

---

# De realisatie van wensen en angsten

---

Een exploratief  
onderzoek naar  
collectieve narratieve  
toekomstverbeelding

---

Rosanne Jipping

---

Masterthese van:  
Rosanne Jipping  
S1026739

Enschede, 23 mei 2014  
Universiteit van Twente  
Faculteit Gedragwetenschappen  
Opleiding Psychologie  
Master Geestelijke Gezondheidsbevordering

Begeleidingscommissie:  
dr. A.M. Sools  
prof. dr. G.J. Westerhof



*“Tijdens het schrijven werd ik me ervan bewust dat ik in mijn leven meer kanten kan en wil opgaan, dan ik daarvoor had gedacht. Op eens werden me meer mogelijkheden bewust. Dat was fijn, maar ik was ook angstig en ook een beetje verdrietig, omdat ik met betrekking tot enkele toekomstwensen niet kan verwachten dat ze waar zullen worden.”*

Participant

Dit stuk draag ik op aan mijn ouders, die hun onvoorwaardelijke steun hebben gegeven om voor mijzelf een toekomst te creëren. Verder wil ik Anneke Sools bedanken voor haar begeleiding en geduld; Gerben Westerhof voor het delen van zijn expertise; en alle vrienden, huisgenoten en familie die me er doorheen gesleept hebben wanneer dat nodig was.



# Inhoudsopgave

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Samenvatting</b>                                                                 | 6  |
| <b>Abstract</b>                                                                     | 7  |
| <b>1. Inleiding</b>                                                                 | 9  |
| 1.1 Om te beginnen                                                                  | 10 |
| 1.2 Wetenschappelijke context                                                       | 10 |
| 1.3 Toekomstverbeelding                                                             | 11 |
| 1.4 Narratieve psychologie                                                          | 11 |
| 1.5 Sociale processen in narratieve groepsinterventies                              | 13 |
| 1.6 Zelfontwikkeling                                                                | 17 |
| 1.7 Conclusie en vraagstelling                                                      | 17 |
| <b>2. Methoden</b>                                                                  | 19 |
| 2.1 Achtergronden                                                                   | 20 |
| 2.2 Participanten en selectie                                                       | 20 |
| 2.3 Dataverzameling                                                                 | 20 |
| 2.4 Analyse                                                                         | 22 |
| <b>3. Resultaten</b>                                                                | 25 |
| 3.1 Inleiding op de groepen                                                         | 26 |
| 3.2 Modi                                                                            | 29 |
| 3.2 Psychologische processen                                                        | 30 |
| 3.3 Samenhang tussen modi en psychologische processen                               | 39 |
| <b>4. Conclusie en discussie</b>                                                    | 43 |
| 4.1 Samenvatting van de resultaten                                                  | 44 |
| 4.2 Hoofdbevindingen                                                                | 44 |
| 4.3 Krachten en beperkingen van het onderzoek                                       | 49 |
| 4.4 Implicaties en aanbevelingen                                                    | 50 |
| 4.5 Tot slot                                                                        | 51 |
| <b>5. Referenties</b>                                                               | 52 |
| <b>6. Bijlagen</b>                                                                  | 56 |
| 6.1 Beschrijving van de interventie voor collectieve narratieve toekomstverbeelding | 56 |
| 6.2 Aanwijzingen voor het schrijven van een 'brief uit de toekomst'                 | 58 |
| 6.3 Tips en aandachtspunten voor de begeleider                                      | 59 |
| 6.4 Instructie voor de transcriptie van videobeelden                                | 60 |
| 6.5 Toestemmingsformulier voor deelname aan het onderzoek                           | 61 |

# Samenvatting

## Inleiding

Dit is een exploratief onderzoek naar de psychologische processen die een rol spelen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding. In de literatuur is informatie te vinden over narratieve psychologie, toekomstverbeelding en groepsinterventies, maar nog niet over een combinatie van deze drie. In dit onderzoek gaan we op zoek naar de interactie hiertussen. Daarbij richten we ons op de rollen die de participanten vervullen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding en de psychologische processen die daarbij van belang zijn. Zo proberen we inzicht te verkrijgen in de werking van collectieve narratieve toekomstverbeelding.

## Methoden

In dit onderzoek staat een nieuwe groepsinterventie centraal waarbij deelnemers vanuit het perspectief van zichzelf in een zelfgekozen toekomst een brief schrijven naar zichzelf of een andere persoon. Doel hiervan is om een concrete, positieve toekomst te verbeelden. Na het schrijven worden de brieven gedeeld. Er werd onderscheid gemaakt tussen de rollen, of modi, van schrijver, deler en luisteraar, die de deelnemers allemaal vervullen.

De participanten waren studenten van het vak Narratieve Psychologie, die in een werkcollege deelnamen aan de interventie. Meetinstrumenten waren een enquête en videobeelden van een groepsdiscussie waarin zij reflecteerden op hun ervaringen. De enquête en videotranscriptie werden gecodeerd en geanalyseerd volgens de Constructivist Grounded Theory (Charmaz, 2006). Observaties van het groepsproces werden gebruikt bij het plaatsen van een context bij de gegevens en het vormen van een theorie.

## Resultaten

Uit de kwalitatieve analyse kwamen zeven psychologische processen, die weergeven wat er gebeurde met de participanten tijdens de interventie. Dit waren *narratieve verwoording; inhoud geven aan het toekomstbeeld; mening over zichzelf; gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek; anticipatie op onbekende medestudenten; ervaren en tonen van betrokkenheid; en reflectie*.

Naast het schrijven, delen en luisteren bleek een vierde modus te bestaan: die van het verwerken. Deze reflectie en betekenisgeving van psychologische processen in zichzelf en de ander lijkt na de drie andere modi te komen en te resulteren in andere ervaringen.

## Conclusie

Naast het vinden van de vierde modus zijn er nog zes belangrijke bevindingen, die het gewicht tonen van narratieve toekomstverbeelding, sociale processen, self-disclosure, emotionele beleving, identiteitsontwikkeling en zelfontwikkeling. Deze thema's geven een beeld van op welke gebieden verandering optrad gedurende de interventie. Waar de psychologische processen min of meer bewuste mechanismen zijn, acties, competenties of denkbeelden, zijn deze thema's te vinden op een meer abstract en onbewust niveau.

## Discussie

Ondanks een aantal beperkingen van dit onderzoek, die vooral lagen in de externe validiteit, is sprake van een onderbouwd en gedegen onderzoek. Hoewel dit onderzoek niet evaluerend is, is het wel duidelijk geworden dat de participanten zeer veel hebben ervaren tijdens de interventie. Deze ervaringen waren zowel positief als negatief, maar kunnen nochtans therapeutisch zijn. Dit geeft hoop voor een mogelijk effectieve interventie. Verder onderzoek is dan ook ten eerste aanbevolen.

# Abstract

## Introduction

This is an explorative research on which psychological processes play a role in collective narrative futuring. Professional literature provides for information about narrative psychology, futuring and Group interventions, but not for a combination of the three. This research searches for the interaction. It focuses on the roles that participants play and the psychological processes that arise in collective narrative futuring. In that way, we try to gain insight in the functioning of collective narrative futuring.

## Methods

The keynote in this research is a group intervention in which the participants write a letter from a personally chosen future to themselves or another person. The goal is to concretely imagine a positive future. After writing the letter, it is shared with the other persons in the group. We make a distinction between the roles, or modes, of writer, sharer and listener, which all of the participants act.

The participants participated in the intervention in a practical session of the course Narrative Psychology. The measuring instruments were a survey and video images of a group discussion in which they reflected on their experiences. The survey and video transcription were coded and analysed according to the Constructivist Grounded Theory (Charmaz, 2006). Observations of the group process were used to put into context the data and to form a theory.

## Results

We derived seven psychological processes from the qualitative analysis, which represent what happened to the participants during the intervention. These were *narrative formulation; giving substance to the depicted future; opinion of oneself; perceived opinion of others and fear for rejection or criticism; anticipation to unacquainted fellow students; experiencing and showing engagement; and reflection*.

Besides writing, sharing and listening, there appeared to exist a fourth mode: processing. This form of reflection and attaching significance to psychological processes in oneself and someone else seems to occur after the other three modes and result in different experiences.

## Conclusion

Besides finding a fourth mode, we found six main results, which display the significance of narrative futuring, social processes, self-disclosure, emotional experience, identity development and personal development. These principal themes represent the ways in which change occurred during the intervention. Psychological processes are more or less conscious mechanisms, actions, competences or concepts. The principal themes are on a more abstract and unconscious level.

## Discussion

In spite of a number of limitations, which lied mainly in external validity, this research is sound. Although it is not evaluative, it has become clear that the participants have experienced a great deal during the intervention. These experiences were positive as well as negative, but can be possibly therapeutic. This gives hope for a possibly effective intervention. Further research is strongly recommended.





# 1. Inleiding

Dit eerste deel van deze scriptie is een literatuuronderzoek waarin wordt achterhaald wat al bekend is over dit onderwerp en welke stukken nog zijn onderbelicht. Naar aanleiding hiervan wordt de vraagstelling bepaald. Belangrijke thema's zijn welbevinden, toekomstverbeelding, narratieve psychologie en groepsprocessen.

## 1.1 Om te beginnen

---

Dit kwalitatieve explorerende onderzoek werd opgestart vanuit het levensverhalenlab van de Universiteit Twente. Hier wordt sinds januari 2012 gewerkt aan het onderzoeken en ontwikkelen van toepassingen vanuit de narratieve psychologie om een bijdrage te leveren aan een persoonsgerichte benadering in de geestelijke gezondheidszorg. Binnen het levensverhalenlab is het project 'Brieven vanuit de toekomst' ontstaan. In deze interventie stelt de deelnemer zich voor dat hij in een tijdmachine stapt en vanuit het perspectief van zichzelf in een zelfgekozen toekomst een brief schrijft naar zichzelf of een andere persoon in het heden of een andere tijd. Doel hiervan is om een concrete, positieve toekomst te verbeelden.

Dit onderzoek bestudeert het vervolg op 'Brieven vanuit de toekomst': een nieuwe, kortdurende interventie waarin toekomstbrieven worden gedeeld in groepsverband. Het doel van dit exploratieve onderzoek is het genereren van vermoedens over een mogelijke samenhang tussen narratieve psychologie, toekomstverbeelding en groepsinterventies. Daarbij is het belangrijk te onderzoeken welke psychologische processen een rol spelen bij het schrijven, delen en luisteren van en naar de toekomstbrieven, om zo meer inzicht te krijgen in de interactie tussen de narratieve, toekomstverbeeldende en collectieve aspecten van de interventie. Dit onderzoek richt zich dan ook op deze psychologische processen. In een volgend onderzoek kunnen veronderstellingen uit dit onderzoek worden getoetst.

## 1.2 Wetenschappelijke context

---

In de afgelopen decennia is er in de psychologie een verschuiving opgetreden van een ziektemodel gericht op de vermindering van symptomen naar een model waarin het bevorderen van het welbevinden een belangrijkere plek inneemt (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster & Keyes, 2011). Een stroming die bij deze verandering een grote rol gespeeld heeft, wordt positieve psychologie genoemd. Westerhof en Bohlmeijer (2010, p. 261) omschrijven positieve psychologie als een stroming die ervoor pleit om binnen de psychologie meer onderzoek te doen naar welbevinden en optimaal functioneren, en die zijn focus richt op het bevorderen van positieve emoties, positieve eigenschappen en positieve organisaties.

Deze aanpak is ook in de praktijk terug te zien. Positief-psychologische interventies richten zich op het versterken van positieve kwaliteiten als moed, optimisme, hoop, sociale vaardigheden en doorzettingsvermogen (Linley, Joseph, Maltby, Harrington & Wood, 2009). Zulke interventies hebben als doel het leven plezieriger, meer betrokken en zinvoller te maken (Westerhof & Bohlmeijer, 2010), en bovenal het welbevinden te bevorderen.

Welbevinden, optimaal functioneren, geestelijke gezondheid, het zijn veelgebruikte woorden binnen de psychologie, die vaak door elkaar gebruikt worden. Binnen de positieve psychologie verwoorden deze termen het centrale doel van onderzoek en interventies. Maar wat houdt dat welbevinden precies in?

Een vaak geciteerde definitie is die van Keyes (2002), die stelt dat er sprake is van geestelijke gezondheid als er verschillende 'symptomen' aanwezig zijn; een soort 'syndroom van symptomen' van subjectief welbevinden.

Westerhof en Bohlmeijer (2010) beschreven deze definitie van geestelijke gezondheid als een triade van welbevinden, individueel functioneren en maatschappelijk functioneren. Personen zijn dus geestelijk gezond als zij op zowel emotioneel als psychologisch en sociaal niveau functioneren en gelukkig zijn. Deze drie niveaus van welbevinden worden als volgt omschreven:

- *Emotioneel welbevinden* is de mate waarin positieve gevoelens aanwezig zijn, de mate waarin negatieve gevoelens afwezig zijn en de mate waarin mensen tevreden zijn met hun leven (Diener, 1984).
- Bij *psychologisch welbevinden* gaat het om het functioneren van een individu volgens psychologische standaarden. We hebben het dan over persoonlijke expressiviteit, psychologische basisbehoeftes en, met name, het proces van zelfrealisatie (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).
- *Sociaal welbevinden* kan volgens Keyes (1998) beschreven worden in vijf dimensies: sociale acceptatie, sociale actualisatie, sociale contributie, sociale coherentie en sociale integratie. Deze vijf dimensies beschrijven een “persoon die een positieve visie heeft op andere mensen en de maatschappij, en die zich in de maatschappij thuis voelt en erin participeert”.

## 1.3 Toekomstverbeelding

---

### Toekomstverbeelding en welbevinden

Een mooie manier om het welbevinden te bevorderen, is door middel van toekomstverbeelding. Toekomstverbeelding is een thema dat bij uitstek past in de positieve psychologie. Uit verschillende onderzoeken blijkt namelijk dat het verbeelden van een concrete, positieve toekomst samenhangt met verschillende aspecten van welbevinden. Zo stelt Chiu (2012) dat toekomstverbeelding invloed heeft op verschillende psychologische effecten zoals blijdschap, creatief denken en het welbevinden van een persoon. Hicks, Trent, Davis en King (2012) vonden een samenhang tussen toekomstverbeelding en zingeving.

King (2001) onderzocht het verband tussen het opstellen van levensdoelen en welbevinden. Zij vond een relatie tussen het formuleren van gestructureerde doelen en positief psychologisch functioneren. Volgens haar zorgt het schrijven ervoor dat de schrijver zijn aandacht op de doelen richt, waardoor een groter bewustzijn ten opzichte van deze doelen ontstaat, de doelen nog beter geformuleerd kunnen worden en een gevoel van optimisme ontstaat.

Sools en Mooren (2012) beargumenteerden op basis van eerder onderzoek van Melges (1982) en Bandura (1986) dat de relatie tussen toekomstverbeelding en welbevinden wederkerig is. Al in de jaren tachtig bedacht Melges dat de emoties die een persoon heeft, bepalend zijn voor zijn toekomstbeelden. Emoties als angst, hoop, verdriet, vreugde en verliefdheid hebben invloed op hoe wij de toekomst voor ons zien. Deze beelden hebben invloed op onze plannen. Als er frictie bestaat tussen beelden en plannen, beïnvloedt dat onze emoties. En zo is de cirkel rond. Melges ziet toekomstverbeelding dan ook als de ingang tot verbetering van de geestelijke gezondheid. (Melges, 1982, 40).

Ook Bandura beschreef deze wederkerige samenhang tussen positieve en negatieve denkbeelden en stemmingen, en de toekomstbeelden die we hebben. Toekomstverbeelding heeft volgens hem bovendien de functie van controle over ons leven, en geeft ons de motivatie om doelen te behalen.

## 1.4 Narratieve psychologie

---

### Narratieve psychologie en welbevinden

Toekomstverbeelding is een mooi medium. Maar om tot de verbeelding van een concrete en positieve toekomst te komen, hebben mensen een instrument nodig dat deze beelden oproept en de verbeeldingskracht stimuleert. Sools en Mooren (2012) stelden voor om het instrument van verhalen

te gebruiken: “voor het activeren van toekomstverbeelding in al haar facetten en voor het bieden van ruimte aan persoonlijke betekenisverlening lijkt een verhalende benadering een geschikte ingang” (Sools & Mooren, 2012, p. 6).

En zo komen we in het gebied van de narratieve psychologie. Narratieve psychologie is een stroming in de psychologie die bouwt op de veronderstelling dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en over wat hen overkomt (Zock, 2006). Of in de woorden van Sools, Mooren en Tromp (2013): “door het geven van woorden aan ervaringen en gebeurtenissen, veranderen die ervaringen en gebeurtenissen, en ontstaan er nieuwe ervaringen en gebeurtenissen.” Hardy (1974) verwoordde het als volgt:

*(...) we dromen in verhalen, dagdromen in verhalen, herinneren, anticiperen, hopen, wanhopen, geloven, twijfelen, plannen, heroverwegen, bekritisieren, scheppen, kletsen, leren, haten en hebben lief door verhalen. Om te leven bedenken we verhalen over anderen, en onszelf, over zowel het persoonlijke als het sociale verleden en toekomst (p. 13).*

Sarbin stelde in 1986 al dat mensen door het construeren van een levensverhaal of door het luisteren naar verhalen van anderen met hun ervaringen om kunnen gaan. King, Scollon, Ramsey & Williams (2000) bevestigden dat het schrijven van het eigen levensverhaal het welbevinden bevordert. De effectiviteit van narratieve interventies op verschillende aspecten van het welbevinden is aangetoond in verschillende onderzoeken. Een voorbeeld daarvan is de methode van life-review: het gestructureerd ophalen van herinneringen aan het eigen leven in een individuele setting en vanuit een evaluerend perspectief (Haight, Coleman & Lord, 1995). Uit onderzoek naar de op life-review gebaseerde preventieve zelfhulpcursus Op Verhaal Komen, die werd ontwikkeld door Bohlmeijer en Westerhof (2010), bleek dat deelnemers een sterke daling lieten zien in depressieve klachten en in klachten van psychopathologie, en een sterke toename van psychologisch welbevinden. Dit resultaat was negen maanden na afloop van de cursus nog steeds merkbaar (Elfrink, 2011). En in een onderzoek naar het effect van het werken met levensboeken op het welbevinden van ouderen (Ganzevoort, Bernts, Bouwer, Huizing & Tromp, 2009) werd een kortdurende positief effect op cognitief functioneren en welbevinden gevonden. De belangrijkste functie van het maken van het levensboek voor de participanten was dat het meer grip op het eigen verleden gaf. Deze positieve effecten werden echter vooral gevonden voor ouderen met een lage mentale gezondheid.

### **Narratieve toekomstverbeelding**

Onderzoeken naar narratieve psychologie gaan tot dusver nog vaak over het verbeelden van het verleden. En hoewel tijd een belangrijk aspect is in de narratieve psychologie en in verhalen in het algemeen, is de stap naar het vooruitkijken in de tijd door onderzoekers nauwelijks genomen. Maar ook de toekomst kan heel goed worden verbeeld door middel van een verhalende benadering (Sools & Mooren, 2012). “Door te schrijven creëren we nieuwe werkelijkheden, openen we nieuwe mogelijkheden, roepen we iets in het leven door er woorden aan te geven” (Sools, Mooren & Tromp, 2013).

Verleden, heden en toekomst zijn nauw met elkaar verweven. Volgens Tromp (hoorcollege narratieve toekomstverbeelding, geestelijke gezondheid en zingeving, 15 mei 2013) wordt het beeld van het eigen verleden bepaald door het beeld dat men van de toekomst heeft. Hij vertelde het verhaal van een vrouw die haar man verloor, en wier herinneringen aan haar man gekleurd werden door het idee dat hij niet meer in haar toekomst aanwezig zou zijn. De bron van haar pijn lijkt misschien in het verleden te liggen, maar ligt in werkelijkheid in de toekomst: ze rouwt om iets wat ze nooit gehad heeft, namelijk een toekomst met haar man. Maar het verhaal over de toekomst wordt verteld vanuit de positie in het heden: dezelfde vrouw zal zich misschien niet kunnen voorstellen dat ze ooit gelukkig wordt. En zo vormen hoop en vrees voor de toekomst de context waarin het heden betekenis krijgt.

Tromp noemde ook een werking van het opschrijven van dit toekomstverhaal. Hij beschreef een vorm van magisch denken die mensen kunnen ervaren, namelijk de gedachte dat wanneer men zich iets verbeeldt over de toekomst, dit ook werkelijk zal gebeuren. Dit geldt vooral voor het inbeelden van negatieve dingen. Voor een moeder zal de gedachte dat haar kinderen komen te overlijden te pijnlijk zijn om over na te denken. Bij het opschrijven van zo'n pijnlijk toekomstbeeld zal men weerstand ervaren, en vaak lukt dit dan ook niet.

### **Narratieve psychologie en identiteit**

Narratieve psychologie, zoals eerder gesteld, bouwt op de veronderstelling dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en over wat hen overkomt (Zock, 2006). Verhalen zouden heel bruikbaar voor reflectie zijn en daardoor een belangrijk middel om vorm te geven aan zelf en identiteit (Sools, 2010). Volgens McAdams (2001) helpt het verhaal dat iemand over zijn leven vertelt, het individu om zijn leven zin te geven en zijn eigen identiteit in de maatschappij te vinden. Sommige auteurs gaan nog verder en stellen dat de mens zijn verhaal is. "We vallen samen met het verhaal dat we creëren van onszelf en de wereld; we denken, voelen en reageren op basis van dit verhaal. De logische consequentie is dat ook ons zelf in de eerste plaats een verhaal is dat we creëren op basis van een selectie van ervaringen" (Bohlmeijer, 2007).

In dit onderzoek is identiteit een belangrijk onderwerp omdat dit verhaal dat men over zichzelf vertelt het centrale instrument is dat men gebruikt bij het schrijven van de toekomstbrief. Verwacht wordt dat zo'n brief veel zal blootleggen van de (gewenste) identiteit.

## **1.5 Sociale processen in narratieve groepsinterventies**

Zoals er nog maar weinig bekend is over toekomstverhalen, is er nog minder bekend over het delen van deze verhalen met anderen. Wel is eerder onderzoek gedaan naar verschillende groepsprocessen die ook in dit onderzoek invloed kunnen hebben. Voorbeelden daarvan zijn het delen van persoonlijke informatie, positief of negatief, de invloed van het delen op het verhaal, en processen die spelen tijdens het schrijven, delen of luisteren naar verhalen.

### **Self-disclosure**

Een belangrijk thema in dit onderzoek is het proces van het delen van persoonlijke informatie met anderen. Dit wordt self-disclosure genoemd. Participanten van dit onderzoek worden immers gevraagd om hun persoonlijk toekomstbeeld met anderen te delen; een onderwerp dat voor velen als zeer intiem wordt ervaren. Self-disclosure is een belangrijk aspect van persoonlijke relaties; er bestaat een lineaire associatie tussen self-disclosure en de ontwikkeling van persoonlijke relaties Altman et al., 1981). Collins en Miller (1994) vonden drie overlappende mechanismen die verantwoordelijk zijn voor dit verband: (a) mensen delen meer informatie met mensen die zij aardig vinden, (b) mensen vinden iemand aardiger als diegene meer met hen deelt, (c) mensen vinden iemand aardiger als zij persoonlijke informatie met diegene hebben gedeeld.

In de beslissing om persoonlijke informatie te delen wegen mensen kosten en baten af. Redenen voor self-disclosure zijn bijvoorbeeld het zoeken naar catharsis, steun, verduidelijking van zichzelf of een vergroting van de intimiteit in de relatie. Redenen om niet te delen zijn angst voor afwijzing of verlies van de privacy, de verwachting dat de ander negatief reageert of gekwetst zal zijn of angst voor het verlies of oppervlakkig worden van de relatie (Greene, Derlega & Mathews, 2006). Hiernaast spelen omstandigheden een grote rol in de beslissing van een persoon om op dat moment persoonlijke informatie te delen. Dit zijn contextuele factoren als de beschikbaarheid van iemand om aan te delen, de situatie (is er een besloten ruimte? Is er genoeg tijd om te praten?) en het verloop

van het gesprek (past deze persoonlijke informatie in het onderwerp van gesprek?) (Greene, Derlega & Mathews, 2006).

Forgas (2011) vond een effect van de stemming op de bereidheid van mensen om intieme informatie over zichzelf te delen. Participanten in een positieve stemming onthulden meer intieme, meer gevarieerde en meer abstracte informatie over zichzelf. Participanten in een negatieve stemming waren meer opmerkzaam op het gedrag van anderen en reageerden beter op self-disclosure van anderen.

Self-disclosure speelt een belangrijke rol in de beslissing van wat voor relatie personen met elkaar hebben (Harvey & Omarzu, 1997) en in het valideren van zelfwaarde en persoonlijke identiteit (Beals, 2003). Self-disclosure is vooral belangrijk bij beginnende contacten. Mensen verwerken persoonlijke informatie in gesprekken, oppervlakkig of juist zeer intiem, om te kunnen beoordelen of de ander geïnteresseerd, geschikt en betrouwbaar genoeg is om een intieme vriendschap mee te beginnen. Beslissingen over self-disclosure beïnvloeden hoe een nieuwe relatie zich uiteindelijk ontwikkelt. Maar, nog belangrijker, de reacties op de self-disclosure, zoals het uiten van bezorgdheid, begrip en acceptatie, beïnvloeden de beslissing of beide personen zichzelf als partners in een nieuwe vriendschap zien (Derlega, Winstead & Greene, 2008).

Self-disclosure leidt tot meer self-disclosure. Wanneer een persoon persoonlijke informatie deelt met iemand anders, zal diegene ook geneigd zijn meer over zichzelf te vertellen. Sprecher, Treger, Wondra, Hillaire en Wallpe (2013) vonden dat wederkerige self-disclosure positieve gevolgen heeft voor beginnende contacten. Dit effect was vooral zichtbaar bij situaties waarbij mensen om de beurt informatie delen. Daarbij was het belangrijk dat de beurten waarin gedeeld werden, langdurig waren, veeleer dan wanneer de personen steeds korte stukken informatie gaven. Verder was het belangrijk dat de mate waarin beide personen deelden met elkaar in evenwicht was.

### Capitalization

Het delen van verhalen over positieve persoonlijke ervaringen heeft nog een ander effect. Het vertellen van positieve verhalen, dat door Langston (1994) *capitalization* werd genoemd, zorgt voor een verlenging en vergroting van de positieve emoties die gekoppeld zijn aan die gebeurtenis. Dit effect werd niet gevonden wanneer de positieve gebeurtenis in privésfeer werd opgeschreven. Deze resultaten suggereren dat niet alleen de herinnering van de gebeurtenis, maar vooral het proces van sociale interactie invloed heeft op het affect (Reis et al., 2010).

Het lijkt een universele menselijke reactie te zijn om anderen op te zoeken wanneer men iets goeds heeft meegemaakt. Het delen van zo'n gebeurtenis is een belangrijk maar weinig onderzocht deel van het proces van het opbouwen en behouden van relaties (Reis et al., 2010). Capitalization wordt geassocieerd met positief affect (Langston, 1994), geluk, life satisfaction (Lambert et al., 2013) en stressreductie (Kirkpatrick & Shaver, 1988). Daarbij is een enthousiaste luisteraar een belangrijke voorwaarde. Wanneer de luisteraar enthousiast en actief-constructief reageert, heeft dat een positief effect op het oordeel van de verteller over de gebeurtenis en op zijn stemming. Wanneer de luisteraar affectneutraal reageert, is dat effect niet aanwezig (Lambert et al. 2013; Reis et al., 2010).

Hoewel capitalization gaat over het delen van verhalen over het verleden, en niet met zekerheid kan worden gezegd dat deze effecten ook zullen optreden bij het delen van verhalen over een positieve toekomst, gaan we er hier van uit dat de onderliggende mechanismen van het delen ook hier aanwezig zullen zijn.

### Lotgenotencontact

Een middel dat niet het aspect van positieve verhalen heeft, maar wel dat van het delen van eigen ervaringen, is lotgenotencontact. Lotgenotencontact wordt vaak omschreven als onderling contact tussen mensen met dezelfde lichamelijke of psychische aandoening. In dit onderzoek gaat het niet om een aandoening, maar het toekomstbeeld kan wel verstoord zijn. De confrontatie met het

toekomstbeeld of het gemis daarvan kan erg pijnlijk zijn. De participanten zijn hier in zekere zin dan ook lotgenoten, opgevat als personen die in dezelfde omstandigheden verkeren. Zij delen persoonlijke verhalen over soms pijnlijke onderwerpen, verborgen in een verhaal over de toekomst.

Volgens Oudenampsen et al. (2007) zijn er vier hoofdeffecten te onderscheiden van lotgenotencontact:

- Welbevinden (o.a. 'life satisfaction, hoop, eigenwaarde, verminderde depressie/angst)
- Wederzijdse ondersteuning (o.a. uitbreiding van sociale netwerk, gevoelens kunnen uiten, verminderde eenzaamheid, zich gesteund voelen, erkenning, herkenning)
- Opdoen van kennis en vaardigheden (o.a. kennis van problematiek, behandeling en verloop; vaardigheden m.b.t. gevoelens uiten, anderen helpen, zelfredzaamheid, keuzes maken; empowerment)
- Preventieve werking in het gebruik van gezondheidszorg

Net als bij het proces van capitalization geldt ook hier dat de positieve effecten van lotgenotencontact niet een-op-een te vergelijken zijn met de positieve effecten van het delen van toekomstbeelden. Toch kan verwacht worden dat deze effecten ook een rol zullen spelen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding.

### Het audience-effect

Een bekend aspect dat invloed heeft op het delen van verhalen is het *audience effect*: sprekers stemmen hun boodschap af op de sociale context, door factoren als persoonlijke doelen en waargenomen publieksverwachtingen (Marsh, 2007). Door het verhaal te veranderen wordt ook de werkelijkheid van de verteller veranderd: door deze 'hervertellingen' worden het oordeel en latere herinneringen van de verteller over het verhaal beïnvloed.

### De rol van schrijver, spreker en luisteraar

#### De schrijver

Voor de schrijver van het verhaal heeft het creëren van dit verhaal verschillende functies. Breuer (2006) noemde het uitgangspunt van de narratieve benadering, dat ieder mens betekenis aan zijn leven probeert te geven door de verhalen die hij gedurende zijn levensloop reconstrueert. De gebeurtenissen die je hebt meegemaakt, blijven in je herinnering achter als flarden van verhalen. In een poging om de werkelijkheid bij benadering weer te geven, brengt men het verhaal tot leven door associaties met verhalen van anderen die je in je leven hebt gehoord, gelezen of gezien. Wat je op een bepaald moment van je eigen verleden herinnert, is een reconstructie in min of meer verhalende vorm, waarin eigen beelden en beelden van anderen zich hebben vermengd. Het verhaal geeft daar zin of betekenis aan. (Breuer, 2006). Deze verbeeldingskracht werkt volgens Breuer niet alleen achteraf, maar richt zich ook op een mogelijke toekomst. Mensen fantaseren over hoe hun verhaal verder zou kunnen gaan.

#### De deler

Volgens Breuer komen verhalen tot leven doordat zij worden doorgegeven. Het vertellen van een verhaal vereist een verteller en een gehoor:

*Ook de verteller wordt door zijn eigen verhaal gegrepen. Al vertellend identificeert hij zich met de figuren die hij (her-)schept, en al vertellend wordt de eigen verbeeldingskracht geactiveerd. Door te vertellen herschep je niet alleen je eigen werkelijkheid, maar leg je daar ook een bepaalde betekenis in. Die betekenis hoeft overigens niet tevoren vast te staan, maar kan zich ook tijdens of na de vertelling aan de verteller opdringen. Daarom moet een verhaal verteld worden.*

### De luisteraar

Zoals de schrijver het verhaal tot leven brengt door associaties, roept het verhaal ook bij de luisteraar allerlei associatieve beelden op die gelinkt zijn aan zijn eigen ervaring (Breuer, 2006). De betekenis van het verhaal voor de schrijver is niet noodzakelijk die van de luisteraar. Toch is er een gezamenlijke bron voor deze associaties. Onze collectieve ervaringen, en die van onze voorouders, zijn vastgelegd in overleveringen, mythen en sagen en ons collectieve geheugen. Bij het luisteren naar verhalen putten we allemaal uit deze eindeloze variatie op een aantal steeds terugkerende thema's en koppelen we die op onze eigen wijze aan wat we horen (Campbell, 1986).

Nussbaum (1997) benadrukte het belang om de betekenis van het verhaal voor de luisteraar te scheiden van die van de schrijver. Zij introduceerde de term narratieve imaginatie, ofwel de vaardigheid van mensen om zich te verplaatsen in de schrijver en zijn emoties en wensen te begrijpen. Nussbaum noemde deze vaardigheid van groot belang om voorbij eigen invullingen en oordelen te kijken en het verhaal te zien zoals deze door de schrijver bedoeld is.

Breuer noemt deze scheiding niet. Volgens hem zijn luisteraars in het verhaal van de ander en tegelijkertijd in hun eigen verhaal. Luisteraars identificeren zich met de verteller of met een personage in het verhaal. Zij projecteren op hem hun gevoelens, herkennen bij hem hun eigen gedachtenconstructies en vermoeden bij hem hun eigen vooronderstellingen. Tegelijkertijd roept het verhaal associaties op met andere situaties, personen en gebeurtenissen. Al luisterend droom je weg in je eigen wereld die door het verhaal wordt opgeroepen. Hij noemde dit de narratieve ruimte: een ruimte waarbinnen ideeën, ervaringen en gevoelens met interesse en respect voor elkaars belevingswereld worden uitgewisseld.

Breuer (2002) onderscheidt verschillende niveaus waarop de luisteraar betekenis geeft aan het verhaal van de ander:

1. De luisteraar zoekt in eerste instantie naar een lijn om het verhaal te kunnen volgen
2. De luisteraar probeert het verhaal te begrijpen (waarom handelen de personen in het verhaal zoals zij doen? Wat zou de afloop op oplossing kunnen zijn? Hoe wordt de weg daar naartoe afgelegd? Hoe zou ik dat doen?)
3. De luisteraar legt associatieve verbindingen met zijn eigen denk- en leefwereld
4. De luisteraar vindt in het verhaal een oplossing die direct toepasbaar is in zijn eigen situatie
5. De luisteraar vertaalt de oplossing in het verhaal naar een oplossing die toepasbaar is in zijn eigen situatie
6. Het verhaal suggereert een andere manier van denken, kijken of handelen die de eigen vooronderstellingen onderuit halen, waardoor nieuwe oplossingsmogelijkheden als realistische opties in beeld komen die voorheen ondenkbaar waren of volstrekt over het hoofd werden gezien.
7. De luisteraar vindt symbolische verwijzingen naar diep gewortelde, algemeen menselijke conflicten, tegenstrijdige impulsen en strevingen die te maken hebben met de menselijke conditie.



## **1.6 Zelfontwikkeling**

---

Een mogelijk effect van collectieve narratieve toekomstverbeelding is zelfontwikkeling. Door zich in te leven in een positieve toekomst krijgt men inzicht in persoonlijke doelen en ambities en mogelijk ook in de eigen mogelijkheden om die doelen waar te maken.

### **Toekomstverbeelding en zelfontwikkeling**

Wanneer men bezig is met toekomstverbeelding, worden possible selves ontwikkeld: de ideeën over wat men zou kunnen worden, wat men zou willen worden en wat men bang is om te worden. Deze hopen, angsten, doelen en bedreigingen geven richting aan de realisering van het mogelijke zelf.

### **Narratieve psychologie en zelfontwikkeling**

In de narratieve psychologie spreekt men over het dialogisch zelf (Hermans & Kempen, 1993), een benadering die veronderstelt dat wanneer mensen een verhaal vertellen, zij altijd een publiek voor ogen hebben, imaginair of daadwerkelijk aanwezig. Er is sprake van een dialoog, of een meerstemmigheid. Dit kan zijn in de vorm van het eigen geweten, de stem van je vader of een opmerking van een vriend die uit het verleden nagalmt (Sools, 2010). De geïnternaliseerde stemmen van anderen worden deel van de interne dialoog. (Schroot, 2002). Een andere interpretatie van dit dialogische zelf is dat het gesprek zich niet in het hoofd afspeelt, maar tussen mensen; “identiteit ontstaat niet in de hoofden van mensen maar tussen mensen, in dialoog” (Sools, 2010). In dit onderzoek wordt het verhaal, de toekomstbrief, geschreven aan zichzelf of een andere zelfgekozen persoon. Het is interessant om het spanningsveld tussen de interne dialoog (met deze zelfgekozen persoon) en de externe dialoog (met de aanwezige luisteraars) te verkennen.

### **Groepsinterventies en zelfontwikkeling**

Deze scheiding tussen de interne en externe dialoog lijkt parallel te lopen aan het onderscheid dat Shotter (2000) maakt tussen een monologische en dialogische manier van zelfontwikkeling. De monologische manier gebeurt door een interne vernieuwing door articulatie en specificatie van wat er al is. In de dialogische manier van vernieuwing is het ook mogelijk om tot daadwerkelijk nieuwe dingen te komen. Daarbij speelt de interactie met anderen een cruciale rol. Anderen kunnen inzichten geven en mogelijkheden voor verandering creëren waartoe we alleen niet in staat zijn (Sools, 2010). Vertaald naar de context van de toekomstbrieven zou dit mogelijk betekenen dat participanten in een individuele setting door een monologische manier van zelfontwikkeling tot een versterking kunnen komen van wat zij al in zich hebben. Participanten van de collectieve interventie zouden echter ook tot nieuwe inzichten en mogelijkheden tot verandering kunnen komen, door een dialogische manier van zelfontwikkeling.

## **1.7 Conclusie en vraagstelling**

---

De opkomst van de positieve psychologie heeft ervoor gezorgd dat de geestelijke gezondheidszorg zich meer is gaan richten op de aanwezigheid van welbevinden. We zagen een categorisering van dit welbevinden in emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Hoewel deze drie vormen elk even belangrijk zouden zijn voor geestelijke gezondheid, hebben positief psychologische interventies zich tot nu vooral op de eerste twee gericht (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Dit onderzoek richt zich op een interventie die zich ook nadrukkelijk richt op het sociaal welbevinden.

De verbeelding van een positieve toekomst bleek het welbevinden te kunnen bevorderen. Ook narratieve psychologie heeft een bewezen positief effect hierop. We hebben beargumenteerd dat een combinatie van die twee een veelbelovende interventie is, maar dat er nog zeer weinig bekend is over narratieve toekomstverbeelding. Nog minder is bekend over narratieve toekomstverbeelding in groepsverband. Dat is tekenend voor het gemis aan onderzoek naar sociaal welbevinden binnen de positieve psychologie.

In dit onderzoek worden de drie pijlers van narratieve psychologie, toekomstverbeelding en groepsinterventies, voor zover bekend, voor het eerst gecombineerd in een interventie. We gaan op zoek naar wat er gebeurt als deze drie worden samengebracht. Narratieve psychologie, toekomstverbeelding en groepsinterventies veroorzaken elk andere psychologische processen. Bij narratieve psychologie vonden we psychologische processen als omgaan met en grip krijgen op ervaringen en gebeurtenissen; zingeving en identiteitsontwikkeling. Bij toekomstverbeelding waren dit zingeving; bewustwording van doelen; motivatie; optimisme; controle en emoties. Groepsinterventies zorgen voor self-disclosure; capitalization; positief affect; life satisfaction; stressreductie; eigenwaarde; wederzijdse ondersteuning; herkenning en identificeren; uitwisseling van ideeën en gevoelens en het opdoen van kennis en vaardigheden. Het is onbekend hoe de interactie tussen al deze psychologische processen zal verlopen. Wellicht versterken zij elkaars effect, ondermijnen ze elkaar of ontstaan er nieuwe psychologische processen. In dit onderzoek onderzoeken we welke verschillende psychologische processen een rol spelen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding. Als we weten welke processen optreden, kunnen we mogelijk conclusies trekken over de werking van de interventie.

Een ander opvallend gegeven dat naar voren kwam in de literatuur is dat bij het delen van verhalen de participanten drie verschillende rollen, ofwel modi, vervullen; namelijk die van schrijver, deler en luisteraar. Wat daarbij vooral in het oog sprong was hoezeer de psychologische processen tijdens deze modi van elkaar verschillen. Daarom willen we in dit onderzoek speciale aandacht schenken aan de rol van de modi. We weten tenslotte niet of in deze interventie eenzelfde indeling gemaakt kan worden, hoe belangrijk de verschillende modi zijn, welke functie zij hebben en hoe zij zich tot elkaar verhouden.

De deelvragen zijn dan ook:

1. *Welke modi zien we bij collectieve narratieve toekomstverbeelding?*
2. *Welke psychologische processen spelen een rol bij collectieve narratieve toekomstverbeelding?*

De onderzoeksvraag is als volgt geformuleerd:

*Wat is de samenhang tussen de modi en de verschillende psychologische processen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding?*

## 2. Methoden

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe het onderzoek is opgebouwd. Er wordt een korte achtergrond gegeven, de participanten en selectie en de meetinstrumenten worden beschreven. Ook wordt uitgelegd hoe de data is geanalyseerd.

## 2.1 Achtergronden

---

Er is voor gekozen om het onderzoek vanuit het perspectief van de participanten te bestuderen. De belangrijkste bron van onderzoeksgegevens was de ervaring van de participanten. De visie hierachter was dat zij het meest inzicht hadden in hun eigen beleving. Door een groepsdiscussie en een enquête werd gepoogd de participanten zo veel mogelijk ruimte te geven om uiting te geven aan hun ervaringen.

Er werd gebruik gemaakt van participerende observatie. De werkgroepbegeleiders hadden naast hun rol van begeleider en coach ook die van participant: zij schreven net als de studenten een toekomstbrief en deelden die met de groep. Dit was om een gelijkwaardige positie in te nemen en de participanten op hun gemak te stellen, zoals overeenkomstig is met de principes van narratief onderzoek. Om dezelfde reden was de onderzoeker ook student van het vak Narratieve Psychologie, en kenden de deelnemers haar uit hoor- en werkcolleges. Zij had tijdens de interventie zodoende de rol van participant, begeleider en observator.

## 2.2 Participanten en selectie

---

Participanten in dit onderzoek waren de studenten die deelnamen aan het vak Narratieve Psychologie, een keuzevak voor tweedejaars bachelor Psychologiestudenten aan de Universiteit van Twente. Dit vak werd tussen 22 april en 5 juli 2013 gegeven door Anneke Sools, die tevens het onderzoeksproces begeleidde. Tijdens een werkcollege in de zesde week na het startcollege ondergingen de studenten de interventie van narratieve toekomstverbeelding in groepsverband.

In drie van de zes werkgroepen werden video-opnames gemaakt tijdens de interventie. Studenten konden kiezen of zij een opgenomen werkcollege wilden volgen. Na afloop hebben de studenten van de drie opgenomen werkcolleges een informed consent formulier ingevuld (zie bijlage 6.5). Ook konden zij het aangeven wanneer zij niet wilden dat hun gegevens in het onderzoek verwerkt zouden worden.

61 studenten hebben aan de interventie deelgenomen. 48 van hen hebben de enquête ingevuld en 35 studenten zijn tijdens de interventie op video opgenomen. Alle participanten waren tussen 19 en 26 jaar oud. Van deze participanten was 9% man en 91% vrouw. Naar schatting 60% was van Duitse afkomst.

## 2.3 Dataverzameling

---

De onderzoeksvraag werd beantwoord door drie afzonderlijke bronnen te raadplegen: video-opnames, observaties van de onderzoeker en een enquête met open en gesloten vragen. Deze dubbele dataverzameling werd gedaan om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de ervaringen van de participanten. Verwacht werd dat studenten zich bij een enquête vrijer zouden voelen om zich kritisch uit te laten over de interventie dan in de groep. Ook waren de ervaringen op het moment van de interventie waarschijnlijk anders dan wanneer zij zich dit achteraf herinnerden. De observaties zijn gebruikt om een meer compleet beeld te krijgen van de groepsdynamische processen tijdens de interventie, om zo voor bias te controleren.

### **Interventie voor narratieve toekomstverbeelding in groepsverband**

De interventie voor narratieve toekomstverbeelding in groepsverband die in dit onderzoek is gebruikt, is een licht aangepaste versie van de interventie die vermeld werd door Sools, Mooren en Tromp (2013, 100). Na binnenkomst ging de groep in een kring zitten en werd de bedoeling van de

interventie uitgelegd. In een korte meditatie-oefening werden de participanten gevraagd hun ogen te sluiten, te ontspannen en hun gedachten te richten op een positieve toekomst. Zij kregen een schriftelijke uitleg (bijlage 6.2) en mochten, verspreid in het lokaal, hun brief uit de toekomst schrijven. Toen alle participanten hun toekomstbrief hadden geschreven, gingen zij weer in de kring zitten. Zij konden kort ventileren hoe zij het schrijven van de brief ervaren hadden. Daarna werden de toekomstbrieven voorgelezen. Dit gebeurde op vrijwillige basis. In sommige groepen gebeurde dit uit eigen initiatief, in andere groepen deden zij dit beurtelings in de richting van de klok. De luisteraars werden gevraagd niet inhoudelijk te reageren. Zij mochten natuurlijk wel lachen, bemoedigen of andere geluiden maken, maar de reacties en inhoudelijke bespreking werden uitgesteld tot nadat iedereen die dat wilde zijn brief had voorgelezen. Sommige participanten hebben slechts delen van hun brief voorgelezen, sommigen hebben de vorm of inhoud tijdens het voorlezen veranderd. Na het voorlezen van de brieven werd om een groepsgewijze reflectie gevraagd. Tijdens deze reflectie werd gevraagd naar ervaringen, emoties, psychologische processen en associaties bij het schrijven, delen en luisteren van de toekomstbrieven. Ook werden de verschillende brieven met elkaar vergeleken. De tijdsindicatie van de verschillende stappen waren rekbaar, hoewel de hele interventie gedaan moest worden in twee lesuren, ofwel anderhalf uur. Een nadere beschrijving van de interventie en aandachtspunten voor de werkgroepbegeleiders is gegeven in bijlage 6.1 en 6.3

### **Video-opnames en transcriptie**

In drie werkgroepen werden video-opnames gemaakt tijdens de interventie. Bij de opnamen werden twee camera's en een geluidsopname-apparaat gebruikt. Deze dubbele dataverzameling werd gedaan om de kwaliteit van de opnamen te waarborgen en om te voorkomen dat er data verloren zou gaan.

In stap 6 van de interventie (zie bijlage 6.1) werd in een groepsdiscussie gereflecteerd op het emotionele effect van het schrijven en delen van de toekomstbrieven. De werkgroepbegeleiders hebben bij deze stap specifiek gevraagd naar het effect van het schrijven, het effect van het delen en het effect van het luisteren naar toekomstbrieven. Van de reacties van de participanten op deze vragen werd een transcript gemaakt. De letterlijk gesproken tekst werd uitgetypt, alsmede aanwijzingen voor non-verbaal gedrag en pauzes. Dit gebeurde volgens de richtlijnen in bijlage 6.4.

Door gebruik te maken van een groepsdiscussie kon binnen relatief korte tijd worden achterhaald welke opvattingen en ervaringen participanten hadden. Zij konden direct op elkaar reageren waardoor een keten van associaties ontstond. Ook kon de onderzoeker richting geven aan deze associaties, waardoor voor het onderzoek relevante informatie werd verzameld.

### **Enquête**

Maximaal een week na afloop van de interventie werd door de participanten op vrijwillige basis een enquête ingevuld. Afname van de enquête gebeurde in het online enquêteprogramma ThesisTools. In deze enquête stonden vragen over hoe studenten het schrijven, luisteren en delen ervaren hadden, over de sfeer in de groep en welk effect de interventie op hen had.

De enquête begon met een korte introductie. Vervolgens werden gesloten vragen gesteld betreffende naam, studentnummer, leeftijd, geslacht en nationaliteit. Deze vragen werden gesteld enerzijds om te controleren op dubbele gegevensinvoering, en anderzijds om demografische gegevens aan de resultaten te verbinden die relevant zouden kunnen zijn voor een volgend onderzoek.

Op een volgende pagina stond de instructie voor de enquête:

*“De volgende vragen gaan over het derde werkcollege, waarin je aan de slag bent gegaan met het schrijven en delen van toekomstbrieven. Probeer zo uitgebreid mogelijk antwoord te geven. Elk antwoord is goed en kan nuttig zijn voor het onderzoek. Probeer een eerlijk antwoord te geven, ook als je kritisch bent over de interventie.”*

Vervolgens werden een aantal open vragen gesteld:

- Hoe heb je het schrijven van je toekomstbrief ervaren?
- Hoe heb je het delen in de groep van jouw toekomstbrief ervaren?
- Hoe heb je het luisteren naar toekomstbrieven van anderen ervaren?
- Hoe heb je de sfeer in de groep tijdens de workshop ervaren?
- Wat neem je mee uit de workshop toekomstverbeelding? Heb je iets geleerd, had het effect op je gemoedstoestand?
- Heb je nog andere opmerkingen of verbeterpunten over de workshop toekomstverbeelding, de begeleiding of andere zaken?

### Observaties

De onderzoeker was aanwezig bij de drie opgenomen werkcolleges. Zij heeft tijdens en direct na afloop van deze werkcolleges aantekeningen gemaakt over de groepsgegevens, groepsdynamiek en andere gebeurtenissen die de resultaten zouden kunnen beïnvloeden. Voor de overige drie werkgroepen zijn hun werkgroepbegeleiders gevraagd naar een samenvatting van deze gegevens. De observaties zijn gebruikt bij de beschrijving van de groepen, de groepsdynamiek en het vormen van een theorie.

## 2.4 Analyse

---

De analyse gebeurde volgens een iets aangepaste vorm van de Constructivist Grounded Theory van Charmaz (2006). Waar in de Grounded Theory het literatuuronderzoek pas aan het eind van het onderzoeksproces gebeurt, werd dit hier gedaan gedurende het verloop van de studie. De wetenschappelijke kennis rondom narratieve toekomstverbeelding en groepsinterventies werd aangevuld alvorens belangrijke beslissingen in het onderzoeksproces te maken. Na het vormen van een grounded theory werd de literatuur verder bestudeerd, om zo de gevonden resultaten in een context te plaatsen.

Een andere richtlijn uit de Grounded Theory die in dit onderzoek niet gebruikt is, is het niet mogen praten over de theorie. Volgens Glaser (1978) kan het praten over de theorie het oordeel van de onderzoeker beïnvloeden en zijn motivatie verlagen. In dit onderzoek werd wel de hulp ingeroepen van de onderzoeksbegeleider voor ondersteuning en controle bij het vormen van de theorie.

Zowel de videotranscriptie van de drie werkgroepen als de antwoorden op de open vragen in de enquête over schrijven, delen en luisteren werden gecodeerd in het kwalitatief data-analyseprogramma Atlas.ti. Deze zes documenten werden samengevoegd in één dataset, zodat de onderzoeker kon bijhouden bij welk document de codes hoorden en deze met elkaar kon vergelijken. Daarna volgden de stappen zoals beschreven door Charmaz: initial, focused en theoretical coding.

Het resultaat van de initial coding was een groot aantal codes. Alle opmerkingen van de studenten die eventueel relevant konden zijn voor het onderzoek, werden gecodeerd. Er werd een inschatting gemaakt van hoe de opmerking relevant kon zijn, waarna de code een naam kreeg als *prettig, eisen aan brief of ervaring tegen verwachting in*. Alle opeenvolgende tekst die gerelateerd was

aan een code, werd gekoppeld. Fragmenten werden dubbel gecodeerd wanneer zij gekoppeld konden worden aan meerdere codes.

Tijdens de focused coding werden deze codes breder getrokken naar de codes die uiteindelijk de tien psychologische processen zijn geworden (paragraaf 3.3). Daarbij werden citaten gebruikt die een duidelijk beeld gaven, maar ook de breedte aangaven van de codes. Deze categorisering is gemaakt naar eigen inzicht en gedurende het onderzoek steeds aangepast. Er werd geteld hoe vaak de psychologische processen voorkwamen bij de verschillende modi.

Tijdens de theoretical coding werd geprobeerd om deze tien codes te verdelen in vijf overkoepelende thema's. Doel hiervan was om een categorisering te maken van op welke gebieden verandering optrad gedurende de interventie. Waar de psychologische processen min of meer bewuste mechanismen zijn, acties, competenties of denkbeelden, zijn deze thema's te vinden op een meer abstract en onbewust niveau. De thema's zijn in eerste instantie gecategoriseerd naar eigen inzicht en later verbonden aan de theorie. De psychologische processen vallen elk onder verschillende thema's (paragraaf 4.2). De operationele definities van processen staan omschreven in tabel 1; die van de thema's in tabel 3.

Bij de codering is steeds geprobeerd een uitputtend overzicht te geven dat een goed beeld gaf van wat er precies gebeurde tijdens de interventie. In de citaten van de participanten is men op zoek gegaan naar de belangrijkste thema's die hierin naar voren kwamen. De focus was daarbij op psychologische processen. De codes waren uitputtend, maar niet wederzijds uitsluitend.





## 3. Resultaten

In dit hoofdstuk staan de resultaten van de kwalitatieve analyse. Paragraaf 3.1 is een inleiding op de groepen. Hierin wordt de groepsdynamiek in de op video opgenomen werkgroepen beschreven. Na deze inleiding wordt een antwoord gegeven op de twee deelvragen. Paragraaf 3.2 geeft antwoord op de eerste deelvraag, en een beschrijving van de modi die te zien waren bij collectieve narratieve toekomstverbeelding. In paragraaf 3.3 staan de verschillende psychologische processen beschreven, een antwoord op deelvraag 2. En tot slot wordt in paragraaf 3.4 een antwoord gegeven op de overkoepelende onderzoeksvraag: *wat is de samenhang tussen de modi en de verschillende psychologische processen?*

### 3.1 Inleiding op de groepen

De groepsdynamiek in de drie op video vastgelegde groepen verschilde aanzienlijk. Aangezien deze groepsdynamiek invloed lijkt te hebben gehad op de ervaring van de participanten tijdens de interventie en de resultaten in de verschillende groepen, is het belangrijk deze te omschrijven.

Processen die van invloed leken te zijn op de groepsdynamiek in de verschillende werkgroepen, waren onder andere de houding en vragen van de werkgroepbegeleiders, de groepsgrootte en het aantal onbekenden in de groep. Het feit dat beeld- en geluidsopnamen werden gemaakt had volgens de participanten weinig tot geen invloed, hoewel dit niet gemeten is. Wat wel duidelijk werd, was dat de groepsdynamiek invloed had op de inhoud van de toekomstbrieven, de mate waarin deze gedeeld werden en het gevoel dat de participanten ervoeren bij het delen. Dit is niet alleen gebleken uit observaties tijdens de werkcolleges; ook uit de groepsdiscussie en de enquête kwam naar voren dat de studenten uit de verschillende werkgroepen de opdracht anders hebben ervaren.

#### Werkgroep 1

Werkgroep 1 was een onverwacht grote groep met 17 studenten, en een overwegend Duitse achtergrond. In deze groep bestond een grote aarzeling om te delen. Uiteindelijk hebben één student, docent Anneke Sools en these-onderzoeker Rosanne Jipping hun toekomstbrief gedeeld. Ook toen gevraagd werd naar de redenen waarom dit moeilijk was, bleef het stil. Een aantal studenten sprak over de persoonlijke aard van hun brief. Ook werd gezegd dat het makkelijker zou zijn als de brief onder vriendinnen werd voorgelezen. Na een groepsgeprek over culturele associaties en de ervaringen bij het schrijven van de brief werd nogmaals gevraagd waarom er zo'n grote drempel bestond om de brief voor te lezen. Hierop kwamen nogmaals de persoonlijke aard van de brief naar voren, en ook kritiek op de eigen brief en angst voor onbegrip.

Gedurende het werkcollege viel het op dat veel studenten een zeer gesloten houding hadden. Er werd weinig oogcontact gemaakt, maar wel onderling gefluisterd. Er was niet alleen weinig initiatief om te praten, ook op opmerkingen van anderen kwam weinig verbale en non-verbale reactie. Na de vraag van Anneke Sools aan de groep om haar toekomstbrieven voor te lezen, kwam de volgende reactie:

- Anneke Sools: *(..) Wie durft er? Liever niet? Allemaal aarzelingen? (...) Wat zijn de aarzelingen om voor te lezen? (...) Een beetje eng? Onwennig? (..) Te privé?*
- Student 1: *Heel persoonlijk verhaal.*
- A.S.: *Hmhm. (..) Vindt iedereen het eigenlijk te spannend? Of te onwennig? Of een beetje gekke oefening? (lacht) (..) Wil iemand er wat over kwijt wat er onwennig aan is? Wat er gek aan is? Moeilijk?*
- Student 2: *Voor mij is het echt een beetje te persoonlijk.*
- A.S.: *Hmhm.*
- Student 3: *Ja voor mij ook.*
- A.S.: *Geldt dat voor iedereen? Of zijn er ook andere redenen?*
- (..)
- Student 4: *Ja.*
- A.S.: *Oké.*
- Rosanne Jipping: *Ik kan me ook voorstellen dat je je bijvoorbeeld een beetje schaamt voor je brief of dat het heel eng is om het in de groep te doen? Ik weet niet of dat per se het persoonlijke van de brief zelf is, of dat er, er kunnen heel veel verschillende redenen zijn.*
- A.S.: *Hmhm.*

- Student 5: *Als je het naar de docent stuurt, dan ziet hij het en wordt het zo, ja, evalueert. Dan krijg je geen reactie. Als ik dat nu lees dan, ja heb je ook een feedback. (lacht) Ja.*
- A.S.: *Hmhm. Ja. Want in principe is feedback niet de bedoeling natuurlijk he, maar je voelt het toch zo he?*
- Student 5: *Ja (dat werkt wel zo ja)*

## Werkgroep 2

De tweede werkgroep werd begeleid door studentassistent J.K. Dit was een kleinere groep met 8 studenten. In deze groep zaten wat meer Nederlandse dan Duitse studenten. Wat in deze groep opviel was dat J.K. een wat onzekere houding liet zien en soms niet goed wist wat te zeggen. Rosanne Jipping nam dan de leiding over.

De sfeer in deze werkgroep was meer ontspannen en open dan in de eerste werkgroep. Slechts twee studenten lazen hun brief niet voor, omdat ze deze te persoonlijk vonden. Bijna alle studenten deden actief mee in de groepsdiscussie, en hierin kwamen meer inhoudelijke thema's naar voren. Opvallend was dat er veel analyserend werd gesproken. Er werd een verband gelegd tussen toekomstbrief en persoonlijkheid, en de therapeutische effecten van de interventie kwamen aan de orde. Te zien aan het verbale en non-verbale gedrag leken de meeste studenten het onwennig, maar veilig te vinden. Onderstaand fragment illustreert de twijfel van de werkgroepbegeleider, de onwennigheid, maar ook de analytische instelling van de groep.

- J.K.: *En nu over het luisteren?*
- (..)
- R.J.: *Ja*
- (Gelach)
- J.K.: *Ja oké. Ja dan kunnen we nu nog even kijken hoe het was de brieven van andere mensen te horen, om naar deze te luisteren. Hoe was dat voor jullie?*
- (.)
- Student 13: *Nou je begrijpt sommige mensen ietsje meer. Zeg maar als sommige gedachten (opvalt) van anderen ehm ja, van sommigen dacht ik echt oh dat is echt serieus bedoeld, maar dan dacht ik ook dat is, daar is wel goed over nagedacht maar het is niet, ja niet echt heel erg persoonlijk geweest. Maar het geeft toch wel ietsje van je persoonlijkheid weer.*
- (..)
- Student 14: *Ik vond het eigenlijk interessant dat niemand echt hetzelfde heeft geschreven. Het is echt helemaal anders. Dat vond ik interessant.*
- Student 15: *Er is inderdaad veel diversiteit en het is ook wel grappig om te zien hoe sommigen het voor je zien. Soms denk ik echt van: dat is ook wat wat zou kunnen maar (onverstaanbaar) niet aan gedacht. Dat is wel grappig om dat te zien. Het is inderdaad wel (leuk) om op te letten van hoe iemand de wereld ziet en hoe je zelf in het leven staat. Dat zie je wel, dat schijnt er doorheen.*
- R.J.: *En wat wat neem jij daarvan mee? Of doet het niks?*
- Student 16: *Eh soms is het wel herkenbaar dan denk ik van: ja, dat is herkenbaar, bij anderen is het van: ja zo zit het, en dat klopt dan met wat ik van je weet of van je ken.*

### Werkgroep 3

De sfeer in werkgroep 3 was opvallend meer ontspannen dan in de andere twee werkgroepen. In deze groep waren ongeveer 10 studenten aanwezig. Zij hebben allen hun brief voorgelezen. In deze groep zaten meer bekenden van elkaar. Zowel de brieven als de groepsdiscussie waren persoonlijker en meer inhoudelijk dan in de andere opgenomen werkgroepen. Er was hier sprake van meer interactie. Er werd inhoudelijk, empathisch en soms zelfs kritisch gereageerd op elkaar. De bijeenkomst werd door veel deelnemers als bijzonder ervaren. De groepsdiscussie overschreed het lesuur en alle studenten hebben deze tijd van hun pauze afgenomen. Dit fragment toont de persoonlijke maar ook analytische aard van het gesprek en de empathische reacties

- A.S.: *Maar als je dan een brok in de keel zou krijgen in deze groep, wat, hebben jullie dan allemaal dat wil ik eigenlijk niet?*
- Student 3: *Ik heb om dezelfde reden ook inderdaad gehad dat ik dacht het is gewoon privé en ik had geen zin om hier geëmotioneerd of eh enigszins geëmotioneerd te raken. Ik had het hier wel (onverstaanbaar) gevonden. Omdat ik toch ja.*
- Student 4: *Maar de andere wat mij dan dan juist omdat daar in deze setting in ieder geval, dat kan gebeuren. En als ik iemand anders dan zou zien dan zou ik dat niet erg vinden. (onverstaanbaar) Ik zou dat helemaal niet erg vinden. als ik erbij had gezeten en ik weet dat jullie dat accepteren, want ik accepteer het ook van jullie. Dus.*
- Student 3: *Ja maar het gaat niet zozeer om wat je denkt dat andere mensen ervan denken, het gaat er meer om of je het hier eh jezelf..*
- Student 16: *Ja dat je het zelf accepteert.*
- Student 3: *Ja dat je het zelf accepteert inderdaad. Maar niet, eh ik jank best snel met films en alles. En ik schaam me er echt niet voor om in een bioscoop lekker zo muuhuuu maar ik vind het gewoon niet de plek waar ik graag zou willen gaan janken (gelach). Ja als er iets uitkomt dan blijf je vaak doorgaan*
- Student 17: *Ja ik kan mijn gedachten er ook heel vaak niet los van maken dus als ik dat dan eenmaal heb, dan.. Maar ja als je dan kan proberen te voorkomen dat je op dat punt komt.*
- Student 3: *Ja zeker ja.*
- A.S.: *Ja maar het is op zich wel interessant dat een brief de eigenlijk ook iets positiefs zou moeten zijn op de toekomst dat die dan heel veel kan losmaken.*
- Student 3: *Maar het gaat natuurlijk voor een groot deel om iets in je verleden een plekje te geven. Bij heel veel dingen denk ik. Wat ik ook wel in abstracte termen heb opgeschreven dat er gewoon dingen zijn die ik dan geaccepteerd heb. Die dan geïntegreerd worden met mijn leven zeg maar. Ik denk dat dat een heel groot punt is in heel veel brieven.*

### 3.2 Modi

De ervaring van de participanten veranderde naarmate de interventie vorderde. Tijdens het schrijven en delen van de eigen toekomstbrief en het luisteren naar toekomstbrieven van anderen speelden de thema's en psychologische processen een verschillende rol in de beleving van de interventie. Zo gezien kunnen schrijven, delen en luisteren opgevat worden als drie verschillende modi, van waaruit de participanten handelden en ervoeren.

Naast het schrijven, delen en luisteren, de drie modi die als vanzelfsprekend uit de interventie voortvloeien, bleek een vierde modus te bestaan: die van het verwerken. De drie eerste modi gaven aanleiding tot het reflecteren op en bewustwording van psychologische processen in zichzelf en de ander. Participanten probeerden hun ervaringen te begrijpen en er betekenis aan te geven. Deze reflectie lijkt na de drie andere modi te komen en te resulteren in andere ervaringen. De verwerking had betrekking op onder meer de persoonlijkheid, verandering van het toekomstbeeld, waarden en doelen, verwerking van problemen en de werking van de interventie.

De verschillende modi worden mooi verwoord in het volgende fragment, waarin een participant zich inleeft in zichzelf als schrijver, als de persoon in de brief en vervolgens als betekenisgever:

- Student 7: *Ik vond het heel interessant welke gevoel ik gehad heeft. Aan het begin was het ja zo dat ik iets wil, en ik heb gedachten hoe ik dat kan bereiken enzo, en in de brief ben ik in de positie dat ik het schrijf dat ik het bereikt heb en ehm (.) Ja, hoe voel ik mij? (lacht) Is het nu dat ik een andere positie heb, en (onverstaanbaar) Dat vond ik interessant.*
- Student 8: *Een soort van opgelucht gevoel van ik ben er. (gelach) En dan zit je weer in de realiteit van: oh nee (gelach)*
- A.S.: *Opluchting en teleurstelling dan?*
- Student 8: *Ja.*
- A.S.: *En was het bij jou ook opluchting en teleurstelling of alleen opluchting?*
- Student 7: *Ja.*
- Student 8: *Nu moet het allemaal nog. Dat had ik een beetje. Ik moet dat ook nog doen dan, wat in de brief staat want, dat heb ik vanuit de toekomst gedaan. Ja dus zo een beetje.*

### 3.2 Psychologische processen

Uit de kwalitatieve analyse kwamen zeven psychologische processen naar voren die elk op een andere manier invloed uitoefenden op de ervaringen van de participanten tijdens de interventie. Dit hoofdstuk geeft een beschrijving van deze psychologische processen. In tabel 1 vindt u een schema van psychologische processen met hun operationele definitie en voorbeelden. Vervolgens worden de psychologische processen nader toegelicht.

Tabel 1

*Operationele Definities en Voorbeelden van Psychologische Processen*

| Psychologische processen                                             | Operationele definitie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Narratieve verwoording                                               | <i>Schrijftechnieken, verhaalvormen, het verwoorden van gedachten en de effecten van het opschrijven.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Inhoud geven aan het toekomstbeeld                                   | <i>Het psychologische proces van het vormen, inhoud geven of veranderen van het toekomstbeeld.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mening over zichzelf                                                 | <i>Opvattingen en attitudes t.o.v. eigen gedrag, persoonlijkheid en brief</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek | <i>De verwachte opvattingen en attitudes van anderen t.o.v. het eigen gedrag, persoonlijkheid en brief, en de daaruit voortvloeiende angst voor afwijzing of kritiek.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Anticipatie op onbekende medestudenten                               | <i>Het niet goed kennen van medestudenten en de invloed daarvan op de uitvoering van de opdracht</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ervaren en tonen van betrokkenheid                                   | <i>Het zich inleven in de gevoelens van anderen</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Reflectie                                                            | <i>Opmerkingen waarbij deelnemers afstand nemen en het proces van schrijven, delen en luisteren reflectief beschouwen. Hieronder vallen de subtypes:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>- analyse (het begrijpen en analyseren van en betekenis geven aan informatie en ervaringen);</i></li><li><i>- ervaring (reflectie op de persoonlijke ervaring en verwerking tijdens de interventie) en</i></li><li><i>- realisatie (het komen tot nieuwe inzichten of bewustwording van psychologische processen in zichzelf of de ander).</i></li></ul> |

#### Narratieve verwoording

*Schrijftechnieken, verhaalvormen, het verwoorden van gedachten en de effecten van het opschrijven*

Door het eigen toekomstbeeld op te schrijven en te verwerken in een verhaal, werd dit toekomstbeeld voor veel participanten duidelijker of concreter. Sommige participanten kwamen zelfs tot een nieuw toekomstbeeld tijdens het schrijven.

*Van sommige dingen wist ik niet dat ik ze belangrijk vondt, maar dit kwam tijdens het schrijven naar boven [sic]*

Het luisteren naar de verhalen van anderen zette aan tot een analyse ervan. De toekomstbrieven werden vergeleken met elkaar en met de eigen brief. Er werd ook betekenis gelegd in de verhalen.

*Er is inderdaad veel diversiteit en het is ook wel grappig om te zien hoe sommigen het voor je zien. Soms denk ik echt van: dat is ook wat wat zou kunnen maar (onverstaanbaar) niet aan gedacht. Dat is wel grappig om dat te zien. Het is inderdaad wel (onverstaanbaar) om op te letten van hoe iemand de wereld ziet en hoe je zelf in het leven staat. Dat zie je wel, dat schijnt er doorheen [sic]*

Doordat participanten vaak nogal kritisch waren op hun eigen schrijven, vonden ze het spannend om deze voor te lezen. Ze waren bang dat ze niet goed konden overbrengen wat ze in hun hoofd hadden, dat hun brief onduidelijk was, niet concreet genoeg of om een andere reden niet goed genoeg. Tevens werd benoemd dat er een discrepantie bestond tussen schrijftaal en spreektaal, en dat om die reden de toekomstbrief misschien niet goed zou overkomen als deze werd voorgelezen.

*Ik vond het spannend om voor te lezen, omdat ik denk dat de brief in mijn hoofd heel anders was dan dat ik kon over brengen naar het publiek. Het is toch wel persoonlijk en ook al was ik er best trots op en werd ik er enthousiast van, wist ik niet hoe mensen zouden reageren.*

*Ik heb bijvoorbeeld ook het gevoel dat ehm, dat wat ik had opgeschreven zeg maar dat echt die schrijftaal versus spreektaal, dat dat ook iets was van, maar dat kan ik zo echt niet voorlezen zoals ik nu heb geschreven maar je weet ook een beetje die gedachtes, dat schrijf je allemaal op en ik heb het daarna ook nog een keer gelezen, toen dacht ik echt van dat had je ook mooier kunnen schrijven. Dat ga ik zo echt niet voorlezen.*

## Inhoud geven aan het toekomstbeeld

*Het psychologische proces van het vormen, inhoud geven of veranderen van het toekomstbeeld.*

Een belangrijk onderdeel van de narratieve verwoording van het toekomstbeeld was het vermogen om zich deze in te beelden. Het voorstellingsvermogen leek een voorwaarde te zijn om het toekomstbeeld te kunnen verwoorden in een verhaal. Andersom triggerde de verwoording een diepere inleving van dit toekomstbeeld. Participanten die zich goed konden inleven in deze toekomst leken de interventie als waardevoller en meer doorvoeld te ervaren.

*Ja, het gaf mij heel veel hoop om mijn droom waar te maken. Ik kon me opeens helemaal inbeelden hoe het was en ook heel specifiek.*

Participanten voor wie het eigen toekomstbeeld al helder was, vonden het vaak niet moeilijk om dit in een verhaal te zetten. Echter, voor hen die hier nog niet eerder over nagedacht hadden, was het een grotere uitdaging. Participanten ervoeren soms bovendien een obstakel in het maken van een verhaal als het toekomstbeeld nog niet helder was. Het was dan lastig of zelfs eng om het verhaal concreet te maken, om keuzes te maken en om voorspellingen te doen. Participanten wilden graag realistisch blijven, terwijl dit niet altijd mogelijk was.

*Ik vond het juist heel erg moeilijk eigenlijk. Want sommige dingen weet ik dus nu nog niet, en dan moet ik maar iets bedenken dat misschien heb gedaan of, nou ja als ik nu de keuze nog niet, of niet eens in de richting een keuze kan maken, dan (vind ik dat moeilijk).*

- Student 4: *Ja ik had eh met mijn verhaal had ik eh uiteindelijk toch nog voor [stad in het oosten van Nederland] gekozen omdat ik gewoon echt een hele bange schijterd ben en omdat ik had ook inderdaad [grote stad in Nederland] neer kunnen zetten of [andere grote stad in Nederland] of dat soort dingen maar dat heeft me dus inderdaad tegen gehouden omdat ik zoiets heb van dat doe ik toch nie. Dus heb ik er maar [stad in het oosten van Nederland] van gemaakt. Dus nog niet [andere stad in het oosten van Nederland] dus nog heel iets verder. (gelach) Dus daarom had ik zoiets van ja, ik kan wel op gaan schrijven dat ik dat ga doen maar dat kan ik me dan toch niet voorstellen dus dan doe ik dat niet (lacht)*
- A.S.: *Grappig hè, dat je met schrijven dat al merkt eigenlijk, dat daar een grens zit bij je. Dat kan je nog wel opschrijven, [stad in het oosten van Nederland] dat lukt (gelach), maar [grote stad in Nederland] nog niet.*
- Student 4: *Ja precies.*

De confrontatie met het eigen toekomstbeeld riep veel emoties op. Dat hadden de participanten niet altijd verwacht. Zij werden geconfronteerd met een negatief toekomstbeeld, of kwamen tot de conclusie dat de positieve toekomst die zij beschreven niet waar zou worden. Hier had het beeld van de toekomst dus invloed op hoe zij het ervoeren om hierover te schrijven.

*Tijdens het schrijven werd ik me ervan bewust dat ik in mijn leven meer kanten kan en wil opgaan, dan ik daarvoor had gedacht. [...] Dat was fijn, maar ik was ook angstig en ook een beetje verdrietig, omdat ik met betrekking tot enkele toekomstwensen niet kan verwachten dat ze waar zullen worden*

*Maar als we realistisch kijken hè, dan is de kans aanwezig dat in deze groep, en dan ga ik iets heel gek zeggen, iemand van ons al heel vroeg weduwe of weduwnaar wordt. Of zelf dood gaat. Ja? Maar dat trek je niet om dat op te schrijven. Van hé, ja, lief kind je vader ging dood toen je drie was. Dat trek je niet. Dat is niet iets wat je wil. Dat ga je niet hier op en als iemand dat hier zou gaan voorlezen, zouden we allemaal waarschijnlijk zo zitten van (gaat achterover zitten)*

Maar over het algemeen benoemden participanten hoe hun beeld van de toekomst duidelijker en concreter werd door het doelgericht bezig zijn met de verbeelding ervan. Door het opschrijven van een positief toekomstbeeld kwamen doelen en motivaties naar voren. Participanten kregen inzicht in wat zij waardevol vonden. Hierdoor kregen zij soms ook een beter beeld van de eigen identiteit, of van de gewenste identiteit. Er kwamen positieve emoties naar boven zoals hoop, enthousiasme, motivatie, opluchting en tevredenheid.

*Het heeft invloed gehad op wat ik van de toekomst verwacht en hoe ik daar nu - positiever - naar kan kijken. Doordat je nadenkt over wat je belangrijk vindt in de toekomst kan je nu meer gericht met de dingen bezig zijn.*

*Het schrijven op zich vond ik heel leuk omdat ik het gevoel kreeg dat ik dat wat ik will kann bereiken en ik voor me zelf ook duidelijker wist wat ik in mijn toekomst will en vooral wie ik will zijn [sic]*

Ook het luisteren naar de toekomstdoelen van anderen stimuleerde tot een reflectie over de eigen doelen.

*Het stimuleerde mij om er over na te denken of in mij ook nog meer mogelijkheden zitten wat de focus van mijn toekomst betreft.*



*Zeer confronterend, vooral met mezelf. De manier waarop andere mensen bezig zijn met hun wensen en dromen liet me zien dat mijn manier mijn manier is.*

Een aantal studenten gaf aan een soort magische angst te hebben dat de toekomst niet waar zou worden als deze wordt opgeschreven of uitgesproken:

*Ik heb het niet gedaan omdat ik het niet goed vind andere mensen van mijn toekomst plannen te vertellen waarin alleen positieve dingen mochte staan. Ik ben dan bang voor als deze plannen of doelen niet waarworden als ik die voorlees [sic].*

## Mening over zichzelf

*Opvattingen en attitudes ten opzichte van het eigen gedrag, persoonlijkheid en brief*

Participanten waren erg kritisch op hun eigen toekomstbrief. Zowel inhoud als formulering waren een bron van zelfkritiek:

*Ik heb mijn toekomstbrief niet gedeeld, want ik vond dat wat ik geschreven heb zelf zo onzin. (...) Bovendien was ik met mijn formulering niet tevreden omdat wij het in het Nederlands moeten schrijven. Dan vond ik het pijnlijk het voor te lezen.*

*(...) toen dacht ik echt van dat had je ook mooier kunnen schrijven. Dat ga ik zo echt niet voorlezen. Daar voel ik mezelf niet lekker bij zeg maar en ehm, ook zo van dat ik achteraf zo dacht daar had ik nog iets meer over kunnen schrijven en dat is een beetje oppervlakkig en daar had je misschien nog dieper op kunnen ingaan. Ja ik vond gewoon dat ik het stukje wat ik had geschreven eigenlijk niet zo lekker was dat ik het eigenlijk een beetje maar over had dus ehm, ja.*

*Ja ik ben ook een beetje perfectionistisch. Als dat echt niet zo is zoals ik het eigenlijk wil hebben dan wil ik het echt ook niet delen zeg maar. Dat is voor mij heel persoonlijk dus ja.*

Hieruit kan men wel concluderen dat de mening ten opzichte van het eigen schrijven ervoor zorgde dat veel participanten hun toekomstbrief niet deelden of dit moeilijk vonden. Toch waren zij over het delen zelf vaak behoorlijk tevreden. Het kunnen en durven delen zorgde voor een trots en tevreden gevoel.

*Ik gaf zelf aan dat ik mijn brief wilde voorlezen maar omdat je er ook bij moest staan terwijl je hem voorlas voelde ik me heel kwetsbaar. Na de tijd was ik wel trots op mijzelf dat ik mijn brief had gedeeld, omdat ik hier eigenlijk best tegenop zag.*

## Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek

*De verwachte opvattingen en attitudes van anderen ten opzichte van het eigen gedrag, persoonlijkheid en brief, en de daaruit voortvloeiende angst voor afwijzing of kritiek.*

Het schrijven van de toekomstbrieven werd voor veel participanten bemoeilijkt door angst voor wat anderen van hen zouden vinden, voor afwijzing en kritiek, of het spannend vinden om voor de groep te praten. Het beeld dat participanten van hun groepsgenoten hadden, voedde een verwachting over hun reactie. In een groep die als veilig en vertrouwd werd ervaren, waren participanten minder bang voor afwijzing, maar in een onveilige groep was deze angst er wel degelijk.

*Ik vond het heel lastig om mijn brief voor te lezen dus heb ik het ook niet gedaan. Ik denk het was omdat ik de inhoud van de brief te persoonlijk vond en niet genoeg vertrouwen tot de groep heb dat deze niet oordelen of zo iets.*

*De sfeer in de groep heb ik als goede en veilige sfeer ervaren. Iedereen heeft geluistert als iemand zijn brief heeft gedeeld en niemand heeft laten zien als hij/zij iets niet goed vonden wat de persoon heeft verteld. ( zij hebben niet gelacht bijvoorbeeld)[sic]*

Maar hoewel participanten van tevoren bang waren voor reacties, bleek dit achteraf wel mee te vallen. Wanneer de reacties positief waren, gaf dat een gevoel van opluchting.

*best spannend. hoe gaan mensen op mijn brief reageren is wel iets wat dan heel erg door mijn hoofd spookt. toen ik te horen kreeg dat ze mijn brief mooi vonden was dat een hele opluchting.*

Al tijdens het schrijven van de toekomstbrief was men erg bezig met wat anderen ervan zouden vinden. Het idee dat de toekomstbrief gedeeld zou moeten worden had voor velen invloed op de inhoud van de brief. Er werd behoorlijk gecensureerd. Dit gebeurde door de brief aan te passen of door de voordracht te veranderen. Participanten gaven aan over minder persoonlijke onderwerpen te hebben geschreven of persoonlijke stukken overgeslagen te hebben tijdens het voorlezen.

*Wel hield ik er tijdens het schrijven rekening mee dat ik mijn brief uiteindelijk misschien zou delen met anderen, dus had ik meer aandacht voor wat ik schreef. Ik hield het waarschijnlijk iets oppervlakkiger dan wanneer ik wist dat ik hem niet zou hoeven te delen.*

*ik had het in eerste instantie ook over één maar toen maar doorgekrast want toen dacht ik ik kan nu wel denken van ja ik ben twintig en dan heb ik nu al een naam voor mijn dochter zeg maar. (gelach) Je denkt toch wel wat andere mensen ervan denken ofzo.*

*Een beetje. Ik merkte wel dat ik echt heel erg censuur op mezelf had gelegd toen ik de brief ging schrijven wel natuurlijk om het nog. Dus dat van ja ik kan het wel zo doen dat ik de leuke stukjes voorlees ofzo maar dan, dan nog moet je wel wat zinnigs kunnen zeggen over je brief terwijl je dat eigenlijk gewoon vervelend vindt om in een groep te doen dus ik heb een wat veiliger stukje gekozen dan dat ik had gedaan als ik alleen had moeten schrijven zeg maar. Puur voor mezelf.*

De verwachte kritiek van anderen had zijn oorsprong vooral in de kritiek op zichzelf.

*Nee maar als ik het ga voorlezen voor anderen dan verliest het toch een beetje van zijn kracht heb ik het idee. [...] Dan is het meer gewoon, hoe zeg ik dat, ehh zoals ik al zei ik heb elke gedachte die in me opkwam heb ik opgeschreven dus dan komen er soms heel onlogische zinnen uit, maar die zeg ik als ik dat voor mezelf teruglees dan denk ik dat past wel bij mij, dan klopt het. Maar als ik dat zo moet vertellen denk ik dat als ik dat letterlijk ga voorlezen dan staat iedereen op om te kijken van wat zegt hij nou. (gelach)*

De gepercipieerde mening van anderen had niet alleen betrekking op de toekomstbrief, maar ook op de persoon zelf en zijn of haar handelen tijdens de interventie:

*Maar ik had wel een beetje de angst omdat ik het natuurlijk ook over mijn opa en oma had, ik heb wel eens dat ik een beetje emotioneel word als ik daarover begin te praten. En ik was bang dat dat ook zou gebeuren want ja als ik met mensen ben die ik nog wel ken dan vind ik dat niet*

*zo erg maar, ja dat is gelukkig niet gebeurd maar soms heb ik het nog wel eens. [...] Maar ja het is voor mij wel een belangrijk deel dus ik heb het er wel gewoon ingezet.*

Andere participanten bedachten zich dat het waarschijnlijk niet realistisch was dat anderen in die mate over hun toekomstbrief zouden nadenken. Sommige participanten vonden het ook belangrijk of prettig om anderen te helpen om hen te begrijpen. Sommigen voelden een behoefte om de brief met anderen te delen.

*Ja wat ik op zich ook wel had, maar ik had zo iets van ja, ik moet zelf ook weten hoe het is om inderdaad voor te lezen. Want jullie gaan echt straks niet naar huizen en denk van goh die [eigen naam] die wil dit of dat. (gelach)*

*Ik was een beetje bang om mijn brief te delen omdat andere mensen dan heel veel te weten zouden komen over mijn wensen en prioriteiten in het leven. Het was echter ook leuk om te doen omdat ik op deze manier mensen kan helpen om mij te begrijpen. Ik de brief sowieso met iemand willen delen en niet voor mezelf houden maar misschien liever met mijn familie of mijn vrienden.*

De perceptie van de mening van anderen had dus invloed op de mate van self-disclosure. Maar andersom was er ook angst voor afwijzing over het al dan niet delen van de toekomstbrieven.

*Ik vond de sfeer niet zo prettig omdat alleen weinig mensen hun brief hebben voorgelezen. Ik zelf wilde het ook niet. Maar ik had vervolgens het gevoel dat het van de mensen die wel hebben voorgelezen niet goed werd gevonden.*

*En ook ongemakkelijk als we eerlijk zeggen dat we het niet willen delen. Ik vond dat toen een paar ongemakkelijke stiltes vielen omdat niemand zo goed wist hoe we met de situatie om moesten gaan.*

### Anticipatie op onbekende medestudenten

Het niet goed kennen van medestudenten en de invloed daarvan op de uitvoering van de opdracht

Het feit dat de meeste participanten elkaar nog niet of niet goed kenden, had invloed op de groepsdynamiek. Voor sommigen was het ongemakkelijk om een persoonlijk verhaal te delen met onbekende medestudenten.

*De colleges zijn normaal heel anoniem en je hebt nauwelijks contact met de meeste medestudenten en ineens moet je iets zo persoonlijk voor zo vele mensen voorlezen.*

Voor anderen was het juist een bijzondere ervaring om op deze manier mensen beter te leren kennen. Er was zelfs een gevoel van respect voor degenen die hun toekomstbrief deelden.

*Nou ik vind het wel heel bijzonder als iemand z'n verhaal deelt. Ja mensen vertellen je echt dingen. Ook als ze er heel hard mee bezig zijn. En ik vind dat heel wat als mensen dat vertellen. Dus bij mij begint het al plus tien. Niet op nul, neutraal maar echt, ja als pluspunten vooraf, op het moment dat je dat gaat delen en, het wordt eigenlijk nooit minder. Ja hoe belangrijk iets voor iemand is hoe meer respect ik ervoor heb dat diegene dat vertelt.*

De persoonlijke aard van de toekomstbrieven was de belangrijkste reden dat het moeilijk was om de toekomstbrief voor te lezen aan mensen die onbekend of bijna onbekend waren. Onder vrienden en familie zou dit volgens hen makkelijker zijn, omdat zij al wisten over deze persoonlijke zaken.

*Als ik bijvoorbeeld zoiets met familie zou moeten delen dan was dat anders. Want die weten dat ook al zeg maar, de dingen die ik zou opschrijven.*

Toch was er respect voor diegenen die zichzelf wel blootlegden. Maar voor sommigen was het ook wat ongemakkelijk om te luisteren naar persoonlijke verhalen.

*Ik vond het best knap dat sommigen hun persoonlijke brief hebben kunnen delen met mensen die ze niet heel goed kennen.*

*Ik vond het erg persoonlijk en soms net niet meer prettig om naar te luisteren omdat ik die mensen bijna niet kende.*

Achteraf bleek het wel mee te vallen; participanten voelden zich over het algemeen niet veroordeeld om dat wat zij hadden gedeeld. Het bleek zelfs een waardevolle ervaring te zijn om persoonlijke dingen te delen met onbekenden.

*Toen ik het eindelijk had gezegd, merkte ik wel, dat het toch niet zo erg was als gedacht, omdat deze verhalen ook in de groep blijven. Ik heb mi een beetje kwetsbaar opgesteld en werd niet pijn gedaan. dat is wel een leuke gevoel.*

*Ik zelf heb geleerd, dat ik me soms kwetsbaar en open moet stellen, om andere beter te leren kennen en wat terug te krijgen. Ik heb ook geleerd, dat het niet erg is, zijn gevoelens te laten zien. je wordt niet van iedereen veroordeeld.[sic]*

## Ervaren en tonen van betrokkenheid

*Het zich inleven in de gevoelens van anderen*

De verhalen van anderen riepen gevoelens op van betrokkenheid, medeleven en respect. Mensen vonden herkenning in elkaars brieven, kregen respect voor elkaar, voelden met elkaar mee, leefden zich in en toonden interesse voor de activiteiten van anderen. Er leek ook een soort catharsis te bestaan: door te luisteren naar de emotionele verhalen van anderen werden de participanten, misschien zelfs onbewust, herinnerd aan hun eigen dilemma's. Het werd duidelijk dat zij niet alleen waren met hun problemen; een belangrijke aanvulling op het zelfbeeld. Voor sommigen had dit een negatief effect op hun gemoedstoestand, anderen werden hier juist positief door beïnvloed.

*Ik vond het leuk te zien dat andere mensen gelijkaardige problemen hadden en ook niet altijd zelfzeker zijn en dan met de toekomstbrief zichzelf proberen te motiveren. Ik kond mezelf vaak terugvinden in de verhalen[sic].*

*Ik heb ontdekt dat er mensen zijn met dezelfde gedachten en dezelfde passie wat hun droom betreft. Het feit dat er gelijkgestemden in de groep zaten maakte mijn dag en mijn weekend.*

*Inspirerend en emotioneel. Ik herkende mijzelf in de verhalen van anderen wat ik aan de ene kant prettig vond maar daardoor ook ietwat emotioneel vond. Ik kende de anderen niet maar nadat ze hun brief hadden voorgelezen voelde ik veel respect voor ze.*

*Ik voelde me direct na het schrijven erg opgelucht en had er zin in, maar toen een medeleerling vertelde dat haar vader ernstig ziek was zakte mijn gemoedstoestand in en voelde ik mee met de ander. Helaas bleef ik daar een beetje in hangen.*

*De sfeer wat emotioneel. Als een meisje hun brieft heeft voorgelezen heb ik gemerkt hoe belangrijk die zaken voor haar waren en me gedacht dat er veel meer achter het verhaal staat. Die zaken die ze heeft opgeschreven waren voor haar heel belangrijk en dat heeft iedereen in de groep gemerkt[sic]*

Voor veel participanten was het prettig om te merken dat anderen betrokken waren bij of geïnteresseerd in hun verhaal. Dit hadden zij van tevoren misschien niet verwacht.

*Fijn, ik zag aan de mensen dat ze begrip hadden voor mijn verhaal en dat ze erdoor bewogen waren.*

## Reflectie

*Opmerkingen waarbij deelnemers afstand nemen en het proces van schrijven, delen en luisteren reflectief beschouwen.*

De reflectieve opmerkingen kunnen verdeeld worden in de subtypen *analyse* (het begrijpen en analyseren van en betekenis geven aan informatie en ervaringen), *ervaring* (reflectie op de persoonlijke ervaring en verwerking tijdens de interventie) en *realisatie* (het komen tot nieuwe inzichten of bewustwording van psychologische processen in zichzelf of de ander). Veel participanten maakten een opmerking over vormen van reflectie, wat aangeeft dat reflectie een belangrijke rol speelde tijdens de interventie.

*Het zette mij erg tot nadenken. Ik heb na het schrijven van de brief nog lang over de brief na moeten denken.*

De analyserende reflectie had betrekking op het begrijpen en analyseren van en betekenis geven aan informatie en ervaringen.

*En eh, ja bij anderen krijg je toch een beetje een idee van hoe ze zijn terwijl je ze helemaal niet kent maar zo'n verhaal geeft wel weer van hoe ze denken de één is wat abstracter en de ander die vertelt wel wat meer gebeurtenissen in plaats van ja gevoelens en van je moet hoop houden en dat soort dingen, in plaats van echt over vijf jaar ga je dit doen. En zo zie je ook wel hoe de mensen denken, dat de één gewoon, die denkt gewoon wat meer abstract en de ander, ja.*

*Ik vind het heel grappig dat je zo ongeveer dan mijn verhalen en jullie verhalen op de een of andere manier allemaal wel onszelf aan het overtuigen zijn van dat we dat moeten gaan doen wat we willen doen. Dus eigenlijk is iedereen onzeker over wat ie nu precies moet doen. En dat vind ik wel grappig. Zo van doe dat nou maar.*

*Op het moment dat je mensen iets vertelt dat echt van jou is, dan vertrouwt je mensen om je heen maar op het moment dat je die mensen niet vertrouwt dan vertel je het gewoon niet. En op het moment dat iemand met de hele groep iets zou vertellen dat eigenlijk helemaal niet belangrijk is, dan weet je dus dat je als publiek niet vertrouwd wordt.*

Een andere vorm van reflectie was de reflectie op de persoonlijke ervaring en de verwerking tijdens de interventie. Participanten die tijdens het schrijven, delen of luisteren verschillende emoties beleefden, namen hier afstand van deze indrukken en beschouwden ze van een afstand.

*Ja. Dingen die heel moeilijk zijn waarvan ik hoop dat ik die over twintig jaar wel gewoon een plekje heb gegeven. Terwijl je daar op dit moment nog best wel mee bezig bent. En het is eigenlijk wel mooi om daar zo over na te denken dat je denkt van ja ik kan er wel gewoon over nadenken en het is eh, het heeft een plekje gekregen. In de toekomst. Ook al lijkt dat nu nog moeilijk. En dat geeft ook wel weer motivatie voor jezelf.*

*Ik was erna niet gelukkiger. Ik heb veel erover nagedacht en gezien dat ik met bepaalde onderwerpen uit mijn leven nog niet helemaal heb afgesloten.*

*Het is goed om je even zorgvuldig voor te stellen wat je het liefst zou zien gebeuren. Dit is volgens mij ook een waardevolle toevoeging aan het eigen probleemoplossingsproces. Door je voor te stellen wat je wilt, kan je focus veranderen en dit kan wederom helpen om je problemen op een andere manier te bekijken. Ik was echter wel verdrietig.*

Sommige participanten kwamen tijdens deze interventie ook tot nieuwe inzichten of bewustwording van psychologische processen in zichzelf of de ander.

*Het Ik in de brief had een keuze genomen, over die ik al lang aan het twijfelen ben en was tevreden daarover. Ik had het gevoel dat het schrijven daarover me een stukje zekerheid heeft gegeven van "Ja, eigenlijk wil ik dat wel en gaat het goed komen". Ik twijfel nog steeds, maar het heeft me wel wat hoop en vertrouwen gegeven.*

*Bij het schrijven van de toekomstbrief wist ik niet zo goed eerst waar ik het over zal doen. Ik wilde graag een brief schrijven naar mijzelf over hoe het zal zijn als ik in de toekomst uit mijn woonplaats weg zal gaan om ergens anders te gaan studeren. Hier ben ik later toch op terug gekomen en heb de brief toch geschreven maar dan waarbij ik niet uit mijn woonplaats weg ging. Dit was op zich wel verhelderend omdat ik nu eigenlijk erachter ben gekomen dat ik het gewoon niet wil. en misschien hetzelfde wel kan bereiken met gewoon hier blijven.*

*Voor mij was het emotioneel, omdat ik dingen in mijn leven heb die ik in mijn toekomst niet meer wil. Daarover heb ik bij het schrijven dus nagedacht en heb ik opgemerkt, dat ik echt iets moet veranderen voor mijn toekomst*

*Tijdens het schrijven werd ik me ervan bewust dat ik in mijn leven meer kanten kan en wil opgaan, dan ik daarvoor had gedacht. Op eens werden me meer mogelijkheden bewust. Dat was fijn, maar ik was ook angstig en ook een beetje verdrietig, omdat ik met betrekking tot enkele toekomstwensen niet kan verwachten dat ze waar zullen worden.*

*Ik denk als je voorleest dan heb je ook meestal zo de gedachten dat anderen beoordelen je misschien. Dus daarvan leer ik uiteindelijk nog het meest zeg maar als je jezelf vergelijkt met anderen dan denk je oké ik heb wel die positieve waardering nodig of niet. Dus. Ik denk dat is een heel, wat anderen, wat anderen beoordelen van is dat positief of negatief.*

### 3.3 Samenhang tussen modi en psychologische processen

Deze paragraaf probeert een antwoord te geven op de centrale onderzoeksvraag: *wat is de samenhang tussen de modi en de verschillende psychologische processen bij collectieve narratieve toekomstverbeelding?* We hebben gezien dat er sprake was van de vier modi schrijven, delen, luisteren en verwerken. Ook hebben we zeven psychologische processen gevonden. Tabel 2 geeft weer welke psychologische processen een rol speelden in de verschillende modi. Daarna wordt in deze paragraaf beschreven hoe deze psychologische processen een rol speelden tijdens de vier modi, en wordt een fasering beschreven.

Tabel 2

*Weergave van Psychologische Processen per Modus*

| Modi             | Psychologische processen                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Schrijven</b> | Narratieve verwoording<br>Inhoud geven van het toekomstbeeld<br>Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Anticipatie op onbekende medestudenten<br>Reflectie                                                  |
| <b>Delen</b>     | Narratieve verwoording<br>Inhoud geven van het toekomstbeeld<br>Mening over zichzelf<br>Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Anticipatie op onbekende medestudenten<br>Ervaren en tonen van betrokkenheid |
| <b>Luisteren</b> | Narratieve verwoording<br>Inhoud geven van het toekomstbeeld<br>Mening over zichzelf<br>Anticipatie op onbekende medestudenten<br>Ervaren en tonen van betrokkenheid<br>Reflectie                                                            |
| <b>Verwerken</b> | Narratieve verwoording<br>Inhoud geven van het toekomstbeeld<br>Mening over zichzelf<br>Reflectie                                                                                                                                            |

#### Psychologische processen bij het schrijven van de toekomstbrief

Bij het schrijven van de toekomstbrief kwamen als vanzelfsprekend de processen naar voren die horen bij narratieve toekomstverbeelding: *narratieve verwoording* en *inhoud geven aan het toekomstbeeld*. Ook waren de participanten al tijdens het schrijven bezig met hoe het zou zijn om hun brief voor te lezen. Het grote aantal onbekende mensen in de groep en de angst voor kritiek was een motief om minder persoonlijke onderwerpen te beschrijven. Verder zette het schrijven van de toekomstbrief aan tot reflectie. Het zette hen aan het denken, gaf inzicht, hielp bij het oplossen van problemen, het maken van keuzes en het stellen van doelen.



### Psychologische processen bij het delen van de toekomstbrief

De emotionele beleving was het grootst tijdens het delen. De participanten vertelden meer over hun ervaring bij het delen dan bij de andere modi. Veel psychologische processen die al speelden tijdens het schrijven werden tijdens het delen vergroot en verdiept. Tijdens het delen waren alle psychologische processen aan het werk, met uitzondering van *reflectie*. Hier leken de participanten zo geoccupeerd in de ervaring dat er geen ruimte was om afstand te nemen. Er was sprake van een grote angst voor afwijzing en kritiek. Door het uitspreken van het toekomstbeeld kwamen bijbehorende wensen en angsten heel dichtbij, wat voor velen een emotionele ervaring was. Voor het eerst werd nu ook betrokkenheid van anderen gevoeld, en waren groepsprocessen en self-disclosure een thema. De emotionele ervaring was zeer divers en aanwezig. Al deze psychologische processen vormden hulpmiddelen en drempels om de brief te delen en hadden een positief of negatief effect op de ervaring en emoties.

### Psychologische processen bij het luisteren naar toekomstbrieven

Het luisteren naar de brieven van anderen bleek van grote invloed te zijn op de ervaring van de interventie. Dit hadden de participanten niet altijd verwacht. Het luisteren naar de toekomstbeelden van anderen bleek ook invloed te hebben op het eigen toekomstbeeld en de mening over zichzelf. De brieven werden vergeleken met die van henzelf, waardoor zij hun eigen toekomstbeeld aanvulden of anders interpreteerden, zich een mening vormden over zichzelf of hun verhaal. Na het roerige moment van delen konden de luisteraars afstand nemen van de eigen toekomstbrief en hierop reflecteren. Ook hoefden zij zich nu geen zorgen te maken over wat anderen van hen zouden vinden. Men was geroerd door de brieven van anderen, leefde mee en leefde zich in. Sommigen voelden zich ongemakkelijk bij het luisteren naar de persoonlijke verhalen van anderen. De participanten vulden de ervaring van degene die deelde in door de eigen ervaring tijdens het delen. Zo verwachtten participanten die het moeilijk vonden om te delen voor onbekende mensen dat anderen dit ook spannend zouden vinden.

### Psychologische processen bij het verwerken

Aangezien de modi tijdens het onderzoek aangevuld zijn met de vierde modus van verwerking, lijkt het relevant om ook te behandelen welke psychologische processen een rol spelen bij de verwerking van de toekomstbrieven. *Reflectie*, een psychologisch proces dat gedurende de gehele interventie een rol speelde, was hier een centraal thema. Deze reflectie ging over de *narratieve verwoording*, in het bijzonder over de betekenis van de verschillende manieren van verwoording en verhaalvormen in de eigen toekomstbrieven en die van anderen. Ook werd gereflecteerd op het toekomstbeeld, en wat dit zei over de participanten. En er was een reflectie op de mening over zichzelf: deze werd soms bijgesteld naar aanleiding van de ervaringen tijdens de interventie. Door van een afstand te kijken naar de processen die speelden tijdens het schrijven, delen en luisteren kwam men zo tot nieuwe inzichten.

### Fasering van psychologische processen in de verschillende modi

De psychologische processen speelden in elke modi een andere rol. Een aantal psychologische processen hadden een bijzonder verloop tijdens de interventie. De verschillende modi belichtten steeds een ander aspect.

*Narratieve verwoording* en het *inhoud geven aan het toekomstbeeld*, bijvoorbeeld, waren in elke modus duidelijk aanwezig. De verschillende modi hadden elk een andere uitwerking op het toekomstbeeld. Het schrijven maakte het toekomstbeeld concreet en tastbaar en zette aan tot



bewustwording. Het toekomstbeeld werd verduidelijkt, concreter of veranderde. Maar door veel participanten werd het toekomstbeeld als nog definitiever ervaren nadat deze was gedeeld. Het luisteren naar het toekomstbeeld van anderen beïnvloedde voor veel participanten het eigen toekomstbeeld. De brieven werden vergeleken met die van henzelf, waardoor zij hun eigen toekomstbeeld aanvulden of anders interpreteerden, zich een mening vormden over zichzelf of hun verhaal. Zij werden geïnspireerd, gemotiveerd, geïnteresseerd of zelfs geconfronteerd. En tijdens de verwerking kwam een realisatie van voorgaande processen, en kwam men tot nieuwe inzichten.

In elke modus kwam een proces naar voren dat invloed had op de *vorming van het zelfbeeld*. Participanten gaven hun mening over zichzelf, over hun verhaal en toekomstbeeld. Deze mening over henzelf had invloed op hun perceptie van de mening die anderen over hen hadden, en deze perceptie zorgde op zijn beurt voor angst voor afwijzing of kritiek.

Al tijdens het schrijven hielden participanten rekening met wat anderen van hun toekomstbrief zouden vinden. Het idee dat de toekomstbrief gedeeld zou moeten worden had voor velen invloed op de inhoud van de brief. Er werd behoorlijk gecensureerd, en participanten schreven om deze reden over minder persoonlijke onderwerpen. Toen de brief gedeeld was, hadden de reacties van anderen weinig invloed op het oordeel over de eigen brief. Het luisteren naar de toekomstbrieven van anderen had hier soms wel invloed op. Wanneer de toekomstbrieven van anderen als oppervlakkiger of juist dieper werden ervaren dan de eigen toekomstbrieven, beïnvloedde dat de mening over de eigen toekomstbrief. Verder hadden participanten vaak meer kritiek op hun toekomstbrief dan op het delen ervan.

Het *inhoud geven aan het toekomstbeeld*, dat in elke modus een rol speelde, was een proces dat het zelfbeeld beïnvloedde, doordat participanten een beter of ander beeld kregen van doelen, motivaties, de eigen identiteit of de gewenste identiteit.

Ook *reflectie* kwam terug in alle modi, met uitzondering van het delen. In de andere modi was *reflectie* echter een belangrijk psychologisch proces. Het schrijven van de toekomstbrief zette de participanten aan het denken, gaf inzicht, hielp bij het oplossen van problemen, het maken van keuzes en het stellen van doelen. Het luisteren naar toekomstbrieven van anderen zette de eigen brief soms in een ander daglicht, wat ook stimuleerde tot reflectie. En tijdens de modus van verwerking werd over alle andere psychologische processen gereflecteerd.



## 4. Conclusie en discussie

In dit hoofdstuk wordt gepoogd tot een verdiepende conclusie te komen van de resultaten. Hierin worden de belangrijkste bevindingen beschreven met een intentie tot een verklaring. Ook worden de krachten en beperkingen van dit onderzoek gegeven. Tot slot vindt men implicaties van dit onderzoek voor de praktijk, met aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

## 4.1 Samenvatting van de resultaten

---

Dit onderzoek bestudeerde welke psychologische processen een rol spelen tijdens de verschillende modi van collectieve narratieve toekomstverbeelding. In het vorige hoofdstuk zagen we dat er vier modi te onderscheiden waren: schrijven, delen, luisteren en verwerken. Ook vonden we de psychologische processen *narratieve verwoording; inhoud geven aan het toekomstbeeld; mening over zichzelf; gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek; anticipatie op onbekende medestudenten; ervaren en tonen van betrokkenheid; en reflectie*. Er zijn verschillen gevonden in de wijzen waarop de psychologische processen een rol speelden in de vier modi. Ook is hier een bepaalde fasering in gevonden.

## 4.2 Hoofdbevindingen

---

**Hoofdbevinding 1:** *Naast het schrijven, delen en luisteren, de drie modi die als vanzelfsprekend uit de interventie voortvloeien, bleek een vierde modus te bestaan: die van het verwerken.*

Uit de resultaten blijkt de centrale rol die reflectie speelde gedurende de interventie. De drie eerste modi gaven aanleiding tot het reflecteren op en bewustwording van psychologische processen in zichzelf en de ander. Participanten probeerden hun ervaringen te begrijpen en er betekenis aan te geven. Deze reflectie lijkt na de drie andere modi te komen en te resulteren in andere ervaringen. In de narratieve psychologie wordt reflectie vaak gekoppeld aan terugblikken. Nu blijkt reflectie ook prospectief van aard te kunnen zijn.

Een verklaring voor de reflectieve aard van de interventie zou kunnen liggen in de wijze waarop richtinggevende vragen werden gesteld. De groepsdiscussie aan het eind van de interventie was zeer gericht op reflectie door vragen over associaties, emoties en ervaringen. Men zou kunnen beargumenteren dat zonder deze vragen de resultaten van de studie wellicht anders waren uitgekapt. Aan de andere kant lijkt het erop dat juist door deze reflectieve vragen de participanten werden gestimuleerd om een diepere laag te geven aan hun ervaringen. Veel psychologische processen werden onbewust al aangeboord tijdens de drie eerste modi, maar werden pas in de verwerking erkend. De reflectieve groepsdiscussie kan daarom worden beschouwd als een belangrijk onderdeel van de interventie. In dat licht is het niet zo vreemd dat we vier modi vonden. De rollen van schrijver, deler, luisteraar en verwerker komen alle in feite als vanzelfsprekend uit de interventie. .

**Hoofdbevinding 2:** *Reflectie kwam terug in alle modi, met uitzondering van het delen.*

Tegelijkertijd moet worden opgemerkt dat reflectie niet uitsluitend in de vierde modi voorkwam. Ook tijdens het schrijven en luisteren werd gereflecteerd. Opmerkingen die duiden op reflectie in de eerste drie modi zijn ondergebracht onder het psychologische proces *reflectie*.

Het schrijven van de toekomstbrief zette de participanten aan het denken, gaf inzicht, hielp bij het oplossen van problemen, het maken van keuzes en het stellen van doelen. Het luisteren naar toekomstbrieven van anderen zette de eigen brief soms in een ander daglicht, wat ook stimuleerde tot reflectie.

Tijdens het delen van de toekomstbrief leken participanten zozeer in de ervaring te zijn, dat er op dat moment geen ruimte was voor reflectie. Buiten *reflectie* speelden alle psychologische processen een rol. De emotionele beleving was hier het grootst. Er was sprake van een grote angst voor afwijzing en kritiek. Participanten waren erg bezig met het wel of niet delen van de toekomstbrief. Door het uitspreken van het toekomstbeeld kwamen bijbehorende wensen en angsten heel dichtbij, wat voor velen een emotionele ervaring was. Door deze overvloed aan emoties,

gedachten en gewaarwordingen leken de participanten te geoccupeerd in de ervaring om afstand te nemen.

**Hoofdbevinding 3:** *De verschillende modi hadden elk een andere uitwerking op het toekomstbeeld.*

Het schrijven maakte het toekomstbeeld concreet en tastbaar en zette aan tot bewustwording. Het toekomstbeeld werd verduidelijkt, concreter of veranderde. Dit lijkt in overeenstemming met de bevindingen van King (2001). Volgens haar zorgt het schrijven ervoor dat de schrijver zijn aandacht op de doelen richt, waardoor een groter bewustzijn ten opzichte van deze doelen ontstaat, de doelen nog beter geformuleerd kunnen worden en een gevoel van optimisme ontstaat. King sprak hier over het formuleren van gestructureerde doelen, niet noodzakelijk in een narratieve context. Maar het formuleren van doelen leek in deze studie een zeer belangrijk resultaat te zijn van de interventie en een wezenlijk onderdeel van de verbeelde toekomst.

Door veel participanten werd het toekomstbeeld als nog definitiever ervaren nadat deze was gedeeld. Deze werking van het uitspreken van het persoonlijke toekomstbeeld lijkt verband te houden met de bevindingen van Langston (1994) over het principe van capitalization: door het delen van positieve gebeurtenissen worden positieve emoties vergroot en verlengd. Hier zou eenzelfde mechanisme aan ten grondslag kunnen liggen, bijvoorbeeld dat de inleving in deze gebeurtenis, werkelijk gebeurd of niet, vergroot wordt door het uitspreken ervan. Dit zou in overeenstemming zijn met de opvatting van Breuer (2006), die schreef dat de verteller zich al vertellend identificeert met de personen in het verhaal, en dat al vertellend de eigen verbeelding wordt geactiveerd. Dit zou ook kunnen verklaren waarom het voor de participanten zo moeilijk was om een negatieve toekomst te beschrijven; een aantal participanten noemde dat zij het gevoel hadden dat door het uitspreken van een toekomst, deze werkelijkheid zou worden.

Het luisteren naar het toekomstbeeld van anderen beïnvloedde voor veel participanten het eigen toekomstbeeld. De brieven werden vergeleken met die van henzelf, waardoor zij hun eigen toekomstbeeld aanvulden of anders interpreteerden, zich een mening vormden over zichzelf of hun verhaal. Zij werden geïnspireerd, gemotiveerd, geïnteresseerd of zelfs geconfronteerd. Breuer (2006) beschreef het proces waarbij luisteraars zich identificeren met de verteller, hun gevoelens en gedachten op de ander projecteren en associaties beleven met eigen situaties en gebeurtenissen. Ook dit onderzoek roept het beeld op van een luisteraar die tegelijkertijd in het verhaal van de ander en in het verhaal van zichzelf is. Echter, hier werd niet alleen het eigen verhaal op dat van de ander geprojecteerd, maar vooral ook andersom. De invloed van de toekomstbeelden van anderen op het eigen toekomstbeeld leek groter te zijn dan de invloed van het eigen toekomstbeeld op de interpretatie van het toekomstbeeld van de ander. De niveaus waarop de luisteraar op zoek gaat naar betekenissen en oplossingen voor zichzelf (Breuer, 2002), waren deels ook herkenbaar in de reflecties van de participanten. Deze besloegen niveau een (het volgen van de lijn van het verhaal) tot niveau vijf (het vertalen van de oplossing in het verhaal naar een oplossing die toepasbaar is in de eigen situatie). Niveau zes (het onderuit halen van vooronderstellingen zodat daarvoor ondenkbare opties nu realistisch worden) en zeven (het vinden van symbolische verwijzingen naar algemeen menselijke conflicten, impulsen en strevingen) zijn in de resultaten niet gevonden. Volgens Breuer is de laag die het verhaal bij de luisteraar aanboort ook afhankelijk van de verteller en het verhaal zelf. Volgens hem “komen een te eenzijdige verhaallijn, een te eenvoudige structuur en weinig perspectiefwisselingen weliswaar de herkenbaarheid ten goede, maar niet de identificatiemogelijkheden en de spanning die noodzakelijk zijn om een metafoor te laten landen” (Breuer, 2002, 87-8). Aangezien in deze interventie geen nadruk werd gelegd op de vorm of vertelvaardigheden, kan dit een reden zijn waarom de luisteraars hier niet tot niveau zes en zeven kwamen. Zo gezien is het enigszins wonderlijk dat sommige participanten toch tot niveau vijf kwamen, en blijkbaar wel op zoek gingen naar een onderliggende betekenis voor zichzelf.

Tijdens de verwerking kwam men tot een realisatie van voorgaande processen en nieuwe inzichten. In deze modus werd de vorming van het toekomstbeeld uit de vorige modi voortgezet.

Omdat waarschijnlijk afstand genomen werd van psychologische processen en ervaringen die het schrijven, delen en luisteren bij de participanten opriepen, was er ruimte om de informatie die men tijdens die modi had verzameld, met elkaar te verbinden. Informatie die participanten konden verzamelen tijdens de interventie waren onder andere de eigen toekomstbrief en de manier waarop deze tot stand was gekomen, reacties van anderen, de ervaring bij het schrijven en delen, vergelijkingen met de toekomstbrieven van anderen en opmerkingen tijdens de groepsdiscussie. Zo was het mogelijk om te komen tot een holistisch persoonlijk toekomstbeeld.

**Hoofdbevinding 4:** *In elke modus kwam een proces naar voren dat invloed had op de identiteitsontwikkeling*

Identiteitsontwikkeling omvatte hier self-concept, zelfevaluatie en zelfwaardering. Het ging hier om het verkrijgen van inzicht in wie men is en het oordeel daarover.

Onzekerheid was een belangrijk thema in de interventie. Al tijdens het schrijven hielden participanten rekening met wat anderen van hun toekomstbrief zouden vinden. Dit was al voorspeld in de inleiding. Het audience effect (Marsh, 2007), de impact die persoonlijke doelen en waargenomen publieksverwachtingen hebben op de boodschap van de sprekers, was hier duidelijk aanwezig. Participanten hadden vermoedelijk een idee van wat zij wilden dat de luisteraars van hen zouden denken, en wilden voorkomen dat de toekomstbrief hen iets anders zou laten denken. Zij voorspelden wat anderen over hen zouden zeggen. De interne dialoog werd hier schijnbaar gevormd door de stemmen van anderen die aanwezig waren in de ruimte, maar hun mening nog niet daadwerkelijk hadden uitgesproken. Het is frappant hoe hier sprake was van een soort parallelle toekomstverbeelding: de verbeelding van wat er zou gebeuren als de brief gedeeld werd.

Toen de brief eenmaal gedeeld was, hadden de reacties van anderen weinig invloed op het oordeel over de eigen brief. Dat is opvallend, omdat angst voor reacties een belangrijke motivatie was om niet te delen. Wel was er een gevoel van opluchting en trots, omdat de brief was gedeeld in weerwil van deze angst. Het luisteren naar de toekomstbrieven van anderen had soms wel invloed. Wanneer de toekomstbrieven van anderen als oppervlakkiger of juist dieper werden ervaren dan de eigen toekomstbrieven, beïnvloedde dat de mening over de eigen toekomstbrief.

Zelfwaardering bleek vooral uit eigen beweging te komen. Angst, trots, opluchting en vergelijking kwamen alle uit de eigen persoon, zonder tussenkomst van anderen. Maar de aanwezigheid van anderen had wel degelijk invloed op de zelfevaluatie. Het merkwaardige was dat het oordeel over zichzelf gevormd werd door de verwachting van reacties van anderen, maar dat de daadwerkelijke reacties nauwelijks invloed hadden.

In de beschouwing van dit onderzoek moet men meenemen dat de participanten in een leeftijd waren tussen 19 en 26. Deze leeftijd kunnen we scharen onder jongadolescent of jongvolwassen. De ontwikkeling van een stabiele en coherente identiteit wordt beschouwd als een centrale ontwikkelingstaak in deze leeftijd (Smits, Soenens, Luyckx, Duriez, Berzonsky, & Goossens, 2008). Het individu beoordeelt zichzelf in het licht van de manier waarop hij denkt dat anderen hem beoordelen in vergelijking met zichzelf (Berzonsky, 1990). Dit verklaart waarom de verwachte mening van anderen zo'n grote invloed had op de mening die de participanten over zichzelf hadden.

**Hoofdbevinding 5:** *De groepsdynamiek had effect op de ervaring van de participanten tijdens de interventie.*

Terugblikkend op de triade van welbevinden, zoals beschreven in paragraaf 1.1, vinden we hier de effecten op het sociaal welbevinden. Effecten die te verwachten waren vanuit de literatuur waren het opbouwen en behouden van relaties (Reis et al, 2010), uitbreiding van het sociale netwerk, het kunnen uiten van gevoelens, verminderde eenzaamheid, zich gesteund voelen, erkenning en herkenning (Oudenampsen et al., 2007). Over het opbouwen van relaties en de uitbreiding van het sociale netwerk hebben een aantal participanten genoemd dat zij hun medestudenten beter leerden

kennen door het delen van persoonlijke verhalen. Het is nochtans moeilijk te zeggen of binnen deze setting langdurige nieuwe relaties zijn gevormd. Ook wat betreft het uiten van gevoelens is het de vraag of het groepsproces daarbij hielp. Mogelijk was het juist moeilijker om emoties te uiten waar anderen bij waren, zoals een van de participanten al aangaf. Maar participanten ervoeren wel degelijk een verminderde eenzaamheid, steun, erkenning en herkenning. Door het luisteren naar de verhalen van anderen kwamen veel overeenkomsten aan het licht en ervoeren participanten dat zij niet alleen waren in hun problemen en dilemma's.

Dat een enthousiaste luisteraar een belangrijke voorwaarde is voor de effecten van capitalization, werd al verklaard door Reis et al. (2010). Wanneer de luisteraar enthousiast en actief-constructief reageert, heeft dat een positief effect op het oordeel van de verteller over de gebeurtenis en op zijn stemming. Wanneer de luisteraar affectneutraal reageert, is dat effect niet aanwezig (Reis et al., 2010). Ook in dit onderzoek hadden de reacties van de luisteraars een sterke invloed op de stemming van de delers. Hun oordeel over de eigen toekomstbrief werd hier volgens participanten echter niet door beïnvloed. Zelfevaluatie bleek vooral uit eigen beweging voort te komen.

#### **Hoofdbevinding 6:** *De emotionele beleving was het grootst tijdens het delen.*

Tijdens het delen waren alle psychologische processen aan het werk, behalve één: die van *reflectie*. Hier leken de participanten zo geoccupeerd in de ervaring dat er geen ruimte was om afstand te nemen. De participanten vertelden meer over hun ervaring bij het delen dan bij de andere modi. Er was sprake van een grote angst voor afwijzing en kritiek. Door het uitspreken van het toekomstbeeld kwamen bijbehorende wensen en angsten heel dichtbij, wat voor velen een emotionele ervaring was. Voor het eerst werd nu ook betrokkenheid van anderen gevoeld. Zo speelden er veel psychologische processen die een positief of negatief effect hadden op de ervaring en emoties.

Zoals Reis et al. (2010) al voorspelde, ervoeren de participanten ook in dit onderzoek dat door het delen van een positieve gebeurtenis de positieve gevoelens omtrent die gebeurtenis vergrootten. Hoewel het hier geen positieve gebeurtenissen betrof die de participanten hadden meegemaakt maar positieve gebeurtenissen die zij nog hoopten mee te maken, was de ervaring hetzelfde. Participanten gaven aan dat zij bij het beschrijven van een positief verhaal ook geconfronteerd werden met de mogelijkheid dat deze geen realiteit zou worden. De negatieve emoties naar aanleiding van die confrontatie leken evenzeer versterkt te worden door het delen.

#### **Hoofdbevinding 7:** *Self-disclosure was een moeilijk en aanwezig thema tijdens de interventie.*

Het delen van persoonlijke informatie was een moeilijk onderdeel van de interventie. 56% van de participanten die de enquête hebben ingevuld, gaven aan hun toekomstbrief niet gedeeld te hebben. Dat is een hoog percentage. Daarbij moet wel opgemerkt worden dat de grootte van de groep een negatieve invloed had op de veiligheid. Daardoor werd in de grote werkgroepen weinig gedeeld en werd in kleine werkgroepen juist wel veel gedeeld.

Er bleken verschillende factoren te bestaan die invloed hadden op self-disclosure. Dit waren positieve en negatieve factoren die op intrinsieke of extrinsieke wijze invloed hadden op de mate waarin participanten hun toekomstbrief wilden delen of de ervaring die zij daarbij hadden. Intrinsieke hulpmiddelen die het delen makkelijker maakten waren helpende gedachten, karaktereigenschappen en handelingen. Extrinsieke omstandigheden die een positief effect hadden op de self-disclosure lagen vooral in de groepsdynamiek, de mate van self-disclosure van anderen, de opdracht en omstandigheden die de werkgroepbegeleiders in de hand hadden. Intrinsieke drempels die participanten ervoeren lagen in een angst voor afwijzing en kritiek, hun mening over zichzelf, prestatiegerichtheid, hun verbeelding of gebrek daaraan, het moeilijk kunnen verwoorden in een verhaal, het niet willen tonen van emoties en de hoeveelheid persoonlijke informatie in de brief. En, tot slot, de extrinsieke obstakels voor self-disclosure bestonden uit een onprettige groepsdynamiek, het aantal onbekende medestudenten en onduidelijkheid van de opdracht.

Positieve factoren die volgens de literatuur meespelen in de beslissing om persoonlijke informatie te delen, zijn het zoeken naar catharsis, steun, verduidelijking van zichzelf, een vergroting van de intimiteit in de relatie en wederkerige self-disclosure (Greene, Derlega & Mathews, 2006). Het willen verduidelijken van zichzelf was voor een aantal participanten een reden om te willen delen. Ook de mate van self-disclosure van anderen speelde een rol. Catharsis, steun en een vergroting van de intimiteit werden wel genoemd als positieve effecten van het delen, maar speelden hier geen rol in de beslissing. Negatieve factoren uit de literatuur waren angst voor afwijzing of verlies van de privacy, de verwachting dat de ander negatief reageert of gekwetst zal zijn of angst voor het verlies of oppervlakkig worden van de relatie. Hier waren al deze factoren duidelijk aanwezig, behalve de laatste. De angst voor verlies of vervlakking van de relatie zal hier waarschijnlijk geen rol hebben gespeeld omdat de participanten elkaar niet goed kenden.

Het is opvallend dat self-disclosure in deze interventie zo'n moeilijk thema was, terwijl het in de tegenwoordige cultuur voor adolescenten en jongvolwassenen heel gewoon is geworden om informatie over zichzelf te onthullen op internet. Een onderzoek van Plog (1965) suggereert dat dit komt doordat nieuwe communicatiepartners hun onzekerheid proberen te verminderen door elkaar zo goed mogelijk te leren kennen. In een face-to-face setting bestaan hier andere mogelijkheden voor, zoals het observeren van non-verbaal gedrag en het vormen van impressies op basis van het uiterlijk. Online bestaan deze mogelijkheden niet. Hier zijn ze aangewezen op de mogelijkheid die overblijft, namelijk vragen stellen en het wederzijds uitwisselen van intieme informatie (Tidwell & Walther, 2002). Via profielsites schetsen zij een beeld van zichzelf waarvan zij inschatten dat anderen die positief zullen waarderen. Mogelijk hadden participanten die verwachtten dat hun toekomstbrief negatief beoordeeld zou worden, meer moeite met het delen hiervan, omdat zij hun gevoel van zelfwaardering wilden beschermen.

#### **Hoofdbevinding 8: Er was sprake van zelfontwikkeling**

Participanten waren gedurende de interventie bezig met de vorming van possible selves. Zij gaven aan tijdens het schrijven van de toekomstbrieven inzicht te krijgen in persoonlijke doelen en de mogelijkheden om die doelen te verwezenlijken, wat duidt op een monologische manier van zelfontwikkeling. In de inleiding van dit verslag staat het dialogisch zelf vermeld, de interne of externe dialoog die men heeft met een imaginair danwel daadwerkelijk publiek wanneer men een verhaal schrijft. Men kan zich voorstellen dat participanten zich tijdens het schrijven van de toekomstbrieven een imaginair publiek voorstelden. Maar in de groepsdiscussie en enquête kwam vooral de externe dialoog naar voren. Door te luisteren naar de toekomstbrieven van anderen werd ook het eigen toekomstbeeld in een ander perspectief geplaatst. Blijkbaar was er sprake van zowel een monologische als dialogische manier van zelfontwikkeling.

#### **Samenvattend**

Uit hoofdbevindingen 3, 4, 5, 6, 7 en 8 lijken een zestal thema's naar voren te komen die een zekere categorisering geven van de psychologische processen, te weten: *narratieve toekomstverbeelding*, *groepsdynamische processen*, *self-disclosure*, *emotionele beleving*, *vorming van het zelfbeeld* en *zelfontwikkeling* (zie ook tabel 3). Deze thema's geven een beeld van op welke gebieden verandering optreedt gedurende de interventie en kunnen direct gekoppeld worden aan de literatuur. Waar de psychologische processen min of meer bewuste mechanismen zijn, acties, competenties of denkbeelden, zijn deze thema's te vinden op een meer abstract en onbewust niveau. De categorisering in thema's bestaat min of meer naast die van de psychologische processen; de psychologische processen vallen onder verschillende thema's. Zo had bijvoorbeeld het psychologische proces *gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek* invloed op de thema's



*zelfbeeld, groepsdynamische processen, emotionele beleving en self-disclosure.* In tabel 4 is te zien hoe de psychologische processen en thema's zich tot elkaar verhouden.

Tabel 3  
Thema's

| Thema's                               | Operationele definitie                                                                                                                                                           | Psychologische processen                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Narratieve toekomstverbeelding</b> | Het voorstellen van het toekomstbeeld door middel van verhalen.                                                                                                                  | Narratieve verwoording<br>Inhoud geven aan het toekomstbeeld<br>Reflectie                                                                                                             |
| <b>Sociale processen</b>              | Alle processen die zich voordoen door de aanwezigheid van anderen. Hieronder vallen groepsdynamiek, maar ook gedachten, gevoelens en acties die beïnvloed worden door anderen.   | Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Anticipatie op onbekende medestudenten<br>Ervaren en tonen van betrokkenheid<br>Reflectie                     |
| <b>Self-disclosure</b>                | Redenen van de participanten om de brief wel of niet te delen, en de invloed van het wel of niet delen van anderen.                                                              | Narratieve verwoording<br>Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Anticipatie op onbekende medestudenten<br>Reflectie                                 |
| <b>Emotionele beleving</b>            | Expressie van innerlijke belevingen of gevoelens die gepaard gaan met of een reactie zijn op collectieve narratieve toekomstverbeelding.                                         | Inhoud geven aan het toekomstbeeld<br>Mening over zichzelf<br>Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Ervaren en tonen van betrokkenheid<br>Reflectie |
| <b>Identiteitsontwikkeling</b>        | Hieronder vallen alle processen die invloed hebben op het self-concept, zelfevaluatie en zelfwaardering; ofwel het verkrijgen van inzicht in wie men is en het oordeel daarover. | Inhoud geven aan het toekomstbeeld<br>Mening over zichzelf<br>Gepercipieerde mening van anderen en angst voor afwijzing of kritiek<br>Ervaren en tonen van betrokkenheid<br>Reflectie |
| <b>Zelfontwikkeling</b>               | Het verkrijgen van inzicht in wie men wil zijn; persoonlijke doelen en ambities en in de eigen mogelijkheden om die doelen te verwezenlijken.                                    | Inhoud geven aan het toekomstbeeld<br>Reflectie                                                                                                                                       |

### 4.3 Krachten en beperkingen van het onderzoek

Op de externe validiteit van dit onderzoek is nog wel wat af te dingen. De context waarin het onderzoek is uitgevoerd, een keuzevak voor studenten, heeft ongetwijfeld invloed gehad op de steekproef. We hebben hierdoor een beperkte leeftijdsgroep (19-26 jaar) aangetrokken. Van deze jonge mensen, aan het einde van hun adolescentie, is te verwachten dat zij een ander toekomstbeeld hebben dan oudere participanten zouden hebben, omdat zij in een periode zitten waarin de vorming van dit toekomstbeeld in volle ontwikkeling is. Ook zijn thema's in hun toekomstbrieven niet noodzakelijk hetzelfde als de thema's die voor andere leeftijdsgroepen belangrijk zijn. Veelgehoorde thema's in dit onderzoek waren bijvoorbeeld sociale vergelijking, pesten en studie; deze thema's zullen naar verwachting in mindere mate voorkomen bij een oudere leeftijdsgroep.

Ook was het ondergaan van de interventie een verplicht onderdeel van het vak, wat wellicht invloed heeft gehad op de motivatie van de participanten. Het invullen van de enquête was overigens niet verplicht.

Een groepsaspect dat volgens de participanten grote invloed had op hun brief en ervaring, was het feit dat veel groepsleden onbekend voor elkaar waren. Mocht deze interventie bijvoorbeeld in een groepstherapeutische setting uitgevoerd worden, dan is het aan te bevelen om dit te doen in een groep die elkaar al wat beter kent.

Verder bestond de steekproef voor een groot deel uit mensen van Duitse nationaliteit. Mogelijk had cultuur invloed op self-disclosure. Plog (1965) vond in zijn vergelijking tussen Amerikaanse en Duitse cultuur dat Duitsers minder geneigd zijn om persoonlijke informatie te delen aan personen die zij minder goed kennen.

De participanten vonden hun toekomstbrief “heel persoonlijk”. Men kan zich afvragen of zij daarbij de grens van wat privé was, niet erg stellig trokken. Dat is opvallend, omdat men van psychologiestudenten zou verwachten dat zij gewend zijn om over persoonlijke onderwerpen te praten. Wellicht is de bacheloropleiding van de Universiteit van Twente er niet op gericht om studenten hieraan te laten wennen. Het zou goed zijn om hen meer te onderwijzen in zelfreflectie en openheid, aangezien dit vaardigheden zijn die zij later in hun werk als psycholoog ook nodig zullen hebben. Het is dan ook aan te bevelen om in dit vak door te gaan met deze interventie, omdat het een laagdrempelig middel is voor het stimuleren van zelfreflectie en self-disclosure. Wel is het belangrijk om de groepen klein te houden en een gevoel van veiligheid te waarborgen.

Naast beperkingen had dit onderzoek ook krachtige elementen. Het gebruik van zowel de video-opnamen van groepsdiscussies als een enquête gaf een vrij volledig beeld van de ervaringen van participanten. In de groepsdiscussies werden ervaringen uitgebreider en impulsiever toegelicht. Door reacties op elkaar kwam in sommige groepen veel informatie los. Maar in de enquête werd het perspectief belicht van degenen die in de groepsdiscussies stil bleven. Hierdoor werden ook redenen voor en tegen self-disclosure verduidelijkt.

Het opnemen en bijwonen van drie verschillende werkgroepen gaf een goed beeld van de invloed van de groepsdynamiek op self-disclosure en ervaringen tijdens de interventie. Deze invloed moet niet onderschat worden. Het opnemen van slechts een werkgroep had een zeer beperkt beeld kunnen geven.

Door de bottom-up procedure van codering op basis van de Grounded Theory was er sprake van een onderbouwde en gedegen codering, met als resultaat een sluitend overzicht van psychologische processen.

#### **4.4 Implicaties en aanbevelingen**

---

Door de toenemende kosten en bezuinigingen in de GGZ wordt er in toenemende mate een beroep gedaan op goedkope hulp zoals e-health, vrijwilligersprojecten en zelfsturende groepen die weinig begeleiding vragen, zoals lotgenotencontact. Deze interventie voor collectieve narratieve toekomstverbeelding is mogelijk een goedkoop, laagdrempelig alternatief dat bereikbaar is voor veel mensen en effectief voor grote groepen tegelijkertijd. Om deze redenen lijkt het van belang om de effectiviteit van deze interventie verder te onderzoeken.

Onderzoeken naar de effectiviteit van de individuele interventie Brieven uit de toekomst zijn voorzichtig optimistisch. In dit onderzoek leek het delen van de toekomstbrieven de psychologische processen bij het schrijven te versterken. Als we ervan uitgaan dat een sterke en talrijke aanwezigheid van psychologische processen de mogelijkheid op een effectieve interventie vergroot, zouden de resultaten van dit onderzoek zeer positief zijn. Natuurlijk kan die conclusie niet zo eenvoudig getrokken worden. We moeten rekening houden met de mogelijkheid dat sommige psychologische processen juist een negatief effect hadden op het welbevinden. Het is dan ook ten eerste aan te bevelen om meer onderzoek te doen naar de effectiviteit van de interventie voor collectieve

narratieve toekomstverbeelding. Ook zou een vergelijking gemaakt kunnen worden tussen de achterliggende psychologische processen die een rol spelen bij de individuele- en groepsinterventie.

Wanneer voorgelegde interventie bestemd is om het welbevinden te bevorderen en gebruikt zal worden in een therapeutische setting, zullen de resultaten uit dit onderzoek gevalideerd moeten worden voor de betreffende context. Het kan waardevol zijn om dit onderzoek te vervolgen in een behandelsetting.

De verschillende psychologische processen zouden in toekomstig onderzoek op betrouwbaarheid beoordeeld moeten worden. Dit kan bijvoorbeeld door een meting te doen voor interbeoordelaarsbetrouwbaarheid.

Met de categorisering van hoofdprocessen en thema's is een begin gemaakt met het vinden van een samenhang tussen de verschillende psychologische processen. Dit is geen sluitende theorie. Een aanbeveling zou daarom zijn om meer verbanden tussen deze psychologische processen te zoeken.

## 4.5 Tot slot

---

De beperkingen van dit onderzoek daargelaten, is het evident dat de participanten in dit onderzoek in anderhalf uur tijd zeer veel hebben meegemaakt. Vandaar ook de titel van deze masterthese: *De realisatie van wensen en angsten*. Realisatie slaat niet alleen op nieuwe inzichten en bewustwording, maar ook op de manier waarop het schrijven en delen het persoonlijke toekomstbeeld werkelijk en tastbaar maakten. De wensen en angsten duiden de ambiguïteit van deze realisatie: de ervaring kon zowel positief als negatief zijn, en soms zelfs tegelijkertijd.

Participanten ervoeren hoop en angst, geluk en verdriet, verlegenheid en trots, werden overspoeld door emoties of kwamen tot nieuwe inzichten, ze werden geconfronteerd met een onzekere toekomst of werden juist bemoedigd om hun positieve toekomstbeeld te realiseren. Positief of negatief, al deze ervaringen kunnen zeer therapeutisch zijn. Dat schept positieve verwachtingen. En daarom, geheel in stijl, een laatste toekomstbrief:

*Utrecht, 28 mei 2022*

*Lieve Rosanne,*

*Het is nu acht jaar geleden dat we onze masterthese hebben afgerond. En dat had heel wat voeten in de aarde. We vonden het moeilijk, en het heeft even geduurd, maar uiteindelijk zijn we met een mooi cijfer afgestudeerd. En kijk wat er ondertussen is gebeurd. Er is nu meer onderzoek gedaan en de resultaten uit ons onderzoek zijn aangevuld. En de interventie die we destijds hebben onderzocht is inmiddels een belangrijk instrument geworden in de behandeling van mensen met stemmingsstoornissen, eetstoornissen, angststoornissen en persoonlijkheidsstoornissen, en wordt in veel GGZ-instellingen in Nederland gebruikt. Ik maak nu zelf ook veel gebruik van de interventie in mijn groepspraktijk. Dus al die moeite heeft ons heel wat opgeleverd! Ga zo door, je komt er wel!*

*Liefs, je toekomstige ik*

## 5. Referenties

- Altman, I., Vinsel, A. & Brown, B.H. (1981). Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation. In L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology* (14, pp.107-160). New York: Academic Press.
- Bamberg, G. W. & Zielke, B. (2007). From dialogical practices to polyphonic thought? *Developmental inquiry and where to look for it. International Journal for Dialogical Science*, 2, 223-242.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall
- Beals, K.P. (2003). *Stigma management and well-being: The role of social support, cognitive processing, and suppression*. University of California, Los Angeles.
- Berzonsky, M.D. (1990). Self-construction over the life-span : a process perspective on identity formation. *Advances in personal construct psychology*, 1, 155-186
- Bohlmeijer, E. (2007). *De Verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T & Westerhof, G.J. (2010). *Op verhaal komen, je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Breuer, F. (2002). Het verhaal als metafoor. In A. van den Berge en F. Wortelboer (eds.), *Werkconferenties, ontmoetingsplaatsen voor verandering* (pp.75-88), Assen: Van Gorcum.
- Breuer, F. (2006). Storytelling als Interactieve Interventie, toepassing van de narratieve benadering bij organisatieverandering. In J. Boonstra & L. de Caluwé (eds.), *Interveniëren en Veranderen, zoeken naar betekenis in interacties* (pp.61-78), Deventer: Kluwer.
- Campbell, J. (1986). *The Inner Reaches of Outer Space*. New York: Harper & Row.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide through Qualitative Analysis*. London Sage Publications
- Chiu, F-C. (2012). Fit between future thinking and future orientation on creative imagination. *Thinking Skills and Creativity*, 7 (3), 234–244.
- Collins, N., & Miller, L. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-75.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., & Greene, K. (2008). Self-disclosure and starting a close relationship. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (eds.) *Handbook of relationship initiation* (pp. 153-174). New York: Psychology Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3) 542-575

- Elfrink, T. (2011) *Wat is de effectiviteit van de cursus "Op verhaal komen" in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten en in het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid ten opzichte van de minimale interventie en de wachtlijstgroep?* Enschede: Universiteit van Twente.
- Forgas, J.P. (2011). Affective Influences on Self-Disclosure: Mood Effects on the Intimacy and Reciprocity of Disclosing Personal Information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 449-461
- Ganzevoort, R.R., Bernts, T., Bouwer, J., Huizing, W. & Tromp, T. (2009). *Levensboeken in de ouderenzorg. Eindrapport van het project 'Het effect van het werken met levensboeken op het welbevinden van oudere zorgvragers, zorgverleners en mantelzorgers en op de organisatie van zorg; effectmeting, effectverklaring en implementatie van methode*. PThU: Kampen.
- Glaser, B.G. (1978). Theoretical sensitivity. California: The Sociology Press.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 409-427). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Haight, B.K., Coleman, P.G. & Lord, K. (1995). The linchpins of a succesful life review: Structure, evaluation and individuality. In B.K. Haight & J.D. Webster (eds.), *The art and science of reminescence: Theory, reseach methods and applications* (pp. 179-192), Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hardy, B. (1974). Narrative as a Primary Act of the Mind. In M. Meek, A. Warlow & G. Barton (eds.), *The Cool Web, the Pattern of Children's Reading*, Londen: The Bodley Head.
- Harvey, J.H. & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 224-240.
- Hermans, H. & Kempen, H. (1993). *The dialogical self. Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- 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.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140
- Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222
- King, L.A., Scollon, C.K., Ramsey, C. & Williams, T. (2000). Stories of life transitions: Happy endings, subjective well-being, and ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.
- King, A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality ans Social Psychology bulletin*, 27 (7), 798-807

- Kirkpatrick, L.A. & Shaver, P.R. (1988). Fear and affiliation reconsidered from a stress and coping perspective: The importance of cognitive clarity and fear reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 214–233
- Lambert, N.M, Gwinn, A.M., Baumeister, R.F, Strachman, A., Washburn, I.J., Gable, S.L., Fincham, F.D. (2013) A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24-43
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., Ten Klooster, P.M., & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112–1125.
- Linley, P.A, Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S. & Wood, A.M. (2009). Positive psychology applications. In S. Lopez (eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 35-49). Oxford: Oxford University Press.
- Marsh, E. J. (2007). Retelling is not the same as recalling: Implications for memory. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 16–20.
- McAdams, D. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology* 5(2), 100-122.
- Melges, F. (1982). *Time and the inner future: A temporal Approach to Psychiatric Disorders*. New York: John Wiley and Sons
- Nussbaum, M.C. (1997). *Cultivating Humanity: A Classical Defense of Reform in Liberal Education*. Cambridge, Massachusetts en Londen, Harvard University Press.
- Oudenampsen, D., Nederland, T., Kromontono, E., Pepels, R., Sonneveld, R. & Stukstette, M. (2007). *Patiënten- en Consumentenbeweging in beeld. Brancherapport 2006*. Utrecht: Nederlandse Patiënten- en consumenten federatie.
- Plog, S.C. (1965). The disclosure of self in the United States and Germany. *The Journal of Social Psychology*, 65, 193-203.
- Reis, H.T., Smith, S.M., Carmichael, C.L., Caprariello, P.A., Tsai, F.F., Rodrigues, A., Maniaci, M.R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 311–329.
- Sarbin, T.R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Schroots, J.J.F. (2002). *Handboek Psychologie van de Volwassen Ontwikkeling & Veroudering*. Assen: Van Gorcum.
- Smits, I., Soenens, B., Luyckx, K., Duriez, B., Berzonsky, M. & Goossens, L. (2008). Perceived parenting dimensions and identity styles : exploring the socialization of adolescents' processing of identity-relevant information. *Journal of Adolescence*, 13, 151-164.

- Sools, A.M. (2010). *De Ontwikkeling van Narratieve Competenties. Bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven*. Den Haag: Albani.
- Sools, A. & Mooren, J.H.M. (2012). Towards narrative futuring in psychology: becoming resilient by imagining the future. *Graduate journal of social science*, 9(2), 203-226.
- Sools, A.M., Mooren, J.H.M. & Tromp, T. (2013). Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J.A. Walburg (eds.), *Handboek Positieve Psychologie. Theorie, Onderzoek, Toepassingen* (pp. 91-104). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J.D., Hilaire, N., & Wallpe, K. (2013). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 860-866
- Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2010). *Psychologie van de levenskunst, geestelijke gezondheidsbevordering*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Zock, H. (2006). Leven van verhalen. De narratieve benadering in psychologie en pastoraat. In A. Heeswijk, N. Ter Linden, R. van Uden & H. Zock (eds.), *Op verhaal komen: religieuze biografie en geestelijke gezondheid* (pp.78-88). Tilburg: KSGV.

## 6. Bijlagen

### 6.1 Beschrijving van de interventie voor collectieve narratieve toekomstverbeelding

#### 1. Introductie (5 minuten)

Na binnenkomst ging de groep in een kring zitten. Daarna werd de bedoeling van de interventie uitgelegd. De werkgroepbegeleiders kregen de volgende instructie:

*Doel is om te ervaren hoe het is om narratief je toekomst te verbeelden en met elkaar ervaringen ten opzichte van deze oefening te delen. Probeer zo veel mogelijk vanuit je intuïtie, en zo concreet mogelijk, de brief te schrijven. Laat je fantasie de vrije loop. Geen enkele brief is goed of fout. Bewaar de brief goed om thuis uit te werken en in te leveren voor opdracht 2. Voordat jullie hem inleveren mogen jullie hem huis nog aanpassen.*

#### 2. Meditatie-oefening (5 minuten)

De studenten werden gevraagd hun ogen te sluiten, te ontspannen en na te denken over hun wens, wat zij willen en daarbij geen rekening te houden met wat anderen van hen verwachten.

#### 3. Schrijven van de brief (20-25 minuten)

De studenten kregen een korte mondelinge toelichting op de brief uit de toekomst, en een schriftelijke uitleg (zie bijlage ...). Daarna mochten ze, verspreid in het lokaal en eventueel aan een tafel, hun brief uit de toekomst schrijven.

(Eventueel) Pauze van 5 minuten

#### 4. Bespreking van ervaringen (5-10 minuten)

De studenten mochten even kort ventileren hoe ze het schrijven van de brief hadden ervaren. Dit gebeurde in de kring.

#### 5. Voorlezen van de brieven (20-25 minuten)

De studenten mochten om de beurt hun brief voorlezen. Zij werden aangespoord daarbij te staan. Zowel het voorlezen als het staan gebeurde op vrijwillige basis. Bij het luisteren naar de verschillende brieven kregen de studenten de opdracht vooral te letten op de eigen gevoelens en niet de oordelen. Bemoedigend reageren mocht, maar doorvragen op de inhoud van de brief was niet de bedoeling.

#### 6. Reflectie (15 minuten)

Na het voorlezen van de brieven werd om een groepsgewijze reflectie gevraagd.

Eerst werd gevraagd naar de associaties die de brieven opriepen zoals culturele beelden, associaties met bestaande films en voorbeeldfiguren. Ook werd gevraagd of het emotioneel was om te luisteren, confronterend, motiverend, herkenbaar, of dat er andere psychologische processen speelden.

Vervolgens werd ingegaan op de ervaringen met het opschrijven en vertellen, individueel en delen. Wat ging makkelijker? Hoe werd de transformatie van het opschrijven



naar het vertellen ervaren? En wat was het verschil in ervaring van het schrijven, delen en luisteren?

#### 7. Vergelijken van de brieven (10 minuten)

De brieven werden met elkaar vergeleken op inhoud, genre, vorm en effecten.

Bij de inhoud werd gevraagd naar het verschil in gebeurtenissen, tijd, ruimte, waarden, wensen, idealen, hoop en wanhoop.

Mogelijke genres waren komedisch, tragedisch, romantisch en ironisch.

Bij de vorm waren stagnatie (het oorspronkelijke verhaal overeind houden), amputatie (afstoten van het verleden), integratie (acceptatie van de fouten uit het verleden, zonder idealen op te geven) van belang.

Tot slot werd gevraagd naar de effecten van de brieven, zoals psychologische processen: een actief proces van wording, het motiveren van het huidig gedrag en denken, de toekomst echt maken en ervaren hoe dat eruit zou zien, faciliteren van anticipatie op een onbekende toekomst (bijvoorbeeld door meerdere scenario's van de toekomst te schetsen), een verstoorde tijdsbeleving herstellen of het geven van hoop en optimisme.

(uit: Sools, Mooren & Tromp, 2013, p. 100)

## **6.2 Aanwijzingen voor het schrijven van een 'brief uit de toekomst'**

---

De volgende aanwijzingen zijn tips om u een idee te geven wat de bedoeling is van de brief en waar u aan kunt denken. Voel u vrij om vanuit deze aanwijzingen de brief op uw eigen wijze te schrijven. Gebruik volop je verbeeldingskracht: Bedenk dat het gaat om iets wat nog niet gebeurd is en dat het een kans is om te verzinnen wat er zou kunnen gebeuren.

### **Waar en wanneer**

Stel je voor dat je in een tijdmachine stapt.

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

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

Waar: Voorbeelden van de plaats, plek of ruimte in de toekomst waar u aan kunt denken zijn

Nederland, een ander land, de ruimte; in je eigen huis of tuin, buitenshuis, in de natuur, in de stad, op het water, in de lucht; een plek met veel andere mensen of juist een lege ruimte; een kleurrijke ruimte? Een lawaaijige ruimte of stille? etc.

### **Wat?**

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

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

Vertel wat achteraf het meest heeft geholpen en hoe je (dan) op het leven van nu terugkijkt.

### **Aan wie?**

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

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

De brief is niet langer dan 400 woorden (ongeveer 1 A4)

### **6.3 Tips en aandachtspunten voor de begeleider**

---

- Stimuleren volop de verbeelding te gebruiken, niet al bij voorbaat denken 'dat kan toch niet'
- Niet teveel voorbereidingstijd geven, zodat 'piekeraars' en 'perfectionisten' niet te lang schaven aan hun brief, maar deze spontaan vanuit hun hart en buik schrijven
- Bij mensen die gewend zijn veel te reflecteren op abstracter niveau: benadrukken dat de brief liefst zo concreet en verhalend mogelijk moet zijn om de werking te verhogen
- Wanneer mensen het moeilijk vinden tot verbeelding en verhalen te komen: geruststellen dat sommige mensen meer tijd nodig hebben en eventueel meer tijd geven. Geruststellen dat het niet perfect hoeft te zijn, ieder verhaal en iedere vorm telt, het is geen cursus romanschrijven.
- Bij het delen van de brieven geldt dat een veilige, ontspannen sfeer noodzakelijk is, waarbij met respect naar elkaar geluisterd wordt. Tijdens het voorlezen van de brieven is het belangrijk dat deelnemers niet inhoudelijk reageren op elkaar, wel mag aanmoedigend geknikt en gelachen worden.
- Bij stap 6 is van belang dat de associaties niet oordelend zijn, maar gericht zijn op het bewust worden van grotere culturele verhalen, films en utopische denkbeelden (zoals de romantiek van de 19e eeuw) waarnaar persoonlijke verbeelding gemodelleerd is. Het doel hiervan is bewust te worden van tweeledige werking van culturele verhalen: beperkend en openend.
- Bij stap 6 geldt voor het bewust worden van de persoonlijke, emotionele en andere ervaringseffecten van het schrijven en delen, dat zowel respectvol ruimte wordt gegeven aan knelpunten en moeilijke zaken die opkomen als positieve ervaringen. De oefening kan confronterend zijn, en hiermee dient acceptierend te worden omgegaan in plaats van te proberen iemands beelden of ervaringen te willen veranderen.

## 6.4 Instructie voor de transcriptie van videobeelden

---

- Verzin een naam voor de geïnterviewde (deze mag ook zichzelf een naam toebedelen) en eventueel voor jezelf (je mag ook je eigen naam gebruiken).
- Werk de interviews zo letterlijk mogelijk (= zo dicht mogelijk bij de spreektaal) uit. Dit betekent:
  - Maak zinnen niet mooier of grammaticaal beter dan ze zijn
  - noteer woordherhalingen
  - noteer woordafbrekingen (maak het woord niet af)
  - noteer indien mogelijk dialectuitspraak (in Brabant wordt bijvoorbeeld in plaats van 'ook' het woordje 'ok' gebruikt)
- Geef de lengte van pauzes aan (op je gevoel, je hoeft niet de seconden te tellen). Notatie:
  - (.) = Korte pauze
  - (..) = iets langere pauze (enkele seconden)
  - (...) = Lange pauze
- Als je een stuk tekst na een paar keer luisteren nog niet verstaat, geef je dit aan door (onverstaanbaar) te typen. Als je wel een idee hebt wat iemand zegt, maar dit niet zeker weet, zet je de vermoedelijke tekst tussen haakjes.
- Type een punt, komma, uitroepteken, vraagteken etc wanneer dit past bij hoe iemand praat. Let daarbij vooral op stembuigingen. Bij een vraag gaat de stem bijvoorbeeld omhoog, aan het einde van een zin omlaag.
- Geef het einde van het bandje aan (indien van toepassing).
- Noteer opvallende achtergrondgeluiden die eventueel storend werken zoals blaffende honden, spelende kinderen, interruptie van derden, een klok die slaat.
- Anonimiseer het transcript door plaatsnamen, landen, e.d. te veralgemeniseren wanneer dit tot te herkenbare informatie zou leiden. Je vervangt de oorspronkelijke naam door een aanduiding tussen vierkante haken, zodat duidelijk is dat het om een bewerkt transcript gaat. Bijvoorbeeld Madrid [hoofdstuk van een zuideuropees land], Geldrop [dorp in Brabant], Finland [noordeuropees land].

## 6.5 Toestemmingsformulier voor deelname aan het onderzoek

### TOESTEMMINGSFORMULIER

Deelname onderzoek naar identiteitsvorming van psychologiestudenten  
Universiteit Twente, afdeling psychologie, gezondheid & technologie  
Levensverhalenlab 2013

*Ik verklaar hierbij op voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard en methode van het onderzoek, zoals uiteengezet in het cursusmateriaal van de cursus narratieve psychologie en tijdens de hoorcolleges en de werkgroepen. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.*

*Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Deze deelname houdt in dat alle gedurende deze cursus ingeleverde documenten (zoals mijn interview, de vragenlijsten, mijn toekomstbrief en het door mij verzamelde kleine verhaal) ter beschikking van het onderzoek worden gesteld. Ik behoud daarbij het recht deze instemming in het geheel of op onderdelen weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft op te geven. Ik besef dat ik op elk moment mag stoppen met het onderzoek zonder dat dit consequenties heeft voor de afronding van de cursus.*

*Indien mijn onderzoeksresultaten gebruikt zullen worden in wetenschappelijke publicaties, dan wel op een andere manier openbaar worden gemaakt, zal dit zorgvuldig gebeuren om de anonimiteit en vertrouwelijkheid zo goed mogelijk te bewaken. Bovendien zal tijdens de werkgroepen ervoor zorg worden gedragen dat geen gedetailleerde persoonlijke informatie uit mijn interview klassikaal behandeld wordt zonder mijn uitdrukkelijke toestemming. Mijn persoonsgegevens zullen niet door derden worden ingezien zonder mijn uitdrukkelijke toestemming. Als ik nog verdere informatie over het onderzoek zou willen krijgen, nu of in de toekomst, kan ik me wenden tot de onderzoeksleider Anneke Sools. Als ik gedurende of na afloop van de cursus aanvullende vragen of wensen heb ten aanzien van de omgang met mijn gegevens, kan ik dit aangeven en zal naar mijn wensen geluisterd worden.*

*Voor eventuele klachten over dit onderzoek kunt u zich wenden tot de secretaris van de Commissie Ethiek van de faculteit Gedragswetenschappen van de Universiteit Twente, de heer drs. P.M. Groot (telefoon: 053-4894591; e-mail: p.m.groot@utwente.nl, Postbus 217, 7500 AE Enschede).*

*Aldus in tweevoud getekend:*

Naam geïnterviewde:

.....

Datum: .....

Handtekening:

.....

Plaats: .....

*Ik heb toelichting verstrekt op het onderzoek en zal mij houden aan de beloften ten aanzien van vertrouwelijkheid en anonimiteit zoals in deze verklaring uiteengezet. Ik verklaar mij bereid nog opkomende vragen over het onderzoek naar vermogen te beantwoorden.*

Naam interviewer:

.....

Datum: .....

Handtekening:

.....

Plaats: .....