

Hoop in narratieve toekomstverbeelding: Een kwalitatieve analyse

Enschede, Oktober 2015

Masterthese 10 EC

Universiteit Twente

Jennifer Greilich s 1013289

1e Begeleider: Dr. Anneke Sools

2e Begeleider: Dr. Elian de Kleine

*Het is zeker zo, dat Hoop een Genade is.
Maar ongetwijfeld is zij een moeilijke Genade.
Zij eist soms onze Bereidheid,
ook in het Falen een Kans te zien,
in de Nederlaag en nieuwe Mogelijkheid.
Misschien is Hoop de laatste Wijsheid van de Narren.
Siegfried Lenz.*

Inhoud

1 Samenvatting.....	1
2 Abstract.....	2
3 Inleiding.....	3
3.1 Positieve Psychologie en welbevinden.....	3
3.2 Hoop.....	4
3.3 Relatie tussen hoop en welbevinden.....	9
3.4 Narratieve psychologie- en toekomstverbeelding.....	11
3.5 Samenvatting van de inleiding.....	13
3.6 Vraagstelling.....	14
4 Methode.....	14
4.1 Dataverzameling.....	14
4.2 Procedure.....	15
4.3 Participanten.....	15
4.4 Meetinstrument.....	16
4.5 Data-analyse.....	17
5 Resultaten.....	19
5.1 Soorten van narratieve toekomstverbeelding (Deelvraag 1).....	19
5.2 Vormen van hoop (Deelvraag 2).....	21
5.3 Samenhang tussen soorten toekomstverbeelding en vormen van hoop.....	21
5.4 Vormen van hoop in soorten narratieve toekomstverbeelding (Hoofdvraag).....	24
5.4.1 Actieve hoop.....	25
5.4.2 Passieve hoop.....	26
5.4.3 Gespecialiseerde hoop.....	27
5.4.4 Algemene hoop.....	28
5.4.5 Holistische hoop.....	29
5.4.6 Dialectische / Existentiële hoop.....	30
5.4.7 Prospectieve hoop.....	31
5.4.8 Spirituele hoop.....	31
6 Conclusie en Discussie.....	32
7 Slotconclusie.....	36
8 Referentielijst.....	38
9 Appendix.....	42

Samenvatting

Achtergrond: Het welbevinden van individuen is steeds meer onder de aandacht gekomen binnen de positieve psychologie. Eén manier om de geestelijke gezondheid te bevorderen lijkt de narratieve toekomstverbeelding te zijn, wat het verbeelden van de toekomst en het creëren van een verhaal betekend. Het is weinig bekend over psychologische processen zoals hoop, welke hierbij een rol spelen. Doel is het om meer inzichten in de werkingsmechanismen van hoop en narratieve toekomstverbeelding te krijgen, en de vraag hoe hoop in zes soorten narratieve toekomstverbeelding naar voren komt, te beantwoorden. Deze zijn het *retrospectief type één*, *prospectief type twee*, *present-georiënteerd type drie*, *retrospectief type vier*, *prospectief type vijf* en *present-georiënteerd type zes*.

Methode: Om narratieve toekomstverbeelding te kunnen meten zijn kwalitatief geanalyseerde ‘brieven vanuit de toekomst’ als meetinstrument gebruikt. De brieven (N=480) zijn ingedeeld in een typologie voor de zes verschillende soorten toekomstverbeelding. In totaal zijn (n=96) brieven een tweede keer geanalyseerd om een verdere typologie voor het voorkomen van hoop in toekomstverbeelding te ontwikkelen. Hiervoor werd een literatuurstudie gedaan om vormen van hoop te kunnen definiëren. Vervolgens werden deze twee typologieën aan elkaar gekoppeld om eventuele samenhangen te kunnen identificeren.

Resultaten: De resultaten laten zien dat toekomstverbeelding alle zes soorten narratieve toekomstverbeelding uit de bestaande typologie bevat. Bovendien werd een verdere soort, de zevende type toekomstverbeelding ontdekt waarbij het niet mogelijk was te identificeren welke tijdperiode de geschreven verbeelding betekende. In totaal zijn er, op basis van een literatuurstudie, tien verschillende vormen van hoop geïdentificeerd. *Actieve*, *passieve*, *algemene*, *gespecialiseerde*, als *proces* of als *constante*, *holistische* of *meerdimensionale*, *dialectische* oftewel *existentiële*, *prospectieve* en *spirituele*. Met betrekking tot de samenhangen tussen de soorten toekomstverbeelding en de vormen van hoop werd gevonden, dat type één, drie en zeven gevarieerder voorkomen en meer hoop laten zien dan type twee, vier, vijf en zes.

Conclusie: Door de overzichtstabel van verschillende definities van hoop werd een ordening en inhoudelijke verheldering van het begrip opgesteld. De soorten toekomstverbeelding en de vormen van hoop lijken belangrijke elementen binnen de narratieve toekomstverbeelding te zijn. Er werd bovendien een duidelijke patroon tussen hoop en toekomstverbeelding gevonden. Verder onderzoek kan de vraag, of toekomstverbeelding en hoop invloed hebben op het welbevinden van individuen, beantwoorden.

2 Abstract

Background: Well-being from individuals gets more and more into the focus of attention in positive psychology. Narrative futuring, imaging the future and making it explicit in a narrative way, seems to be one way to increase mental health in humans. Although studies show that narrative futuring frames one possibility to increase mental health, there is too little known about psychological processes like hope, which could play an important role during futuring. To gain more insights of the working mechanisms of futuring, this study focuses on the question how hope is expressed in six forms of narrative futuring, which are *the retrospective type one, prospective type two, present-oriented type three, retrospective type four, prospective type five* and the *present-oriented type six*.

Method: The ‘letter from the future’ was the used method of measurement for this study. A total of (N=480) letters were qualitatively analyzed and categorized in an existing classification system for the six different forms of futuring. In addition a smaller sample of (n=96) letters was analyzed to develop a classification system of hope in futuring. Therefore a specially conducted literature study was done to define the forms of hope. To gain insight in possible relations, these two classification systems were coupled at the end of the analytic process.

Results: All six forms of the existing classification system for futuring were found in narrative futuring. Beyond that, a seventh form was found, of which it was impossible to identify which time period was used during the written imagination. In total ten forms of hope, based on a literature review, were identified. *Active, passive, general, specialized, hope as process or constantly hope, holistic or multidimensional hope, dialectic or existential hope, prospective and spiritual hope*. In reference to the relationship between narrative futuring and hope, there was found that in type one, three and seven hope diversifies more and was more found than in form two, four, five and six.

Conclusion: Through the scheme of the definitions of hope, there is an organization and a clarification with regard to the content ranged. The sorts of narrative futuring and the forms of hope appears to be important elements, because both appears in the used method of measurement and the found pattern in this study. Further future research can focus on the question, if futuring and its psychological processes like hope have any impact to gain well-being from individuals.

3 Inleiding

3.1 Positieve Psychologie en welbevinden

Het verminderen van klachten stond vooral in het verleden in de focus van de psychologie. Nieuwe bevindingen laten zien, dat het verminderen van klachten niet tegelijkertijd geestelijke gezondheid betekent (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). De positieve psychologie is vooral gericht op het bevorderen van de sterke kanten en de geestelijke gezondheid van individuen (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Geestelijke gezondheid omvat, dat een individu zijn eigen kwaliteiten realiseert, om kan gaan met levensgebeurtenissen, productief en vruchtbaar kan werken en actief deel kan nemen aan de gemeenschap (Bohlmeijer et al., 2013). Een belangrijk onderdeel van de geestelijke gezondheid vormt het welbevinden van individuen (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Hierbij hoort het vermogen een plezierig, betekenisvol en betrokken leven te leiden (Seligman, 2011). In totaal bestaan er drie vormen van welbevinden, die hieronder kort worden uitgelegd.

Het *emotionele welbevinden* is de mate waarin bij een individu positieve gevoelens aanwezig en negatieve gevoelens afwezig zijn. Medebepalend is hoe tevreden een individu met het leven is. Hierbij spelen maatschappelijke factoren, levensomstandigheden en individuele karaktereigenschappen een rol (Bohlmeijer et al., 2013). Het *psychologisch welbevinden* omvat de zelfrealisatie van een individu, ook bekend als het functioneren volgens normatieve psychologische standaarden. Belangrijk hiervoor is het hebben van een doel in het leven, ervaren van persoonlijke groei, autonomie, beheersing van de omgeving, zelfacceptatie en positieve relaties met anderen (Ryff, 2013). Het *sociale welbevinden* omschrijft het optimaal functioneren van een individu binnen de maatschappij. Hierbij hoort een positieve visie op andere mensen, het geloof in eigen maatschappelijke vooruitgang, en het begrijpen en actief erin participeren (Keyes, 1998).

De positieve psychologie is vooral gericht op de sterke kanten van individuen en is daarmee toekomstgericht. Er wordt op zoek gegaan naar psychologische functies, die medebepalend kunnen zijn voor het verbeteren van het welbevinden. Hoop speelt een belangrijke rol als het gaat om de toekomst en het welbevinden. Navolgend wordt verder ingegaan op dit onderwerp.

3.2 Hoop

In de literatuur zijn vele definities, concepten, theorieën en constructen van hoop te vinden. Dit komt omdat hoop vanuit diverse wetenschappen aandacht heeft gekregen, met name de filosofie, theologie, sociologie en psychologie. Bovendien kan hoop vanuit verschillende niveaus beschouwd worden. Dit zijn het cognitief, emotioneel, intentioneel, onvrijwillig, individueel en sociaal niveau (Dufault & Martocchio, 1985). Ook kan de inhoud, van wat hoop betekent, op diverse manieren geïnterpreteerd worden. Hoop kan als emotie (Meyers Grosses Taschenlexikon, 2001; Lohne & Severinsson, 2004), toekomstige verwachting (Lohne & Severinsson, 2004), houding (Miceli & Castelfranchi, 2010), toestand (Wiles, Cott & Gibson, 2008), eigenschap of karaktertrek (Corbett, Foster & Ong, 2007) van een individu beschouwd worden. Op grond van bovengenoemde redenen is het moeilijk om hoop in één definitie vorm te geven. Het probleem van het definiëren van hoop stellen ook Corbett, Foster en Ong (2007) vast. Volgens hen ligt het probleem om te definiëren aan de veelheid van mogelijkheden, het concept van hoop te verklaren. Onderzoekers zijn tot nu toe tot geen duidelijke overeenstemming op de vraag gekomen, wat hoop is (Miceli & Castelfranchi, 2010). Door het volgende citaat wordt de complexiteit van hoop duidelijk gemaakt “Als iemand zegt, dat hij hoopt dat het morgen droog zal blijven, stort zijn wereld – tenminste meestal – niet in, wanneer het onverhoopt begint te regenen. Maar als iemand die ernstig ziek is, de hoop uitspreekt dat de uitslag van een medisch onderzoek gunstig zal zijn, is die hoop veel zwaarder belast. Dan is er op zijn minst een besef van hoe het zou kunnen zijn, als de uitslag niet gunstig is” (Kirkels & Rouwenhorst, 2010, p. 16).

Door het citaat wordt duidelijk dat hoop, niet alleen met betrekking op de inhoud, moeilijk te definiëren is, maar ook het taalgebruik een rol speelt. Daarom wordt hierna eerst op verwante begrippen van hoop ingegaan. In het taalgebruik alsook in publicaties of binnen de media, wordt hoop vaak in een algemene en brede term gebruikt. Het onderscheid tussen hoop, optimisme, verwachting en wens is niet duidelijk. Deze begrippen worden vaak willekeurig gebruikt (Kirkels & Rouwenhorst, 2010). Voor de willekeurigheid van het gebruiken van het begrip hoop geeft Allen (2005) een voorbeeld. Zij stelt dat, in het taalgebruik, vaak zinnen met “Ik hoop, dat ...” beginnen. Volgens haar omvatten deze zinnen geen hoop. Meestal wordt, volgens haar, met de uitspraak een wens bedoeld. Per definitie kan *wensen* als het focuseren van individuen op specifieke objecten of uitkomsten beschouwd worden. Uitkomsten kunnen resultaten of gebeurtenissen zijn. Een individu kan bijvoorbeeld de wens uiten, in een kansspel te winnen (Wiles, Cott & Gibson, 2008). Het verschil tussen een wens en een verwachting is

de houding van een individu met betrekking tot een gebeurtenis. *Verwachting* is, wanneer een resultaat of gebeurtenis waarschijnlijk is (Wiles, Cott & Gibson, 2008). Verwachting kan ook worden omschreven als een vermoedelijke gebeurtenis, die gewenst en bovendien prognosticeert wordt. Hoop kan zelfs ingedeeld worden in “hoop als verwachting” of “hoop als wens” (Miceli & Castelfranchi, 2010).

Het onderscheid tussen hoop en optimisme ligt volgens Allen (2005) in de ernst. *Optimisme* betreft minder ernstige aangelegenheden. Een voorbeeld van optimisme is, dat een individu optimistisch is dat de zon zal schijnen, om een picknick te kunnen plannen. Optimisme en hoop overlappen elkaar, omdat beide als eigenschap of toestand begrepen kunnen worden (Allen, 2005). Optimisme kan bovendien als een levenshouding gezien worden. Hierbij wordt het leven van de positieve kant beschouwd. Bovendien hoort het rekenen op een gunstige afloop bij deze definitie (Bohlmeijer et al., 2013). Volgens een andere studie kan optimisme als “positief denken” gedefinieerd worden (Scheier & Carver, 1992). Volgens Miceli en Castelfranchi (2010) focusteert zich optimisme op resultaten en impliceert een prognose van succes. Volgens een woordenboekdefinitie is optimisme “De opvatting of levensinstelling, die het eigen of het menselijke bestaan of de constitutie van de wereld als geheel, als zinvol, waardevol en daarom als goed ziet, of tenminste beter dan het niet zijn” (Meyers Grosses Taschenlexikon, 2001). Door de hierboven beschreven opvattingen wordt duidelijk hoe dicht hoop en optimisme met elkaar in verbinding staan. Wetenschappelijk gezien bestaan er verschillende opvattingen over hoe optimisme, wens en verwachting gedefinieerd kunnen worden. De mogelijkheden van interpretatie zijn te groot om een duidelijke afbakening tussen de begrippen te kunnen maken. Vooral de interpretatie van de begrippen speelt een dominante rol. Hierdoor is het moeilijk om een duidelijke onderscheid te maken met betrekking tot hoop.

Dit onderzoek doet een poging, vanuit diverse wetenschappen een overzicht te geven, wat in de literatuur over hoop bekend is. Doel is het om een overzicht te geven van de perspectieven hoe naar hoop gekeken kan worden. Dit wordt binnen het kader van een literatuurstudie gedaan, die onderdeel van dit onderzoek vormt.

Vanuit de *filosofie* is hoop het tegenovergestelde, fundamentele gevoel van angst en wanhoop van de mens (Meyers Grosses Taschenlexikon, 2001). Bloch, die bekend staat als filosoof van de hoop stelt, dat het erop aankomt te leren hopen, en beschouwt hopen niet als passieve gemoedsbeweging (Kimmerle, 1974).

In de *theologie* is hoop één van de drie kardinale deugden, naast het geloof en de liefde. Hierbij staat Gods reddende werk in Jezus Christus en de verwachting van zijn terugkeer centraal (Meyers Grosses Taschenlexikon, 2001). In de theologie is hoop geen abstract principe

of methode, maar heeft een sterk gepersonaliseerd karakter in de hoop op God. De spirituele hoop omvat een antwoord op de vraag naar de zin van het leven of de zin van een ziekte of de dood (Benzein, 1998). Met de christelijke hoop wordt het vertrouwen en de liefde in God en zijn belofte bedoeld en kan ervaren worden als een volledige vervulling (Benzein, 1998).

Binnen de *sociologie* wordt hoop vooral vanuit een temporele dimensie bekeken. Hierbij wordt gesteld, dat ieder individu het eigen leven in een temporele dimensie bekijkt. Dit betekent, dat de eigen existentie in een temporele dimensie waargenomen kan worden. Hierdoor kan, volgens de sociologie, pas begonnen worden te hopen. Hoop betekent zich een andere situatie voor te kunnen stellen dan de momentele situatie (“GVU’s 16thWWW”, n.d). Ook Lohne en Severinsson (2004) spreken van hoop als complexe combinatie van gedachtes, gevoelens en acties, die over de tijd veranderen.

Navolgend wordt een overzicht over bekende opvattingen vanuit de *psychologie* op hoop gegeven. Tijdens de literatuurstudie is opgevallen dat meerdere auteurs bepaalde voorwaarden noemen, voordat het volgens hen mogelijk is hoop te ervaren. Snyder (2002) beschrijft hoop als een bepaalde manier om over eigen doelen na te denken. Volgens hem zijn hoopvolle mensen vastbesloten hun doelen te bereiken. Ze denken over middelen en wegen na om deze te bereiken en geloven erin. Ter verduidelijking volgt een definitie over hoop. “Hope is a positive motivational state that is based on an interactively derived sense of successful (a) agency (goal directed energy), and (b) pathways (planning to meet goals)” (Snyder, 2002, p. 250). De mening, dat het geloven in eigen doelen een voorwaarde is om te kunnen hopen, delen Huppmann en Lipps (2006). Volgens hen gaat een persoon die hoopt ervan uit, dat het gehoopte waar wordt. Dat het nadenken over een weg om een doel te kunnen bereiken belangrijk is om hoop te ervaren, komt overeen met de mening van patiënten die over het onderwerp zijn geïnterviewd. Volgens de patiënten is hoop een verheffend gevoel, als ze zich een weg naar een betere toekomst voor kunnen stellen (Allen, 2005). In latere bevindingen wordt gesteld, dat een individu tenminste een richting of een zin nodig heeft, om te kunnen hopen (Snyder, 2002). Micheli en Castelfranchi (2010) stellen, dat er een mogelijkheid moet bestaan, dat een gebeurtenis in de toekomst waar wordt. Volgens Nunn (1996) blijkt, dat de gewenste toekomst zelfs waarschijnlijk moet zijn om te kunnen hopen. Bovendien wordt genoemd, dat het individu zelf invloed op de toekomst moet hebben. Een verdere voorwaarde, volgens nieuwe bevindingen, is dat een individu de overtuiging moet hebben, ondanks het besef van de grenzen van eigen mogelijkheden, zelf invloed op de toekomst te hebben (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013). Huppmann en Lipps (2006) stellen dat controle, over het waar worden van een gebeurtenis, uitgeoefend moet kunnen worden. Volgens Miceli en Castelfranchi (2010) hoort

bij om te kunnen hopen een ervaren onzekerheid. Daarbij heeft de onzekerheid betrekking tot de positieve uitkomst, maar ook op het zelfvertrouwen de gehoopte gebeurtenis te kunnen bereiken. Een aantal studies stellen zelfs, dat een negatieve kant in het leven van een individu aanwezig moet zijn om hoop te kunnen ervaren. Volgens Allen (2005) heeft een individu geen behoefte aan hoop, maar is het van essentieel belang in tragische omstandigheden. Bij deze mening sluit, volgens Snyder (2002), ook een studie van Lazarus uit het jaar 1999 aan. Hij stelt, dat een fundamentele conditie van hoop is, dat de levensomstandigheden onbevredigend zijn. Dit kan ontbering, beschadiging of bedreiging omvatten.

Voor het overzicht worden de vanuit de literatuurstudie gevonden voorwaarden, om hoop in individuen terug te kunnen vinden, vervolgens kort opgesomd. De voorwaarden zijn het nadenken over eigen doelen, het geloven dat het gehoopte uitkomt, het kunnen voorstellen van een weg, een zin of een directie, de mogelijkheid of de waarschijnlijkheid dat het gehoopte uitkomt, zelf invloed op de toekomst te kunnen hebben, eigen controle te hebben over het waar worden van de gewenste toekomst of onzekerheid. Verder veronderstellen sommige studies een bepaalde dialectiek met leed om hoop te kunnen ervaren.

Verder stellen verschillende onderzoekers, dat hoop op verschillende manieren geuit kan worden. In totaal zijn er drie dimensies gevonden die vervolgens kort worden uitgelegd. De dimensies kunnen als tegengestelde kanten op een schaal gezien worden. De eerste dimensie is de *actieve* of *passieve* vorm van hoop. Hierbij wordt onder *actieve hoop* een proces, tot een toekomstgericht en betrokken handelen, worden begrepen (Sools, Mooren & Tromp, 2013). Actieve hoop is een actief proces van betekenis maken. Het eist verbeeldingskracht om zich een realistische, alternatieve en een mogelijke toekomst voor te kunnen stellen. Hieronder valt ook, met energie en een gerichte houding in de toekomst te kijken. De *passieve hoop* vormt het tegendeel van *actieve hoop* en houdt een passieve gemoedsbeweging in. Hierbij wacht het individu dat de dingen een tijdje later weer beter worden (Corbett, Foster & Ong, 2007).

In de tweede dimensie die geïdentificeerd is, kan hoop als *proces* of als *constante* gezien worden. Hoop als *proces* wordt beïnvloed door psychologische en sociale dimensies. Hierbij spelen tijd, situatie en context een rol (Kylmä en Vehviläinen- julkunen, 1997). Hoop als *constante* wordt als een vast bestanddeel van een individu beschreven. Hierbij heeft ieder individu in zichzelf constant hoop. Onder *constante hoop* kan begrepen worden, dat hoop altijd present is en er geen leven zonder hoop is (Dufault & Martocchio, 1985).

Binnen de derde dimensie staat de *gespecialiseerde hoop*, die gerelateerd aan bepaalde uitkomsten is, in contrast tot de *algemene hoop* (Kylmä en Vehviläinen- julkunen, 1997; Wiles, Cott & Gibson, 2008). De *algemene hoop* is een toestand die het leven betekenis geeft (Wiles,

Cott & Gibson, 2008) en is het algemene vertrouwen in de toekomst. *Algemene hoop* is niet gerelateerd aan een bepaalde tijd, inhoud of materie (Corbett, Foster & Ong, 2007).

Op basis van de boven beschreven inzichten met betrekking tot hoop wordt vervolgens een poging gedaan om deze te sorteren. Hierdoor is het mogelijk de perspectieven, hoe naar hoop gekeken kan worden, van elkaar te onderscheiden. Dit onderzoek heeft als doel hoop voor het eerst in vormen in te delen. Doel is het om hoop grijpbaarder te maken. Daarna kunnen de vormen van hoop in de ‘brieven vanuit de toekomst’ duidelijker identificeert worden. Belangrijk hierbij is, dat hoop operationaliseerbaar moet zijn om hoop in de brieven te kunnen identificeren.

Hiervoor kan hoop vanuit de literatuur ingedeeld worden in drie dimensies. Hierbij wordt gesteld, dat hoop een meer *actieve* of *passieve* vorm kan aannemen. Er bestaat verschil tussen de *algemene* en *gespecialiseerde* hoop. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen hoop als *proces* of als *constante*. Bovendien zijn er in totaal vier kenmerken opgespoord. Hierbij kan hoop als *holistische* hoop, ook *meerdimensionale* genoemd, geïdentificeerd worden en ook de *dialectische* oftewel *existentiële* vorm aannemen. Bovendien is de *prospectieve* en de *spirituele* hoop geïdentificeerd. In zijn geheel kan er op basis van de literatuur een overzicht van tien vormen van hoop gemaakt worden (tabel 1). Binnen dit onderzoek is bovendien ervoor gekozen om twee randvoorwaarden mee te nemen, om binnen dit onderzoek van hoop te kunnen spreken. Ten eerste staat hoop in samenhang met de toekomst en ten tweede is hoop positief. Dit wordt van de meeste auteurs, die binnen het kader van de psychologie op zoek zijn gegaan naar de vraag wat hoop is, terug gevonden. Naast deze twee randvoorwaarden wordt in dit onderzoek geprobeerd om hoop nader te definiëren. Hiervoor worden, vanuit de literatuur, bestaande definities samengevat en deels op elkaar lijkende definities samengevoegd. Hierdoor wordt een overstijgende definitie gemaakt om tot een soort integratie te komen. De overgangen van de definities zijn vloeiend en zodoende kan één definitie ook elementen van een andere, gedefinieerde vorm van hoop omvatten.

Tabel 1

Verskillende vormen van hoop met passende definitie

Vormen van hoop	Beschrijving van de vormen
Dimensies	
Actieve	Eist verbeeldingskracht om zich met energie en een gerichte houding, een mogelijke toekomst voor te kunnen stellen en is een actief proces van worden tot een toekomstgericht en betrokken handelen.
Passieve	Is een passieve gemoedsbeweging waarbij het individu wacht dat de dingen weer beter worden.
Gespecialiseerde	Deze vorm is gerelateerd aan specifieke uitkomsten in de toekomst.
Algemene	Kan als algemeen vertrouwen in de toekomst beschreven worden en is een toestand die het leven betekenis geeft, zonder koppeling aan tijd, inhoud of materie.
Proces	Wordt beïnvloed door verschillende sociale of psychologische dimensies, zoals tijd, situatie of context die de toekomst betreffen.
Constante	Hoop is altijd constant aanwezig en er bestaat geen leven zonder hoop.
Kenmerken	
Holistisch/meer dimensioneel	Complexe combinatie van gedachtes, gevoelens en acties die lichaam en geest omvatten. Kan als karaktertrek van individuen beschouwd worden.
Dialectisch/ Existentieel	Verondersteld een tragische situatie of ernstig lijden en kan als antwoord op gevoelde tragedie gezien worden.
Prospectieve	Is toekomst-georiënteerd met positieve essentie en betrokkenheid op de toekomst.
Spirituele	Antwoord vinden op de vraag naar de zin van het leven, ervaren van volledige vervulling of vertrouwen in de liefde in God en zijn belofte.

3.3 Relatie tussen hoop en welbevinden

Hierna wordt een overzicht gegeven hoe de gezondheid van individuen beïnvloedt wordt door hoop. Dat hopen essentieel is voor het menselijke leven (Benzein, 1998) wordt ondersteund door onderzoek binnen de gezondheidsbevordering. Er is ontdekt dat, in het genezingsproces

van een ziekte, hoop een belangrijk onderdeel inneemt. Patiënten die niet hopen, blijken te demoraliseren (Snyder, 1994). Niet hopende individuen zijn bovendien slechter bestand tegen lichamelijke pijn. Om over leed en ellende heen te komen is het zelfs nodig te hopen (Weis & Speridakos, 2011). Hoop zorgt over het algemeen voor minder psychologisch leed (Coughlin, 2006), beïnvloedt de immuniteit (Kirkels & Rouwenhorst, 2010) en draagt bij aan herstel en belastbaarheid van individuen (Coughlin, 2006; Snyder, 1994). Hoop speelt hierdoor een centrale rol binnen een therapie en is een belangrijke component voor de therapeutische verandering (Weis & Speridakos, 2011). Miceli en Castelfranchi (2010) stellen dat hoop een doorslaggevende factor in verschillende succesvolle psychotherapeutische behandelingen biedt. Verwachtingen, waarbij geloof en hoop tijdens het proces van behandeling inspraak hebben, verklaren onder andere positieve uitkomsten in de psychoanalyse (Weis & Speridakos, 2011).

Dat hoop een positieve invloed op individuen heeft, wordt gesteund door een stelling van Snyder (2002). Volgens hem is hoop met een aantal psychosociale en lichamelijke voordelen verbonden. Hoopvolle individuen vertonen meer betekenis in het leven. Ze hebben een verhoogde levenstevredenheid en meer welbevinden (Coughlin, 2006). Niet alleen de lichamelijke gezondheid is met hoop verbonden, maar ook het psychologische welbevinden (Miceli & Castelfranchi, 2010).

Hoop is een belangrijk component van psychologische groei en verandering (Weis & Speridakos, 2011) en vormt een belangrijk onderdeel van positieve coping strategieën. Deze kunnen worden ingezet om stressvolle gebeurtenissen te tolereren of te minimaliseren. Coping strategieën kunnen als een soort activerende impuls gezien worden, die aanzet tot handelen om een gewenst doel te behalen (Snyder, 2010). Doordat hoopvolle mensen meerdere manieren kunnen zien om een doel te bereiken, kunnen daadwerkelijk meer doelen bereikt worden (Snyder, 2002; Coughlin, 2006). Als een individu de hoop heeft een doel in de toekomst te bereiken, stijgt de kans het gewenste doel daadwerkelijk te halen (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013). Hoopvolle individuen hebben een positieve probleemoriëntatie en meer rationeel probleemoplossende vaardigheden (Snyder, 2002). Bovendien is hoop gerelateerd aan positieve emoties, hoog zelfvertrouwen en het gevoel van controle (Snyder, 1994). Onder andere werken hoop en welbevinden levensverlengend (Kirkels & Rouwenhorst, 2010; Bohlmeijer et al., 2013).

Het kan gesteld worden dat hoop, evenals welbevinden, invloed hebben op zowel klachtenreductie van individuen, alsook op de gezondheidsbevordering. Het werkingsmechanisme van hoop is echter niet bekend. Meer onderzoek is nodig om

mechanismen te kunnen identificeren, hoe hoop en welbevinden in individuen werken. Deze mening wordt gesteund door Coughlin (2006). Volgens hem moet meer onderzoek worden gedaan naar de vraag hoe hoop gezondheid en welbevinden genereert. Om bij deze actuele stand van kennis aan te sluiten wordt hierna verder ingegaan op het onderwerp narratieve toekomstverbeelding. Hierdoor kunnen meer inzichten in dit nieuwe onderzoek domein gegeven worden en uitspraken gedaan worden, over hoe zich hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding uit.

3.4 Narratieve psychologie- en toekomstverbeelding

Het begrip narratief verwijst naar verhalen waarin centraal staat wat het individu over zichzelf verteld en kan begrepen worden als het creëren van een verhaal. Individuen vertellen verhalen, om eigen ervaringen te reflecteren, te verklaren en er een betekenis aan te verlenen (Bohlmeijer, Westerhof, Randall, Tromp & Kenyon, 2011). Daardoor ontstaat de mogelijkheid het leven vanuit andere perspectieven te bekijken en kan identificatie plaatsvinden (Bohlmeijer & Westerhof, 2012). Dit helpt om het leven waar te nemen als een betekenisvol geheel en dat er actief in de toekomst geparticipeerd kan worden. Binnen de psychotherapie wordt het samenhangend vertellen van verhalen, die meestal betrekking tot moeilijke levensgebeurtenissen hebben, ook ingezet om herstel te bereiken (Adler, Wagner & McAdams, 2007).

De narratieve toekomstverbeelding wordt als instrument gebruikt om de toekomstbeelden van individuen in hun bewustzijn te halen. Dit is een vermogen dat zelfs verder gaat dan betekenis verlenen of ontnemen aan een gegeven ordening. Narratieve toekomstverbeelding kan beschouwd worden als een soort creatief vermogen (Bohlmeijer et al., 2013). Het verbeelden van de toekomst kan worden opgevat als het in het actuele bewustzijn halen van iemands toekomstbeelden. Emoties bepalen daarbij de aard van toekomstbeelden (Sools, Mooren & Tromp, 2013). Als individuen aan psychische problemen zoals een depressie lijden, is ook de tijdsbeleving gestoord. Dit kan tot gevolg hebben, dat voor diegene de toekomst afgesloten, leeg en zinloos lijkt (Melges, 1982).

Verschillende bevindingen uit eerder onderzoek geven aanleiding tot de aanname dat welbevinden en narratieve toekomstverbeelding in samenhang staan. De positieve effecten van narratieve strategieën zijn veelzijdig en bieden een manier om de geestelijke gezondheid en het welbevinden van individuen te bevorderen. Individuen kunnen door het vertellen van verhalen, hun toekomst positief voorstellen en zelfs als echt ervaren (Sools, Mooren & Tromp, 2013).

Bovendien lijkt toekomstverbeelding naast welbevinden ook samen te hangen met optimisme, groei van mentale gezondheid, toename van geluk en creatief denken. Ook een verbeterde zingeving van het leven wordt genoemd. Toekomstverbeelding kan als coping strategie ingezet worden, waardoor het gevoel van controle, geloof en vertrouwen toenemen (Sools, Mooren & Tromp, 2013). Er zijn aanwijzingen dat de verbeelding van toekomstige toestanden een rol speelt bij het activeren van positieve emoties tijdens gebeurtenissen, die als stressvol ervaren worden. Bovendien lijkt verbeelding een gunstige invloed te hebben op de eigen motivatie en leren (Sools, Mooren & Tromp, 2013).

Concluderend kan gesteld worden, dat narratieve toekomstverbeelding meerdere voordelen voor individuen en hun welbevinden met zich mee brengt. Er worden effecten op het voelen, handelen en denken van individuen in het heden gevonden (Bohlmeijer et al., 2013; Sools, Mooren & Tromp, 2013). Omdat het welbevinden een belangrijk invloed heeft op individuen en onderzoekers op een samenhang tussen de narratieve toekomstverbeelding en welbevinden duiden, is het van belang meer te weten te komen over dit fenomeen. Hoewel, op grond van het nieuwe onderzoek domein, weinig bekend is over de narratieve toekomstverbeelding, zijn zes verschillende soorten (tabel 2) binnen de narratieve toekomstverbeelding geïdentificeerd.

Tabel 2

Typologie van verschillende soorten toekomstverbeelding

A. Verbeelden en ervaren van een toekomstige situatie	B. Generiek brief, geen of beperkt verbeeldend onderdeel van een toekomstige situatie
+	+
Type 1. Retrospectief: Verbeelden en beleven van het toekomstige verleden	Type 4. Retrospectief: Reminiscentie en evaluatie van het verleden
Type 2. Prospectief: Verbeelden van en oriënteren naar het toekomstige heden en toekomstige verleden	Type 5. Prospectief: Intentionele oriëntatie met uitingen van emoties
Type 3. Present- georiënteerd: Expressieve verbeelding van het toekomstige heden	Type 6. Present- georiënteerd: Adviesbrief over actuele praktische en morele kwesties

Bron: Sools, Mooren en Tromp (2015)

De narratieve toekomstverbeelding kan opgedeeld worden in categorie A of B. Binnen dit onderzoek wordt deze met 'brieven vanuit de toekomst' gemeten. Brieven van type A omvatten een herkenbare en gedetailleerde toekomstverbeelding. In deze brieven wordt een toekomstige situatie gedetailleerd verbeeld en ervaren. Brieven van type één tot en met drie hebben hierop betrekking. Brieven van type B omvatten geen gedetailleerde verbeelding van een toekomstige situatie. Dit betekent, dat de brieven van type vier tot en met zes géén of een beperkt aandeel van verbeelding van de toekomst omvatten. Door middel van de toekomstbrieven worden de zes soorten van toekomstverbeelding geoperationaliseerd. Tussen categorie A en categorie B bestaat een fluïde overgang. Een type brief kan elementen van meerdere soorten toekomstverbeelding omvatten.

Er kan gesteld worden dat type één en type vier retrospectieve brieven zijn. Type één brieven beschrijven vooral het pad van het toekomstige heden tot het toekomstig verleden. Type vier brieven omschrijven een situatie uit het verleden. In deze brieven wordt tijdens het verbeelden een situatie uit het verleden beschreven, in plaats van naar de toekomst te kijken. Type twee en vijf zijn prospectieve brieven. Type twee brieven beschrijven een situatie in het toekomstig heden en het toekomstig verleden. In type vijf brieven worden uitspraken over het huidige heden gedaan. Deze brieven zijn door intentionele uitspraken gekenmerkt. Type drie en type zes brieven zijn present- georiënteerd. Type drie brieven beschrijven een situatie, alsof het toekomstig heden zich op dit moment afspeelt. In type zes brieven worden vooral morele adviezen gegeven. Hierbij worden zichzelf of anderen belangrijke uitspraken meegegeven (Sools, Mooren & Tromp, 2013).

3.5 Samenvatting van de inleiding

Het is bekend, dat er zes verschillende soorten van toekomstverbeelding bestaan. Deze zijn het *retrospectief type één*, *prospectief type twee*, *present- georiënteerd type drie*, *retrospectief type vier*, *prospectief type vijf* en *present- georiënteerd type zes*. Hoop kan binnen dit onderzoek in tien verschillende vormen opgedeeld worden. In *actieve*, *passieve*, *algemene*, *gespecialiseerde*, kan gezien worden als een *proces*, als *constante* van het menselijke leven, als *holistisch of meerdimensionaal* construct, *existentieel ofwel dialectisch*, kan *prospectief* zijn of vanuit een *spirituele dimensie* bekeken worden.

Hoop en narratieve toekomstverbeelding blijken allebei een positief invloed op het welbevinden van individuen te hebben. Tevens blijkt hoop een werkingsmechanisme van toekomstverbeelding te zijn. Echter is het tot nu toe niet duidelijk, hoe zich hoop binnen de

narratieve toekomstverbeelding uit. In dit onderzoek wordt nagegaan hoe hoop, in de verschillende soorten van narratieve toekomstverbeelding, terugkomt.

Dit gebeurt vanwege de voordelen die voor individuen door hoop en toekomstverbeelding ontstaan. Vooral op het gebied van welbevinden en de gezondheid van individuen, blijken hoop en toekomstverbeelding een dominante rol te spelen. Omdat bekend is, dat de geestelijke gezondheid verbonden is aan hoop zoals aan toekomstverbeelding, is dit onderzoek belangrijk. Hierdoor worden eventuele nieuwe mogelijkheden ontdekt, hoe het welbevinden van individuen bevorderd kan worden. Ook om binnen een nieuw onderzoek domein een bijdrage te leveren aan de actuele stand van kennis, is het belangrijk om meer kennis te krijgen van de werkingsmechanismen.

3.6 Vraagstelling

Met de hierboven beschreven inzichten doet dit onderzoek een poging om op een manier van exploratie de vraag te beantwoorden, welke rol hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding inneemt. Hiervoor worden de zes soorten van narratieve toekomstverbeelding op de tien vormen van hoop onderzocht. Er wordt specifiek onderzocht welke vormen van hoop in welke soorten van narratieve toekomstverbeelding terug te vinden zijn.

Hoofdvraag: Hoe uit zich hoop in de verschillende soorten van narratieve toekomstverbeelding?

Deelvragen: 1. Welke soorten toekomstverbeelding komen voor in de brieven?
2. Welke vormen van hoop komen voor in de brieven?

4 Methode

4.1 Dataverzameling

Aan de Universiteit in Twente wordt in het levensverhalen lab (<http://www.levensverhalenlab.nl>) onderzoek naar de mogelijkheden ter bevordering van de gezondheid, veerkracht en welbevinden via narratieve toekomstverbeelding gedaan. Binnen dit kader hebben participanten de opdracht gekregen 'brieven vanuit de toekomst' naar hun huidig zelf te schrijven. Doel was het om daarin hun eigen positief verbeelde toekomst te beschrijven.

Van deze lopende studie in het levensverhalen lab, is dit onderzoek een onderdeel. De brieven worden door middel van een kwalitatieve methode geanalyseerd om verschillende soorten van narratieve toekomstverbeelding in de brieven te kunnen onderscheiden. De brieven zijn vervolgens nader onderzocht om hoop te kunnen identificeren en eventuele patronen tussen de verschillende soorten toekomstverbeelding en hoop van individuen vast te stellen.

4.2 Procedure

In mei 2012 hebben een aantal studenten van de Universiteit Twente binnen het vak klinische psychologie deelgenomen aan een workshop ‘narratieve toekomstverbeelding via brieven’. De opdracht was zelf een ‘brief vanuit de toekomst’ te schrijven en er werd gevraagd iemand anders uit te nodigen ook aan het onderzoek deel te nemen. De brieven konden via het levensverhalen lab ingeleverd worden. Verder werden vanuit het levensverhalen lab door conveniënt sampling respondenten uit heel Nederland geworven om aan de studie deel te nemen. De instructies werden met behulp van een handleiding op de website weergegeven. De opdracht was een ‘brief vanuit de toekomst’ te schrijven en daarna enige open gestelde vragen te beantwoorden. Deze hadden betrekking tot de ervaring tijdens het schrijven van de brieven en de motivatie om deel te nemen. Bovendien werd gevraagd, wat de participanten denken, wat nodig zou zijn om de toekomstige doelen te bereiken. Verder werd gevraagd, in hoeverre de geschreven brief van de participanten zelf als reëel ingeschat werd met betrekking tot het verhaal dat was bedacht. Ten slotte werden demografische gegevens van de participanten geëvalueerd.

4.3 Participanten

De participanten werden naar leeftijd, sekse, familiale status, hoogst genoten opleiding en inkomen gevraagd. Bovendien werd er naar mogelijk gestelde diagnoses gevraagd, waarbij uitsluitend participanten zonder psychische diagnoses werden meegenomen. Voor het proces van analyseren werd geen gebruik gemaakt van de demografische gegevens. In totaal hebben (N=480) participanten deelgenomen, waarbij 61 procent vrouwelijk en 36 procent mannelijk waren. In totaal hebben 3 procent het geslacht niet aangegeven. Door de wervingsmethode waren de meeste participanten met 55 procent in dit onderzoek studenten met een leeftijd tussen

16 en 25 jaar. De meest genoten opleiding met 31 procent binnen de steekproef was VMBO (tabel 3).

Tabel 3

Demografische gegevens steekproef

Geslacht		N	%
	Mannen	174	36.2
	Vrouwen	293	61.1
	Onbekend	13	2.7
Leeftijd			
	16-25	266	55.4
	26-35	56	11.7
	36-45	23	4.7
	46-55	84	17.6
	56-65	33	6.8
	66-75	3	0.6
	75 en ouder	3	0.6
	onbekend	12	2.6
Hoogst genoten opleiding			
	Geen onderwijs	7	1.5
	Lager onderwijs	33	6.7
	VMBO	148	30.9
	MBO	90	18.8
	HAVO en VWO	90	18.8
	HBO	20	4.2
	WO	67	13.9
	Postacademisch	13	2.7
	Onbekend	12	2.5

4.4 Meetinstrument

In het levensverhalen lab wordt voor onderzoek naar de narratieve toekomstverbeelding gebruik gemaakt van een kwalitatieve meetmethode. Hiervoor wordt het meetinstrument ‘brieven vanuit de toekomst’ in digitale vorm gebruikt. De participanten krijgen de instructie om online een brief met ongeveer 400 woorden op te sturen.

Betreffende de inhoud wordt de instructie gegeven zich voor te stellen in de tijd te kunnen reizen door in een tijdmachine te stappen, en op een fictief tijdstip en plaats in de

toekomst weer uit te stappen. De bedoeling is, vanuit dit toekomstscenario, een brief aan zichzelf of aan iemand anders in het heden te schrijven. De brief zal zelf of door anderen in het heden gelezen kunnen worden. Een voorwaarde voor het schrijven van de toekomstbrief is een positief verloop van wensen en doelen in de toekomstige situatie weer te geven (Bijlage 1).

4.5 Data-analyse

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden wordt van drie analyses gebruik gemaakt. Voor de eerste analyse met betrekking tot deelvraag één, welke soorten toekomstverbeelding in de steekproef terug te vinden zijn, wordt van de hele steekproef gebruik gemaakt (N=480). Voor de indeling zijn alle brieven op briefniveau geanalyseerd. Op basis van de typologie van Sools, Mooren en Tromp (2013) werden de verschillende soorten toekomstverbeelding ingedeeld (tabel 2). Dit gebeurt door middel van vijf onderzoekers, die elk 96 brieven hebben ingedeeld. Hierbij wordt de inter-beoordelaars betrouwbaarheid toegerekend om te controleren of de indelingsmethode betrouwbaar blijkt te zijn. Deze geeft aan, hoe consistent verschillende onderzoekers tussen elkaar afwijkende items binnen een meetinstrument kunnen onderscheiden (Gisev, Bell & Chen, 2013). Bij deze berekening is een cohen's kappa score van 0.672 naar voren gekomen. Bij de interpretatie van het resultaat wordt hierbij vanuit de literatuur een waarde tussen 0.61 en 0.80 als bijna perfecte overeenstemming geïnterpreteerd. Dit bevestigt dat de indeling van de vijf onderzoekers ruim voldoende overeenkomt. De typologie kan hierdoor als wetenschappelijk onderzoeksinstrument voor toekomstverbeelding gezien worden.

Voor het beantwoorden van deelvraag twee werd van een deel van de brieven (n=96) gebruik gemaakt. Deze zijn vervolgens met hulp van de overzichtstabel op de tien verschillende vormen van hoop onderzocht (tabel 1). Er is globaal naar hoop binnen de brieven gezocht om uit te vinden of alle vormen van hoop in een abstract niveau terug te vinden zijn door de brieven te lezen en te analyseren. Op te merken is hierbij, dat de dimensie hoop als proces of als constante niet mee werd genomen in deze overzicht. De reden hiervoor is, dat door de brede definitie hoop als proces in ieder brief geïdentificeerd kon worden en hoop als constante nooit geïdentificeerd kon worden in de 'brieven vanuit de toekomst'. Hierdoor wordt in dit onderzoek vervolgens van acht vormen van hoop gesproken die mee werden genomen voor het verdere analyseproces.

Het beantwoorden van de hoofdvraag, hoe zich hoop in de verschillende soorten van narratieve toekomstverbeelding uit, is een meer gerichte analyse doorgevoerd. Hiervoor is een

verdere gerichte selectie binnen de steekproef gemaakt en zijn de acht vormen van hoop met behulp van een kwalitatieve analyse toegepast. Deze analyse heeft op briefniveau plaatsgevonden. Hiervoor zijn, middels gericht sampling, in totaal (n=21) brieven verkozen. Van ieder soort toekomstverbeelding, in totaal zeven, werden drie brieven van de (n=96) uitgekozen, zodat in totaal (n=21) brieven zijn geselecteerd. Drie brieven per soort toekomstverbeelding worden gekozen, omdat dit qua aantal binnen de steekproef de kleinste is. Hierdoor kan de vergelijkbaarheid onder elkaar vergroot worden en achteraf uitspraken over een eventuele samenhang tussen de soorten toekomstverbeelding en de vormen hoop formuleert worden. Elke brief is apart geanalyseerd en vervolgens op de vraag onderzocht, hoe hoop in ieder van de zeven types van toekomstverbeelding voorkomt. Dit is ten eerste met betrekking qua frequentie en variatie van hoop gedaan (tabel 6). Ten tweede is qua inhoud gekeken, hoe zich hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding uit. Op basis van de van tevoren gedane literatuurstudie werd een eigen overzichtstabel (tabel 1) met de geïdentificeerde vormen van hoop gemaakt. Met behulp van dit overzicht wordt een poging gedaan deze definities om te zetten naar de narratieve toekomstverbeelding. Hiervoor is met behulp van (tabel 1) ieder van de (n=21) brieven apart op de definities onderzocht. Het wordt per zin geprobeerd hoop binnen de ‘brieven vanuit de toekomst’ te identificeren. Daarbij worden de in de inleiding van dit onderzoek genoemde voorwaarden meegenomen. Hierbij hoort, dat hoop samenhangt met de toekomst en positief is. Deze twee voorwaarden worden gecombineerd met de definities uit de overzichtstabel (tabel 1). Op basis hiervan wordt een nieuwe typologie van vormen in de narratieve toekomstverbeelding gecreëerd (tabel 7).

Hiervoor werd op basis van de overzicht (tabel 1) een typologie (tabel 7) met sleutelwoorden gecreëerd, die bepalend zijn voor een vorm van hoop. De definities uit de overzicht (tabel 1) werden op individuen geconcretiseerd en daarmee omgezet naar de narratieve toekomstverbeelding. Hierdoor zou het mogelijk zijn hoop in narratieve toekomstverbeelding binnen de ‘brieven vanuit de toekomst’ te kunnen identificeren. De overgangen zijn vloeiend en kan één soort toekomstverbeelding meerdere definities omvatten. Ook kunnen er in één definitie aspecten van andere definities terug te vinden zijn. De definities overlappen elkaar en zijn binnen dit onderzoek typerend voor de vormen van hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding. Ze beelden een voorwaarde om hoop binnen de ‘brieven vanuit de toekomst’ te kunnen identificeren.

5 Resultaten

5.1 Soorten van narratieve toekomstverbeelding (Deelvraag 1)

Welke soorten toekomstverbeelding hoe vaak in de ‘brieven vanuit de toekomst’ terug te vinden zijn wordt in volgende overzicht duidelijk (tabel 4). In totaal zijn vaker brieven uit categorie A geschreven, die een duidelijke toekomstverbeelding omvatten dan brieven uit categorie B, waarin dit niet het geval is. Het blijkt dat bijna 70 procent van de brieven een duidelijke toekomstverbeelding hebben. Geen of een beperkte verbeelding van de toekomst vertonen ongeveer 20 procent van de respondenten. Opvallend is, dat type één brieven (retrospectief) met meer dan 33 procent het meeste binnen de steekproef voorkomen.

Tabel 4

Verdeling ‘brieven vanuit de toekomst’ in typologie van de soorten toekomstverbeelding

Type brief	N	%
A. Verbeelden en beleven van een toekomstige situatie		
Type 1 Retrospectief	160	33.3
Type 2 Prospectief	52	10.8
Type 3 Present- georiënteerd	123	25.6
B. Generieke brief, geen of beperkt verbeeldend onderdeel		
Type 4 Retrospectief	28	5.8
Type 5 Prospectief	12	2.5
Type 6 Present- georiënteerd	57	11.9
C. Overige		
Type 7	48	10.0
Totaal	480	100

In totaal werden 10 procent van de brieven in de categorie C overig ingedeeld. Bij deze brieven was niet duidelijk, wat de respondenten tijdens het schrijven voor een tijd hebben gebruikt. Of de participanten het verleden, het heden of de toekomst hebben beschreven kon niet geïdentificeerd worden. De reden om een aparte categorie te vormen was, dat deze brieven moeilijker te interpreteren waren dan de overige. Om na te gaan, of er een onderscheid bestond tussen de brieven uit de al bestaande zes categorieën en de zevende categorie, wat het

voorkomen van de vormen van hoop betreft, werd een nadere analyse doorgevoerd. Hiervoor werden in totaal drie brieven van type zeven brieven nader geanalyseerd. Uit deze analyses bleek, dat er zowel met betrekking tot de variatie alsook met betrekking tot de frequentie type seven brieven die brieven waren, die naast de type één het meeste hoop vertoonden. In type zeven brieven werden met name de actieve, de passieve, de gespecialiseerde, de algemene, de dialectische en de prospectieve vorm van hoop geïdentificeerd. In het volgende wordt een voorbeeld van een type zeven brief gegeven, ter verduidelijking van het gebruik van de verschillende tijden.

Sandalstrund, 22 juli 2027

Lieve Milos,

Ik zit hier heerlijk te mijmeren voor onze tent bij een van de Noorse Fjorden in Noorwegen waar we vroeger ook met het gezin zijn geweest. Je moeder zit aan het water heerlijk een boek te lezen. Dat lezen gaat steeds wat minder want haar ogen worden slechter. Nu ik hier zo zit, denk ik aan jou en hoe fijn we het eigenlijk met elkaar hadden en gelukkig nog steeds met elkaar hebben. Als ik nu zo aan jou terugdenk, dan zie ik de 1e jaren van je studie weer voor me. Dat was ploeteren voor je, maar na een jaar of twee had je toch wel de smaak te pakken en heb je het goed opgepakt. Je bent daarna datgene gaan doen wat jij wilde en daar ben ik super trots op. Ook je beide broers hebben net als jij eigen keuzes gemaakt. Dit hebben wij heel fijn gevonden. Wij zijn nu net begonnen om te genieten van ons pensioen en daar past deze reis perfect in. Gisteren hebben we heerlijk vis gegeten en een boottochtje gemaakt. Morgen gaan we wandelen en over een week of drie reizen we weer terug naar Nederland. Er liggen nog heel veel plannen op de plank. We gaan ervan uit dat we voorlopig gezond blijven en dat we een deel van onze plannen kunnen blijven verwezenlijken. Dit in de wetenschap dat we al heel veel idealen hebben bereikt. We hopen dat we jullie snel weer zien na de vakantie zodat we ook onze kleinkinderen weer kunnen bewonderen.

Liefs pa (ook natuurlijk van je moeder)

5.2 Vormen van hoop (Deelvraag 2)

In totaal konden er, hoop als proces of als constante uitsluitend, alle acht van tevoren geïdentificeerde vormen van hoop teruggevonden worden. Hierbij hoorden de actieve, passieve, gespecialiseerde, algemene, holistisch of meer dimensionele, dialectische en existentiële, prospectieve en spirituele. Het bleek, dat in alle 96 brieven van narratieve toekomstverbeelding hoop teruggevonden kon worden. Ieder brief omvatte tenminste één of meer vormen van hoop. In de ‘brieven vanuit de toekomst’ kon geen vorm van hoop teruggevonden worden, die niet van tevoren in de overzicht meegenomen werd.

5.3 Samenhang tussen soorten toekomstverbeelding en vormen van hoop

In deze paragraaf wordt ten eerste op de samenhang tussen de soorten toekomstverbeelding en de vormen van hoop qua variatie en frequentie ingegaan (tabel 6). Tijdens de analyse is gebleken, dat de meeste vormen van hoop in type één (retrospectief), type drie (Present-georiënteerd) en type zeven brieven is gevonden. In categorie B, brieven zonder een uitgebreide verbeelding van de toekomst, zitten minder vormen van hoop dan in categorie A, brieven met een duidelijke verbeelding van de toekomst. Bovendien is in type A brieven de verdeling van de vormen van hoop over de soorten toekomstverbeelding regelmatigiger dan in type B brieven. Hieronder wordt een overzicht gegeven van de verdeling van de (n=21) brieven over de soorten toekomstverbeelding.

Tabel 6

Samenhang tussen soorten toekomstverbeelding en vormen van hoop

	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	Totaal
	Retrospectief	Prospectief	Present - georiënteerd	Retrospectief	Prospectief	Present - georiënteerd		
Actieve	1	1	1		2		1	6
Passieve	1			1	2		1	5
Gespecialiseerde	3	2	2	1	2	1	2	13
Algemene	2	1	3	1		2	2	11
Holistisch/ meer dimensioneel		1				2	1	4
Dialectisch/ existentieel	1		1	1			1	4
Prospectief	3	1	1	1		1	2	9
Spiritueel			1					1
Totaal	11	6	9	5	6	6	10	53
Variatie	6	5	6	5	3	4	7	

Hoop is in alle verschillende soorten narratieve toekomstverbeelding teruggevonden. Er bestaat dus geen soort toekomstverbeelding, waarin geen hoop vertoond wordt. Met betrekking tot het voorkomen van de van tevoren geïdentificeerde vormen van hoop is te zeggen dat alle acht vormen van hoop zijn teruggevonden in de 'brieven vanuit de toekomst'. Hierbij is de actieve hoop in vijf soorten toekomstverbeelding gevonden, de passieve in vier, de gespecialiseerde in

alle vormen, de algemene in zes, de holistisch en meer dimensionele in drie, de dialectisch en existentiële in vier, de prospectieve in zes en de spirituele in één. Opvallend is dat in ieder type van narratieve toekomstverbeelding een bepaalde vorm van hoop teruggevonden is. De gespecialiseerde vorm van hoop komt met (n=13) over het algemeen het meeste voor, direct gevolgd door de algemene vorm van hoop met (n=11) en de prospectieve vorm van hoop met (n=9). Met betrekking tot type vijf (prospectief) brieven is te zeggen, dat er geen algemene hoop terug te vinden is en ook de prospectieve hoop niet voorkomt, die net zoals de algemene hoop in iedere andere soort toekomstverbeelding te vinden is. De dialectische en existentiële en de holistische en meer dimensionele hoop komen allebei terug in de narratieve toekomstverbeelding, maar worden met uitzondering van de spirituele hoop, die alleen maar één keer geïdentificeerd is, het minst vertoond door de participanten.

Er kan een herkenbaar patroon tussen de vormen van hoop en de soorten toekomstverbeelding gevonden worden. Bijna alle vormen van hoop kunnen in alle verschillende soorten van toekomstverbeelding teruggevonden worden. Een uitzondering vormt de spirituele vorm van hoop, die over het algemeen één keer werd geïdentificeerd. Het kan vastgesteld worden, dat in vergelijk in type één (retrospectief) met (n=11) en type zeven (n=10), dicht gevolgd van type drie (n=9), meer vormen van hoop worden gebruikt dan in de andere soorten toekomstverbeelding. In type vier (retrospectief) komt hoop met een aantal van vijf vormen het minst voor. Ook type twee (prospectief), type vijf (prospectief) en type zes (present-georiënteerd) vertonen in totaal alleen maar zes vormen van hoop. Het verschil van voorkomen is hierdoor miniem.

Ook in de variëteit van de vormen van hoop bestaat een verschil. Hiermee wordt met name type één (retrospectief), zeven en drie (present-georiënteerd) bedoeld. In de (n=21) geanalyseerde 'brieven vanuit de toekomst', werden in totaal een aantal van 53 vormen van hoop teruggevonden. Van de 53 geïdentificeerde vormen van hoop, zijn 30 in type één (n=11), type zeven (n=10) en type drie (n=9) terug te vinden (tabel 7).

Ten slotte zijn er enige samenhangen in de patronen van de brieftypes één (retrospectief) en vier (retrospectief), twee (prospectief) en vijf (prospectief) en drie (present-georiënteerd) en zes (present-georiënteerd) gevonden. Deze categorieën horen, wat betreft de soorten van toekomstverbeelding, bij elkaar, maar vertonen niet dezelfde vormen van hoop. In type één en type vier, die allebei tot het retrospectieve type horen, net zoals in type drie en type zes brieven die tot het present-georiënteerde type horen, zijn gemiddeld 11 vormen van hoop gevonden. In type twee en vijf, die allebei tot het prospectieve type van toekomstverbeelding horen, zijn daarentegen slechts acht vormen van hoop teruggevonden.

5.4 Vormen van hoop in soorten narratieve toekomstverbeelding (Hoofdvraag)

Qua inhoud wordt erop ingegaan hoe zich hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding uit. Deze vraag werd geprobeerd te beantwoorden door het creëren van een eigen typologie (tabel 7). De typologie baseert op de vanuit de literatuurstudie opgestelde overzichtstabel (tabel 1). Hierdoor wordt het mogelijk om hoop in narratieve toekomstverbeelding binnen de ‘brieven vanuit de toekomst’ te identificeren.

Tabel 7

Typologie van vormen van hoop in narratieve toekomstverbeelding

Vormen van hoop	Kenmerkende aspecten in de brieven
Actieve	Individuele beschrijvingen van een actief pad van handelen om een toekomstig doel te bereiken en formuleren hiervoor een strategie of idee zoals (toch gaan; zo weinig mogelijk uitstellen; sporten).
Passieve	Het formuleren van een doel of toestand, met het innemen van een afwachtende rol met betrekking tot de toekomst. De afwachtende houding wordt gekenmerkt door werkwoorden zoals (wensen; hopen; dromen).
Gespecialiseerde	Het individu beschrijft een tastbare uitkomst in de toekomst, waar hij reeds is aangekomen. Deze zinnen beginnen met “Ik” en omvatten werkwoorden zoals (hebben; zijn; zitten) en formuleren vervolgens een toekomstige situatie zoals (trouwen; werken; studeren).
Algemene	Het beschrijven van een toestand of gemoedstoestand in de toekomst die het leven betekenis geeft. Dit gebeurt in de vorm van een algemeen vertrouwen, zonder koppeling aan tijd, inhoud of materie. Kenmerkend zijn beschrijvingen van positieve emoties zoals (gelukkig; tevreden; trots) of een toestand waardoor positieve emoties uitgelokt worden zoals (vrij zijn; sterk zijn; tijd hebben).

Holistisch / meer dimensioneel	Individueen beschrijven op een zelf reflectieve manier een complexe combinatie van gedachtes, gevoelens en acties die lichaam en geest omvatten. Daarbij staan participanten in een innerlijke dialoog met zichzelf. De brieven zijn in de ik-vorm geformuleerd.
Dialectisch / Existentieel	Het beschrijven van een bepaald lijden in het leven, zoals (ziekte; dood; ongeluk). Deze brieven omvatten allemaal opluchting en waardering voor de toekomst zoals (blij zijn; waarderen; gelukkig zijn).
Prospectieve	Het beschrijven van toekomstige verbeteringen of het idee, dat de toekomst beter wordt dan het huidige moment door het geven van aanmoedigen zoals (weet dat het goed komt; er wacht een gelukkig leven) of adviezen zoals (volg je hart; neem tijd; ga door).
Spirituele	Op zoek gaan naar antwoorden op de vraag naar de zin van het leven of het beschrijven van een situatie waarbij volledige vervulling wordt ervaren of het vertrouwen in God.

Vervolgens worden eerst aan de hand van voorbeelden alle vormen van hoop besproken, die in de ‘brieven vanuit de toekomst’ geïdentificeerd zijn. Hierbij wordt een soort terugkoppeling gedaan naar de brieven en duidelijk gemaakt, hoe de sleutelwoorden in de lopende tekst terugkomen. Dit wordt voor de overzichtelijkheid door onderstrepen of door een vet gedrukte schrijfstijl van bepaalde woorden of zinnen duidelijk gemaakt.

5.4.1 Actieve hoop

In brieven met deze vorm van hoop beschrijven de participanten een actief pad om een doel in de toekomst te bereiken. Deze beschrijvingen omvatten steeds twee componenten. De eerste component beschrijft een soort strategie of idee, hoe een doel in de toekomst bereikt kan worden. Formuleringen zoals “stelde ik me voor” of “ga door” of “stel zo weinig mogelijk uit” zijn vaak terug te vinden in brieven met deze vorm van hoop. De tweede component is het **noemen van een concreet doel in de toekomst**. Door een weg naar het doel te beschrijven en

het doel op zichzelf te benoemen, drukken de participanten hun hoop op een voor zichzelf begrijpbare manier uit. Hun hoop wordt daarmee specifiek en is gerelateerd aan een bepaalde uitkomst.

Voorbeelden:

*‘Toen ik twijfelde stelde ik me voor hoe ik ‘s ochtends opsta, met de auto naar de ok-zaal ga en leven red. Dit gevoel was altijd zo groot en warm, dat het me in de meeste situaties heeft geholpen om gewoon door te gaan en alles te vergeten behalve **mijn droom**, die ik altijd dicht voor ogen had.’*

*‘Door de e sigaretten werd mijn dagelijkse sigaretten consumptie van een dag tot de volgende geringer. Dit tot de dag aan die ik **helemaal geen normale sigaretten** meer rookte.’*

*‘Wat heb jij een hoop werk in je studie gestoken, alles gecombineerd met je sport: wielrennen. Je gaat maar door! En nu ook je diploma maatschappelijk werker op zak. Nu ga je een jaar **reizen** en om wat geld te verdienen daarvoor bij woningcorporatie **werken**. [...] ‘Met je sterke wil ben je er gekomen.’ [...] Je bent altijd heel punctueel en precies.’*

*‘Dus om **gelukkig te blijven en te doen wat ik wil en er te zijn voor mijn gezin en familie**, blijf ik altijd doorzetten en probeer zo weinig mogelijk uit te stellen.’*

5.4.2 Passieve hoop

Respondenten die deze vorm van hoop beschrijven, formuleren een **doel** waar ze toekomstig willen aankomen of een **toestand** die ze willen bereiken, maar beschrijven vervolgens geen strategie of concrete actie hoe ze hun toekomstig doel willen bereiken. Participanten nemen een receptieve, open houding met betrekking tot de toekomst in. Opvallend is, dat hierbij naast de werkwoorden “wensen” en “dromen”, het woord “hoop” als het innemen van een passieve rol met betrekking tot de eigen toekomst gezien kan worden.

Voorbeelden:

*‘Ik wenste te bereiken waar ik jaren lang hard voor gestudeerd heb, het **geluk te vinden**, en intens te kunnen gaan **genieten** van het leven. Dat is dan gelukt.’*

*‘Nu, vandaag op mijn 30^{ste} verjaardag hoop ik dat ik met voldoening terugkijk ... dat mijn gebroken hart is genezen, dat die jongen tot het verleden behoort. ik hoop dat ik inmiddels een leuke jongen heb ontmoet en dat we al op een punt zijn om aan een gezin te beginnen of reeds zijn begonnen. Ik hoop dat ik mijn **bachelor succesvol heb afgerond**, een **master heb gevolgd** en dat ik nu een **baan** heb waar ik elke dag met plezier naar toe ga. Ik hoop ook dat ik veel **leuke herinneringen** heb aan de tijd dat ik voor het eerst op mezelf ging.’*

5.4.3 Gespecialiseerde hoop

Brieven die de gespecialiseerde vorm van hoop omvatten, beschrijven een uitkomst of situatie in de toekomst, waar de participanten op **dat moment** zijn aangekomen. Kenmerkend voor deze vorm van hoop is, dat de uitkomst tastbaar blijkt. Formuleringen omvatten de ik-vorm, een werkwoord (hebben; zijn; zitten) en de toekomstige situatie (trouwen; werken; studeren). De brieven worden gekenmerkt door een positieve en tevreden grondstemming met zichzelf en de omgeving. Bovendien zijn brieven die deze vorm van hoop omvatten gedetailleerd beschreven met betrekking tot de toekomstige situatie. Opvallend is dat de respondenten op het moment van schrijven blijkbaar goed weten welke toekomstige situatie voor hen belangrijk is, om deze als positief te ervaren.

Voorbeelden:

*‘We **zitten nu samen in ons idyllische buitenhuisje**, samen lachen we over de dingen die vroeger gebeurden, je hebt nu een vriend, iemand die goed voor je zorgt, iemand die er voor je is’.*

*[...]‘Je **hebt** een goede baan.’*

*‘**Op dit moment zit ik in de achtertuin samen** met mijn vrouw en onze kinderen. De kinderen spelen in de tuin en Lisa en ik zitten hier aan de tafel en ik schrijf deze brief en Lisa leest een boek. Ik zie mijn kinderen spelen en mijn mooie Lisa naast me zitten.’*

*‘**Ik kijk uit het raam**, het is een mooie zondagmiddag, de zon schijnt en er staat een briesje wind. De tuin staat vol bloemen, blijkt dat je het toch onder de knie hebt gekregen. Hier zit ik in een kamer vol met jouw creativiteit. In deze kamer heb je in ieder geval je creativiteit goed*

kwijt gekund. Je lieve man en prachtige kinderen zitten op dit moment in de woonkamer. Inmiddels heb je een baan waar je je helemaal in thuis voelt en je ei in kwijt kan.'

'Je bent alweer bijna 20 jaar gelukkig getrouwd met je huidige vriend en jullie hebben 2 prachtige kinderen, een jongen van 13 en een meisje van 11. Ik zit nu in de prachtige grote tuin van jullie huisje. Nadat je jarenlang fulltime hebt gewerkt als kinderpsycholoog, hebben jij en je man drie jaar geleden besloten om jullie baan op te zeggen en een simpeler bestaan te gaan leven in dit mooie land.'

'Ik zit hier heerlijk te mijmeren voor onze tent bij een van de Noorse Fjorden in Noorwegen waar we vroeger ook met het gezin zijn geweest' [...]'Gisteren hebben we heerlijk vis gegeten en een boottochtje gemaakt. Morgen gaan we wandelen en over een week of drie gaan we weer terug naar Nederland.'

5.4.4 Algemene hoop

Brieven die deze vorm van hoop beschrijven, brengen een gewenste, toekomstige toestand of een gemoedstoestand naar voren. Hierbij verbeeldt diegene zich vooral **emoties**, die door deze toestand uitgelokt worden. Dit wordt in de brieven vooral duidelijk, doordat de participanten positieve gevoelens beschrijven zoals (gelukkig; tevreden; trots) of een toestand waardoor positieve gevoelens uitgelokt worden zoals (vrij zijn; gehaald hebben; sterk zijn; mensen om je heen hebben; tijd nemen; niet meer bang zijn). Kenmerkend voor dit soort brieven is bovendien, dat de respondenten een sterk vertrouwen in hun eigen vaardigheden hebben en zichzelf roemen voor iets dat voor hun belangrijk is.

Voorbeelden:

'Het is een heel mooi gevoel om het bereikt te hebben en eindelijk vrij te zijn van de verslaving [...]. Ja ik ben zelfs trots op mij'. Ik zit hier midden in een bos op een boomstam en geniet van de lucht, de rust, de geuren en de tevredenheid.'

'Ik ben trots op je! In het leven is het niet altijd gemakkelijk, dat weet je zelf heel goed. Maar je slaat je er doorheen. Niemand die je tegenhoudt, je bent een sterke vrouw. [...] Ondanks dat niet altijd alles meezit, zie ik je genieten. Iets waar ik vroeger alleen maar op kon hopen.'

5.4.5 Holistische hoop

Bij brieven die deze vorm van hoop omvatten, valt op dat respondenten een groot verbeeldingsvermogen hebben. In de brieven komt de holistische hoop als een construct van **zelf reflectieve gedachtes en gevoelens** naar voren. Participanten staan in een **innerlijke dialoog** en geven adviezen hoe ze zelf in toekomst kunnen handelen of met het leven zelf om kunnen gaan. Hiervoor worden nieuwe strategieën bedacht, wat degene blijkbaar op het moment van schrijven nog niet kan omzetten.

Voorbeelden:

‘Ze hadden hun eigen leven en het was jouw opgave je eigen leven ook te veranderen. Zo was het, toch? [...] Ik vertel je dit alles om jouw geschillen, gevoelens en vragen van toen nog eens op te roepen en om je dan te laten voelen hoe gelukkig je vandaag de dag bent. [...] Wat je steeds in je hoofd moet houden is dus dat je ook eens aan jezelf moet denken en niet erop moet letten wat anderen zullen denken. [...] Iedereen is heel trots op jou, vooral jezelf.’

*‘Maar sta in het vervolg eens stil bij het gegeven dat je niet alles kunt weten en/of verklaren. De toekomst lijkt een rechte lijn met af en toe kronkel, tot er ineens een haakse bocht op je pad komt. **Dat je deze bocht moet nemen, daar bestaat geen twijfel over, maar hoe je deze bocht neemt is aan jezelf.** [...] Mijn advies (lees goed! Geen verplichting!) is om het leven je iets meer te laten overkomen en open te staan voor beredeneringen en verklaringen van andere mensen. [...] **Je bent nooit te oud om te leren.** En als je het niet kunt leren, omdat het nog niet ‘meetbaar’ is, accepteer het dan ook. Dat maakt het leven echt niet moeilijker. Misschien worden sommige dingen daardoor ook wel minder moeilijk...Geniet!’*

*‘De rest kan jou niet zo veel schelen. **Deze gedachte moet je vasthouden, want zo voel jij je op je best. Je denkt vaak teveel aan anderen, maar je moet ook eens voor jezelf kiezen. Dit is voor jou erg moeilijk maar ik kan je nu vertellen dat dit het beste voor jou is.** Volg je gevoel is wat je uit dit voorgaande mee kan geven. Zolang je dat doet moet het goed komen. **Je hebt veel kwaliteiten al ben je vaak onzeker over veel dingen.** Dit is helemaal niet nodig kan ik je vertellen. **Ook al heb je moeite mee om dit te geloven, toch is het zo.** Jij komt er wel zolang je over deze dingen buigt.’*

*‘Maar het gaat er niet om wat andere zeggen of denken, het gaat erom dat jij doet wat je denkt dat goed is voor jou. Blijf jezelf, zet geen masker op, daar help je niemand mee. Ook ben je onzeker en weet je nog niet goed wat je wilt met je studie. Maak je hier niet te druk om, dat komt allemaal wel goed. **Focus je op het hier en nu, door ervaringen kom je er vanzelf achter wat je precies wil.** Ga die wereldreis maken waar je al zo lang van droomt. **Want dan zult je jezelf leren kennen, realiseren wie je bent, wie je wil zijn en wat je wil bereiken.** Als je blijft geloven in je eigen capaciteiten en hard blijft werken voor je doelen, zullen je dromen uitkomen.’*

5.4.6 Dialectische / Existentiële hoop

In brieven waarin deze vorm van hoop wordt gebruikt, hebben de participanten een tragische situatie of een ernstig lijden beleefd, wat ter sprake wordt gebracht. Dit kan als een soort afwerking gezien worden. Alle brieven worden bovendien gekenmerkt vanuit een bewustzijn dat er ook moeilijke tijden zijn overwonnen. Opvallend in de brieven die deze vorm van hoop beschrijven is, dat de respondenten iets positiefs opschrijven, zoals een **conclusie**, welke door het lijden wordt beleefd. Kenmerkend hiervoor is een gevoel van blijheid of waardering.

Voorbeelden:

*‘Nu beseft ik, dat ik mijn **eigen leven moet inrichten**, mijn **eigen weg moet gaan**. Mij nooit moet laten belemmeren door anderen die me kwetsen. [...] Wat ik geleerd heb, is te **waarderen wat me toekomt**. Het **geluk in kleine dingen te zien** en het sterven van mijn vader in ere te herinneren, zonder dat het te kwellend wordt. Mijn soms neerslachtige gevoelens onder **controle** te houden.’*

*‘Ik ben nu klaar met de behandeling en ben blij dat ik het heb gehaald. Natuurlijk heb ik steeds nog een beetje last, maar ik ben er nog. En dat is wat belangrijk is. [...] Maar ik ben **blij dat ik het heb gedaan**. Anders zou ik hier nu niet meer zitten en kunnen zien hoe de twee kinderen spelen en hoe blij Lisa is en hoe gelukkig we alle samen zijn.’*

*‘**Erg blij** ook dat je in het verleden na het ongeluk de medische herkeuring nog weer door bent gekomen, de **militaire training hebt gehaald** en nu aan het werk bent als vliegtechnicus voor helikopters binnen het leger.’*

*‘Het is nog steeds lastig voor mij met de aandoening, maar de arts heeft mij verteld, dat als ik enige operaties doe, bijna normaal kan leven. Ik ben **blij** ermee en probeer **het beste uit mijn situatie te halen.**’*

5.4.7 Prospectieve hoop

Bij brieven die deze vorm van hoop omvatten valt op, dat participanten een toekomstige verbetering voorstellen of het idee hebben dat de toekomst beter zal worden dan het huidige moment. Ze hebben niet alleen een positieve betrokkenheid op de toekomst, maar kunnen zich in hun toekomstige ervaring inleven en geven zich een advies vanuit de toekomst. Deze zijn gebaseerd op de **vaardigheden die de participanten in de toekomst hebben**.

Voorbeelden:

‘Ik hoop dit is een motivatie voor jou om steeds door te gaan. Er wacht een gelukkig leven op jou!’

‘Een verdere keer was ik weer zeker om het nu eindelijk te bereiken om te stoppen met roken. Vol met vertrouwen begon ik met, zoals ik vandaag weet, het laatste verzoek.’

‘Ach, ik moet maar eens beseffen hoe fantastisch het leven is, ook in tijden dat het af en toe wat minder gaat.’

5.4.8 Spirituele hoop

Bij dit soort brieven valt op, dat de respondenten van een soort vervulling in hun leven spreken. Ze verbeelden een situatie waarin ze volledige vervulling ervaren, geven zich een antwoord op de zin in het leven of tonen vertrouwen in de liefde van God en zijn belofte.

Voorbeeld:

‘We lopen hier maar niet een beetje heen en weer op de aarde tot het voorbij is, maar we leven met het perspectief voor ogen van de eeuwigheid. [...] Dank U oh God, en onze Almachtige Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Dank U oh God, en geeft U toch dat ze net als de anderen U mag leren kennen en vertrouwen in haar leven!?’

6 Conclusie en Discussie

In dit onderzoek werd op een exploratieve manier onderzocht hoe hoop wordt geuit binnen de narratieve toekomstverbeelding. De eerste vraag bij deze studie was, welke soorten toekomstverbeelding in de brieven teruggevonden werden. In totaal werden alle zes bestaande soorten toekomstverbeelding en bijkomend één aanvullend type zeven gevonden. Bij het type zeven brief bleek het moeilijk te identificeren welke tijd de toekomstverbeelding weergaf. Opvallend was dat type zeven brieven heel verbeeldingsvol en gedetailleerd werden geschreven. Door het groot verbeeldend gedeelte lijkt het, dat type zeven brieven het beste bij categorie A brieven ingedeeld kunnen worden. Mogelijk is de reden voor de onduidelijkheden in de tijdsvorm van de brieven, dat de complexe taak van het schrijven van een toekomstbrief respondenten in moeilijkheden bracht, wat het gebruik van de tijd betrof. Om deze reden zou het zinvol zijn om vervolgonderzoek te richten op de prevalentie van het nieuw geïdentificeerde type.

De tweede vraag was, welke vormen van hoop in de narratieve toekomstverbeelding voorkomen. Hierna gekeken, werden alle vanuit de literatuurstudie meegenomen vormen van hoop teruggevonden, behalve hoop als proces en als constante. Tijdens het omzetten van de overzichtstabel naar de typologie zijn deze twee definities vanuit de overzichtstabel niet meegenomen naar de typologie. Omdat hoop als proces of als constante gezien kunnen worden als twee tegenovergestelde kanten op een schaal, werden deze allebei niet geconsideerd. Dit gebeurde op grond van de brede definitie van deze dimensie van hoop. Onder constante hoop kan begrepen worden, dat hoop altijd present is en er geen leven zonder hoop is. Op basis van de brieven kan hierover geen uitspraak gedaan worden. De brieven hebben betrekking op een specifiek moment in het leven van de individuen. Of de participanten daarbovenop in hun hele leven hoop ervaren, kon door het gebruikte instrument niet gemeten worden. Voor het identificeren van constante hoop was het nodig om een ander meetinstrument te gebruiken, om daarover uitspraken te kunnen doen. Hiervoor zou een vragenlijst of interview gebruikt kunnen worden, waarmee hoop bij individuen geïdentificeerd kan worden. Dit zou een onderwerp voor vervolgonderzoek kunnen zijn. Met betrekking tot de volledigheid van de gevonden vormen van hoop bij deze research kan dit behulpzaam zijn. In toekomstig onderzoek kan een vervolgend doel zijn om te toetsen of andere onderzoekers met hulp van de overzichtstabel tot dezelfde typologie van hoop komen. Pas hierdoor kunnen verdere uitspraken met betrekking tot de validiteit van de gevonden resultaten gedaan worden.

Dat hoop voorkomt in toekomstverbeelding wordt ondersteund door de bevindingen van meerdere navorsingen. Deze stellen, dat hoop een rol speelt in toekomstverbeelding (Corbett, Foster & Ong, 2007; Ezzy, 2000; Sools, Mooren & Tromp, 2015). Bovendien bepalen volgens Sools, Mooren en Tromp (2013) emoties zoals teleurstelling of hoop de aard van toekomstbeelden. De gevonden resultaten maken echter niet alleen zichtbaar *dat* hoop onderdeel is van toekomstverbeelding, maar laten vooral zien *hoe* hoop voorkomt. Door het gecreëerde coderingssysteem in dit onderzoek is een instrument beschikbaar geworden, waardoor het mogelijk is om verschillende vormen van hoop op te sporen. Daardoor wordt het mogelijk om zichtbaar te maken welke verschillende vormen van hoop terug te vinden zijn in toekomstverbeelding. Hierdoor kunnen preciezere uitspraken gedaan worden over het voorkomen van hoop. Bovendien kunnen de vormen van elkaar onderscheiden worden, en kan niet alleen over hoop in het algemeen gesproken worden. Dat maakt nieuwe bevindingen op dit gebied mogelijk. Tot nu toe bestaat er geen methode waarmee hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding geïdentificeerd, en vormen van elkaar onderscheiden kunnen worden. Dit overzicht kan als leidraad gezien worden om hoop beter empirisch te kunnen onderzoeken.

Op basis van de overzichtstabel werd een typologie van hoop opgesteld, om binnen de narratieve toekomstverbeelding hoop qua sleutelwoorden in de brieven te kunnen definiëren. Hiermee werd een meerwaarde aan de bestaande literatuur geleverd. Er werd een meetinstrument ontwikkeld, waardoor het mogelijk werd om hoop binnen de narratieve toekomstverbeelding te kunnen identificeren. Door de sleutelwoorden is het mogelijk hoop te concretiseren.

In vervolgonderzoek kan nagegaan worden, of de definities uit de gebruikte overzichtstabel betrouwbaar zijn. Hiermee kan getoetst worden, of van de overzichtstabel een valide meetinstrument voor het identificeren van hoop gemaakt kan worden. Volgens Miceli en Castelfranchi (2010) is er geen toereikend antwoord gevonden op de vraag, wat hoop is. De actuele overzichtstabel biedt hiervoor een aanknopingspunt. Door de overzichtstabel is een overzicht gegeven over de verschillende perspectieven hoe naar hoop kan worden gekeken. Met betrekking tot de inhoudelijke vraag wat onder hoop begrepen kan worden, is met de overzichtstabel een eerste stap gezet om deze vraag te beantwoorden.

Een beperking van de overzichtstabel betreft de brede definitie van hoop. Tijdens het definiëren van de vormen van hoop werden verschillende perspectieven uitgelicht, waaronder het punt hoe hoop vanuit de wetenschap kan worden begrepen. De overgangen tussen de verschillende definities van hoop zijn hierbij vloeiend. Dit betekent dat er bepaalde aspecten van hoop ook in een andere vorm van hoop teruggevonden kunnen worden. Dit komt vooral,

omdat hoop op diverse manieren geïnterpreteerd kan worden. Dit wordt gesteund door studies van Corbett, Foster en Ong (2007) die stellen, dat het definiëren van hoop moeilijk is. Dit ligt volgens hun aan de vele mogelijkheden om het concept van hoop te verklaren. Een voorbeeld is, dat in deze brieven zinnen zoals “Ik hoop, dat...” of “Ik wens, dat...” terug gevonden werden. De studie toont aan, dat deze uitingen onder de passieve vorm van hoop vallen. Dit resultaat komt niet overeen met de mening van Allen (2005), dat zinnen die met “Ik hoop, dat...” beginnen, geen hoop bevatten. Volgens haar bevatten deze zinnen een wens. Een duidelijk onderscheid te maken tussen hoop en een wens of een verwachting, was binnen dit onderzoek moeilijk. Wel was het mogelijk, dat een wens of een verwachting of een optimistische houding ook als hoop geïdentificeerd wordt. Deze bevinding wordt gesteund door de mening van Kirkels en Rouwenhorst (2010). Volgens hen is het onderscheid tussen hoop, optimisme, verwachting en wens niet duidelijk en worden deze begrippen vaak willekeurig gebruikt.

In antwoord op de hoofdvraag, hoe hoop geuit wordt in narratieve toekomstverbeelding, kan gesteld worden dat hoop in ieder soort van narratieve toekomstverbeelding terug is te vinden. Er blijkt bovendien een patroon te bestaan met betrekking tot het verschijnen van hoop in de verschillende soorten toekomstverbeelding. Zo blijkt hoop het meest voor te komen in het retrospectieve type één, het heden-georiënteerde type drie, en het type zeven brieven. Deze drie soorten toekomstverbeelding vertonen de meeste diversiteit in vormen van hoop. Hierbij valt op, dat deze drie brieven allemaal tot de categorie A brieven behoren. Categorie A brieven bevatten een herkenbare en gedetailleerde toekomstverbeelding. De individuen verbeelden en ervaren hierbij een toekomstige situatie. Een mogelijke verklaring kan zijn, dat verbeelding een voorwaarde is om te kunnen hopen. Dit wordt gesteund door een studie van Allen (2005) die stelt, dat hoop verbeeldingskracht nodig heeft. Verbeelding betekent de vaardigheid te hebben om zich een toekomstige situatie voor te kunnen stellen. Dit wordt gesteund door Miceli en Castelfranchi (2010), die stellen dat, om te kunnen hopen, het geloof en de mogelijkheid van het individu gezien moet worden, dat een gebeurtenis in de toekomst werkelijkheid wordt. Door de gevonden resultaten kan dit een onderwerp worden voor vervolgonderzoek. De vraag is, of verbeelding over het algemeen gepaard gaat met hoop. Om een antwoord op deze vraag te kunnen geven, zou eerst nagegaan moeten worden of het patroon in de gehele steekproef terug gevonden kan worden. Hierdoor kunnen de gevonden resultaten onderbouwd worden.

De omvang van de tot nu toe gemaakte steekproef is een algemeen kritiekpunt van dit onderzoek. De getrokken conclusies zijn op basis van een kleine steekproef gedaan. Daarmee zijn de resultaten niet representatief voor het geheel. Om valide uitspraken over de patronen te kunnen doen, zouden de resultaten van de hele steekproef geanalyseerd moeten worden. Hierbij

zou er bovendien op gelet moeten worden, dat er bij de soorten toekomstverbeelding bij ieder soort na evenveel brieven tijdens de analyse gekeken zou moeten worden, om de vergelijkbaarheid te vergroten. Opvallend met betrekking tot de steekproef was bovendien, dat tijdens het schrijven van de brieven de respondenten bepaalde instructies hebben gekregen. Een doelstelling was, om zich vanuit de verbeelde toekomst een positief verloop te bedenken. Hierbij was gevraagd met name positieve wensen, veranderingen en dromen te uiten. Door het geven van de concrete aanwijzing wordt hoop al indirect benoemd. Dit wordt gesteund door een studie van Antelius (2007). Hier wordt hoop, “als een positieve verwachting die een gewenst resultaat realiseert” gedefinieerd. Dit is bijna gelijk te stellen met de voorschrift, die de participanten voor het schrijven van de brieven hebben gekregen. Verder zijn de respondenten gevraagd te bedenken, wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren. Het zich kunnen verplaatsen in de toekomst en plannen maken, wordt ook als hoop identificeert. Door de gestelde taak is het moeilijk de grens te kunnen trekken tussen, wat het individu op grond van de instructie heeft geschreven of in hoeverre het hoop is die tijdens het schrijven van de brieven geuit wordt.

Daarnaast kan verder onderzocht worden of er een onderlinge samenhang bestaat tussen hoop en toekomstverbeelding. Allebei blijken op zichzelf staand een positieve invloed op het welbevinden te hebben. De vraag is echter of het mogelijk is om de unieke bijdrage van hoop en van toekomstverbeelding op het welbevinden van individuen te bepalen. Hoop en toekomstverbeelding lijken sterk op elkaar. Dit wordt vooral door de volgende uitspraken over hoop en toekomstverbeelding duidelijk. Hoop kan onder andere gedefinieerd worden als het zich kunnen voorstellen van een betere toekomst. Toekomstverbeelding kan wederom gezien worden als het in het bewustzijn halen van iemands toekomstbeelden.

Aansluitend kan nagegaan worden, of de narratieve toekomstverbeelding als een instrument kan worden ingezet als het gaat om de toekomstbeelden van een persoon. Volgens Melges (1982) is de tijdsbeleving van individuen verstoord, als deze aan psychische problemen zoals een depressie lijden. Dit kan ten gevolg hebben, dat de toekomst afgesloten, leeg en zinloos lijkt. Verder onderzoek zou als doel kunnen hebben te onderzoeken, of hoop en toekomstverbeelding in samenhang staan met de tijdsbeleving van individuen, of zelfs met de gezondheid van individuen. Dit sluit aan bij bevindingen van Allen (2005), die stelt dat, als een patiënt langzamerhand weer van een depressie herstelt, deze hoopvoller wordt in betrekking op gevoel én gedachtes. Volgens haar zijn patiënten weer in staat wegen te zien om met moeilijke situaties en uitdagingen om te gaan. Om dit vervolgonderzoek concreter te maken zou het een mogelijkheid zijn, om een vergelijking van de aard van toekomstverbeelding te

maken. Hiervoor zou de actuele steekproef met individuen zonder psychische aandoeningen en een verdere steekproef met individuen die wél een psychische aandoeningen hebben, gebruikt kunnen worden. Hierdoor kan een soort differentiatie plaatsvinden. Het wordt vermoed, dat individuen hoop nodig hebben om hun toekomst te kunnen verbeelden. Deze uitspraak is gebaseerd op het vermoeden van Allen (2005), die stelt, dat participanten hoop nodig hebben om een toekomstige situatie te kunnen beschrijven. Volgens haar is dit niet mogelijk, wanneer de respondenten geen hoop ervaren. Als vanuit dit perspectief naar hoop wordt gekeken, komt de vraag op of onderzocht zou kunnen worden, of de narratieve toekomstverbeelding als instrument kan worden gebruikt om uitspraken over iemands toekomstverbeelding te kunnen doen.

Verder zou kunnen worden nagegaan, of er toekomstig studie gedaan kan worden naar de vraag of er binnen het proces van therapie op basis van toekomstverbeelding de gezondheid van individuen bevorderd kan worden. Tot nu toe is bekend, dat toekomstverbeelding vanuit actuele bronnen verbonden lijkt te zijn met een aandeel voordelen. Volgens Sools, Mooren en Tromp (2013) horen hierbij optimisme, toename van geluk, creatief denken, het verbeteren van geestelijke gezondheid en welbevinden. Hierbij ontstaat de vraag of narratieve toekomstverbeelding in de toekomst ingezet kan worden om het welbevinden van individuen te bevorderen. Hoe welbevinden bevorderd kan worden is een actueel onderwerp, vooral in het kader van de positieve psychologie. Het belang van dit onderzoek sluit aan bij de doelen van de positieve psychologie.

7 Slotconclusie

In dit research is op basis van uitgebreid literatuuronderzoek naar het concept hoop een tekst gebaseerd coderingssysteem ontwikkeld, waarmee hoop geïdentificeerd kan worden in narratieve toekomstverbeelding. Hiermee is een belangrijke stap gezet die navorsing mogelijk maakt naar hoop als mogelijk verklaringsmechanisme (Coughlin, 2006) hoezo toekomstverbeelding via verhalen bijdraagt aan welbevinden. Met deze kennis wordt het mogelijk om concreter na te gaan hoe hoop in therapieën ingezet kan worden om het welbevinden en de gezondheid van individuen te bevorderen. Dit kan worden gedaan door op zoek te gaan naar mogelijkheden hoe individuen geholpen kunnen worden op het weg hun welbevinden en gezondheid te bevorderen. Door meer over de verbanden tussen toekomstverbeelding, hoop, welbevinden en geestelijke gezondheid te weten te komen, zou in de toekomst de narratieve toekomstverbeelding mogelijk als instrument ingezet kunnen worden

om het welbevinden van individuen te bevorderen. Want zoals Synder (2002) al zei, “it is the brain that is the true health provider”.

8 Referentielijst

Adler, M.J., Wagner, J.W., & McAdams, D.P. (2007). Personality and the coherence of psychotherapy narratives. *Journal of research in personality* 41, 1179-1198.

Allen, J.G. (2005). Coping with trauma. Hope through understanding. *American Psychiatric Publishing, Inc.* Washington Dc.

Antelius, E. (2007). The meaning of the present: Hope and Foreclosure in Narrations about people with Severe Brain Damage. *Medical Antropology Quarterly*, Vol. 21, Issue 3, pp. 324-342. American Anthropological Association.
DOI: 10.1525/MAQ.2007.21.3.324.

Benzein, E. (1998). Hope: future imagined reality. The meaning of hope as described by a group of healthy pentecostalists. *Journal of Advanced Nursing*, 28 (5), 1063-1070.

Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G. & Walburg, J. (2013). *Handboek Positieve Psychologie*. Theorie, onderzoek en toepassingen. Uitgeverij Boom: Amsterdam.

Bohlmeijer E.T., & Hulsbergen, M. (2013). *Dit is jouw leven. Ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Uitgeverij Boom: Amsterdam.

Bohlmeijer E.T., Westerhof, G.J., Randall, W., Tromp, T., & Kenyon G. (2011). Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies* 25, 364-370.
Doi:10.1016/j.jaging.2011.01.003

Bohlmeijer, E., & Westerhof, G.J. (2012). Life Stories and Mental Health: The role of Identification Processes in Theory and Interventions. *Narrative works: Issues, Investigations & Interventions*, 2, 106-128.

Corbett, M., Foster, N.E. & Ong, B.N. (2007). Living with low back pain- Stories of hope and despair. *Social Science & Medicine*, 65, 1584-1594.

- Coughlin, S.S. (2006). Considerations of hope and hopefulness should figure more prominently in ethics frameworks and other conceptual models for public health practice. *Journal of Epidemiological Community Health*, 826-827.
Doi: 10.1136/jech.2006.047431
- Dufault, K., & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Ezzy, D. (2000). Illness narratives: time, hope and HIV. *Social Science & Medicine*, 50, 605-617.
- Gisev, N., Bell, J.S. & Chen, T.F. (2013). Interrater agreement and interrater reliability: Key concepts, approaches, and applications. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 9, 3300-338.
- GVU's 16th WWW user survey. (z.d.). Verkregen op 16, september 2015, van <http://derweiterdenker.wordpress.com/2010/08/25/was-ist-hoffnung-ein-ueberblick-uber-definitionen>.
- Huppmann, G. & Lipps, B. (2006). *Prolegomena einer Medizinischen Psychologie der Hoffnung*. Königshausen & Neumann GmbH: Würzburg.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Kimmerle, H. (1974). *Die Zukunftsbedeutung der Hoffnung: Auseinandersetzung mit Ernst Blochs "Prinzip Hoffnung" aus philosophischer und theologischer Sicht*. Bouvier Verlag: Bonn.
- Kirkels, V. & Rouwenhorst, H. (2010). *Hoop als helpende hand*. Een medische verkenning met filosofische en pastorale kanttekeningen. Uitgeverij Valkhof Pers.
- Kylmä, J., & Vehiviläinen-julkunen, K. (1997). Hope in nursing research: a meta-analysis of the ontological and epistemological foundations of research on hope. *Journal of Advanced Nursing*, 25(2), 364-371.

- Lohne, V. & Severinsson, E. (2004). Hope and despair: the awakening of hope following acute spinal cord injury-an interpretative study. *International Journal of Nursing Studies*, 41, 881-890.
- Meyers grosses Taschenlexikon in 25 Bänden (2001). Biographisches Institut & F.A. Brockhaus AG: Mannheim.
- Melges, F. T. (1982). Time and the inner future: A temporal approach psychiatric disorders: Wiley New York.
- Miceli, M., & Castelfranchi C., (2010). Hope. The power of wish and possibility. *Theory & Psychology*, Vol. 20 (2), 251-276.
DOI:10.1177/0959354309354393
- Nunn, K.P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, 69, 227-245
- Ryff, C.D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
DOI:10.1159/000353263
- Scheier, M.F. & Carver C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. (2011). Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.
- Snyder, C.R. (1994). The psychology of hope: you can get there from here: London: Free Press.

Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249-275.

Sools, A.M., Mooren, J.H. & Tromp, T. (2013). *Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding*. Handboek positieve psychologie. Uitgeverij Boom: Amsterdam

Sools, A.M., Mooren, J.H. & Tromp, T. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future. *Journal of health psychology*. Vol. 20 (3) 350-364.

DOI:10.1177/1359105314566607

Weis, R. & Speridakos, E.C. (2011). A Meta-Analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 1:5.

Wiles, R., Cott, C. & Gibson, B. (2008). Hope, expectations and recovery from illness: a narrative synthesis of qualitative research. *Journal of Advanced Nursing* 64 (6),564-573.

Doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04815.x

TOEKOMSTVERHALEN

VOORSTELLEN

MEEDOEN

SCHRIJFWIJZER

BRIEF SCHRIJVEN

Aanwijzingen voor het schrijven van de brief

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

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

Waar en wanneer

Stel je voor dat je in een tijdmachine stapt.

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

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

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

Wat?

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

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

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

Gebruik volop je verbeeldingskracht. Bedenk dat het gaat om iets wat nog niet gebeurd is en dat het een kans is om te verzinnen **wat er zou kunnen gebeuren**.

Aan wie?

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

- aan je huidige ik (je geeft dan een wijze, vrolijke, of andere positieve boodschap aan jezelf)

- aan iemand anders (bijvoorbeeld je kind of kleinkind, leeftijdgenoten, of de volgende generatie, etc.)

De brief is niet langer dan 400 woorden