkt verbeterd:“...*Sogar dein Bruder hat endlich verstanden, was er früher nicht wahrhaben wollte. Er kommt euch regelmäßig besuchen...*”.

- Waar? (setting)

De setting is een klein huisje op een plaats die niet bekend is (ergens) in Duitsland (*Kleines Häuschen irgendwo in Deutschland*). Het speelt zich af in het jaar 2025. De sfeer in de brief is positief, maar ademt nog wat twijfel en voorzichtigheid. Dat blijkt uit de zin: “...*Also zögere nicht und wage die Schritte einfach. Es wird nicht wieder so wie damals. Es wird nur besser...*”.

- Waarnaartoe? (doel)

Het hoofddoel lijkt te schuilen in de zin: *Es wird nicht wieder so wie damals. Es wird nur besser...*”. Met ‘het wordt beter’ lijkt de schrijver de volgende doelen te bedoelen: Het afbetalen van schulden en het vinden van een goed betaalde baan, het vinden van een man waarmee de schrijver gaat trouwen en twee kinderen krijgt en het verbeteren van de band met haar broer.

- Waarmee? (middelen)

Het werk wordt in dit verhaal beschreven als middel waardoor de schrijver haar man heeft leren kennen. Verder speelt toeval een rol, een kwestie van het juiste moment op de juiste plaats. (“...*Du hast deinem Mann ubrigens durch die Arbeit kennengelernt. Du warst zu dem Zeitpunkt gerade in der Stadt...*”).

### Breuk

De schrijver weet nog niet hoe ze haar doel gaat bereiken, ze laat het aan de ene kant een beetje afhangen van toeval, maar aan de andere kant brengt het werk haar ook dichterbij haar doelen. Er lijkt een disbalans te zijn tussen de doelen en het middel. Ze lijkt niet helemaal in haar eigen kunnen te geloven en gebruikt daarom ook toeval om haar doelen te bereiken.

### Opmerkingen

- De brief bevat een positieve boodschap: zet de stap nu maar, aarzel niet, het wordt niet meer als toen, et wordt nu beter.
- De aanhef is niet persoonlijk. Het bevat alleen: ‘liebe...’. Verder bevat de brief geen afsluitig in de vorm van een groet.
- Bij bepaalde doelen lijkt de schrijver te weten hoe ze dit moet bereiken en wat ze hiervoor nodig heeft. Als het gaat om de liefde speelt toeval naast werk een rol.

### Samenvatting

Het is mij gelukt, ik zit niet meer voor de PC, maar ik leef nu echt. Ik heb mijn schulden afbetaald, een baan gevonden en een man waarmee ik vijf jaar getrouwd ben en waarmee ik twee kinderen heb gekregen. Door mijn werk en door toeval heb ik hem leren kennen, een kwestie van juiste tijdstip op de juiste plaats. Ik stond dan ook open voor nieuwe dingen. Ik heb de stap durven zetten en kwam erachter dat het toen beter werd.

Deze verhaallijn wordt de ‘Groei verhaalplot’ genoemd. De brief bevat gebeurtenissen, een doel en een middel. Dit maakt de toekomstverbeelding veel realistischer en toegankelijker dan de brieven bij de ‘wonderverhaallijn’. Kenmerkend voor de brief is dat er een betere tijd is aangebroken, na een periode die minder positief was. Er is een ontwikkeling tot stand gekomen doordat de schrijver heeft geleerd van de minder positieve periode.

De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’. Hiermee wordt de zelf bedoeld die geleerd heeft van negatieve ervaringen uit het verleden.

### **Brief 7. Hoe goed het er in vier jaar kan uitzien.**

- Wie? (karakters)

De hoofdpersoon bestaat uit de schrijver en zijn of haar hond. De schrijfster komt in haar brief positief en enthousiast over. (“...*Hallo! Post an mich!*...”, “...*Da dachte ich, schreibe ich ein paar Zeilen um zu erzählen wie es in gut vier Jahren aussehen kann.* ...”).

- Wat? (handelingen en gebeurtenissen)

De hoofdpersoon heeft een tuin aangelegd met veel ruimte voor de hond (“.. *Ich habe mir einen schönen Garten angelegt mit viel Platz für meinen Hund.*..”), een fijn thuis gevonden (“.. *ein schönes zuhause geschaffen.*..”), een cirkel met mensen opgebouwd die de hoofdpersoon begrijpen en in zowel goede als slechte tijden voor hem klaar staan en waar hij ook mee kan lachen. (“..*Mir einen Kreis mit Menschen aufgebaut, die mich verstehen, in schlechten Zeiten für mich da sind und natürlich auch viel mit mir lachen.*..”). Hij of zij heeft een hobby gevonden die evenwicht biedt in het alledaagse leven (“..*Ich habe ein Hobby gefunden, das mir den Ausgleich zum Alltag bietet.*..”). De hoofdpersoon heeft beter geleerd om zijn grenzen te kennen waardoor hij of zij zichzelf vaker een pauze gunt (“.. *außerdem habe ich es geschafft meine Grenzen kennen zu lernen um mir dann auch öfter eine Auszeit zu gönnen.*..”). Hij of zij heeft een functie gevonden, wat maakt dat hij of zij graag naar het werk gaat en ontspannen en met een goede stemming het werk weer verlaat (“.. *Ich habe einen Betrieb gefunden, indem ich gerne arbeite und komme jetzt auch meist entspannt und gut gelaunt von der Arbeit.*..”). De paniekaanvallen zijn zo goed als weg (“..*Meine Panikattacken sind so gut wie weg.*..”).

- Waar? (setting)

De setting bestaat uit een tuin bij een huis. (“..*Ich stehe in unserem Garten zuhause und genieße die Sonne.*..”). De zon schijnt en de tuin bevat veel bloeiende bloemen. (“..*Ich liege gerade mit meinem Hund in unserem Garten und genieße die Sonne und den Anblick der blühenden Blumen.*..”). Het verhaal speelt af in het jaar 2016. De sfeer in de brief is positief door de vele positieve bijvoeglijk naamwoorden die gebruikt worden (“..*schönen Garten.*..”, “..*schönes zuhause.*..”) en straalt ontwikkeling en rust uit. Dit blijkt uit de zin waarin de schrijver vertelt dat hij of zij geleerd heeft om beter grenzen aan te voelen zodat er hij of zij zich eerder een pauze gunt: “..*außerdem habe ich es geschafft meine Grenzen kennen zu lernen um mir dann auch öfter eine Auszeit zu gönnen.*..”.

- Waarnaartoe? (doel)

Er is geen duidelijk onderscheid gemaakt tussen gebeurtenissen/ handelingen, doelen en middelen. Waarschijnlijk is de schrijfster zich hier nog niet bewust van. Aangezien de inhoud van de brief wel geïnterpreteerd kan worden als gebeurtenissen, doelen en middelen biedt het veel mogelijkheden voor therapie.

- Waarmee? (middelen)

Als het verdwijnen van de paniekaanvallen het doel is, dan zullen de middelen waarschijnlijk bestaan uit het beter leren van grenzen. Het vinden van werk waarbij de hoofdpersoon zich prettig en ontspannen voelt en het creëren van een omgeving die rust biedt met mensen die de hoofdpersoon begrijpen en hem bijstaan in goede en slechte tijden. Het vinden van een hobby dat evenwicht biedt in het alledaags leven. Een natuurlijke omgeving met een hond als gezelschap. Dit zijn echter interpretaties.

- Breuk

De brief straalt veel energie en positiviteit uit. De hoofdpersoon lijkt goed te weten wat hij of zij nodig heeft in het leven. Uit de laatste zin blijkt dat de realiteit anders is. Hieruit straalt nog angst. (“..wenn du diesen brief liest hoffe ich, dass ich dir für die Zukunft Mut machen kann..”). Er is moed voor nodig om deze angst te overwinnen. Dit slaat waarschijnlijk op de paniekaanvallen. De disbalans lijkt te liggen tussen de doelen en het middel om dit te bereiken. De schrijfster lijkt goed te weten wat ze graag wil, maar de angst staat het bereiken hiervan in de weg.

#### Opmerkingen

- Positieve, energieke brief
- Kort tijdsbestek (2016)
- Persoonlijke aanhef en slot met groet.
- Geen duidelijk onderscheid tussen gebeurtenissen, doelen en middelen, de inhoud van de brief kan wel als zodanig geïnterpreteerd worden.

#### Samenvatting

Ik ben erachter gekomen hoe goed het eruit kan zien in vier jaar: Veel dingen heb ik gedaan en veel doelen heb ik bereikt. Thuis vind ik rust, ik heb een fijne vriendengroep opgebouwd, een baan gevonden een hobby voor ontspanning en geleerd om beter mijn grenzen te leren kennen zodat ik op tijd rust neem. Mijn paniekaanvallen zijn zo goed als verdwenen. Ik hoop dat deze brief wat moed geeft.

Bij deze verhaallijn is er sprake van gebeurtenissen, doelen en middelen die niet van elkaar te onderscheiden zijn. Om de doelen te bereiken is ontwikkeling nodig. In deze brief is het noodzakelijk dat de schrijver beter leert om met haar grenzen om te gaan. De schrijver is zich hier bewust van. Deze verhaallijn wordt ‘groei verhaalplot’ genoemd. Vanzelfsprekend is de possible zelf: ‘The learning possible self’ hieraan gekoppeld. De schrijver weet wat hij of zij wil, maar is er bewust van dat er een zekere ontwikkeling van vaardigheden nodig is om dit te bereiken.

#### **Brief 8. Hoe ik mijn toekomst zie.**

- Wie

Er is weinig bekend over de karakters in de brief. De schrijver noemt zichzelf ‘ich’.

- Wat

De brief bestaat uit een grote opsomming van doelen die behaald moeten worden en zaken die de schrijver al heeft ontdekt over zichzelf.

- Waar

De setting is in de eerste eigen woning van de schrijver in 2014.

- Waarnaartoe

De brief staat helemaal vol met doelen. De schrijver benoemt deze als 'ik hoop dat', alsof hij nog niet helemaal gelooft dat hij de doelen daadwerkelijk gaat halen. Hij maakt geen verbeelding van zijn positie in de toekomst.

- Waarmee

Er worden een aantal middelen genoemd. Doelen en middelen lijken ook door elkaar te lopen. Een concreet middel is therapie.

- Breuk

Deze brief staat vol met doelen die de schrijver wil halen. Hij lijkt echter niet erg zeker te zijn of dit ook gaat lukken. Hij verplaatst zichzelf niet in de toekomst, maar maakt een opsomming waarbij hij vaak begint met 'ik hoop dat'. Ik denk dat hierin de breuk ligt. De schrijver wil zoveel, maar weet niet precies hoe en of het wel gaat lukken.

- Opmerkingen

Er is geen verbeelding gemaakt van de toekomst. De brief bestaat uit een opsomming van doelen waardoor geen verhaallijnanalyse gemaakt kan worden.

### **Brief 9. Wat ik mijzelf wens voor de toekomst.**

- Wie?

Er wordt weinig gezegd over de karakters in de brief. Het gaat over een 'ik'persoon, dit lijkt iemand te zijn die in het verleden te maken heeft gehad met depressies en angst.

- Wat?

Er worden geen handelingen beschreven in de brief, alleen maar doelen gesteld voor de toekomst.

- Waar?

Hierover is bekend dat het 2013 is, in een gemoedelijk huisje.

- Waarnaartoe?

Er worden veel doelen gesteld: Zelfwaardering, werk dat mij plezier doet en erkent wordt, gezondheid, geborgenheid, ontzag, respect, hoogachting en liefde. Harmonie in relaties en in de familie

- Waarmee?

Het is niet bekend waarmee het hoofdkarakter zijn doelen gaat bereiken.

- Breuk

De schrijver is in staat om doelen te stellen voor de toekomst, maar is niet in staat om zichzelf te verplaatsen in de toekomst en vandaar zijn of haar positie te beschrijven. De vele doelen lijken aan te geven dat het toekomstige zelf ver af ligt van het huidige zelf. Doelen als het verkrijgen van ontzag en hoogachting, zullen weinig aansluiten bij het zelf die te maken heeft met depressie en angst. De frustratie die dit oplevert kan voor een breuk zorgen. Daarnaast lijkt de schrijver ook nog niet te weten hoe hij of zij de doelen kan bereiken.

- Opmerkingen

Er is geen verbeelding gemaakt van de toekomst. De brief bestaat uit een opsomming van doelen waardoor geen verhaallijnanalyse gemaakt kan worden.



### **Brief 10. Wat ik mij voor de komende vijf jaar wens...**

- Wie

Er is weinig bekend over het karakter, behalve dat het om 'ich' gaat.

- Wat

De brief bevat geen gebeurtenissen, maar bestaat uit een opsomming van doelen.

- Waar

Over de setting is bekend dat dit in het jaar 2018 is, in Duitsland in een mooi huis/woning.

- Waarnaartoe

Er worden veel doelen gesteld in de brief:

De toegang tot mijn ziel vinden, vrienden maken die mij begrijpen en hulp bieden in moeilijke tijden, de depressie overwinnen, angst laten verdwijnen, een stabiel zelfbewustzijnsgevoel en zelfwaarderingsgevoel, luisteren naar mijn lichaam als het rust nodig heeft, Op vakantie gaan met de auto, beter met stresssituaties omgaan, een [artner voor het leven vinden.

- Waarmee

De schrijver begint de brief met: 'Ich wunsche mir...'. Het doen van een wens lijkt een middel te zijn om al deze 'wensen' te laten uitkomen. De schrijver lijkt dit te laten afhangen van een hogere macht.

- Breuk

De schrijver is niet in staat geweest om zichzelf te verplaatsen in de toekomst en vandaar zijn of haar positie te beschrijven. De doelen worden geformuleerd als 'wensen'. Hierdoor lijkt het alsof de schrijver het bereiken hiervan van hogere machten laat afhangen in plaats van zichzelf. Het lijkt alsof de schrijver niet helemaal gelooft dat hij de gestelde doelen ook kan waarmaken. Hier kan de breuk liggen: de afstand tussen het huidige zelf en het toekomstige zelf en het ontbreken van concrete middelen om de doelen te bereiken.

- Opmerkingen

Er is geen verbeelding gemaakt van de toekomst. De brief bestaat uit een opsomming van doelen waardoor geen verhaallijnanalyse gemaakt kan worden.

### **Brief 11. Ik wil mij ontwikkelen en mijn kracht gebruiken voor eigenschappen die bestreden moeten worden.**

- Wie

Er is weinig bekend over de karakters. Er wordt één karakter genoemd: ich, dit valt waarschijnlijk samen met de schrijver. De hoofdpersoon komt positief over: "...*Ich genieße die meiste meiner Zeit jetzt..*".

- Wat

De brief bevat veel gebeurtenissen. De schrijver is goed door haar opleiding gekomen en heeft geleerd om doelen te stellen en deze na te volgen ("*..bin ich gut in durch die Ausbildung gekommen und habe gelernt mir Ziele zu setzen und sie zu verfolgen..*"). Het is de schrijver gelukt om haar leven terug te krijgen, om haar vriendenkring terug te krijgen

en weer te sporten zonder angst ‘voor de deur’ (“.. *ich habe es geschafft mir mein Leben zurückzuholen, ich habe meinen Freundeskreis zurück und treibe wieder Sport und gehe ohne Ängste vor die Tür..*”). De schrijver gaat binnenkort verhuizen en zoekt een woning in Bremen waarin hij of zij zich wil verder ontwikkelen (“..*Ich werde bald ausziehen, ich suche mir zurzeit meine kleine eigene Wohnung in Bremen, da ich mich weiterbilden will..*”). Hij of zij wil alle kracht gebruiken voor eigenschappen die bestreden moeten worden (“..*Endlich kann, ich meine Kraft wieder dafür nutzen für die Sachen die ich will zu kämpfen..*”).

- Waar

Hierover is bekend dat het 2018 is en thuis. De ik figuur wil verhuizen naar een plek in Bremen. (“...*Ich werde bald ausziehen, ich suche mir zurzeit meine kleine eigene Wohnung in Bremen..*”). De sfeer in de brief is positief en bemoedigend. (“..*Also vertrau dir selbst und tu was für dich..*”)

- Waarnaartoe

Er is geen onderscheid te maken tussen gebeurtenissen en doelen. De genoemde gebeurtenissen zouden doelen kunnen zijn.

- Waarmee

De schuldaflossing wordt in de brief aangeduid als een middel waardoor hij of zij goed de opleiding is doorgekomen. (“..*mit einem erweiterten Realschuldabschluss bin ich gut in durch die Ausbildung gekommen...*”)

Het vinden van een eigen woning in Bremen wordt door de schrijver aangeduid als een middel om zichzelf verder te ontplooiën. (“...*ich suche mir zurzeit meine kleine eigene wohnung in Bremen, da ich mich weiterbilden will..*”). Het advies om op jezelf te vertrouwen en iets te doen voor jezelf kan een middel zijn om de gestelde doelen te bereiken. (“..*Also vertrau dir selbst und tu was für dich..*”).

### Opmerkingen

Levendige brief waarin een aantal middelen, doelen en gebeurtenissen worden genoemd. Het belangrijkste middel ontbreekt echter: Het middel om de depressie te overwinnen.

- Breuk

Ondanks dat er middelen worden genoemd in de brief lijkt er een disbalans te zijn tussen het doel en het middel. In de brief wordt gezegd: (“...*Ich hatte lange Zeit kein Tief mehr und lebe ganz einfach mein leben..*”). In de brief wordt niet genoemd hoe de depressie verdwenen is.

### Samenvatting

Ik heb mijn leven weer teruggekregen. Ik heb mijn opleiding behaald, mijn vriendengroep terug, ik sport weer en heb geen angst meer, maar ik wil mij verder ontwikkelen omdat bepaalde eigenschappen nog bestreden moeten worden.

In dit verhaal is sprake van gebeurtenissen, doelen en middelen om de doelen te bereiken. Er is echter nog ontwikkeling nodig om datgene te bereiken wat de schrijver graag wil bereiken. Daarom valt deze verhaallijn valt onder het plot: ‘Groei verhaalplot’. De possible self die hieraan gekoppeld is is ‘The learning possible self’.

### Brief 12. Fracties uit mijn gevoelsleven.

- Wie

Het hoofdkarakter is tevens de schrijver Robert. De brief heeft een wat artistiek karakter, wat een kenmerk kan zijn voor de schrijver. Dit is al zichtbaar bij de inleiding van de brief:

*“...Ein brief an mich  
Ze einer Zeit wo es nicht leicht war.  
Die Zeit verrinnt, es wart so lang es war.  
Als schmerz, des seins, mich entzweite...”*

- Wat

De pijn door negatieve gevoelens is voorbij, hoewel de littekens nog niet zijn genezen. (*“...Die schwere last der verletzungen der demutigungen die schwache und hilflosigkeit sind vorbei. Doch die Narben sind nie ganz verheilt..”*).

De schrijver heeft geleerd evenwicht te vinden in sterke en zwakke kanten (*“Deine schwachen als starke zu sehen deine starken als schwache zu betrachten und so ein inneres gleichgewicht zu schaffen..”*) en beter met zijn omgeving om te gaan (*“..Dus hast gelernt mit dir und deiner Umwelt besser umzugehen..”*), de angst om te falen is weg (*“..hast keine Angst mehr zu scheitern..”*). De schrijver heeft een baan gevonden die zijn leven verrijkt (*“...Hast immerhin eine langersehnte, erfüllende Arbeit gefunden..”*), een gemoedelijke woning waarin hij zich graag terugtrekt (*“...Hast eine gemutliche wohnung in der du dich gerne mal zuruckziehst...”*), hij leeft vrij natuurlijk met zorgen angsten en problemen, maar aan het eind overweegt het positieve. (*“...Du lebst frei, natürlich mit sorgen, angsten und problemen die werden mal gut mal schlecht bewaltigt. Aber am ende uberwiegt das Positive..”*),

- Waar

De setting vind plaats in het jaar 2023 in Bremen. Op de verjaardag van de schrijver. De setting bestaat meer uit de beschrijving van het gevoelsleven van de schrijver. (*“..Das sind Ausschnitte aus meinem Gefühlsleben..”*). De schrijver lijkt helemaal in zijn gevoel op te gaan en gebruikt veel woorden om deze te beschrijven. Er worden veel negatieve woorden gebruikt, uitdrukkingen of figuurlijke beschrijvingen, waardoor de brief veel lading krijgt. Bijvoorbeeld:

*Das die Furcht einen übermannt, bewegungslos innerlich zerrüttet,  
zurückgelassen sein, gequält, zermürrt bis aufs Bein. Verängstigt wie ein  
Spatz vor der Katze fliehend. Und doch dem kein Ausdruck verleihen zu  
dürfen, kein Schrecken kein Toben kein Entsetzen...dringt nach außen...  
Nein das alles nicht!!!  
Denn gehört wird es ja eh nicht*

- Waarnaartoe

De gebeurtenissen in de brief kunnen ook geïnterpreteerd worden als doelen. In de brief komen ze echter meer over als handelingen.

- Waarmee

Mensen die aan de zijde staan van de schrijver kunnen geïnterpreteerd worden als ondersteunend middel. Het is de vraag of de schrijver zich ook van dit middel bewust is. (*“...So liebe menschen stehen dir zur seite, reichen dir die Hand. Sie tun dir gut. Lassen raum deine eigene Fehler zu machen, verurteilen dich nicht. Haben Geduld und schenken dir so viel Mut, Liebe und zuversicht, ein richtiges emotionales Zuhause, dass du nicht mehr so tief fallen kannst...”*).

- Breuk

Er lijkt een disbalans te zijn tussen de huidige situatie van de schrijver en de gewilde situatie. Uit de gevoelswereld van de schrijver schuilt nog veel pijn. Hij probeert een toekomst voor te stellen waarbij de pijn is verdwenen, maar hoe hij dit doet komt niet duidelijk naar voren in de brief.

### Samenvatting

De pijn die ik in het verleden heb gehad geldt nu niet meer, maar de littekens zijn nog niet genezen. Ik heb geleerd om beter om te gaan met mijn omgeving en geleerd om evenwicht te vinden tussen mijn sterke en zwakke punten. Ik ben niet meer bang om te falen, als ik val sta ik weer op en ga ik door. Ook ben ik niet meer alleen, lieve mensen staan mij bij waardoor ik niet meer zo diep vallen kan als ik in het verleden heb gedaan. Ik heb een baan gevonden die mijn leven verrijkt en een gemoedelijke woning waarin ik mij kan terugtrekken. Ik leef nu vrij, natuurlijk nog wel met zorgen, problemen en angsten, maar het positieve overweegt.

In deze brief wisselen poëtische stukken waarin het gevoelsleven van de schrijver beschreven wordt en de toekomstbrief elkaar af. De brief gaat richting een redemptief beloop, maar door de pijn die de schrijver nog bij zich draagt is hij nog niet geheel in staat om het verleden om te zetten in iets positiefs. De schrijver is zich aan het losmaken van zijn verleden en zich aan het ontwikkelen. De strijd die dit oplevert is zichtbaar in de brief. Daarom valt dit verhaal onder de verhaallijn: ‘Groeiverhaalplot. De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’.

### **Brief 13. Waar ik hoop en denk te zijn in 2018.**

- Wie

Het hoofdkarakter heet Svenja, zij lijkt ook de schrijfster van de brief te zijn.

- Wat

De handelingen in de brief bestaan uit het zitten in een mooi huis, het aaien van de hond en het lezen van de Brief. De meeste doelen zijn bereikt volgens de schrijfster. Ze heeft een baan en verdient genoeg geld om mooie spullen te kopen.

- Waar

De setting speelt zich af in 2018, in het mooie Bremen.

- Waarnaartoe

Hoewel de schrijfster begint met het zichzelf verbeelden in de toekomst, begint ze in het tweede deel van de brief met het stellen van doelen in de toekomst vanuit het nu.

Deze doelstellingen bestaan uit het opbouwen van eigenschappen zoals: Kracht, geduld hebben met het zelf, zelfbewustzijn en met woede omgaan. Geluk in het leven vinden, zonder verveling, bezoek krijgen van familie

- Middelen

Het vinden van een baan lijkt een middel om in een mooie woning te kunnen wonen en mooie spullen te kunnen kopen. Voor de overige doelstellingen noemt de schrijfster geen middel. Het is opvallend dat ze deze doelstellingen beschrijft vanuit het heden. Doet ze dit omdat ze zich hier nog geen voorstelling van kan maken? Ze noemt ook het hebben van genoeg geluk. Dit kan eventueel een middel zijn. Ook lijkt er bijna uit het niets een beeld te ontstaan bij de schrijfster van het aaien van een hond. Mogelijk kan het hebben van een dier ook een middel zijn om de gewenste eigenschappen te verkrijgen.

- Breuk

De schrijfster lijkt te weten hoe ze haar doelen omtrent materiele zaken kan bereiken. Als het gaat om het verwerven van bepaalde eigenschappen lijkt dit meer moeite te kosten. Van haar verbeelding in de toekomst gaat ze terug naar het heden en praat dan over ‘ik hoop dat’... Hier lijkt een breuk in te liggen.

#### **Brief 14. Alles is goedgekomen zoals je gehoopt had.**

- Wie

Het hoofd karakter bestaat uit de schrijfster: Susanne. Verdere karakters zijn Philip, haar echtgenoot, een tweejarige dochter en opa en oma. De schrijfster komt positief over: “...*Deine Zukunft wird sehr schön. Freu dich drauf!..*”. verder is bekend dat de schrijfster iemand is die zich in het verleden vaak zorgen heeft gemaakt: “...*Du machst dich nicht mehr so viele Sorgen um alles, du bist zwar noch vorsichtig aber in einem gesunden maß..*”.

- Wat

Er is van alles gebeurt bij de schrijfster: Alles is goed gekomen, de opleiding voor logopedist heeft ze afgerond, nu werkt ze met veel plezier in een klein gemeenschappelijk bedrijfje (“...*Du hast eine Ausbildung zur Logopädin absolviert und arbeitest in einer kleinen Gemeinschaftspraxis..*”). Ze is getrouwd met Philip. Hij speelt vaak met de tweejarige dochter van de schrijfster in de zandbak in de tuin (“...*deinem Freund, Philip hast du vor 4 Jahren geheiratet, es war eine sehr schöne Hochzeit, zusammen mit deiner 2 jährigen Tochter spielt er gerade im Sandkasten in eurem Garten..*”). Ze heeft een klein huis in de buurt van haar ouders gekocht (“...*Ihr habt ein kleines Haus in der Nähe von deinen Eltern gekauft..*”).

- Waar

De setting vind plaats in 2023 in een huis in een klein dorp in Duitsland (“...*In meinem Haus in einem kleinen Dorf in Deutschland..*”). Er lijkt veel ruimte te zijn voor ontwikkeling. De sfeer in de brief is positief en liefdevol. Dit blijkt uit de volgende uitspraken: “...*Du bist jetzt 30 Jahre alt und so wie du immer gehofft hast ist alles gutgegangen..*”, “...*Der Beruf macht dir viel Spaß..*”, “...*Deine Zukunft wird sehr schön. Freu dich drauf!..*”.

- Waarnaartoe

Er is geen onderscheid te maken tussen doelen en gebeurtenissen. De gebeurtenissen zouden als doelen geïnterpreteerd kunnen worden.

- Waarmee

Door middel van een therapeut is de schrijfster in 2013 met haar opleiding beginnen.”...*Nach deinem Aufenthalt in Twistringen hast du schnell einen Therapeut gefunden und 2013 hast du deine Ausbildung angefangen..*”. Verder geeft ze aan dat Phil haar altijd heeft ondersteund. (“...*Pil hat dich immer weiter unterstützt...*”).

- Breuk

Er lijkt geen breuk te zitten in dit verhaal. Het verhaal is consistent, bevat realistische doelen. Gebeurtenissen en middelen om deze doelen te bereiken.

Samenvatting

Zoals ik gehoopt had is alles goed gekomen. Ik heb mijn opleiding afgerond en een baan gevonden, ik ben getrouwd en heb kinderen gekregen. Mijn geliefden zijn dicht bij mij in de buurt. Dit heb ik bereikt met hulp van een therapeut en de steun van mijn man. Er staat niets meer in de weg voor een mooie toekomst.

Een verschil tussen de verhaallijn 'het wonderverhaal' en deze is dat er in dit verhaal gesproken wordt van realistische doelen en middelen om dit te bereiken. De schijver laat geen greintje twijfel of angst zien. De schrijver is daar gekomen waar ze wil zijn, er is geen ontwikkeling meer nodig zoals bij de verhaallijn 'het lerende ik'. Daarom wordt deze verhaallijn 'eind goed, al goed' genoemd. De possible zelf die hieraan gekoppeld is 'het volmaakte ik'.

### **Brief 15. Wij hebben samen onze weg gevonden.**

- Wie

De karakters bestaan uit Heike, de briefschrijfster, de brief wordt gericht aan haar man. Andere karakters die genoemd worden zijn de kinderen. Bij Heike bestaat een gevoel van zekerheid, geborgenheid en rust. Rust lijkt voor haar belangrijk te zijn, naast drukte en nabijheid. ("*... Wir beide haben gemeinsam den weg für uns gefunden mit Nähe, Trubel, Ruhe und Gelassenheit.*").

- Wat

De schrijfster geniet van haar rust, na een periode van veel problemen ("*.. Ich bin ganz ich und genieße meine innere Ruhe. Jeder kann für sich sein und dennoch sind wir beide eins. Viele Probleme in der Vergangenheit haben uns so sehr gefangen, dass ich manches Mal befürchtete wir würden uns verlieren..*"). Alles is goed gekomen. Straks gaat ze naar huis om het avondeten voor te bereiden ("*.. Gleich gehe ich zum Haus rüber und werde Anfangen alles für ein nettes Abendbrot vorzubereiten..*"). De kinderen en kleinkinderen komen om samen te eten ("*..Die Kinder kommen mit den Kleinen und wir werden zusammen essen uns von unserem Tag berichten, lachen und den Trubel und das Zusammensein genießen..*").

- Waar

De brief wordt geschreven aan het water. De schrijver beschrijft de deining van het water. Iets verderop staat haar huis, vanuit haar positie kan ze het dakraam zien. De sfeer in de brief straalt rust en tevredenheid uit. Er lijkt een evenwicht te zijn tussen rust en drukte. ("*...Die Kinder kommen mit den kleinen und wir werden zusammen essen uns von unserem Tag berichten, lachen und den Trubel und das Zusammensein genießen. Später werden wir beide dann Arm in Arm auf dem Sofa relaxen..*").

- Waarnaartoe

De doelen lijken te bestaan uit zekerheid, geborgenheid en rust ("*... Wir beide haben gemeinsam den weg für uns gefunden mit Nähe, Trubel, Ruhe und Gelassenheit.*").

#### Waarmee

De schrijfster geeft aan dat heeft moeten leren om grenzen te stellen om datgene te bereiken wat ze graag wilden bereiken. ("*...Beide mussten wir lernen Grenzen zu setzen. Und lernen das diese Grenzen nicht bedeuten mussten jemanden von sich zu weisen und alleine zu lassen. Es war oft schwer zu ertragen, aber wir haben es hinbekommen...*").

- Breuk

Er lijkt geen breuk te zijn in het verhaal.

## Samenvatting

Zittend aan het water laat ik mijn gedachten dwalen. Mij vervult een gevoel van zekerheid, rust en geborgenheid. Problemen in het verleden hadden ons zo zeer in hun greep dat ik er meerdere keren bang voor was dat we ons zouden verliezen. Het was een moeilijke weg voor ons en onze kinderen, maar het is allemaal goedgekomen. We hebben geleerd om grenzen te stellen en leren dat dit niet betekent dat je mensen van je afstoot of alleen laat. Samen hebben we nu de weg gevonden naar rust, nabijheid, chaos en gemoedsrust.

In dit verhaal is sprake van een redemptieve verhaallijn, het plot wordt daarom ‘Groei verhaalplot’ genoemd. Door problemen en moeilijkheden in het verleden heeft de schrijver uiteindelijk een les geleerd, waardoor de doelen zekerheid, geborgenheid en (gemoeds)rust bereikt konden worden. De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’.

### **Brief 16. Happy family.**

- Wie

De brief bevat veel karakters. Het hoofdkarakter is de briefschrijfster Anne. Ze heeft een man Werner, Sanni met de kinderen, Ajla en haar man, Max en vriendin. De schrijfster komt positief over. Ze geeft aan dat ze het leven leeft zoals ze graag gewild zou hebben. (“...*Ich schreibe dir nun diesen Brief, damit du gelassen und zuversichtlich nach vorn schauen kannst und die gewissheit hast, dass du dein leben führst, wie es dich erfüllt ...*”). Ze geeft aan zich het gelukkigste mens op aarde te voelen. Werner en zij hebben nu tijd voor elkaar en genieten hiervan. (“...*Ich fühle mich wie der glücklichste Mensch auf Erden. Werner und ich haben jetzt Zeit für einander und genießen diese...*”).

- Wat

Er worden veel gebeurtenissen weergegeven in de brief. Op het moment dat ze de brief schrijft zit ze in de tuin en ze schrijft dat ze kinderen straks langs zullen komen. Werner maakt koffie. Er wordt een beschrijving gegeven van de activiteiten die ze samen met Werner onderneemt. (“...*Mal sehen wir Fern oder spielen. Wir baden oft zusammen. Jetzt haben wir eine große Wanne. Zum fußballgucken gehen wir auch noch. Werner geht immer noch so temperamentvol mit. Wir gehen auch regelmäßig essen und vereisen..*”).

- Waar

De setting bestaat uit een tuin bij een huis met een weiland vol met bloemen. (“...*Heute ist ein angenehmer Sommertag und ich sitze im Garten unseres Hauses. Es summt und wimmelt auf der Wiese, die gesprenkelt von bunten Blumen ist..*”). Het is een aangename zomerdag in 2023. De sfeer is positief, liefdevol en gemoedelijk (“...*Meine Lieben scharen sich um mich und ich brauche nicht viel dazu tun. Einfach nur da sein..*”).

- Waarnaartoe

De brief bestaat uit veel gebeurtenissen zelf die op het moment van schrijven plaatsvinden. Deze gebeurtenissen lijken voorbeelden te zijn van het doel dat de schrijver volgens zichzelf bereikt heeft: Het leven leiden zoals ze graag gewild heeft. (“...*Ich schreibe dir nun diesen Brief, damit du gelassen und zuversichtlich nach vorn schauen kannst und die Gewissheit hast, dass du dein Leben führst, wie es dich erfüllt..*”). Met deze zin zegt de schrijfster eigenlijk dat ze datgene bereikt heeft wat ze graag heeft willen bereiken.

- Waarmee

Het nemen van de dingen zoals ze zijn, het verheugen op de positieve zaken en de steun van dierbaren lijkt een middel te zijn om door moeilijke tijden heen te komen. (“...*Ich nehme die Dinge , Ich nehme die Dinge, wie sie kommen und freu mich über die guten und stehe die schweren nicht alleine durch. Meine lieben scharen sich um mich und ich brauche nicht viel dazu tun. Einfach nur da sein...*”).

- Breuk

Ik kan geen breuk ontdekken in dit verhaal. Het verhaal is consistent, bevat veel gebeurtenissen, een doel en middelen waardoor dit doel is bereikt.

#### Samenvatting

Ik leef mijn leef zoals ik graag gewild had. Ik bevind mij in een prettige liefdevolle omgeving. Mijn partner en ik hebben tijd voor elkaar en genieten van elkaar. Ik neem de dingen zoals ze zijn en in moeilijke tijden sta ik niet alleen, omdat mijn geliefden in mijn buurt zijn.

Dit verhaal is een voorbeeld van een ‘eind goed, al goed verhaallijn’. Het verhaal is consistent. De schrijver van deze brief lijkt het aan niets meer te ontbreken. Er wordt niet teruggeblikt op een problematisch verleden, er is geen angst of twijfel te zien, het hoofdkarakter is niet meer in ontwikkeling, alles is goed zoals het is. De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘het volmaakte ik’.

#### **Brief 17. Met jou kan ik de wereld aan.**

- Wie

De karakters bestaan uit Stientje en Stern. Stern lijkt de brief te schrijven aan zijn vrouw Stientje. Stientje wordt omschreven als “...*ein wunderbarer Mensch, so positiv und voller Lebensfreude..*”.

- Wat

Er worden veel gebeurtenissen beschreven die betrekking hebben op activiteiten die ondernomen worden.

- Waar

De setting wordt uitgebreid beschreven: De brief wordt geschreven aan een prachtige houten tafel in een gemoedelijk keuken in een landelijke regio in een huis met tuin. (“...*An einem wunderbaren Holztisch in unserer gemütlichen Küche in einer ländlichen Region in einem Haus mit Garten..*”). De sfeer in de brief is liefdevol. Stern spreekt in zijn brief zijn bewondering uit voor Stientje. (“...*Auch wenn du nun nicht mehr mit deinem Auto TT zum Sport fährst, bewundere ich, dass Du Dir diese Zeit für dich gönnst & auf dich und deinen Körper achtest & dass dann mit einem gemütlichen Sauna Aufenthalt verbindest..*”).

- Waarnaartoe

De schrijver geeft aan dat Stientje binnenkort weer gaat werken. Dit betekent volgens hem dat de tijd met elkaar, de kinderen en de hond schaarser wordt. Stientje moet haar creatieve kant in het alledaagse leven integreren. Hiervoor zullen zij een gemeenschappelijke weg vinden. Het vinden van een gemeenschappelijke weg in alle veranderingen lijkt voor de schrijver een doel te zijn. (“...*Deine kreative Seite musst Du nun in den beruflichen Alltag integrieren, aber ich bin mir sicher, dass dir das problemlos gelingen wird. Ansonsten werden wir einen gemeinsamen Weg finden..*”).

- Waarmee



Middelen lijken te bestaan uit het aannemen van een huishoudelijke hulp die het gemoedelijke ‘nest’ schoonmaakt. De creativiteit moet geïntegreerd worden in het alledaags leven, hierbij moeten ze een gemeenschappelijke weg vinden. Stern geeft aan altijd een ‘open oor’ te hebben voor Stientje. “...*Zum gluck haben wir eine nette Haushaltschilfe gefunden, die unser gemutliches “nest” zukünftig plegt. Deine kreative seite musst du nun in den beruflichen alltag integrieren...*”. “...*ansonsten werden wir einen gemeinsamen Weg finden. Ich habe immer ein offenes Ohr für dich...*”.

- Breuk

Er is geen breuk zichtbaar in deze brief.

#### Opmerkingen

In deze brief is het opvallend dat de schrijver ‘Stientje’ in de hoofdrol zet. Zolang het goed gaat met haar lijkt het ook goed te gaan met de schrijver alsof beide identiteiten met elkaar versmolten zijn.

#### Samenvatting

Stientje is voor mij een wonderbaarlijk mens vol positiviteit en levensvreugde. Het doet mij veel plezier om in haar buurt te zijn en onze kinderen te zien opgroeien. Ik vind het leuk om dingen met haar te ondernemen. Ik bewonder het dat zij ook de tijd neemt voor haarzelf. Binnenkort gaat Stientje weer werken en dat zal voor veranderingen zorgen. Onze tijd met elkaar wordt schaarser en Stientje moet haar creativiteit gaan integreren in het alledaagse leven. Hierin zullen wij een gemeenschappelijke weg vinden. Ik heb altijd een open oor voor Stientje. Het vergaat mij goed met haar. Ons samenzijn maakt zware tijden lichter.

Deze verhaallijn is een voorbeeld van de verhaallijn: ‘de gelukkige familieplot’. In plaats van een toekomstverbeelding van zichzelf te maken, maakt de schrijver een toekomstverbeelding van Stientje. Zolang het met haar goed gaat lijkt het met de schrijver ook goed te gaan. Het lijkt alsof zijn identiteit versmolten is met die van haar. De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is de ‘The us possible self’. Beschreven gebeurtenissen, doelen en middelen liggen allemaal in de context van familie. De identiteit van de schrijver lijkt versmolten te zijn met die van zijn metgezel.

#### **Brief 18. Ik maak me los**

##### Wie

De schrijfster schrijft een brief aan haar moeder. Over de relatie tussen beiden is bekend dat deze negatief is. (“...*Ich schreibe dir weil ich diese leere und unausgesprochene Situation zwischen uns nicht mehr aushalten kann...*”).

##### Wat

De schrijver schrijft dat ze zich los wil maken van haar moeder, zodat ze kan beginnen met genieten van het leven. (“...*Zum jetzigen Zeitpunkt mochte ich mich einfach von dir losen können um mein Leben anfangen zu genieBen...*”)

##### Waar

De setting is thuis in 2012. De schrijver heeft geen verbeelding van de toekomst gemaakt. De sfeer is negatief, de schrijver is boos. (...*ich schreibe dir weil ich diese leere und ausgesprochene Situation zwischen uns nicht mehr aushalten kann...*”).

##### Waarnaartoe

De schrijfster wil beginnen haar leven te leven met haar man en zoon, licht door het leven te gaan zonder angst te hebben voor dingen die ze fout heeft gedaan, weer kunnen lachen. (...*”Mochte ich jetzt auch gerne anfangen mein leben zu leben, mit meinem mann und meinem sohn. Ich mochte endlich mal wieder unbeschwert in den Tag hinein leben ohne Angst zu haben was ich nun wieder falsch gemacht habe. Einfach nur mal wieder lachen können und unbeschwert sein... ”*).

Waarmee

Het doorbreken van het contact met haar moeder lijkt een middel te zijn om de doelen te bereiken. Dit blijkt uit de volgende zin: “...*Zum jetzigen Zeitpunkt mochte ich mich einfach von dir losen können um mein Leben anfangen zu genießen... ”*”.

Breuk

Ik kan geen breuk ontdekken in deze brief.

### **Brief 19. Advies aan mijn kleinkind.**

- Wie

De karakters bestaan uit Natscha die een brief schrijft naar haar kleinkind.

- Wat

Oma schrijft aan haar kleinkind wat ze kan doen als ze zich bedroefd voelt, haar gedachten op een rij moet zetten of zich goed wil voelen. Ze loopt dan door het bos met haar honden. (“*..Heute erzähle ich Dir ein wenig wo ich mich sehr gut gefühlt habe. Wenn ich das Bedürfnis hatte, alleine zu sein, meine Gedanken zu ordnen und mich wohl fühlen wollte, bin ich mit unseren Hunden immer in die Marsch gegangen.. ”*).

- Waar

De setting betreft een bos in 2027.

- Waarnaartoe

Doelen worden hier meer geformuleerd in wensen en adviezen naar het kleinkind toe: Kracht en mooie momenten, het vinden van rust: “*..Für deine Zukunft wünsche ich dir viel Kraft und schöne Momente, die auch ich in meinem Leben hatte u habe .. ”*”.

- Waarmee

Wandelen door het bos is een middel om de gestelde doelen te bereiken. (“*..Ich schreibe Dir diese Zeilen damit ich Dir mitteile, wenn es dir mal nicht gut geht, du auch diesen Baum der Ruhe findest. ... ”*).

- Breuk

Ik kan geen breuk ontdekken in deze brief.

Samenvatting

Ik wil aan mijn kleinkind het advies geven om met de honden naar het bos te gaan als zij zich ooit bedroefd voelt. Meerdere keren per week ga ik naar het bos, dat doet mij erg goed en geeft mij rust.

Deze brief bestaat meer uit een advies dan uit een verhaal en valt daarom onder ‘Groei verhaalplot’. De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’.

### **Brief 20. Wat ik mijn kleinkind wil meegeven.**

- Wie

De karakters bestaan uit oma, die een brief schrijft naar haar kleinkind en opa.

- Wat

De schrijfster ligt in de tuin en geniet van de zon. (“*..Es ist jetzt Sommer und ich liege in meinem Garten und genieße die Sonne..*”). Opa is in de schuur aan het knutselen (“*..Dein Opa ist in der Holzhütte und bastelt..*”). De dag ervoor hebben ze een lange fietstocht gemaakt. Overmorgen gaan ze met de fiets van de rivier de Weser van Achim naar Verden fietsen (“*..Gestern haben wir eine lange Radtour unternommen. Übermorgen planen wir, mit dem Auto unsere Räder mitzunehmen und an der Weser von Achim nach Verden zu fahren, aber gemächlich..*”).

- Waar

De setting is zomer in 2020, een zonnige dag in de tuin in Stuhr. De sfeer in de brief komt positief en levendig over.

- Waarnaartoe

Het leven positief bekijken en goed luisteren naar het lichaam: “*...Ich habe in den letzten Jahren gelernt, nicht zu sehr meinen Körper zubeobachten, sondern die schönen Dinge bewusst zu sehen..*”, “*...Ich hoffe, dass Du es auch schaffst, das Leben positiv zu sehen...*”.

- Waarmee

Bewust kijken naar de mooie dingen

- Breuk

Ik kan geen breuk ontdekken in deze brief.

#### Samenvatting

Ik heb geleerd om beter naar mijn lichaam te luisteren en inspanningen te vermijden. Ik geniet van de natuur en neem vaak pauzes. In mijn laatste jaren heb ik geleerd om de mooie dingen bewust te zien. Ik hoop dat het jou ook lukt om het leven positief te zien.

Bij deze brief is sprake van een ‘Groeiverhaalplot’. De brief is gericht van een grootouder aan haar kleinkind. Doelen in de brief worden weergegeven als een advies. De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’.

#### **Brief 21. Ik ben opgekrabbeld uit een donker gat en heb mijn doelen behaald.**

- Wie

De karakters bestaan uit het hoofdkarakter Eileen, waarschijnlijk ook de schrijver van de brief. Over dit karakter is bekend dat het haar na een lange weg ‘gelukt’ is om op haar eindbestemming/ einddoel te komen. (“*... Du hast es geschafft. Es war zwar ein mühseliger Weg und sicher nicht immer einfach. Aber nun bist du am Ziel...*”). Het hoofdkarakter heeft veel gereisd, haar droomman aan haar zijde, twee kinderen en een wonderbaarlijk mooie villa. (“*...Du hast viel gesehen von der Welt. Bist viel gereist, hast die verschiedensten Menschen und Kulturen kennengelernt. Und den Mann deiner Träume an deiner Seite. Mit deinen 2 Kindern und deinem Mann habt ihr eine wunderschöne Villa am schönsten Platz der Welt...*”). Ook heeft ze haar droombaan gevonden. (“*...Auch deinen Traumjob hast du gefunden..*”). Ze heeft tegenslagen moeten verwerken, maar heeft nu geleerd om beter met verschillende situaties om te gaan. *Sicher es war nicht immer einfach und musstest auch Rückschläge verkraften...*”. “*Du hast gelernt, mit den verschiedensten Situationen besser umzugehen...*”). De moeder van het hoofdkarakter lijkt een belangrijke rol te spelen voor de

schrijfster. Ze staat haar altijd met raad en daad bij. Daarbij schrijft de schrijfster dat ze altijd in de buurt is. (“...*Deine Mutter steht dir weiterhin mit Rat und Tat zur Seite und ist immer für dich da...*”. “... *Deine Mutter ist auch wieder glücklich denn sie ist ebenfalls in deiner Nähe...*”)

- Wat

De brief worden vooral doelen beschreven die behaald zijn.

- Waar

Bij de beschrijving van de omgeving valt het op dat de schrijfster superlatieven gebruikt. De setting wordt omschreven als “schönsten Ort der Welt”. Haar huis omschrijft ze als “*eine wunderschöne Villa am schönsten Platz der Welt*”. Haar droomman en haar droombaan maken het plaatje compleet. (*Und den Mann deiner Träume an deiner Seite..*”, “*Auch deinen Traumjob hast du gefunden..*”). Hierdoor ontstaat een ideaal beeld bij de lezer, bijna te mooi om te waar te zijn. De sfeer in de brief is positief en liefdevol. (“...*Mit deinen liebevollen Mann und deinen beiden Kindern hast du deine eigene kleine Familie die dich liebt und schätzt..*”).

- Waarnaartoe

De brief bevat veel doelen. Het is de schrijver gelukt om haar doelen te bereiken, ook al was het niet makkelijk. Dit is al duidelijk aan het begin van de brief. De brief begint met “...*Du hast es geschafft. Es war zwar ein mühseliger Weg und sicher nicht immer einfach. Aber nun bist du am Ziel..*”). Het hoofd karakter heeft veel gereisd en gezien van de wereld. Ze woont met de man van haar dromen in een wonderschone villa op de mooiste plek op aarde. Ook heeft ze haar droombaan gevonden. Aan de andere kant was de weg hiernaartoe niet makkelijk. Tegenslagen moesten verwerkt worden, waardoor de schrijfster heeft geleerd om beter om te gaan met verschillende tegenslagen. (“...*Sicher es war nicht immer einfach und musstest auch Rückschläge verkraften. (...Du bist aber endlich aus deinem dunklen Loch herausgekrabbelt, hast die schlechten und traurigen Erinnerungen und Erlebnisse erfolgreich verarbeitet und stehst nun mit beiden beinen fest im Leben. Du hast gelernt, mit den verschiedensten Situationen besser umzugehen..*”).

- Waarmee

Het middel waarmee de doelen behaald worden wordt niet specifiek benoemd of omschreven. Opvallend aan de brief is de rol van de moeder. Het lijkt belangrijk voor de schrijfster te zijn dat deze in haar buurt is om haar bij te staan met raad en daad. Deze ondersteuning kan eventueel dienen als middel. (“...*Deine Mutter steht dir weiterhin mit Rat und Tat zur Seite und ist immer für dich da..*”). Het verwerken van treurige ervaringen/ herinneringen heeft ervoor gezorgd dat de schrijfster nu vaster op beide benen staat. Ze schrijft dat ze hierdoor beter om kan gaan met verschillende situaties. (“...*Du bist aber endlich aus deinem dunklen Loch herausgekrabbelt, hast die schlechten und traurigen Erinnerungen und Erlebnisse erfolgreich verarbeitet und stehst nun mit beiden Beinen fest im Leben. Du hast gelernt, mit den verschiedensten Situationen besser umzugehen..*”).

- Breuk

Hoewel de brief een consistent verhaal bevat valt het op dat er een ideaalbeeld wordt geschetst met doelen die moeilijk te behalen zijn. Hierdoor kan er een disbalans zijn tussen de huidige situatie en de ideale, bijna niet realistische situatie.

- Opmerkingen

Tijdsbestek: 2020

Persoonlijke aanhef: Liebe Eileen

Positieve afsluiting: Ich wünsche dir alles Gute, Liebe Grüße

Veel gebruik van superlatieven: Droombaan, wonderbaarlijk mooi huis, droomman.

Positieve boodschap naar zichzelf: "... Gönn dir ab und zu mal etwas. Egal was. Sei es eine Kleinigkeit über die du dich noch immer so sehr freuen kannst; oder etwas Größeres. Tu dir was Gutes. Denn du hast es dir verdient..").

Samenvatting

Het was een moeilijke en zeker niet eenvoudige weg, maar het is mij gelukt om uit een donker gat omhoog te krabbelen. Ik heb nu een droomman, een droomhuis, een droombaan en kinderen. Mijn moeder staat mij altijd met raad en daad bij. Nare ervaringen en herinneringen heb ik verwerkt en ik heb geleerd om beter om te gaan met verschillende situaties.

Bij deze brief is sprake van redemptieve en daarom valt deze onder de 'Groei verhaalplot'.

De schrijver is omhoog gekrabbeld en heeft van haar negatieve ervaringen geleerd, waardoor ze dit kan ombuigen in iets positiefs. De possible self die hieraan gekoppeld is, is 'The learning possible self'.

## **Brief 22. Ik ben een positief denkend mens geworden.**

- Wie

Het hoofdkarakter bestaat uit Christine. Over haar is bekend dat zij eerder te maken had met duizeligheidsaanvallen. ("*...Habe keine Schwindelanfälle mehr*"..). Ze heeft geleerd om positiever te denken. ("*... Bin ein positiv denkender Mensch geworden..*"). Ze beleeft veel plezier aan motorrijden. Het hoofdkarakter heeft een man die gepensioneerd is. Samen hebben ze veel plezier en genieten ze van de mooie tuin. ("*...Mein Mann ist ja jetzt auch schon Rentner. Wir gehen viel spazieren und genießen unseren schönen Garten...*"). Het hoofdkarakter heeft ook kleinkinderen die haar regelmatig komen bezoeken. Ze vinden het leuk om dan samen spelletjes te doen. Zij vinden het het leukst om samen met opa in de tuin te werken. ("*... Unsere Enkelkinder kommen uns sehr oft besuchen. Sie bleiben dann auch schon mal übers Wochenende. Dann spielen wir zusammen Fußball oder Karten oder Gesellschaftsspiele Am liebsten mögen Sie mit Opa draußen rumtoben und bei der Gartenarbeit helfen..*"). Het hoofdkarakter geeft aan dat ze meer geniet van de kleine dingen. Haar gezondheid is belangrijk voor haar geworden. ("*... Ich freue mich jetzt auch an kleineren Dingen die mir früher nicht so wichtig waren. Meine Gesundheit ist mir sehr wichtig geworden..*").

- Wat

Het hoofdkarakter heeft met haar man motor gereden en is naar de Noordzee geweest om vis te eten. Daar kwamen ze ook andere motorrijders tegen. ("*...Sind mit dem Motorrad gefahren. Waren an der Nordsee zum Fischessen. Haben dort auch andere Biker getroffen. Hatten sehr viel Spaß..*"). De kleinkinderen komen vaak langs. Samen spelen ze dan spelletjes of ze werken in de tuin. ("*... Unsere Enkelkinder kommen uns sehr oft besuchen. Sie bleiben dann auch schon mal übers Wochenende. Dann spielen wir zusammen Fußball oder Karten oder Gesellschaftsspiele. Am liebsten mögen Sie mit Opa draußen rumtoben und bei der Gartenarbeit helfen..*").

- Waar

De omgeving wordt omschreven als een mooie zomerdag. De tuin lijkt een duidelijke rol te spelen in het leven van de schrijfster, aangezien deze meerdere keren wordt genoemd in de brief. De sfeer in de brief is positief en ademt ontwikkeling uit.

- **Waarnaartoe**

Een doel in de brief lijkt ‘een positiever denkend mens’ te zijn, die kan genieten van de kleine dingen in het leven die vroeger niet zo belangrijk leken te zijn. (“... *Bin ein positiv denkender Mensch geworden. Ich freue mich jetzt auch an kleineren Dingen die mir früher nicht so wichtig waren..*”). Aan de andere kant kan dit ook weer geïnterpreteerd worden als een middel. In de eerste zin van de brief lijkt het positief denken een middel te zijn voor het verdwijnen van de duizeligheidsaanvallen: “...*Habe keine Schwindelanfälle mehr. Da ich positiver denken gelernt habe...*”.

- **Waarmee**

Het leren positief te denken kan geïnterpreteerd worden als een middel en als een doel. In de eerste zin lijkt de schrijfster het positief denken te zien als middel voor het verdwijnen van de duizeligheidsaanvallen. “...*Habe keine Schwindelanfälle mehr. Da ich positiver denken gelernt habe...*”.

- **Breuk**

Er is een disbalans te bespeuren tussen de huidige situatie, het doel en het middel. De schrijfster geeft in de eerste zin van haar brief aan dat ze duizeligheidsaanvallen heeft. Vervolgens geeft ze aan dat deze verdwenen zijn sinds ze positiever is gaan denken. De vraag is of dit ook reëel is. In de realiteit kan de duizeligheid de schrijfster belemmeren om positief te denken en te genieten van de kleine dingen.

- **Opmerkingen**

Tijdsbestek: 2025

Persoonlijke aanhef: Hallo Christine.

Wat zakelijke afsluiting: Es grüßt Christine

Opvallend is dat de brief soms wat telegramstijl vertoont. *Habe keine Schwindelanfälle mehr... Waren an der Nordsee zum Fischessen... Sind mit dem Motorrad gefahren...*

### Samenvatting

Het gaat goed met mij. Doordat ik geleerd heb om positief te denken heb ik geen duizeligheidsaanvallen meer. Mijn man is met pensioen en samen genieten wij veel van motorrijden en de kleinkinderen die ons vaak komen bezoeken. Ik verheug mij nu op kleinere dingen die vroeger niet zo belangrijk voor mij waren. Gezondheid is voor mij erg belangrijk geworden.

Bij deze brief is sprake van een ‘wonderverhaallijn’. Het positief leren denken lijkt voor de schrijver een middel te zijn waarmee alles beter wordt. Het is echter niet realistisch dat fysieke belemmeringen zoals duizeligheid ook verdwijnt door positief denken. De possible zelf die aan deze verhaallijn verbonden is, is het ideale zelf. Het beeld van een zelf dat perfect is, maar niet realistisch.

### Brief 23. Brief uit de hemel

- **Wie**

De brief is gericht aan Rainer, hij lijkt tevens het hoofd karakter te zijn in de brief. Over hem is bekend dat zijn wens om met 60 jaar met pensioen te gaan in vervulling is gekomen. De schrijfster van de brief is Inge. Zij wenst dat Rainer weer een partner leert kennen die hem net zoveel liefde kan geven als hij verdient en lichamelijk zonder gebreken is. De brief lijkt een afscheidsbrief te zijn. In de brief lijkt het dat Inge er vanuit gaat dat ze in 2022 niet meer in leven is. Het is onbekend wat hiervan de oorzaak is. Door de zin: “...*Ich wünsche mir sehr,*

*dass Du eine Partnerin kennenlernen wirst, die Dich so lieben kann, wie Du es verdient hast und die körperlich unversehrt ist...*”, ontstaat het idee dat Inge ongeneeslijk ziek is. Ze lijkt het idee te hebben dat ze door haar pijn anderen belast: “...*Ich möchte Dir auch noch mitteilen, dass ich da wo ich jetzt bin, keine Schmerzen mehr habe und euch nicht mehr belaste...*”.

- Wat

In deze brief wordt eerder gesproken van wensen die in vervulling zijn gegaan dan gebeurtenissen die zich hebben voorgedaan of doelen die bereikt zijn. De wens Rainer om met 60 jaar met pensioen te gaan is uitgekomen. Inge is trots op Rainer dat het goed met hem gaat en dat zijn angst om zonder Inge te leven ongegrond is geweest. “...*Ich bin sehr stolz auf dich, dass Du alles so toll hinbekommen hast und wie Du jetzt weißt, Deine Angst ohne mich zu sein völlig unbegründet war...*”. Daarnaast vindt Inge het mooi dat het Rainer gelukt is om liefdevol met elkaar om te gaan. Hierbij is het niet bekend of hiermee de relatie tussen Inge en Rainer wordt bedoeld of met andere mensen. “...*Ich finde es schön, dass ihr es geschafft habt so liebevoll miteinander um zugehen...*”.

Inge wenst zichzelf dat Rainer contact houdt met Melanie en zij hem met raad en daad kan bijstaan. “...*Darüber hinaus, wünsche ich mir, dass Du und Melanie weiterhin Kontakt halten und ihr mit Rat und Tat zur Seite steht...*”.

Ook wenst zij dat Rainer een partner leert kennen die hem net zoveel liefde kan geven als hij verdient en die lichamelijk zonder gebreken is. “...*Ich wünsche mir sehr, dass Du eine Partnerin kennenlernen wirst, die Dich so lieben kann, wie Du es verdient hast und die körperlich unversehrt ist...*”.

- Waar

De setting wordt omschreven als “*im Himmel*“. Deze plek wordt door Inge omschreven als een plek waar ze geen pijn meer heeft en waar ze andere mensen niet meer belast. “...*Ich möchte Dir auch noch mitteilen, dass ich da wo ich jetzt bin, keine Schmerzen mehr habe und euch nicht mehr belaste...*”. De sfeer in de brief is liefdevol.

- Waarnaartoe

Er is geen sprake van doelen, maar van wensen in de brief. Deze wensen zijn vooral gericht op het hoofd karakter Rainer.

- Breuk

De schrijfster van de brief gaat er vanuit dat zij in 2022 niet meer leeft. Toch heeft zij een toekomstverbeelding gemaakt door na te denken over haar geliefden. Haar religie komt tot uiting in de setting waarin de brief geschreven wordt. In plaats van in doelen te denken, denkt zij in wensen. Het feit dat de schrijver helemaal geen toekomst meer ziet voor zichzelf, moet een enorme disbalans geven in haar leven. Daarnaast lijkt ze te geloven dat ze door haar pijn een belasting is voor de mensen om haar heen. Hierdoor lijkt het idee om te sterven in de toekomst ook een opluchting te zijn.

- Opmerkingen

Tijdsbestek: 2022

Schrijfster ziet zichzelf in haar toekomst niet meer als levend. Brief lijkt daardoor op een soort afscheidsbrief geschreven vanuit een toekomstperspectief.

Samenvatting

Het doet mij goed dat het goed gaat met Rainer nu ik er niet meer ben. Zijn wens om met zijn 60<sup>e</sup> jaar met pensioen te gaan is uitgekomen. Zijn angst om zonder mij te leven was ongegrond. Ik wens voor Rainer dat hij een partner leert kennen die hem de liefde geeft die hij verdient en die lichamelijk zonder gebreken is. Waar ik nu ben, heb ik geen pijn meer en kan ik niemand meer belasten.

Deze brief heeft het karakter van een afscheidsbrief dat vanuit de toekomst is geschreven. Deze verhaallijn wordt daarom de 'afscheidsbrieven verhaalplot' genoemd. Hierbij gaat de schrijver ervanuit dat er voor hem of haar geen toekomst meer is als levende ziel. De doelen en gebeurtenissen in de brief gaan daarom over een geliefde van de schrijver. De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is "The not existing self".

#### **Brief 24.**

- Wie

De karakters in de brief bestaan uit de schrijver van de brief: Frank en de ontvanger Freddy. Over deze karakters is bekend dat zij een gemeenschappelijke interesse hebben voor treinreizen.

- Wat

De schrijver beschrijft alle ontwikkelingen die zich hebben voorgedaan in de infrastructuur van Duitsland ("*..Ja, die Reisemöglichkeiten zwischen den einzelnen Gebieten wurde gutausgelotet, lieber Freddy; Visa sind schnell zu bekommen und das wiedereingeführte Tramper=Monats=Ticket gilt im gesamtdeutschsprachigem Raum; übrigens auch die Erlaubnis, mit 50 cm-Motorrollern Kraftfahrtstraßen zu benutzen. Aber heute nutze ich die Trampernetz Karte, um zur Kunstausstellung nach Halle/Saale zu kommen..*").

De gebeurtenissen van Frank bestaan uit het reizen met de trein: "*..Ich sitze hier am Bahnhof Bebra und erwarte die Ankunft des Interzonen FD's „Elbflorenz“, mit dem ich nach Halle [S] weiterfahren werde, nachdem ich aus Münster/Westf. Kommend [IC 403] hier umgestiegen bin..*", "*..ich mach mich bereit und melde mich in Halle wieder oder Magdeburg...letzter Blick in's Kursbuch (gibt's Gott sei Dank auch wieder) und damit verbleibe ich..*".

- Waar

De setting wordt beschreven als station Bebra/ Hessen in het jaar 2095.

- Waarnaartoe

Het is opvallend dat de schrijver niet praat over persoonlijke doelen, maar in zijn brief alleen beschrijving geeft van zijn omgeving. Doelen zijn moeilijk te onderscheiden van gebeurtenissen.

- Waarmee

De modernisering in de infrastructuur en ontwikkelingen in de politiek hebben gezorgd voor bepaalde mogelijkheden voor de infrastructuur: "*... Aber heute nutze ich die Trampernetz Karte, um zur Kunstausstellung nach Halle/Saale zu kommen. Nur in die Niederlande sollte man nicht fahren, die haben immernoch Arbeitszwang und dass ist mir zu unsicher! Jetzt hat mir fast ein Eurocity=Zug aus Wien/München den Zettel aus der Hand gerissen; der sollte ja auch bald wieder hier halten, dann ist nicht soviel Luftzug hier, aber im 2-Stunden-Takt wird hier wieder gehalten zwischen Basel/München und Hamburg/Kiel mit Intercity und Eurocity.*

- Breuk

Er is geen breuk zichtbaar in deze brief



## Samenvatting

Bij deze brief is sprake van een ‘Utopische wereld verhaalplot’. Het verhaal is vooral een beschrijving van de omgeving in de verre toekomst: 2095. In deze brief wordt veel aandacht besteed aan de infrastructuur in 2095, dit lijkt de schrijver te interesseren. Hierdoor ontstaat een science fiction beeld van de infrastructuur in de toekomst.

De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is ‘the utopian self’.

### **Brief 25. Door door te zetten heb ik innerlijke rust gevonden.**

- **Wie**

De brief is gericht aan Bernadette, tevens het hoofdkarakter in de brief. Over dit karakter is bekend dat ze vroeger te maken had met depressies, psychoses en verslavende middelen.

*(“...Wenn man bedenkt, was Du früher für ein Leben mit Alkohol, Exzessen, Drogen, Depressionen, psych. Störungen hattest...”)*

Vaak had ze zelfmoordgedachten (*“...Wie oft Du diese Selbstmordgedanken hattest...”*), maar nu gaat het goed met het hoofdkarakter. Ze ervaart een innerlijke tevredenheid, die ze zich eerst niet kon voorstellen. (*“...Aber es geht Dir gut und Du erlebst eine innere Zufriedenheit, die Du Dir nie hast vorstellen können...”*).

- **Wat**

In de brief hebben veel gebeurtenissen/ handelingen plaatsgevonden zoals het isoleren van de wanden van het huis, het aftimmeren van de zolder. Ook heeft het hoofdkarakter een baan gevonden zoals ze zo graag gewenst had. Het valt op dat de schrijfster uitgebreid beschrijft hoe ze aan deze baan is gekomen.

*Du hast einen Arbeitsplatz, so wie Du ihn Dir immer gewünscht hast. Deine Nebentätigkeit in der Demenz-WG hat den Anfang dazu gemacht. Nachdem Du in deiner Rentenzeit dies und das ausprobiert und DU viel für deine Gesundheit- in deinem Tempo- getan hast, Dich die Krankenkasse und auch einige Menschen in Deiner Umgebung rücksichtsvoll unterstützt haben, hast Du im Juni 2014- trotz aller Fortschritte, noch einmal die Rente um ein Jahr verlängern müssen. Du brauchtest einfach Zeit. Du hast abgenommen, hast deine Nahrungsunverträglichkeit und den Reizdarm in Griff bekommen- Du brauchst jetzt keine „Pants“ mehr tragen. Die Stunden in der Demenz-WG hast Du aufgestockt, zusätzlich irgendwann angefangen-ohne Ängste- im Büro bei Curatis stundenweise auszuhelfen.*

*Kurz vor Ende der 2. Rentenzeit wurde Dir angeboten, mit Unterstützung durch Jobtraining, einen geförderten Bürojob bei Curatis anzufangen. Die hatten sich mittlerweile so vergrößert, dass sie Dir das anbieten konnten. Jetzt, Sommer 2016 bist du bereits seit fast einem Jahr als Bürokräft bei XXX- nicht mit voller Stundenzahl, aber so, dass Du gut Dein Auskommen hast.*

- **Waar**

De setting bestaat uit een zomerse dag in 2016 in de tuin. De tuin bestaat uit bloemen en groentes. De setting ademt rust en gemoedelijkheid uit. (*“...Deine Katze streich mit Dir durch den Garten: Mittlerweile sind die Büsche und Blumen üppig gewachsen und Du hast einen kleinen Gemüse- und Kräutergarten in Form eines Hochbeets...”*). De sfeer in de brief ademt energie uit, in het verhaal is veel gaande. Er is ontwikkeling en leervermogen zichtbaar.

- **Waarnaartoe**

Doelen worden niet specifiek benoemd. Gebeurtenissen en doelen zijn moeilijk van elkaar te onderscheiden. Het lijkt erop dat de schrijfster weet wat ze wil, maar dit nog niet bewust heeft omgezet in doelen. De schrijver geeft aan zowel het begin van de brief als in het einde van de brief aan dat ze moedig moet blijven en vertrouwensvol moet zijn. (“...*Bleib Dir treu und bleib mutig und vertrauensvoll...*”). Aan het begin van de brief bedankt de schrijfster zichzelf voor dingen die ze bereikt heeft zoals: het doorzetten in moeilijke tijden, dat ze niet recidiverend is geweest, geduldiger is geworden met zichzelf en anderen. (“...*aber ich möchte mich bei Dir bedanken: dass Du durchgehalten hast in schwierigen Zeiten, dass Du nicht rückfällig wurdest, dass Du Dich immer wieder aufgerafft hast- auch wenn Dich wieder mal etwas zurückgeworfen hat, dass Du irgendwann einmal geduldiger geworden bist mit Dir und auch anderen Menschen- und Deiner Krankheit bzw. Gesundheit- dass Du verstanden hast, dass es doch alles seine Zeit braucht..*”). Dit kan geïnterpreteerd worden als doelen, het is de vraag of de schrijver deze als zodanig bedoeld heeft.

- Waarmee

Opvallend aan deze brief is dat de schrijfster lijkt te weten wat ze wil en vrij gedetailleerd beschrijft hoe ze datgene kan bereiken wat ze graag wil. Haar vrijwilligerswerk bij Demenz-WG beschrijft ze als een begin naar een nieuwe baan. “...*Du hast einen Arbeitsplatz, so wie Du ihn Dir immer gewünscht hast. Deine Nebentätigkeit in der Demenz-WG hat den Anfang dazu gemacht...*”, “...*Kurz vor Ende der 2. Rentenzeit wurde Dir angeboten, mit Unterstützung durch Jobtraining, einen geförderten Bürojob bei Curatis anzufangen. Die hatten sich mittlerweile so vergrößert, dass sie Dir das anbieten konnten. Jetzt, Sommer 2016 bist du bereits seit fast einem Jahr als Bürokraft bei XXX- nicht mit voller Stundenzahl, aber so, dass Du gut Dein Auskommen hast...*”.

Een ander voorbeeld gaat over het isoleren van de wanden van haar huis: “...*Die Innenwände Deines Hauses sind mittlerweile knochentrocken und Du brauchst nicht mehr so viel heizen. Du hast mit Heinz- Deinem Vermieter- eine Möglichkeit gefunden, die Wände zu Dämmen*”.

- Breuk

Er is geen breuk zichtbaar, Er is sprake van een consistent verhaal met gebeurtenissen, doelen en middelen die ook te realiseren zijn.

### Samenvatting

Ik wil je bedanken dat je hebt doorgezet in moeilijke tijden, niet recidiverend bent geworden, dat je geduldiger bent geworden naar zowel jezelf als naar andere mensen. Je begrijpt nu dat alles tijd kost. Ik wil je aansporen om door te zetten, vertrouwen te hebben en moedig te zijn. Je ervaart nu een innerlijke tevredenheid die je eerst niet kon voorstellen. Vooral als je bedenkt dat je vroeger een leven hebt gehad met alcohol, drugs, depressies psychoses en zelfmoordgedachten. Vertrouw ook op de lieve Heer, die ondanks alles altijd in je buurt was en voor je gezorgd heeft.

Bij deze brief is sprake van redemptie en valt daarom onder de ‘Groeï verhaalplot’. De schrijver heeft te maken gehad met moeilijke tijden, maar door door te zetten heeft ze nu geleerd om geduldig te zijn en vertrouwen te hebben. Dit heeft uiteindelijk een positieve uitkomst. De possible zelf dat hieraan gekoppeld is, is ‘The learning possible self’.

### Brief 26. Biografie van het verleden naar de toekomst.

- Wie

De hoofdpersonages in de brief bestaan uit Janine en haar vader. De brief is door de vader van Janine gericht aan Janine. De opa van Janine speelt een belangrijke rol in de brief. Deze lijkt veel betekenis te hebben voor de schrijver van de brief.

- Wat

Opvallend aan deze brief is dat er door de schrijver een biografie van zowel zichzelf als van zijn dochter wordt weergegeven die doorloopt naar de 2026. De gebeurtenissen in de brief zijn netjes geordend per jaartal. De schrijver geeft aan dat hij in 1974 voor het eerst psychisch ziek werd. (“... *Ich blicke zurück auf das Jahr 1974, als ich das erste mal psychisch erkrankte und zwar bei der Bundeswehr...*”). De vader van de schrijver heeft toen een behandeling voor hem gefinancierd. Wat later konden lichte werkzaamheden weer worden opgepakt en heeft de schrijver een opleiding gevolgd. (“...*Mit leichten Arbeiten ging es dann für mich weiter. Danach folgte eine abgeschlossene PTA-Ausbildung und ein abgeschlossenes Pharmazie- Studium.*”). In 1983 ging de schrijver bij zijn vader werken als apotheker. *1983 kam ich zurück in die Kleinstadt und arbeitete bei meinem Vater als Apotheker.* In 1984 beleeft de schrijver zijn volgende psychose. In 1985 sterft de vader van de schrijver. In 1986 heeft de schrijver de apotheek overgenomen. (“...*1985 verstarb Dein Opa. Erst leitete ich die Apotheke kommissarisch, offiziell übernahm ich sie am 1.1.1986...*”).

In 1988 werd Janine geboren en in 1995 is de schrijver getrouwd met de moeder van Janine. (“...*Am 14.11.1988 erblicktest Du das Licht der Welt. Erst 1995 heirateten Deine Mama und ich...*”).

In 2011 heeft de schrijver zijn apotheek gesloten, omdat hij arbeidsongeschikt werd verklaard door zijn psychische ziekte. (“...*Wie Du weißt, bin ich immer mal wieder psychisch erkrankt. Da ich aufgrund meiner Medikamente keinen Notdienst mehr machen konnte, habe ich Ende 2011 die Apotheke geschlossen und bekomme seit April 2012 Berufsunfähigkeitsrente...*”).

Janine is in 2011 met haar BWL-opleiding begonnen. In 2016 heeft ze deze opleiding afgesloten met een master diploma, daarna is ze de halve wereld afgereisd om verder te ontwikkelen. In 2019 heeft Janine haar man leren kennen en twee dochters gekregen. (“...*2019 hast du Deinen jetzigen Mann kennen-gelernt und ihm zwei wundervolle Töchter geschenkt...*”). De schrijver heeft zelf sinds 2015 weer een vaste partner. (“...*Seit 2015 habe ich wieder eine feste Lebenspartnerin mit der ich sehr glücklich bin...*”). In 2020 heeft Janine de leiding in de fabriek overgenomen. (“...*2020 hast Du die Leitung der Manufaktur übernommen und ich habe Dich nur in und nach der Schwangerschaften vertreten...*”).

- Waar

De setting ademt een biografische sfeer uit. De brief komt uit 2026 en is volgens de schrijver geschreven op een schrijfworkshop en thuis (*Schreibwerkstatt Twistringen & Zuhause*). De brief ademt een positieve, liefdevolle en vaderlijke sfeer uit. Dit is al zichtbaar in de opening van de brief: “...*Liebe Janine.*

*Heute ist Dein 38. Geburtstag und ich bin sehr froh, daß ich den noch mit Dir und unserer Familie feiern darf...*”, “...*Du machst den Job viel besser als ich es getan habe und Dich zudem liebevoll um deine Kinder gekümmert. Ich bin sehr stolz auf dich!...*”.

- Waarnaartoe

In deze brief lopen gebeurtenissen over naar doelen. Hier is de schrijver zich waarschijnlijk niet bewust van, maar door zijn gebruik van jaartallen is duidelijk te zien welke gebeurtenissen zich werkelijk hebben voorgedaan en welke gebeurtenissen de schrijver graag ziet in de toekomst. Deze ‘geplande’ gebeurtenissen kunnen geïnterpreteerd worden als doelen. De schrijver heeft zowel doelen voor zichzelf als voor zijn dochter bedacht. De doelen van Janine bestaan volgens de schrijver uit het afronden van de master, reizen, (“...*Das*

*konntest Du 2016 mit dem Master und einer sehr guten Note abschließen, Du bist nach dem Masterabschluß durch die halbe Welt gereist um dich fortzubilden..”), trouwen, het krijgen van kinderen (“...2019 hast du Deinen jetzigen Mann kennen-gelernt und ihm zwei wundervolle Töchter geschenkt...” ) en het overnemen van de leiding in de fabriek. (“...2020 hast Du die Leitung der Manufaktur übernommen...”).*

De schrijver geeft aan dat hij zijn dochter tijdens haar zwangerschap heeft vervangen. *2020 hast Du die Leitung der Manufaktur übernommen und ich habe Dich nur in und nach der Schwangerschaften vertreten.* De doelen die de schrijver voor zichzelf stelt is het vinden van een vaste partner waarmee hij gelukkig kan worden. *Seit 2015 habe ich wieder eine feste Lebenspartnerin mit der ich sehr glücklich bin.*

- Waarmee

Er wordt geen specifiek middel genoemd in de brief.

- Breuk

Er is geen breuk te ontdekken in deze brief. Er is sprake van een consistent verhaal.

### Samenvatting

In deze brief die ik schrijf aan mijn dochter Janine, blik ik terug op mijn leven van 1974, waarin ik voor het eerst te maken kreeg met een psychische aandoening tot 2026. Mijn dochter is nu 38, is getrouwd en heeft twee dochters. Ze heeft de leiding over een fabriek. In 2015 heb ik een vaste partner leren kennen waar ik erg gelukkig mee ben.

De verhaallijn in deze brief sluit aan bij ‘de perfecte familie’verhaallijn. De schrijver heeft een helderder beeld van de toekomst van zijn dochter, dan van zichzelf en heeft de doelen die zij behaald uitgestippeld in jaartallen. Het succes van zijn dochter lijkt belangrijk te zijn voor de schrijver. De possible self die hieraan gekoppeld is, is ‘The us possible self’.

### Brief 27. Reunie

- Wie

Het hoofdkarakter in de brief is Mascha.

- Wat

In de brief bezoekt Mascha een reunie waarin ze haar successen kan delen met anderen en kan horen van anderen hoe zij hun weg gevonden hebben. (“...*ich bin froh darüber, dass ich hier nun gemeinsam mit meiner ehemaligen Abschlussklasse sitze und wir zusammen unsere Erfolge teilen können..*”). Het is haar gelukt om haar opleiding goed af te sluiten en ze blik nu met open ogen vooruit. *Es ist mir gelungen meine Ausbildung gut zu meistern und blicke noch weiterhin mit einen offenen Auge und zielstrebig vorwärts.*

De angst en het schaamtegevoel om geen diploma op zak te hebben zijn verdwenen. De schrijfster kan eindelijk weer lachen en optimistisch denken. Met haar familie gaat het ook goed en zij zijn trots op haar. (“... *Ich kann endlich wieder richtig lachen und optimistisch denken. Meiner Familie geht es gut und ist auch stolz auf mich, dass ich diesen Weg geschafft habe..*”).

- Waar

De setting is een reunie: *Klassentreffen (od. vielleicht im Ausland)*

- Waarnaartoe

Het bezoeken van de reunie lijkt al een doel op zich te zijn. Omdat dit volgens de schrijver betekent dat ze zich niet hoeft te verstoppen als een verliezer. (“... *Daher kann ich ganz offen an das Klassentreffen teilnehmen und muss mich nicht verstecken, wie eine Versagerin...*”).

- Waarmee

Door het succesvol afronden van de opleiding hoeft de schrijfster zich niet meer te schamen zonder diploma op zak te lopen. Hierdoor durft zij naar de reunie te gaan. *Die Ängste und Schamgefühle sind verschwunden, da man sich nicht dafür rechtfertigen muss, keinen Gesellenbrief in der Tasche zu haben. Daher kann ich ganz offen an das Klassentreffen teilnehmen und muss mich nicht verstecken, wie eine Versagerin.*

- Breuk

Er is geen breuk zichtbaar in deze brief.

### Samenvatting

Ik verheug mij erop dat ik in een reunie mijn successen kan delen met anderen. Het is mij gelukt om mijn opleiding af te ronden en ik kijk vooruit met vooruitstrevende blik. De angst en het schaamtegevoel, geen diploma op zak te hebben is verdwenen. Ik kan weer lachen en optimistisch denken.

Bij deze brief is sprake van een ‘eind goed, al goed’ verhaallijn. De brief bevat een gebeurtenis, een doel en een middel. Er is niets wat de schrijver nog belemmerd om haar doel te halen. De possible self die aan de verhaallijn gekoppeld is, is ‘het volmaakte zelf’.

### **Brief 28. Door veranderingen op mijn werk aan te brengen heb ik nu meer tijd voor mijn gezin en hobby’s.**

- Wie

Het hoofdkarakter bestaat uit Fidi. Over haar is bekend dat ze drie dochters heeft en een man. Na een lange moeilijke periode in de kliniek heeft ze een mooie vakantie gehad in Benersiel. (“..*Nachdem jetzt ca gut 2 Jahre vergangen sind nach meiner sehr schwierigen Zeit und sehr langen Aufenthalt in der Klinik in Twistringem verbringen meine Familie u. Ich mal wieder einen richtig unbeschwertem und schönen Urlaub in Benersiel..*”).

- Wat

Het hoofdkarakter is met zijn familie op vakantie gegaan waar ze veel activiteiten hebben ondernomen zoals zwemmen, wandelen, fietsen en minigolf spelen. (“.. *Soviel Aktivitäten wie in diesen Jahr haben wir vorher noch nie unternommen. Wir sind schwimmen gegangen, sind gewandert sind viel Fahrrad gefahren, haben Minigolf gespielt..*”). Na zijn vakantie gaat hij weer beginnen met werken. In de kliniek heeft het hoofdkarakter een paar zaken veranderd: Hij werkt nu over een kleiner gebied met regelmatigere werktijden zodat hij ’s middags vroeger thuis is (“.. *Hier habe ich nach dem Klinikaufenthalt auch ein paar Sachen geändert. Ich fahre jetzt ein kleineres Gebiet ab und arbeite jetzt am Tag regelmäßig dh ich fange morgens früher an und höre nachmittags auch früher auf..*”).

- Waar

De setting wordt omschreven als een familievakantie aan het strand van Benersiel (“*Familienurlaub am Strand in Benersiel 2015*”). De sfeer in de brief ademt ontwikkeling en verandering. Het hoofdkarakter heeft door minder te werken meer tijd voor zijn familie en hobby’s genomen. Het is onbekend wat deze verandering tot stand heeft gebracht. Het verblijf in de kliniek kan hierbij een rol spelen. (“..*Hier habe ich nach dem Klinikaufenthalt auch ein paar Sachen geändert..*”).

- Waarnaartoe

In de brief is een verandering zichtbaar. Het hoofdkarakter gaat minder werken en neemt meer tijd voor zijn gezin en hobby's. Dit lijkt een doel te zijn.

- Waarmee

Minder werken, op regelmatige tijden werken en een kleiner werkgebied zijn middelen om meer vrije tijd over te houden (*"..Ich fahre jetzt ein kleineres Gebiet ab un arbeite jetzt am Tag regelmäßig dh ich fange morgens früher an und höre nachmittags auch früher auf. Das bedeutet zwar das ich jetzt weniger Geld in d. Tasche habe dafür aber mehr Zeit für andere Sachen wie zB. Was mit d. Kindern u. Familie machen.."*).

- Breuk

*Er is geen sprake van een breuk in de brief. De brief bevat duidelijke gebeurtenissen, doelen en middelen om de doelen te bereiken.*

#### *Samenvatting*

Na een moeilijke tijd in de kliniek heb ik een mooie onbezorgde vakantie gehad met mijn familie. Na mijn periode op de kliniek heb ik een paar zaken op mijn werk verandert waardoor ik nu minder verdien maar meer tijd heb voor mijn familie en hobby's. De vrije tijd weegt zwaarder dan het hebben van geld.

De verhaallijn in deze brief is de eind goed, al goed verhaallijn. Er is sprake van een consistent verhaal met duidelijke gebeurtenissen doelen en middelen om de doelen te bereiken. De possible zelf die hieraan gekoppeld is, is het volmaakte zelf.

#### **Brief 29. Ik ben niet meer alleen met de kerstdagen.**

- Wie

Over het hoofdkarakter is bekend dat hij voor zijn opname in de kliniek eenzaam was *Weißt Du noch 2012- ganz alleine am Heiligabend und auch die Tage danach, einfach nur schrecklich..* Het verlijf in de kliniek lijkt echter te hebben geholpen. Het hoofdkarakter heeft nu een sociaal leven opgebouwd met de karakters: Monica, Andi, Juella en Belle.

- Wat

Het hoofdkarakter heeft de kracht gehad om zich te laten opnemen in een kliniek. De start hier was niet makkelijk voor het hoofdkarakter. Hij had moeite met de vreemde mensen en zijn angst. Het gevoel dat zij hem niet mochten (*"..Bin heilfroh, daß ich damals die Kraft hatte nach Twistringen zu gehen (Danke Sigrun- Du warst Klasse). Anfangs ging es mir dort nicht so gut- mein Problem dazu, viele fremde Leute und ich dazwischen mit meiner Angst/Glauben dass keiner mich mag.."*). Maar uiteindelijk is dit verdwenen en heeft het verblijf in de kliniek echt geholpen (*"..Aber was soll ich sagen: „alles weg“. Die haben mir dort echt helfen können.."*).

Nu spreekt het hoofdkarakter vaak af met zijn vriendin monica om koffie te drinken en te shoppen. Ook heeft het karakter drie mensen leren kennen op de kliniek en spreekt hij daar ook nog mee af (*"..Heute sitze ich zusammen mit meiner Freundin Monika, wir sind übrigens gerade in Bremerhaven- shoppen und Kaffee trinken. Abends treffe ich mich mit meinen „Leuten“ in OL. Du weißt, ich habe die 3 nach meinem Klinikaufenthalt kennen gelernt.."*). Met de kerstdagen zullen ze bij hem zijn (*"..So, nun muß ich mich aber beeilen, hab' auch noch viele Vorbereitungen für Weihnachten zu treffen- dieses Jahr kommen alle zu mir.."*).

- Waar

In deze brief is geen plek aangegeven. De sfeer in de brief komt positief over. Dat komt door de uitspraken: “..Nie hätte ich mir damals träumen lassen, dass so etwas Tolles überhaupt passieren kann..”, “..Freu mich schon..”. Door de vele gebeurtenissen in de brief straalt de brief veel energie uit.

- Waarnaartoe

Het hebben van een sociaal leven lijkt het hoofddoel te zijn in deze brief. Het niet meer alleen zitten met de kerst lijkt hiervoor een metafoor te zijn (“..Mittlerweile geht es mir richtig gut ,hab‘ ‘ne Menge toller Leute kennen gelernt und Andi, Juela, der kleine und natürliche Belle-einfach nur Klasse! Nie hätte ich mir damals träumen lassen, dass so etwas Tolles überhaupt passieren kann. Weißt Du noch 2012- ganz alleine am Heiligabend und auch die Tage danach, einfach nur schrecklich..”).

- Waarmee

De opname in de kliniek in Twistringen lijkt een middel te zijn om angsten te overwinnen en mensen te leren kennen.”.. Die haben mir dort echt helfen können..”. „.. Du weißt, ich habe die 3 nach meinem Klinikaufenthalt kennen gelernt..”. Bij de opname lijkt ene Sigrun een rol te hebben gespeeld. Het hoofd karakter bedankt hem in de brief voor zijn steun. “..Bin heilfroh, daß ich damals die Kraft hatte nach Twistringen zu gehen (Danke Sigrun- Du warst Klasse)..”.

- Breuk

Er is geen sprake van een breuk in deze brief.

#### Samenvatting

Ik leefde eerder een eenzaam bestaan. Gelukkig had ik de kracht om mij te laten opnemen in een kliniek. Door mijn opname in de kliniek ben ik goed geholpen. Ook heb ik daar drie mensen leren kennen waar ik u nog steeds contact mee heb. Nu ben ik niet meer eenzaam. Ik heb geleerd dat het leveren van een strijd zich uiteindelijk loont.

Bij deze brief is sprake van redemptie. Daarom valt deze onder ‘Groei verhaalplot’. Er was eerder sprake van een eenzame, negatieve situatie. Het begin van de opname was niet makkelijk, maar angsten verdwenen en het hoofd karakter heeft aan zijn opname leuke contacten en een levensles overgehouden. De possible self die gekoppeld is aan deze verhaallijn is ‘The learning possible self’.

#### **Brief 30. Doordat ik mijn paniekaanvallen heb overwonnen kan ik nu mijn trouwdag vieren.**

- Wie

De brief bestaat uit een hoofd karakter over wie bekend is dat zijn te maken heeft gehad met paniekaanvallen. De brief is waarschijnlijk gericht aan de partner van de schrijfster. Hij wordt omschreven als ‘Mein Schatz’. Verder worden de karakters Alexander en Sahin genoemd. Volgens de schrijver gaat het met hen goed, waardoor de schrijver niet meer zoveel aan hun hoeft te denken.

- Wat

Het is de 30<sup>e</sup> trouwdag van de schrijfster en haar partner. Ze gaan uit eten en het vieren. Iets wat twee jaar geleden niet kon omdat de schrijfster toen nog te maken had met paniekaanvallen (“..Heute abend gehen wir schön essen und feiern, was ich vor 2 Jahren noch nicht machen konnte, da ich ja immer diese Panik bekam..”).

- Waar

*De setting vindt plaats in “Dorum-Neufeld an der Nordsee” in 2015. De sfeer in de brief is positief. Dit komt door de volgende uitspraak: “..Ich freue mich auch das du die schwere Zeit zu mir gehalten hast..”.*

- Waarnaartoe

Het overwinnen van de paniekaanvallen lijkt een hoofddoel te zijn in dit verhaal. Aan de andere kant is het overwinnen van de paniekaanvallen ook een middel om weer feest te kunnen vieren en weer zonder problemen met de trein te kunnen reizen (“..Heute abend gehen wir schön essen und feiern, was ich vor 2 Jahren noch nicht machen konnte, da ich ja immer diese Panik bekam. Auch die Bahnfahrt habe ich gut gemeistert..”).

- Waarmee

Het overwinnen van de paniekaanval kan dienen als middel om de moeilijke tijden achter haar te laten. Het is echter niet bekend wel middel gebruikt wordt om de paniekaanvallen te overwinnen.

- Breuk

De brief bevat gebeurtenissen, doelen en middelen die logisch met elkaar in verband staan. Het verhaal komt in eerste instantie over als een consistent verhaal, maar het middel om paniekaanvallen te laten verdwijnen ontbreekt, terwijl dit een belangrijk onderdeel is van de brief. Hierin kan een disbalans schuilen.

Samenvatting.

Ik ben er blij om dat de moeilijke tijden voorbij zijn. Ik heb geen paniekaanvallen meer, waardoor ik nu feest kan vieren en zonder problemen met de trein kan reizen.

Bij deze brief had de schrijfster te maken met paniekaanvallen die verdwenen zijn. Het middel waarmee ze dit heeft bereikt ontbreekt echter, waardoor het lijkt alsof er een wonder is gebeurd. Daarom valt deze brief onder de ‘utopische wereld verhaalplot’.



Bijlage 2. Tabel 1. Overeenkomsten/ verschillen Gräble, 2013/ Leussink, 2013

<i>Leussink</i>	<b>Not existing</b>	<b>Utopian possible self</b>	<b>Us possible self</b>	<b>Learning possible self</b>	<b>Perfect possible self</b>
<b>Gräbel</b>					
<b>Communal shared Possible self</b>		Overeenkomsten: Science fiction setting  Verschil: Utopian: nadruk op het individu. Communal: nadruk op gemeenschap			
<b>Generative Possible self</b>			Overeenkomsten: Identiteit is versmolten met dat van naasten. Nadruk ligt op eenheid		
<b>Inner-emotional Possible self</b>					
<b>perfect life possible self</b>		Overeenkomsten: Ideaalbeeld  Verschil: Mate van zelfeffectiviteit is groter bij 'the perfect life possible self'.			Overeenkomsten Realiseren van dromen Duidelijke samenhang van elementen (geen disbalans) Schrijver bevindt zich in het nu.
<b>Optimistic Advice giving Possible self</b>				Overeenkomsten: Redemptief karakter Nadruk op reflectie, ontwikkeling, groei. Agency	
<b>Achievement Oriented Possible self</b>				Overeenkomsten: Redemptief karakter Nadruk op reflectie, ontwikkeling, groei. Agency	