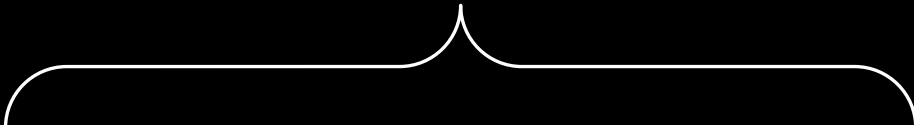



Narratieve toekomstverbeelding: een  
mogelijk middel tot verbetering van  
positieve geestelijke gezondheid en  
versterking van veerkracht en hoop ?



K.J.M. Tönis

Bachelor-these  
Positieve Psychologie en Technologie  
Enschede, juni 2016

Universiteit Twente  
Eerste begeleider: J.M. Goldberg, MSc  
Tweede begeleider: Dr. A.M. Sools



## VOORWOORD

Op 01 februari 2016 is het laatste hoofdstuk van het boek “Bachelor Psychologie” begonnen. Twee en half jaar heb ik hier met spanning op gewacht, want voor mij betekent het schrijven van mijn bachelor-these een afsluiting en tegelijk een nieuw begin. Een afsluiting van mijn Bachelor Psychologie en de start van een Master en alles wat daarna zal gaan komen...

Vol enthousiasme ben ik begonnen met mijn these over toekomstverbeelding, want van mijn onderzoeksproject in jaar twee van mijn bachelor wist ik al dat het heel leuk, hoopgevend en vooral inspirerend is om met toekomstbrieven bezig te zijn!

Het hoofdstuk “Bachelor-these” in mijn leven was zeker een hoofdstuk met hier en daar een donkergrijze bladzijde. Maar de hulp en aanmoediging van mijn ouders en zus, mijn groepsgenoten & mijn begeleiders Jochem Goldberg en Anneke Sools maakten dat dit hoofdstuk enorm veel heldere pagina's bevat. Bedankt daarvoor!

Maar voordat ik mijn voorwoord afrond zou ik graag mijn motto willen delen. Dit is zeker relevant voor de toekomstbrieven die de basis vormen van het onderzoek dat heeft geleid tot deze bachelor-these, omdat er dromen ten grondslag liggen aan de toekomst:

“Menschen die träumen verändern diese Welt”

~Schürzenjäger, 1996~

En zo ligt hier voor u mijn Bachelor-these, waar ik stiekem eigenlijk best wel trots op ben. Want deze these is een tastbaar einde van het boek “Bachelor Psychologie”.

## ENGLISH ABSTRACT

*Introduction:* To continue the research on the effect of future imagination and the usability to improve the components of positive mental health and to strengthen hope and resilience, this research has been focused on empirically proven the effect of narrative future imagination. Based on research that has been is expected that narrative future imagination has an amplifying effect on psychological and emotional wellbeing, hope and resilience. Besides that is expected that insight in social patterns in narrative future imagination has an amplifying effect on social wellbeing. To look further into this, has been looked at the effect of describing social situations on social wellbeing and are content descriptions of social situations studied.

*Method:* To answer these research questions is the research divided into three parts: the pretest, writing the letters and the posttest. After filling in the pretest the participants are placed in one of the three conditions (four letters of the future, one letter of the future and one memory letter). Letters of the future are an operationalization of narrative future imagination, were the participant write a letter from the future to someone in the present. After application of the exclusion-criteria are the data and letters of 32 participants analyzed. The effect of narrative future imagination on the five outcome variables is tested by carrying out an ANOVA with Repeated Measures five times, with the pre- and posttest as within-subject variables and the conditions as between-group factor. The effect of the number of described social situations on social wellbeing is tested by carrying out a regression analysis with the number (described) social situations as predictor. To do a content analysis at the descriptions of social situations a model for social situations is drawn.

*Results:* No effect was found for writing letters of the future on hope, resilience, and emotional, psychological and social wellbeing. The number of described social situations in the letters of the future and the memory letters is not a significant predictor for the difference between the post- and pretest on social wellbeing. The content analysis showed that a wide variety of social situations is described in the letters.

*Discussion:* These findings can be explained because this research has focused on another type of future imagination, namely narrative future imagination, the overlap between remembering and future imagination and the possibility that the model for social situations does not fit for letters of the future and memory letters.

## NEDERLANDS ABSTRACT

*Inleiding:* Om het onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding en daarmee de inzetbaarheid, om de componenten van positieve geestelijke gezondheid te verbeteren en hoop en veerkracht te versterken, voor te zetten heeft dit onderzoek zich gericht op het empirisch bewijzen van het effect van narratieve toekomstverbeelding. Op basis van gedaan onderzoek is verwacht dat narratieve toekomstverbeelding een versterkend effect heeft op psychologisch en emotioneel welbevinden, hoop en veerkracht. Daarnaast is verwacht dat inzicht in sociale patronen in narratieve toekomstverbeelding een versterkend effect heeft op sociaal welbevinden. Om daar dieper op in te gaan is gekeken naar het effect van het beschrijven van sociale situaties op sociaal welbevinden en zijn inhoudelijke beschrijvingen van sociale situaties onderzocht.

*Methode:* Om deze onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden is het onderzoek opgedeeld in drie delen: de voormeting, het schrijven van de brieven en de nameting. Na het invullen van de voormeting zijn de deelnemers ingedeeld in een van de drie condities (vier toekomstbrieven, één toekomstbrief en één herinneringsbrief). Toekomstbrieven vormen een operationalisering van narratieve toekomstverbeelding waarbij de deelnemers een brief vanuit de toekomst aan iemand in het heden schrijven. Na toepassing van de exclusiecriteria zijn de data en brieven van 32 deelnemers geanalyseerd. Om het effect van narratieve toekomstverbeelding op de vijf uitkomstvariabelen te toetsen is vijf keer een ANOVA met Repeated Measures uit gevoerd met de voor- en nametingen als within-subject variabelen en de condities als between-group factor. Om het effect van het aantal beschreven sociale situaties op sociaal welbevinden te bepalen is een regressieanalyse uitgevoerd met het aantal (beschreven) sociale situaties als voorspeller. Om inhoudelijk te kijken naar beschrijvingen van sociale situaties is een model voor sociale situaties opgesteld.

*Resultaten:* Er is geen effect gevonden van het schrijven toekomstbrieven op hoop, veerkracht, en emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Het aantal beschreven sociale situaties in toekomst- of herinneringsbrieven is geen significante voorspeller voor het verschil tussen de na- en voormeting op sociaal welbevinden. De inhoudelijke analyse heeft laten zien dat er een brede variatie aan sociale situaties zijn beschreven in de brieven.

*Discussie:* Deze bevindingen kunnen worden verklaard doordat dit onderzoek heeft gekeken naar een andere vorm van toekomstverbeelding, namelijk narratieve toekomstverbeelding, de overlap tussen herinneren en toekomstverbeelding en de mogelijkheid dat het model voor sociale situaties niet passend is voor toekomst- en herinneringsbrieven.

## INHOUDSOPGAVE

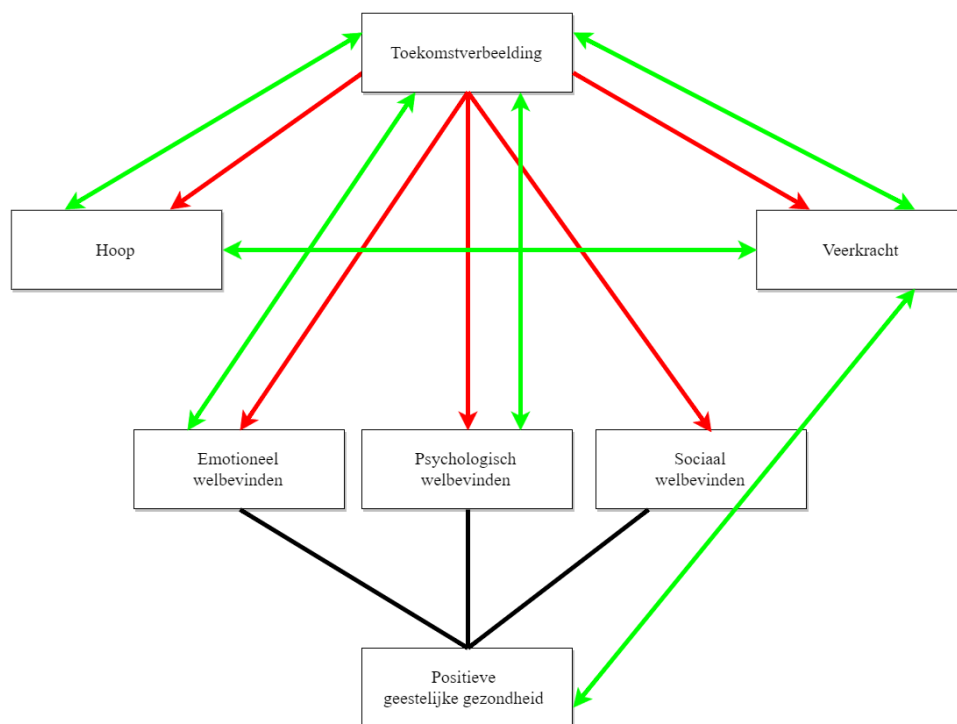
Voorwoord .....	1
English Abstract .....	2
Nederlands Abstract .....	3
Inleiding .....	5
Methode .....	12
Design .....	12
Ethische toestemming .....	12
Dataverzameling .....	12
Procedure .....	12
Deelnemers.....	14
Exclusiecriteria.....	15
Materialen .....	16
Data-analyse.....	19
Procedure .....	19
Analyse .....	20
Resultaten.....	23
Data overzicht .....	23
Deel 1: Effect van toekomstverbeelding op positieve geestelijke gezondheid, veerkracht en hoop .....	25
Deel 2: Effect van sociale situaties op sociaal welbevinden .....	26
Deel 3: Sociale situaties in toekomst- en herinneringsbrieven.....	27
Discussie .....	32
Referentielijst .....	38
Bijlagen.....	43
Bijlage 1: Aanwijzingen voor het schrijven van een brief uit de toekomst .....	43

## INLEIDING

Dit onderzoek richt zich op de effectiviteit van narratieve toekomstverbeelding op het verhogen van veerkracht in een gezonde populatie. Specifiek wordt ingegaan op het effect op zowel componenten van positieve geestelijke gezondheid, veerkracht als hoop. Er is gekozen voor positieve geestelijke gezondheid omdat dit zich richt op zowel effectief functioneren als goed voelen. Daarnaast wordt positieve geestelijke gezondheid geassocieerd met creatief en flexibel denken, fysieke gezondheid en pro-sociaal gedrag (Huppert, 2009). De resultaten van Peng, Zhang, Li, Li, Zhang, Zuo, Miao, en Xu (2012) tonen dat er een modererend effect is van veerkracht op mentale gezondheidsproblemen en negatieve levensgebeurtenissen. Snyder, Irving, en Anderson (1991) hebben een hoofdstuk over de relatie tussen hoop en gezondheid geschreven en stellen op basis van diverse onderzoeken dat “hoop een faciliterende rol in mentale gezondheid heeft” (Snyder, Irving, & Anderson, 1991, p. 297). Wanneer blijkt dat toekomstverbeelding effect heeft op (één van) de drie uitkomstvariabelen dan biedt dit dus mogelijkheden voor de inzetbaarheid van toekomstverbeelding als interventie. Hierbij worden niet alleen positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht verbeterd, maar deze concepten hebben ook weer een positief effect op fysieke gezondheid en pro-sociaal gedrag. Dit onderzoek staat niet op zich wanneer in de literatuur wordt gekeken naar het effect van toekomstverbeelding op de drie uitkomstvariabelen en de onderlinge relaties. Hieruit blijkt dat voor bijna alle concepten onderlinge relaties te vinden zijn, zoals zichtbaar in figuur 1. Daarin geeft de richting van de pijlen de relatie aan, waarbij het eindpunt van de pijl de afhankelijke variabele is. Dit biedt voldoende aanknopingspunten voor onderzoek. Daarnaast gaat dit onderzoek een stap verder dan toekomstverbeelding in het algemeen door specifiek te kijken naar het effect van narratieve toekomstverbeelding op componenten van positieve geestelijke gezondheid, veerkracht en hoop.

Toekomstverbeelding is het vormen van beelden over de toekomst, zoals herinneren het ophalen van beelden uit het verleden is, dit wordt ook wel ‘mentale tijdreis’ genoemd (Suddendorf, & Corballis, 1997). Toekomstverbeelding is een functie van het prospectieve brein, dat herinneringen uit het verleden, die opgeslagen zijn in het episodisch geheugen gebruikt voor het vormen van een beeld van de toekomst (Schacter, Addis, & Buckner, 2007). Osman (2014) omschrijft episodische herinneringen als persoonlijke herinneringen aan gebeurtenissen. Conclusies op basis van resultaten van neurologische beeldvorming bevestigen de relatie tussen episodische herinneringen en toekomstverbeelding. De hersengebieden die actief zijn tijdens deze processen vertonen overlap en ook in de neurale en

cognitieve processen zijn overeenkomsten gevonden (Addis, Pan, Vu, Laiser, Schacter, 2009). Dat herinneren en verbeelden dicht bij elkaar liggen blijkt ook uit de bevinding van Sools, Tromp, en Mooren (2015). Opmerkelijk is de bevinding dat er deelnemers zijn die de ondanks de opdracht om de toekomst te verbeelden toch een herinnering beschrijven, dat wil zeggen van het heden teruggaan naar de tijd daarvoor. Er bestaan verschillende typen toekomstverbeelding, in dit onderzoek is gekozen voor narratieve toekomstverbeelding. Narratieve toekomstverbeelding is een vorm van toekomstverbeelding waarbij “de toekomst wordt verbeeld door het vertellen van verhalen” (Sools, & Mooren, 2012, p.205). Sools, Tromp, en Mooren (2015) stellen dat het grote verschil met de andere typen toekomstverbeelding is dat narratieve psychologie ervan uitgaat dat alleen narratieve vormen en geen andere psychologische processen (zoals emoties) onderliggend zijn aan het verbeelden van de toekomst. Dit is een toevoeging in het onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding, omdat er hierdoor bij narratieve toekomstverbeelding alleen kan worden gekeken naar toekomstverbeelding zonder rekening te hoeven houden met emoties en andere psychologische processen.



*Figuur 1.* Relaties tussen de concepten zoals deze bekend zijn in de literatuur (groen) en zoals deze worden onderzocht in dit onderzoek (rood).

Het eerste concept waarvan het effect op toekomstverbeelding is bepaald, is positieve geestelijke gezondheid. Dit vormt een onderdeel van het algemeen welbevinden van de mens. De World Health Organization definieert positieve geestelijke gezondheid als “een staat van welzijn waarin het individu zijn eigen vaardigheden realiseert, om kan gaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar is, en in staat is een bijdrage te leveren aan zijn gemeenschap” (World Health Organization, 2004, p. 12). Deze definitie bestaat daarmee uit drie componenten (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011; Ryff, & Keyes, 1995); 1) Emotioneel welbevinden dat bestaat uit drie elementen: levensinteresse, blijdschap en levenstevredenheid, 2) Psychologisch functioneren dat bestaat uit zes elementen: persoonlijke groei, autonomie, positieve relaties met anderen, doel(en) in het leven, zelfacceptatie en omgevingsbeheersing (om kunnen gaan met de dagelijkse verantwoordelijkheden) en 3) Sociaal welbevinden, dat bestaat uit vijf elementen: sociale actualisatie, sociale integratie, sociale bijdrage, sociale coherentie en sociale acceptatie.

Diverse onderzoeken hebben de positieve relatie tussen de verschillende componenten van positieve geestelijke gezondheid en toekomstverbeelding bevestigd. Zo stelt King (2001) dat er een positieve relatie bestaat tussen een element van het emotioneel welbevinden (levenstevredenheid) en ‘de best mogelijke zelf’. De best mogelijke zelf is een gekoesterde, verbeelde toekomstige zelf waarin doelen zijn behaald. Quoidbach, Wood, en Hansenne (2009) hebben een stap verder gezet door de causale relatie tussen positieve (persoonlijke) toekomstverbeelding en blijdschap (element van emotioneel welbevinden) te onderzoeken. Hierbij is een 15-daagse interventie gebruikt waarbij positieve toekomstverbeelding is ingezet om blijdschap te verhogen. Er is gebruik gemaakt van dagelijkse toekomstverbeelding met drie condities: een neutrale conditie, een negatieve conditie en een positieve conditie. Na twee weken is alleen in de positieve conditie een significante verbetering in blijdschap gevonden, waarmee de causale relatie tussen positieve toekomstverbeelding en blijdschap is bevestigd. Op basis van deze resultaten kan worden gesteld dat toekomstverbeelding zowel een positief effect heeft op levenstevredenheid als een causaal effect op blijdschap. MacLeod, en Conway (2007) hebben de relatie tussen toekomstverbeelding en psychologisch welbevinden onderzocht. Dit is gedaan door deelnemers zoveel mogelijk positieve toekomstige ervaringen (dingen waar de deelnemers naar uitkijken) te laten noemen in één minuut. Hierbij is een significante correlatie tussen toekomstverbeelding en bijna alle elementen van psychologisch welbevinden (behalve autonomie) gevonden. Daarom is gesteld dat “een positief beeld van de toekomst is een belangrijk element van psychologisch welbevinden ” (MacLeod, & Conway, 2007, p. 1114). Op basis van deze bevindingen (King, 2001; MacLeod, & Conway, 2007;



Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009) kan dus niet alleen worden geconcludeerd dat er een relatie bestaat tussen toekomstverbeelding en de componenten emotioneel welbevinden en psychologisch welbevinden, maar dat toekomstverbeelding een mogelijkheid biedt om deze componenten van welbevinden te vergroten. Er zijn echter geen onderzoeken gevonden die ingaan op de relatie tussen sociaal welbevinden en toekomstverbeelding. Dit biedt mogelijkheden om in dit huidige onderzoek een eerste stap te zetten richting een completer beeld van het effect van toekomstverbeelding op welbevinden. In dit onderzoek is niet alleen gekeken naar het effect van toekomstverbeelding op welbevinden, maar ook naar een gerelateerd concept, namelijk veerkracht.

Veerkracht heeft een complexe en niet eenduidige definitie. In dit onderzoek wordt veerkracht gedefinieerd als: het proces van aanpassen aan, terugveren na of floreren na tegenspoed, door nieuw evenwicht te creëren of door naar de beginsituatie terug te keren. Dit wordt ondersteund door compenserende en beschermende mechanismen en bronnen. Deze definitie is gebaseerd op de definities zoals die in diverse reviews en conceptanalyses gesteld zijn; belangrijke elementen hiervan zijn de beschermende factoren (Dyer, & McGuinness, 1996), aanpassen bij tegenslag (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), “terugkeren naar een beginsituatie, dan wel het creëren van een nieuw evenwicht binnen veranderde context” (Hoijsink, te Brake, & Dücker, 2011, p.20), aanpassing waardoor de negatieve uitkomst wordt vermeden (Windle, 2011) en de mate waarin veerkracht wordt ervaren varieert tijdens het leven (Windle, 2011). De beschermende factoren of bronnen zijn volgens Windle (2011) te vinden in het individu, zijn leven en de omgeving. Belangrijke eigenschappen van veerkracht zijn: (1) aangetrokken worden door de richting van het leven, (2) eigenwaarde die de rode draad van waarden vormt, (3) vindingrijk zijn en accepteren dat het niet allemaal zwart-wit is en (4) pro-sociaal gedrag zodat mensen kunnen helpen tijdens tijden van tegenspoed (Dyer, & McGuinness, 1996).

Het onderzoek naar de relatie tussen veerkracht en toekomstverbeelding bevindt zich nog in de verkennende fase, is nog niet empirisch onderzocht en gaat zelfs twee kanten op. In de literatuurreview van Sools, en Mooren (2012) naar deze relatie wordt gesteld dat veerkrachtiger worden, om te kunnen anticiperen op veranderingen, zoals globalisering en de sociaaleconomische crisis, aandacht voor de toekomst impliceert. Lombardo (2006) stelt dat toekomstverbeelding ertoe leidt dat mensen gaan nadenken over de impact van veranderingen in de wereld en hoe daarvan geprofiteerd kan worden, wat mensen creatiever en flexibeler maakt. Deze vindingrijkheid, die is verkregen door toekomstverbeelding, is een vorm van veerkracht (Sools, & Mooren, 2012). Daarmee biedt toekomstverbeelding mogelijkheden

voor inzetbaarheid in psychotherapie als middel om veerkracht te vergroten (Sools, & Mooren, 2013).

De relatie tussen veerkracht en positieve geestelijke gezondheid is in het verleden onderzocht en beschreven. Zo stellen Wathen, et al. (2012) dat veerkracht een proces is dat erop gericht is om mentale gezondheid te behouden, ontwikkelen of herwinnen door biologische, sociale, psychologische en omgevingsfactoren. Davydov, Stewart, Ritchie, en Chaudieu (2010) stellen in een review op basis van drie onderzoeken dat veerkracht mentale immuniteit biedt en daarmee psychopathologie wordt voorkomen. Daarnaast wordt gesteld dat veerkracht door mentale wetenschappers wordt gezien als “theoretisch construct van mentale gezondheid bescherming” (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010, p. 5).

Tot slot is het derde en laatste effect van toekomstverbeelding op hoop meegenomen. Net als voor veerkracht is er een diversiteit aan definities voor het concept hoop. Miller (2007) heeft het concept hoop bekeken vanuit de omgang met ziekte en gezondheid. Deze visie past bij het doel van dit huidige onderzoek, namelijk bepalen in hoeverre het ervaren mentale welbevinden, veerkracht en hoop kunnen worden versterkt door het inzetten van toekomstverbeelding. Dit is de reden dat deze definitie is gebruikt in dit huidige onderzoek. Hoop wordt in dit onderzoek gedefinieerd als het anticiperen op een verbetering van toestand, vrijkomen uit beknelling of voortzetting van huidige goede staat. Dit kan door verschillende mentale bronnen: psychologisch welzijn, rijpheid, gevoel van mogelijkheid, betekenis en doelen in het leven, coping vaardigheden en een gevoel van persoonlijke competentie (Miller, 2000 zoals geciteerd in Miller, 2007). Deze definitie wordt aangevuld door het idee dat hoop meer betekent, namelijk het nadenken over, de weg naar en de motivatie om doelen te bereiken (Snyder, 1995).

Onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding op hoop is nog niet gedaan, maar op basis van een literatuurreview stellen Haase, Britt, Coward, Leidy, & Penn (1992) dat toekomstgerichtheid een aspect van hoop is. Dit wordt aangevuld door te stellen dat in hoop de verwachting zit dat positieve uitkomsten en toekomstdoelen mogelijk zijn.

Omdat toekomstverbeelding mogelijkheden biedt als interventie om de positieve geestelijke gezondheid te verbeteren is ook gekeken naar de relatie tussen hoop en positieve geestelijke gezondheid. Op basis van de resultaten van Yeung, Ho, en Mak (2015) kan worden gesteld dat er een relatie bestaat tussen hoop en psychosociaal welbevinden (waaronder subjectieve blijdschap) die wordt gemedieerd door aandacht voor positieve informatie. Sagie (2015) heeft de voorspellers van welbevinden in een groep homoseksuele ouderen (ouder dan 55 jaar) onderzocht en heeft gevonden dat hoop een significante

voorspeller is voor subjectief welbevinden. Subjectief welbevinden omvat in dit onderzoek een cognitief en affectief element (levenstevredenheid, positieve en negatieve emoties).

Tot slot is gekeken naar de in de literatuur bekende relatie tussen hoop en veerkracht. Sherlock-Storey, Moss, en Timson (2013) hebben onderzoek gedaan naar het effect van een veerkracht verhogende interventie en hebben ontdekt dat met het stijgen van veerkracht ook de hoop significant stijgt. Dit betekent dus dat veerkracht een positief effect heeft op hoop. Daarnaast is gesteld dat hoop een beschermend mechanisme is en daarmee vormt het een onderdeel van veerkracht (Wolff, 1995, zoals geciteerd in Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodick, & Sawyer, 2003).

Op basis van bovengenoemde resultaten kan worden gesteld dat er een start is gemaakt met het onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding. Deze bekende relaties en effecten zijn weergegeven in figuur 1. Dat geldt echter niet voor de specifieke vorm narratieve toekomstverbeelding. Er zitten dus nog een aantal gaten in de kennis en het onderzoek naar het effect van (narratieve) toekomstverbeelding en daarmee de toepasbaarheid van toekomstverbeelding op het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht. Dat is aanleiding geweest om dit onderzoek voort te zetten door specifiek narratieve toekomstverbeelding mee te nemen. Hiervoor is dit onderzoek opgedeeld in drie delen, op basis van de drie onderzoeksvragen met zes bijbehorende hypothesen.

In het eerste deel is gekeken naar het effect van narratieve toekomstverbeelding op de genoemde uitkomstvariabelen, specifiek naar de (eerste onderzoeks-)vraag *welk effect heeft narratieve toekomstverbeelding op psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden, veerkracht en hoop?* Deze vraag is ontstaan uit verschillende bevindingen. Ten eerste, de positieve relaties tussen toekomstverbeelding en (elementen van) psychologisch en emotioneel welbevinden. Deze hebben geleid tot de volgende hypothesen voor dit onderzoek: (1) Op basis van de bevindingen van MacLeod, en Conway (2007) wordt verwacht dat het verbeelden van de toekomst het psychologisch welbevinden versterkt en (2) Op basis van de resultaten van King (2001) en Quoidbach, Wood, en Hansenne (2009) wordt verwacht dat het verbeelden van de toekomst het emotioneel welbevinden versterkt. Ten tweede, het ontbreken van onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding op sociaal welbevinden, dit heeft geleid tot de volgende hypothese: (3) Omdat het verbeelden van de toekomst mogelijk inzicht geeft in sociale patronen en daarmee het sociaal welbevinden versterkt, wordt verwacht dat het verbeelden van de toekomst het sociaal welbevinden versterkt. Ten derde, de verkennende fase waarin het onderzoek naar het effect van toekomstverbeelding op zowel veerkracht als hoop zich bevindt. Resultaten van onderzoek naar beide uitkomstvariabelen zijn dan ook

gebaseerd op literatuurreviews en theoretische concepten, waarbij empirisch onderzoek ontbreekt. Doordat in dit onderzoek wordt gekeken naar het effect van narratieve toekomstverbeelding wordt niet alleen de beschikbare kennis over het effect van narratieve toekomstverbeelding vergroot, maar ook de mogelijkheden om narratieve toekomstverbeelding in te zetten. Deze bevindingen waren aanleiding voor de volgende hypothesen: (4) Op basis van de bevindingen van Lombardo (2006) wordt verwacht dat het verbeelden van de toekomst de veerkracht versterkt. (5) Op basis van de theoretische benadering van Haase, Coward, Leidy, en Penn (1992) wordt verwacht dat het verbeelden van de toekomst de hoop versterkt.

In het tweede deel is dieper ingegaan op het component sociaal welbevinden in relatie tot toekomstverbeelding met de vraag: *welk effect heeft het beschrijven van sociale situaties in toekomstbrieven op het sociaal welbevinden?* Deze vraag is ontstaan uit de afwezigheid van onderzoek naar het effect toekomstverbeelding op sociaal welbevinden. Maar gaat echter een stap verder door het effect van het beschrijven van sociale situaties mee te nemen. Hierbij is de volgende hypothese opgesteld: (6) het beschrijven van sociale situaties in toekomstbrieven een sterker effect heeft op sociaal welbevinden dan toekomstbrieven zonder sociale situaties.

In het derde deel wordt nog een stap verder gegaan, door inhoudelijk te kijken naar de sociale situaties zoals deze in de brieven zijn beschrijven. Dit heeft tot de volgende onderzoeksvraag geleidt: *Welke voorbeelden van sociale situaties worden in de brieven beschreven?* Omdat deze onderzoeksvraag en eerste poging is tot een kwalitatieve beschrijving van voorbeelden van sociale situaties zijn er geen hypothesen opgesteld.

## METHODE

### DESIGN

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden en daarmee de hypothesen te toetsen werd dit onderzoek opgedeeld in drie delen. In het eerste deel werden de eerste vijf hypothesen getoetst en onderzoeksvraag één beantwoord. Hiervoor werd een Randomized Controlled Trial (RCT) met tussengroep design, ook wel een gerandomiseerd gecontroleerde trial genoemd, gebruikt. Daarbij werd het effect van narratieve toekomstverbeelding op de uitkomstvariabelen: 1) welbevinden, 2) veerkracht en 3) hoop getoetst. In het tweede deel werd de zesde hypothese getoetst en onderzoeksvraag twee beantwoord. Hiervoor werd een correlationeel design gebruikt om de relatie tussen sociale situaties en sociaal welbevinden te bepalen. In het derde en laatste deel werd de derde onderzoeksvraag beantwoord. Hiervoor werd een kwalitatief onderzoeksdesign gebruikt om voorbeelden van sociale situaties te noemen.

### ETHISCHE TOESTEMMING

De ethische commissie van de Universiteit Twente verleende voor aanvang van dit onderzoek goedkeuring.

### DATAVERZAMELING

---

### PROCEDURE

Per mail kregen de deelnemers een link naar de online omgeving van Qualtrics. Daar startten de deelnemers met het geven van toestemming voor deelname aan het onderzoek. Daarna vulden de deelnemers voor de eerste keer de uit zeven delen bestaande vragenlijsten in. In het eerste deel werden ‘algemene vragen’ gesteld; het e-mailadres (om de deelnemers herinneringsmails te kunnen sturen), het SONA-nummer, het geslacht, de leeftijd, eerdere ervaring met het schrijven van toekomstbrieven (inclusief het aantal), werksituatie en de hoogst afgeronde opleiding. Per vragenlijst kregen de deelnemers de instructie om de items zorgvuldig door te lezen en aan te geven in hoeverre ze het met die items eens waren. In het tweede deel werd de vragenlijst voor veerkracht (de Brief Resilience Scale – Nederlandse versie, de BRS-nl) ingevuld, deze bestond uit zes items. In het derde deel werd de vragenlijst voor positieve geestelijke gezondheid ingevuld (de Dutch Mental Health Continuum Short-

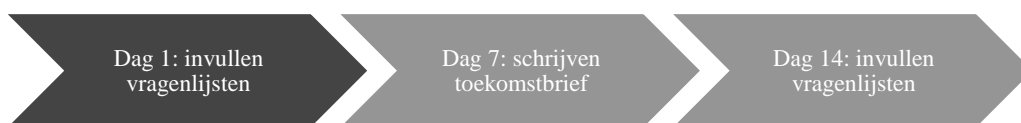
Form , DMHC-SF), deze bestond uit 14 items. Hierbij kregen de deelnemers expliciet de instructie om uit te gaan van de afgelopen maand. Daarna werd in het vierde deel de vragenlijst voor neuroticisme en extraversie ingevuld (een deel van de NEO- Five Factor Inventory, de NEO-FFI) die uit 24 items bestond. In deel vijf werd de vragenlijst voor positieve emoties ingevuld (de Positive and Negative Affect Schedule, de PANAS), bestaande uit 20 items. In deel zes werd de vragenlijst voor hoop ingevuld (de Herth Hope index – Dutch, HHI-Dutch), deze bestond uit 12 items. In deel zeven werd de vragenlijst voor optimisme ingevuld (Live Orientation Test-Revised, LOT-R), deze bestond uit 10 items. De vragenlijsten voor extraversie en neuroticisme (NEO-FFI), positieve emoties (PANAS) en optimisme (LOT-R) werden gebruikt door medestudenten om het effect van toekomstverbeelding op deze uitkomstvariabelen te onderzoeken.

Daarna werden de deelnemers willekeurig toegewezen aan een van de drie condities (door het randomiseer programma van Qualtrics). Het vervolg van de procedure was afhankelijk van de conditie waarin de deelnemer zich bevond. Deze procedures zijn te vinden in figuur 2.

#### CONDITIE ÉÉN (VIER TOEKOMSTBRIEVEN):



#### CONDITIE TWEE (ÉÉN TOEKOMSTBRIEF):



#### CONDITIE DRIE (ÉÉN HERINNERINGSBRIEF):



*Figuur 2.* Procedure naar toegewezen conditie.

Alle deelnemers kregen op dag drie, zes, zeven, negen en twaalf van het onderzoek een herinneringsmail. Hierin werd de deelnemer herinnerd dat het tijd was om een brief te schrijven voor een bepaalde conditie. Indien de brief voor een andere conditie was dan die waarin de deelnemer was ingedeeld, dan werd de deelnemer gevraagd om de mail als niet-verstuurd te beschouwen. Nadat de brieven waren geschreven werden de vragenlijsten opnieuw ingevuld, om het effect van het schrijven van toekomstverbeelding op veerkracht, positieve geestelijke gezondheid en hoop te bepalen. Deze herhaling bevatte echter twee verschillen ten opzichte van de eerste vragenlijsten. Zo was er een extra vragenlijst aan toegevoegd, een vragenlijst voor coping (de Utrechtse Coping Lijst, de UCL), bestaande uit 47 items. De UCL werd gebruikt door een medestudent om de relatie tussen coping en toekomstverbeelding te bepalen. Daarnaast werd de NEO-FFI niet herhaald.

---

## DEELNEMERS

Bij het werven van de deelnemers werden drie criteria aangehouden. Ten eerste moest de deelnemer minimaal 18 jaar oud zijn, in verband met het geven van toestemming tot deelname door wilsbekwame personen. Ten tweede moest de deelnemer in staat zijn om de Nederlandse taal te begrijpen, in verband met de vragenlijsten. Ten derde moesten de deelnemers in staat zijn om Nederlands te kunnen schrijven, in verband met de brieven en de analyse daarvan.

Om deelnemers te werven werden twee methoden gebruikt. Ten eerste werd er gebruik gemaakt van het SONA-systeem van de Universiteit Twente. Het SONA-systeem is een systeem waarbij eerste- en tweedejaarsstudenten psychologie verplicht punten moeten behalen door deel te nemen aan onderzoeken. Ten tweede werd gebruik gemaakt van bekenden van de onderzoekers om zo te komen tot een meer representatieve sample te komen.

Er werden 114 deelnemers geworven, na nadere analyse bleek dat er vier mensen waren die zich dubbel hadden ingeschreven (via SONA en via het persoonlijke werven), daardoor werd het onderzoek gestart met 110 deelnemers. Na toepassing van de exclusiecriteria bleven er 32 deelnemers over (zoals te vinden in figuur 3), hiervan waren 7 mannen en 25 vrouwen. De deelnemers varieerden tussen 19 en 60 jaar, met een gemiddelde van 27 jaar. Om te bepalen of de condities vergelijkbaar waren, werd er naast leeftijd en geslacht ook gekeken naar de dagbesteding van de deelnemers, deze resultaten zijn te vinden in tabel 1.

Tabel 1

*Verdeling van de deelnemers over de condities, inclusief gemiddelde leeftijd in jaren*

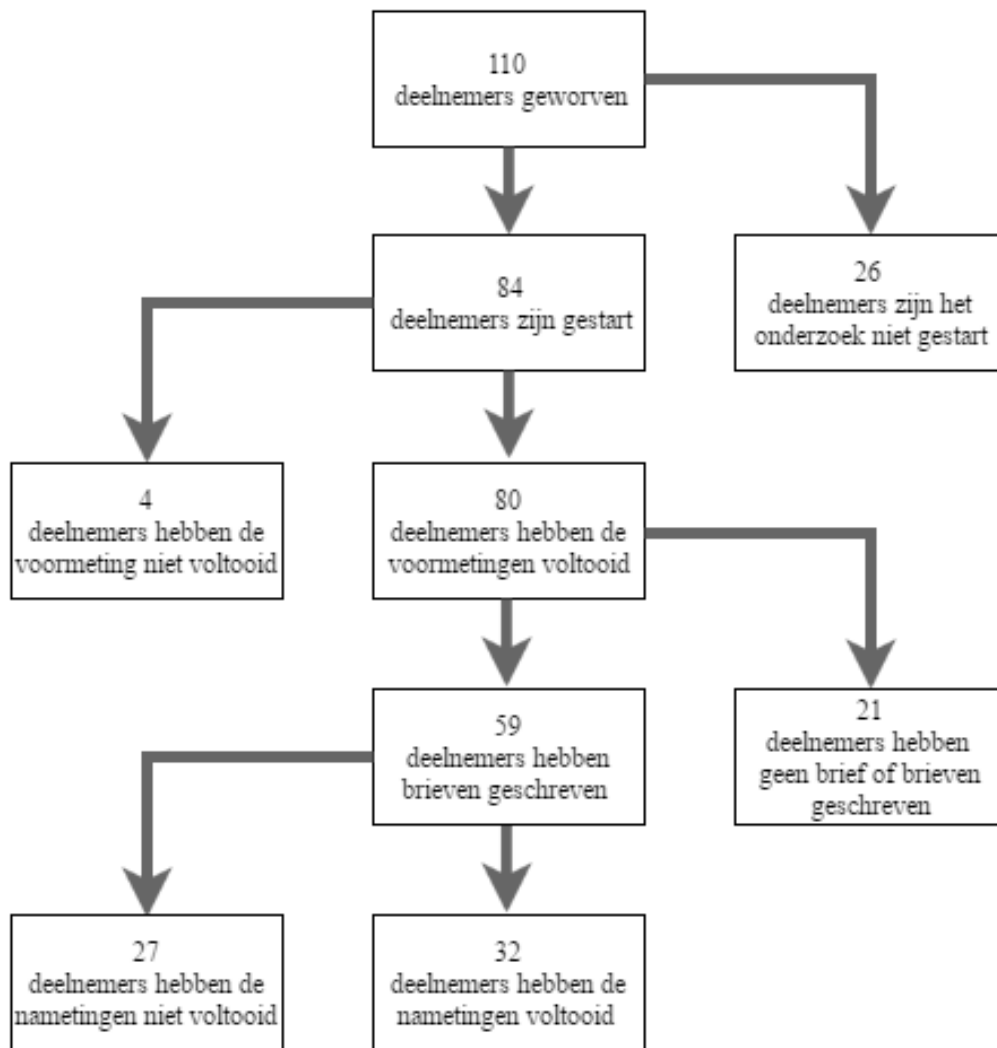
		Conditie één	Conditie twee	Conditie drie
Geslacht (n)	man	1	4	2
	vrouw	8	9	8
Leeftijd	M (SD)	22 (2)	32 (16)	25 (9)
Dagbesteding	Student	8	9	8
	Werkend		4	
	Werkzoekend	1		
	Overig			2

## EXCLUSIECRITERIA

Om te bepalen wat het effect van het schrijven van de brieven op de uitkomstvariabelen was, werd er gekeken of de complete interventie afgerond was. Hierbij werden de volgende exclusiecriteria gebruikt:

- ✘ De deelnemer had de eerste vragenlijsten volledig ingevuld
- ✘ De deelnemer had de brief of brieven geschreven die hoorden bij de toegewezen conditie, hierbij is gekeken naar de kwaliteit van de brieven.
  - Brieven van één regel (“doe gewoon, dan doe je al gek genoeg”, resp. 104) werden niet als brief meegeteld, omdat deze geen verbeelding of herinnering bevatten
  - Conditie één (tweede experimentele conditie): de deelnemer had vier toekomstbrieven geschreven
  - Conditie twee (eerste experimentele conditie): de deelnemer had één toekomstbrief geschreven
  - Conditie drie (controle conditie): de deelnemer had één herinneringsbrief geschreven
- ✘ De deelnemer had de laatste vragenlijsten volledig ingevuld





*Figuur 3.* Deelnemersflow.

---

## MATERIALEN

### TOEKOMSTBRIEVEN

Toekomstbrieven vormden een manier om toekomstverbeelding meetbaar te maken. Dit onderzoek maakte deel uit van onderzoek naar de toepasbaarheid van toekomstbrieven en narratieve psychologie om veerkracht en mentale gezondheid te verbeteren van het Levensverhalen Lab (Life Story Lab) dat in 2012 aan de Universiteit Twente werd opgericht (Sools, & Mooren, 2012). Een toekomstbrief was een brief waarin deelnemers zich een toekomst voorstelden en vanuit die toekomst (op een moment dat er gewenste toekomstige dingen gerealiseerd zijn) een brief schreven aan het heden (Sools, & Mooren, 2012).

Bij het schrijven van de toekomstbrieven kregen de deelnemers de instructie om spontaan op een levendige manier te schrijven over een (concrete) persoonlijke ervaring, zoals te vinden in bijlage 1 (opgesteld voor onderzoek van het Levensverhalen Lab). Daarbij werd het idee geschetst dat deelnemers naar een gewenste toekomst reisden met een tijdmachine. Een gewenste toekomst was een toekomst waarbij dromen of wensen uitgekomen waren. De deelnemers werden stap voor stap voorbereid op het schrijven, waarbij werd gestart met de plaats, het moment in de toekomst en vervolgens werd gevraagd naar de ontvanger. Naast het beschrijven van de situatie werd de deelnemer gevraagd om te beschrijven hoe de deelnemer terug keek op het leven in het heden. Na het schrijven van de brief sloten de deelnemers af met een aan het heden gerichte boodschap en een afsluitende groet.

---

## HERINNERINGSBRIEVEN

Om specifiek te kijken naar het effect van toekomstverbeelding en omdat er een relatie bestond tussen herinneren en (toekomst-)verbeelden, werd ervoor gekozen om de controle groep herinneringen te laten beschrijven. De instructies die hierbij gegeven werden, waren vergelijkbaar met de instructies van de toekomstbrieven, alleen werd hier specifiek gevraagd om een herinnering te beschrijven. Ook hierbij werd gevraagd naar een gewenste herinnering en het effect daarvan op het latere leven van de deelnemer.

---

## DUTCH MENTAL HEALTH CONTINUUM–SHORT FORM (DMHC-SF)

Om positieve geestelijke gezondheid te meten werd gekozen voor de Nederlandse versie van de MHC-SF (de DMHC-SF), verkregen van Lamers, et al. (2011). Met deze zelfrapportage vragenlijst, waarbij gebruik werd gemaakt van een zes-punt Likertschaal die liep van nooit tot dagelijks, werd met 14 items de totaalscore op positieve geestelijke gezondheid gemeten. Daarbinnen werden drie schalen gemeten: emotioneel welbevinden (drie items), psychologisch welbevinden (zes items) en sociaal welbevinden (vijf items) (Lamers, et al., 2011). Lamers, et al. (2011) onderzochten de psychometrische kwaliteiten van de DMHC-SF en concludeerden dat de interne betrouwbaarheid goed was. De gevonden Cronbach's alfa was hoger dan 0.70; (0.74 voor sociaal welbevinden, 0.83 voor psychologisch welbevinden en emotioneel welbevinden en 0.89 voor de totaal score positieve geestelijke gezondheid). Naast de betrouwbaarheid werd ook de validiteit van de vragenlijst bepaald. Hierbij werd een goede convergente validiteit gevonden, dat "suggereert dat de MHC-SF een valide instrument is" (Lamers, et al., 2011, p.108).

---

## BRIEF RESILIENCE SCALE (NEDERLANDSE VERSIE)

Om veerkracht te meten werd de Nederlandse versie van de Brief Resilience Scale (BRS-nl) gekozen. Dit was de door Dijkstra (2015) vertaalde versie van Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, en Bernard (2008). Deze zelfrapportage vragenlijst maakte gebruik van zes items met een vijf-punt Likertschaal die loopt van sterk mee oneens tot zeer mee eens. Van de zes items waren er drie negatief geformuleerd (Leontjevas, Op de Beek, Lataster, & Jacobs, 2014). Leontjevas, et al. (2014) vergeleken twee in het Nederlands vertaalde vragenlijsten voor veerkracht (de Brief Resilience Scale en de Resilience Scale). Daarbij werd gevonden dat de BRS-nl significant beter was in het herkennen van de afwezigheid van angst en depressie, passender wanneer het gaat om het herkennen van personen die hoog veerkrachtig waren en theoretisch verschilden. Zo is gesteld dat “de BRS-nl ontwikkeld voor het toetsen van de algemene vaardigheid om terug te veren of herstellen van stress” (Leontjevas, et al., 2014, p. 266). De voor dit onderzoek meest relevante bevinding was echter dat de BRS-nl voor veranderingen gevoeliger was. Dit heeft ertoe geleid dat de keuze is gevallen voor de BRS-nl, omdat er in dit onderzoek gekeken werd naar de ontwikkeling van veerkracht voor en na het schrijven van de brieven (toekomstbrieven en herinneringsbrieven).

---

## HOPE HERTH INDEX-DUTCH (HHI-DUTCH)

Om hoop te meten werd gekozen voor de Nederlandse versie van de HHI (de HHI-Dutch), verkregen via van den Bogaard, van Nieuwenhuizen en van Gestel-Timmermans, 2006, zoals geciteerd in van Lijtelaar, en Wolf (2012). Met deze zelfrapportage vragenlijst, waarbij gebruikt werd gemaakt van een vier-punt Likertschaal die liep van sterk oneens tot sterk eens, werd met 12 items hoop gemeten (van Gestel-Timmermans, van den Bogaard, Brouwers, Herth, & van Nieuwenhuizen, 2010). van Gestel-Timmermans et al. (2010) onderzochten de psychometrische kwaliteiten van de HHI-Dutch. Daarbij werd een twee-factor structuur gevonden met beiden 6 items. De eerste factor was “visie op leven en toekomst” en de tweede factor “zelfvertrouwen en innerlijke kracht” (van Gestel-Timmermans et al., 2010, p.71). Verder werd geconcludeerd dat de interne consistentie goed was, de gevonden Cronbach’s alfa was 0.84. Daarnaast werd er een hoge en significante test-her-test betrouwbaarheid gevonden ( $r = 0.79$ ) en de validiteit van de vragenlijst bepaald. Daarbij werd de HHI-Dutch vergeleken met diverse vragenlijsten en werd gevonden dat de HHI-Dutch (significant en) het sterkst correleerde met de ervaren kwaliteit van leven ( $r = 0.56$ ), mentale gezondheid ( $r=0.59$ ) en overtuigingen van gezondheid gerelateerde self-efficacy ( $r = 0.72$ ).

### PROCEDURE

De brieven en antwoorden op de vragenlijst werden opgeslagen nadat de respondenten de laatste vragenlijsten hadden ingevuld. Daarna werd op basis van de exclusiecriteria bepaald welke toekomstbrieven en vragenlijsten of vragenlijsten meegenomen werden in dit onderzoek.

Voor het eerste deel van het onderzoek werd het effect van toekomstverbeelding op de componenten van positieve geestelijke gezondheid, veerkracht en hoop bepaald. Hierbij werd gebruik gemaakt van verschilscore, dit was de score na het schrijven van de brief of brieven minus de score voor het schrijven van de brief of brieven voor alle drie de uitkomstvariabelen.

Voor het tweede deel van het onderzoek werden de sociale situaties in de 10 herinneringsbrieven van de controlegroep (conditie drie) en de 13 toekomstbrieven van de experimentele groep die één toekomstbrief schreef (conditie twee) gecodeerd. Deze twee groepen werden gekozen omdat op deze manier kon worden gekeken naar het effect van het beschrijven van de sociale situatie in herinneringen op het sociaal welbevinden. Daarbij werd de vergelijking gemaakt met het effect van het beschrijven van sociale situaties in toekomstbrieven op het sociaal welbevinden. Nadat de brieven waren gecodeerd werd bepaald of er wel of geen sociale situaties waren beschreven. Met deze dichotome variabele werd de relatie met sociaal welbevinden berekend om hypothese zes te toetsen.

Voor het derde deel van dit onderzoek werden de brieven, die voor deel twee waren gecodeerd, gebruikt. Hierbij werd inhoudelijk gekeken naar de genoemde sociale situaties in zowel de herinnerings- als de toekomstbrieven. Dit werd gedaan door per element van de sociale situaties een korte samenvatting met quotes te geven.

---

## ANALYSE

De statistische analyse bestond uit drie delen met ieder een eigen doel. In het eerste deel werden de eerste vijf hypothesen getoetst (het effect van narratieve toekomstverbeelding op de vijf uitkomstvariabelen). In het tweede deel werd hypothese zes (de relatie tussen het beschrijven van sociale situaties op het sociaal welbevinden) getoetst. In deel drie werd kwalitatief gekeken naar voorbeelden van sociaal welbevinden.

Er werd gestart met de vorming van een algemeen beeld van de data, daarbij werd bepaald of er een significant verschil bestond op de voormeting tussen de condities. Dit werd gedaan door voor alle vragenlijsten een one-way ANOVA uit te voeren met de totaal- en schaal scores op de voormetingen als afhankelijke variabele en de conditie als factor. Daarna werd gekeken naar het gemiddelde en standaardafwijking op de voormeting van de 48 deelnemers die de nameting niet afrondden (de voormeting wel volledig) en de 32 deelnemers die het onderzoek volledig afrondden. Op basis hiervan werd getoetst of er een verschil bestond op de voormeting tussen de deelnemers die het onderzoek afrondden en de deelnemers die het onderzoek niet afrondden (een selectie bias). Hiervoor werd eerst getoetst of beide groepen normaal verdeeld waren. Dit werd gedaan met een Shapiro-Wilk test (Wolverton, n.d.) met als afhankelijke variabelen de componenten en totaalscore van positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht met als factor het afmaken van de interventie (afgemaakt en onafgemaakt). Op basis hiervan werd een Mann-Whitney U-test uitgevoerd met de componenten en totaalscore van positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht op de voormeting als testvariabelen en het afmaken van de interventie (afgemaakt en onafgemaakt) als grouping-variabele.

In het eerste deel van de analyse werd het effect van het schrijven van één of meerdere toekomstbrieven of het schrijven van één herinneringsbrief op de uitkomstvariabelen hoop, veerkracht en de drie schalen van positieve geestelijke gezondheid (emotioneel, sociaal en psychologisch) bepaald. Dit werd gedaan door vijf keer een ANOVA met Repeated Measures uit te voeren (voor de vijf uitkomstvariabelen) met de voor- en nametingen als within-subject variabelen en de (drie) condities als between-group factor. Er is gekozen voor deze analyse omdat deze rekening houdt met de variatie binnen de voor- en nametingen (Statistiek Universiteit Maastricht, n.d.; Leard Statistics, n.d.).

Het tweede deel van de analyse was erop gericht om de relatie tussen sociale situaties en sociaal welbevinden te bepalen. Hierbij is gekeken naar de relatie tussen het aantal beschreven situaties in een (toekomst- of herinnerings-)brief en de verandering in het sociaal

welbevinden. Het aantal sociale situaties was een kwantitatieve of schaal onafhankelijke variabele. De verandering in de afhankelijke variabele sociaal welbevinden (nameting minus voormeting op sociaal welbevinden) maakte dit tot een kwantitatieve- of schaalvariabele. Dit werd gedaan door twee regressieanalyse uit te voeren. In de eerste waren het aantal beschreven sociale situaties per brief én de conditie de onafhankelijke (voorspellende) variabelen en de verschilscore tussen de voor- en nameting op sociaal welbevinden de afhankelijke variabele. In de tweede regressieanalyse was alleen het aantal sociale situaties per brief de onafhankelijke variabele en de verschilscore op de voor- en nameting op sociaal welbevinden de afhankelijke variabele.

Het derde deel van de analyse bevatte een kwalitatieve analyse van sociale situaties. Deze situaties werden geselecteerd aan de hand van het model voor sociale situaties. Hierbij werden ‘unieke beschrijvingen’ per brief gecodeerd. Een ‘unieke beschrijvingen’ als onderdeel van een brief was een nieuwe situatie, de analyse eenheid was daarbij afhankelijk van de hoeveelheid tekst over die code (of element). Dit betekende dat wanneer er in een brief meerdere ervaringen of situaties werden beschreven deze apart werden geteld. Wanneer er meerdere details over één ervaring of situatie beschreven waren, werd dit als één element geteld. Echter wanneer er in één situatiebeschrijving meerdere elementen waren beschreven werden deze als losse elementen geteld.

---

## MODEL VAN SOCIALE SITUATIES

Bij de ontwikkeling van het codeerschema voor sociale situaties voor de kwalitatieve analyse van de toekomst- en herinneringsbrieven werd aanvankelijk deductief gewerkt. Hierbij werd gewerkt vanuit de operationalisering van de vijf elementen van sociaal welbevinden (Lamers, et al., 2011). Vervolgens werd via een inductief proces gekeken of er aanpassingen nodig waren aan dit model. Uit het deductieve proces ontstond het volgende model:

- ✘ Sociale actualisatie betekende dat iemand het gevoel had dat de samenleving voor mensen een betere plek werd.
- ✘ Sociale integratie betekende dat iemand het gevoel had bij een gemeenschap te behoren.
- ✘ Sociale bijdrage betekende dat iemand het gevoel had een bijdrage te leveren aan de samenleving.
- ✘ Sociale coherentie betekende dat het voor iemand duidelijk was hoe en op welke manier de gemeenschap werkt.
- ✘ Sociale acceptatie was het idee dat mensen in de basis goed waren.

Op basis van het inductieve proces, tijdens het coderen, bleek dat er in de brieven sociale situaties werden beschreven die niet onder de bestaande elementen vielen. Om die reden werd het model aangevuld met een nieuw element:

- ✘ Sociaal persoonlijk: hieronder vielen beschrijvingen van (persoonlijke-) relaties of situaties met andere personen.

## RESULTATEN

### DATA OVERZICHT

Van de 32 deelnemers die na toepassing van de exclusiecriteria overbleven zijn, er negen in conditie één (vier toekomstbrieven), dertien in conditie twee (één toekomstbrief) en tien in conditie drie (één herinneringsbrief). Er zijn geen significante verschillen tussen de condities op de voormeting gevonden, de resultaten hiervan zijn te vinden in tabel 2. Dit betekent dat de groepen gelijk verdeeld zijn waar het gaat om de in dit onderzoek meegenomen uitkomstvariabelen (veerkracht, hoop, emotioneel, sociaal, psychologisch welbevinden) en positieve geestelijke gezondheid.

Tabel 2

*Resultaten one-way ANOVA voor de voormeting van de 32 afrondende deelnemers*

Uitkomstvariabelen	One-way ANOVA
Veerkracht	F(2,29)=.630, p=.540
Hoop	F(2,29)=.492, p=.616
Emotioneel welbevinden	F(2,29)=.342, p=.713
Sociaal welbevinden	F(2,29)=.083, p=.921
Psychologisch welbevinden	F(2,29)=.186, p=.831
Positieve geestelijke gezondheid	F(2,29)=.107, p=.899

De gemiddelden en standaardafwijkingen van de 32 deelnemers die de interventie volledig afgerond hebben, de 48 deelnemers die alleen de voormeting hebben afgerond en beide groepen samen (80 deelnemers die minimaal de voormetingen hebben afgerond) zijn te vinden in tabel 3. Daarnaast is ook het gemiddelde en de standaardafwijking van de 32 deelnemers die het onderzoek volledig hebben afgerond en de verschilscore van deze 32 deelnemers (nameting minus voormeting) per vragenlijst in deze tabel te vinden.



Tabel 3

*Het gemiddelde en de standaardafwijking op de voormeting, nameting en verschilscore van alle uitkomstvariabelen*

	VM (48)	VM (80)	VM (32)	NM (32)	Verschilscore (32)
Veerkracht	18.98 (4.18)	19.33 (4.34)	20.75 (3.71)	19.84 (4.58)	.91 (2.18)
Hoop	34.73 (3.24)	35.04 (3.16)	35.50 (3.03)	35.66 (3.33)	.16 (2.34)
Emotioneel welbevinden	14.15 (1.81)	14.18 (1.99)	14.22 (2.27)	14.44 (2.33)	.22 (1.52)
Sociaal welbevinden	18.25 (4.13)	18.41 (4.15)	18.66 (4.24)	19.28 (4.53)	.63 (2.86)
Psychologisch welbevinden	26.31 (4.80)	26.66 (4.60)	27.19 (4.31)	27.22 (4.19)	.03 (2.71)
Totaalscore PGG	58.71 (8.01)	59.25 (8.47)	60.06 (9.20)	60.94 (8.91)	.88 (4.92)

*Noot.* VM = voormeting; NM = nameting; 32 = de groep die het gehele onderzoek heeft afgerond; 48 = de groep die die alleen de voormeting af heeft gerond, 80 = alle deelnemers die minimaal de voormeting hebben afgerond. PGG = positieve geestelijke gezondheid

Van alle vragenlijsten is slechts de factor ‘onafgemaakt’ bij de voormeting op hoop significant, wat betekent dat de resultaten van deze combinatie normaal verdeeld is. De resultaten van de Mann-Whitney U-test zijn te vinden in tabel 4. Daaruit is gebleken dat geen van de uitgevoerde testen een significant resultaat heeft, wat betekent dat er geen significant verschil is gevonden in de voormeting tussen de deelnemers die het onderzoek hebben afgerond en de deelnemers die voortijdig zijn gestopt. Dit betekend dat er geen selectie-bias is opgetreden en er dus geen significant verschil is tussen de deelnemers die het onderzoek hebben afgerond en de deelnemers die het onderzoek niet hebben afgerond.

Tabel 4

*Resultaten van de Mann-Whitney U-test op de voormeting voor de deelnemers die het onderzoek afronden en niet afronden*

	Psy_Wel	Emo_Wel	Soc_Wel	BRS-nl	HHI-D	DMHC-SF
Mann-Whitney U	706.500	738.000	758.500	670.500	675.500	707.500
p (2-zijdig)	.545	.766	.925	.337	.361	.552

*Noot.* Psy\_Wel = psychologisch welbevinden; Emo\_wel = emotioneel welbevinden; Soc\_Wel = sociaal welbevinden ; BRS-nl = veerkracht; HHI-D = hoop; DMHC-SF = totaalscore positieve geestelijke gezondheid.

## DEEL 1: EFFECT VAN TOEKOMSTVERBEELDING OP POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID, VEERKRACHT EN HOOP

In het eerste deel is getoetst of het schrijven van een of meerdere toekomstbrieven een ander effect heeft op de sub-schalen van positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht dan het schrijven van een herinneringsbrief. De resultaten van deze analyses zijn te vinden in tabel 5 en zullen hieronder worden beschreven.

Voor alle drie de schalen (emotioneel, sociaal en psychologisch welbevinden) is geen verschil gevonden tussen de condities die een of meerdere toekomstbrieven en de conditie die een herinneringsbrief heeft geschreven; psychologisch welbevinden [ $F(2,29)=.187$ ,  $p=.831$ ], emotioneel welbevinden [ $F(2,29)=.696$ ,  $p=.506$ ] en sociaal welbevinden [ $F(2,29)=.316$ ,  $p=.732$ ]. Daarmee worden de eerste drie hypothesen niet bevestigd, het verbeelden van de toekomst heeft dus geen sterker effect op psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden dan het herinneren.

Er is geen verschil gevonden tussen het effect van het schrijven van een of meerdere toekomstbrieven dan wel het schrijven van een herinneringsbrief op veerkracht [ $F(2,29)=.511$ ,  $p=.605$ ]. Dit betekent dat hypothese vier niet wordt bevestigd; op basis van de resultaten kan niet worden gesteld dat het verbeelden van de toekomst een sterker effect heeft op veerkracht dan het herinneren.

Tot slot is gebleken dat er geen verschil is gevonden in het effect van het schrijven van een of meerdere toekomstbrieven dan wel het schrijven van een herinneringsbrief op hoop [ $F(2,29)=.822$ ,  $p=.450$ ]. Dit betekent dat de bijbehorende hypothese (vijf) niet wordt bevestigd; hoop wordt niet meer versterkt door het verbeelden van de toekomst dan door het herinneren.

Tabel 5

*ANOVA met Repeated Measures voor de drie condities*

	Psychologisch welbevinden	Emotioneel welbevinden	Sociaal welbevinden	Veerkracht	Hoop
F-waarde	$F(2,29)=.187$	$F(2,29)=.696$	$F(2,29)=.316$	$F(2,29)=.511$	$F(2,29)=.822$
p-waarde	$p=.831$	$p=.506$	$p=.732$	$p=.605$	$p=.450$

## DEEL 2: EFFECT VAN SOCIALE SITUATIES OP SOCIAAL WELBEVINDEN

In deel twee van dit onderzoek is hypothese zes getoetst. Echter bleek tijdens het coderen dat slechts één van de 13 toekomstbrieven geen sociale situaties bevatte (en de herinneringsbrieven allemaal). Daarom is gekeken naar het aantal sociale situaties dat in een brief is beschreven. Hieruit is gebleken dat er in conditie twee in de brieven gemiddeld drie sociale situaties werden genoemd, met een minimum van geen en een maximum van vijf sociale situaties. In conditie drie zijn gemiddeld vier sociale situaties genoemd, met een minimum van twee en een maximum van vijf sociale situaties.

Daarna is gekeken naar het effect van het beschrijven van sociale situaties in brieven op het sociaal welbevinden, de resultaten hiervan zijn te vinden in tabel 6. Hieruit is gebleken dat het aantal sociale situaties en de conditie geen significante voorspellers zijn voor de verschillscore van sociaal welbevinden [ $F(2,20)=1.585$ ,  $p=.230$ ]. Daarnaast is er een proportie verklaarde variantie ( $R^2$ ) van .137 gevonden, wat betekent dat 13.7% van de variantie verklaard wordt door de conditie en het aantal genoemde sociale situaties in de brieven. Uit de tweede analyse (met alleen het aantal beschreven sociale situaties als voorspeller) is gebleken dat het aantal beschreven sociale situaties geen significante voorspeller voor de verschillscore van het sociaal welbevinden is [ $F(1,21)=2.773$ ,  $p=.111$ ]. Hierbij is een proportie verklaarde variantie van .117 gevonden, dit betekent dat 11.7% van de variantie wordt verklaard door het aantal sociale situaties. Op basis van deze resultaten is hypothese zes niet bevestigd, zowel het aantal sociale situaties als een combinatie van het aantal sociale situaties en de conditie (één toekomstbrieven of één herinneringsbrief) zijn geen voorspellers voor de verschillscore op het sociaal welbevinden.

Tabel 6

*Regressieanalyse van twee modellen met voorspellers*

Model	F- en p-waarde	$R^2$
Sociale situaties (n) en conditie	$F(2,20)=1.585$ , $p=.230$	.137
Sociale situaties (n)	$F(1,21)=2.773$ , $p=.111$	.117

### DEEL 3: SOCIALE SITUATIES IN TOEKOMST- EN HERINNERINGSBRIEVEN

In tabel 7 is per element aangegeven hoeveel beschrijvingen er zijn genoemd. Gedurende het coderen zijn verschillende typen binnen de elementen te onderscheiden. Zo bevat het element ‘sociaal persoonlijke’ beschrijvingen die te betitelen zijn als ‘samen wonen’ (een situatie waarin wordt beschreven dat de schrijver samenwoont met een partner), ‘samen zijn’ (dit zijn situaties waarin bijvoorbeeld een gesprek met één persoon wordt beschreven) en ‘overige situaties’ (dit zijn sociale situaties die niet gaan over gesprekken of samenwonen, maar wel te beschrijven als sociale situatie; situaties met anderen). Het verschil tussen deze ‘sociaal persoonlijke’ en ‘sociale integratie’ beschrijvingen en situaties is dat ‘sociale integratie’ gaat over situaties waarin het gaat om een gemeenschap (of grotere groep) en ‘sociaal persoonlijk’ gaat over één op één relaties (bijvoorbeeld met een ouder of partner). Daarnaast is er binnen het element ‘sociale integratie’ het type ‘negatieve integratie’ te onderscheiden, dit type bevat situaties waarin de schrijver het gevoel heeft geen onderdeel te vormen van de gemeenschap (bijvoorbeeld wanneer de schrijver het gevoel heeft niet geaccepteerd te worden).

Tabel 7

*Aantal elementen verdeeld naar type brief, 13 toekomstbrieven (conditie twee) en 10 herinneringsbrieven (conditie drie)*

Element en typen	Toekomstbrieven (n)	Herinneringsbrieven (n)
Sociale actualisatie	1	1
Sociale integratie	3	5
Negatieve integratie		2
Sociale bijdrage	2	1
Sociale coherentie		
Sociale acceptatie		2
Sociaal persoonlijk		
Samen wonen	5	1
Samen zijn	22	13
Overige situaties	2	9
Totaal	35	34

In totaal zijn er 13 geschreven toekomstbrieven (uit conditie twee) gecodeerd, hiervan zijn 12 brieven gecodeerd als ‘bevat één of meerdere sociale situaties’. In deze 12 brieven zijn 35 sociale situaties onderscheiden, waarvan er 29 (82.9%) als ‘sociaal persoonlijk’ zijn gecodeerd. Van deze 29 ‘sociaal persoonlijke’ situaties zijn er 22 gecodeerd als ‘samen zijn’, en vijf als ‘samen wonen’. In totaal zijn er tien geschreven herinneringsbrieven (uit conditie drie) gecodeerd, deze bevatten allemaal één of meerdere sociale situaties. Hierin zijn 34 sociale situaties te onderscheiden, waarvan er 23 (67.6%) als ‘sociaal persoonlijk gecodeerd’. Hiervan zijn er 13 als ‘samen zijn’ en negen als algemene ‘sociale persoonlijke’ situaties gecodeerd. Per element zijn citaten uit de brieven genoemd om een illustratie te geven van de variatie binnen de elementen. De nummers achter de citaten refereren naar de respondentnummers zoals deze binnen dit onderzoek zijn gebruikt. Om anonimiteit te kunnen waarborgen zijn specifieke (identificeerbare) aspecten vervangen door letters; specifieke details (x), aantallen (n), plaatsen (s) en personen of namen (p).

---

#### SOCIALE ACTUALISATIE

Onder sociale actualisatie valt een beschrijving waaruit blijkt dat de schrijver het gevoel heeft dat de samenleving voor mensen een betere plek wordt. In een van de toekomstbrieven is een voorbeeld van sociale actualisatie genoemd; “[mensen] maken zich nuttig door eenzame mensen te bezoeken” (resp. 91). Hieruit blijkt dat de schrijver het gevoel heeft dat alle leden van de samenleving [in de toekomst] een bijdrage leveren aan het welbevinden van (eenzame) mensen.

---

#### SOCIALE INTEGRATIE

Onder sociale integratie valt een beschrijving waaruit blijkt dat de schrijver het gevoel heeft bij een gemeenschap te behoren. In de toekomstbrieven zijn verschillende voorbeelden van sociale integratie genoemd: “overall heb jij een goed [X] leven met mensen in jouw omgeving die voor je belangrijk zijn” (resp. 35). Hieruit blijkt dat de schrijver zich betrokken voelt bij mensen (in de omgeving) die als belangrijk worden ervaren. Een andere deelnemer kwam met een beschrijving van sociale integratie als: “open [te staan] voor nieuwe contacten” (resp. 83). Hieruit blijkt dat de schrijver zichzelf adviseert om ook in de toekomst open te staan voor anderen en daarmee bij een gemeenschap te horen. Een derde deelnemer heeft sociale integratie beschreven als: “gisteren was de borrel met mijn collega’s, ik heb de liefste

*en meest betrokken collega's die je je maar kan wensen*” (resp. 85). Hieruit blijkt hoe betrokken de schrijver zich voelt bij de collega's.

In de herinneringsbrieven zijn andere voorbeelden van sociale integratie genoemd, zo herinnert een van de deelnemers zich dat de vraag *“of je vrienden hebt gevonden?”* (resp. 51). Hieruit blijkt dat de schrijver zich in het verleden afvroeg of er in de toekomst vrienden zouden komen, met andere worden of er het gevoel zou ontstaan ergens bij te horen. Een andere deelnemer herinnert zich een situatie waaruit blijkt dat het gevoel onderdeel te zijn van het sportteam: *“samen met de rest van je team zit je op een bankje te wachten tot dat jullie aan de beurt zijn”* (resp. 21). Diezelfde deelnemer beschrijft dat gevoel onderdeel te zijn van het sportteam met een ander voorbeeld *“samen met het team halen jullie een derde prijs”* (resp. 21). Een andere deelnemer beschrijft een negatief voorbeeld van sociale integratie, waaruit blijkt dat deze het gevoel had nergens bij te horen: *“de vriendengroepjes waren al ontstaan toen je zelf nog moest uitvogelen wie je was en waar je bij mocht horen”* (resp. 88).

---

## SOCIALE BIJDRAGE

Onder sociale bijdrage valt een beschrijving waaruit blijkt dat de schrijver het gevoel heeft een bijdrage te leveren aan de samenleving. Een van de deelnemers beschreef sociale bijdrage in een toekomstbrief als *“mijn inzet als vrijwilliger voor [X] mensen, [om] zo ook nog in de maatschappij [deel te nemen] ondanks [mijn] pensioen ”* (resp. 83). Hieruit blijkt dat de schrijver nadenkt over mogelijkheden om op vrijwillige basis bij te dragen aan de samenleving.

Ook in de herinneringsbrieven zijn voorbeelden van sociale bijdragen te vinden, zo concludeert een van de deelnemers *“dat je er voor elkaar moet zijn daar waar nodig is”* (resp. 64). Hieruit blijkt dat de deelnemer van het leven heeft geleerd dat je een ander moet helpen en elkaar moet steunen.

---

## SOCIALE COHERENTIE

Onder sociale coherentie valt een beschrijving waaruit blijkt dat het voor de schrijver duidelijk is hoe en op welke manier de gemeenschap werkt. Zowel in de toekomst- als herinneringsbrieven zijn geen voorbeelden van sociale coherentie gevonden.

---

## SOCIALE ACCEPTATIE

Onder sociale acceptatie valt een beschrijving waaruit blijkt dat de schrijver het idee heeft dat mensen in de basis goed zijn. In geen van de toekomstbrieven zijn voorbeelden van sociale acceptatie gevonden. In de herinneringsbrief van een van de deelnemers wordt een voorbeeld genoemd waaruit blijkt dat er vertrouwen is dat onbekenden vrienden kunnen worden *“nieuwe vriendschappen met onbekende mensen gaan maken”* (resp. 41). Er is echter ook een voorbeeld genoemd waaruit blijkt dat de schrijver het idee heeft dat er een positieve ontwikkeling in het persoonlijke leven heeft plaatsgevonden; van pesten naar geaccepteerd worden: *“je bent nu ergens beland waar mensen je accepteren in plaats van pesten”* (resp. 88).

---

## SOCIAAL PERSOONLIJK

Onder sociaal persoonlijk valt een beschrijving van een (persoonlijke-) relatie met andere personen die niet onder een van de andere elementen valt, maar wel aan te merken is als een sociale ervaring of gebeurtenis. Er zijn verschillende voorbeelden van sociaal persoonlijke situaties in de toekomstbrieven genoemd. Zo is ‘samen wonen’ door een deelnemer beschreven als *“je woont op dit moment samen met [P] in een stad in [X]”* (resp. 35). Hieruit blijkt dat de schrijver zich een toekomst samenwonend met een andere persoon voorstelt. Andere deelnemers hebben het over ‘samen zijn’ in de vorm van gesprekken: *“vandaag denk ik terug aan onze gesprekken van [X] jaar geleden”* (resp. 63). Hieruit blijkt dat de schrijver zich de gesprekken met de andere persoon goed herinnert. Een ander voorbeeld van ‘samen zijn’ is beschreven als *“we hebben meteen afgesproken binnenkort wat te gaan drinken en bij te praten (...) [ik] kijk ernaar uit om weer even met hem te praten en wat te drinken”* (resp. 46). Hieruit blijkt dat de schrijver zich verheugt op het aanstaande gesprek met de andere persoon. Een derde voorbeeld van ‘samen zijn’ is *“we hebben een [x] gesprek dat niet echt ergens over gaat, maar waar wel om kunnen lachen”* (resp. 75). Hieruit blijkt dat de schrijver de inhoud van het gesprek niet belangrijk vindt, maar het sociale contact wel belangrijk. Het ‘samen zijn’ is door een andere deelnemer beschreven als *“ik had [X] al een tijdje niet meer gezien, daarom ben ik heel gelukkig dat we een gelegenheid hebben gevonden om gezellig samen iets te kunnen doen”* (resp. 54). Hieruit blijkt dat de schrijver het weerzien met de anderen waardeert. Een andere deelnemer gaf een voorbeeld van ‘samen zijn’ door de beschrijving van een situatie met *“mijn eerste grote liefde, [P], op een [X] middag nam hij*

*me mee, achterop zijn [x] scooter. ik genoot hiervan”* (resp. 96). Hieruit blijkt hoeveel waarde de schrijver hecht aan het samenzijn met de andere persoon.

Ook in de herinneringsbrieven zijn voorbeelden van sociaal persoonlijk situaties genoemd. Een deelnemer beschreef een herinnering waaruit blijkt dat deze de herinnering aan de andere persoon zeer waardeert: *“dus zaten we allebei met [x] koptelefoons op ons hoofd te luisteren naar [x] muziek. (...) dit is een van mijn beste herinneringen van [p]”* (resp. 84). Een andere deelnemer schreef *“(...) denk ik nog vaak aan onze momenten op vakantie en hoe we [hand in hand] over het strand [liepen]”* (resp. 29). Hieruit blijkt hoe de schrijver terugkijkt op de vakantie en de momenten met de andere persoon. Een ander voorbeeld van een ‘samen zijn’ is een voorbeeld waaruit blijkt dat een andere persoon een rol heeft gespeeld in het kunnen naleven van dromen: *“ik heb toen veel gesproken met [X] over mijn plannen. uiteindelijk was het mij gelukt om [X]te overtuigen en mijn droom te kunnen leven”* (resp. 38).



## DISCUSSIE

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een interventie met drie condities (vier toekomstbrieven, één toekomstbrief of één herinneringsbrief). Dit is gedaan om (1) het effect van narratieve toekomstverbeelding op psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden, veerkracht en hoop te bepalen, (2) het effect van het beschrijven van sociale situaties op het sociaal welbevinden te bepalen en (3) inzicht te krijgen in beschrijvingen van sociale situaties in toekomstverbeelding en herinneringen door inhoudelijk te kijken naar beschrijvingen.

In deel één is gekeken naar de vraag *welk effect narratieve toekomstverbeelding heeft op psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden, veerkracht en hoop?* Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen de condities op de voormeting en de nameting van alle uitkomstvariabelen. Het effect van het schrijven van één of meerdere toekomstbrieven is dus niet significant sterker dan het effect van één herinneringsbrief. Daarmee kunnen de eerste vijf hypothesen niet worden bevestigd en kan dus niet worden gesteld dat narratieve toekomstverbeelding een versterkend effect heeft op psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden, veerkracht en hoop. Deze resultaten zijn niet in overeenstemming met de conclusies die getrokken zijn op basis van de bekende literatuur. Hiervoor zijn verschillende verklaringen mogelijk. Zo is er een verschil in het type toekomstverbeelding; in dit onderzoek is gekeken naar het effect van narratieve toekomstverbeelding terwijl in de inleiding onderzoeken aangehaald zijn waarin is gewerkt met ‘de best mogelijke zelf’ voor levenstevredenheid (een component van emotioneel welbevinden) (King, 2001) en het noemen van dingen waar deelnemers naar uitkijken voor psychologisch welbevinden (MacLeod & Conway, 2007). Een andere reden voor deze bevinding is de overlap in het proces van herinneren en verbeelden. Het enige verschil tussen de instructies voor het schrijven van de herinneringsbrieven (van de controlegroep) en die voor het schrijven van toekomstbrieven is dat bij de herinneringsbrieven is gevraagd naar een herinnering en bij de toekomstbrieven naar een toekomstig situatie. Daardoor is dus puur gekeken naar de tijdsvorm. Uit onderzoek is echter al gebleken dat de processen van herinneren en verbeelden uit overeenkomstige neurologische processen voortkomen (Addis, Pan, Vu, Laiser, Schacter, 2009). Het prospectieve brein is de schakel die persoonlijke herinneringen gebruikt voor het vormen van een beeld van de toekomst (Schacter, Addis, & Buckner, 2007). Om de invloed van deze overlap te voorkomen kan in vervolgonderzoek gebruik worden gemaakt van drie condities (twee experimentele en één controle), waarbij de controleconditie alleen de vragenlijsten voor de voor- en nameting invult. Dit biedt dan ook aanleiding om het

onderzoek naar de effectiviteit van narratieve toekomstverbeelding voort te zetten. Wanneer uit dit vervolgonderzoek zal blijken dat er geen effect van narratieve toekomstverbeelding op de in dit onderzoek meegenomen uitkomstvariabelen, dan heeft dat consequenties voor de inzetbaarheid van narratieve toekomstverbeelding. In dat geval biedt narratieve toekomstverbeelding als interventie geen mogelijkheden om (de componenten van) positieve geestelijke gezondheid, hoop en veerkracht te verbeteren.

In deel twee van dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag *welk effect heeft het beschrijven van sociale situaties in toekomstbrieven op het sociaal welbevinden?* Daarbij is gevonden dat zowel het aantal sociale situaties als het aantal sociale situaties in combinatie met de conditie geen significante voorspellers zijn voor de groei van het sociaal welbevinden. Dit betekent dat bijbehorende hypothese (6) niet kan worden bevestigd omdat het aantal sociale situaties dat beschreven is in een toekomst- of herinneringsbrief geen voorspeller is voor de stijging in het sociaal welbevinden. Omdat dit onderzoek een eerste poging is om te onderzoeken of sociale situaties in toekomstbrieven effect hebben op het sociaal welbevinden zijn de bevindingen niet te linken aan bestaande bevindingen. Toch is het opvallend dat in bijna alle brieven (95.7%) sociale situaties zijn beschreven, waarvan een groot deel als sociaal persoonlijk is gecodeerd. Zo is 82.9% van sociale situaties in de toekomstbrieven en 67.6% van de sociale situaties in de herinneringsbrieven gecodeerd als sociaal persoonlijk. Deze grote hoeveelheid sociaal persoonlijke situaties binnen het model van sociale situaties is aanleiding geweest om te stellen dat het gebruikte model niet passend is voor het coderen van zowel toekomst- als herinneringsbrieven. Om hierop in te gaan is in de literatuur gekeken naar de definitie van sociale situaties en methoden om sociale situaties te bepalen in herinneringen en toekomstverbeelding. Daaruit is gebleken dat het concept sociale situaties in relatie is gebracht met onder anderen het plezier dat extraverte mensen ervaren (Lucas, & Diener, 2001) en sociale fobieën (Coles, Turk, Heimberg, & Fresco, 2001), hierin is echter geen definitie genoemd. Om die reden is gekeken naar voorbeelden van sociale situaties zoals deze in de literatuur genoemd zijn. Kragten, Sterk, en Swaen (2004) noemen, in een boek over sociale fobie, een aantal omgevingen waarin sociale situaties plaatsvinden: het werk (presenteren of tijdens vergaderingen een mening geven) of informele situaties (meepraten met collega's of op een feestje). Jochems, en Joosten (2005) hebben eveneens geconstateerd dat 'sociale situatie' als begrip niet duidelijk is en hebben om die reden vijf componenten benoemd waaruit een sociale situatie tenminste moet bestaan. Zo moet er (1) minimaal één handelende persoon zijn, (2) moeten bepaalde handelingen uitgevoerd worden op (3) minimaal één locatie of plaats, (4) in een bepaalde periode met (5)

bepaalde objecten. In dit onderzoek is met ‘sociale situaties’ echter een situatie met minimaal twee personen bedoeld (de schrijver van de brief en minimaal één andere persoon). Daarmee zou alleen het eerste component uit de definitie van Jochems, en Joosten (2005) moeten worden veranderd in minimaal twee personen. Daarnaast is gekeken naar onderzoeken die ingaan op het effect van sociale relaties en een sociaal netwerk op welbevinden. Zo hebben Pinquart, en Sörensen (2000) in een meta-analyse gekeken naar de relatie tussen het hebben van een sociaal netwerk en subjectief welbevinden. Op basis van de bevindingen van Josselson (1987), stellen Pinquart, en Sörensen (2000) dat de invloed van de afwezigheid van sociale connecties op subjectief welbevinden sterker is voor vrouwen dan mannen, omdat vrouwen een grotere focus hebben op het investeren in het behoud van deze connecties. Karademas (2006) heeft de invloed van waargenomen sociale ondersteuning (en self-efficacy) op welbevinden (levenstevredenheid en depressie) onderzocht en vond dat deze relatie gedeeltelijk gemedieerd wordt door optimisme. Op basis van deze bevindingen kan worden geconstateerd dat er wel een relatie bestaat tussen sociale relaties en componenten van positieve geestelijke gezondheid. Deze bevindingen stellen echter niet dat het beschrijven (in plaats van ervaren) van sociale relaties en situaties in toekomst- en herinneringsbrieven invloed heeft op het sociaal welbevinden. Dat is niet alleen aanleiding om te stellen dat dit onderzoek een eerste poging is geweest om hier inzicht in te krijgen, maar het biedt ook mogelijkheden voor vervolgonderzoek. Daarbij wordt aanbevolen om te onderzoeken welke waarde een specifieke sociale situatie heeft voor de deelnemer, zodat inzicht kan worden verkregen in de reden van het beschrijven en een relatie kan worden gelegd met het sociaal welbevinden. Wanneer blijkt dat het beschrijven van (voor de deelnemer belangrijke) sociale situaties (en relaties) in toekomst- en herinneringsbrieven effect heeft op het sociaal welbevinden, kan dit worden ingezet om specifiek het sociaal welbevinden te verbeteren.

In deel drie van dit onderzoek is gekeken naar de vraag *welke voorbeelden van sociale situaties worden in de brieven beschreven?* Omdat dit een verkennend onderzoek is geweest naar de beschreven sociale situaties in toekomst- en herinneringsbrieven kan er geen directe link met de literatuur worden gelegd en dus is gekeken naar de variatie van beschrijvingen binnen de elementen. In de bovengenoemde aangepaste definitie van Jochems, en Joosten (2005) is benoemd dat er meerdere handelende personen moeten zijn. Sociale actualisatie is in beide typen (toekomst- en herinneringsbrieven) slechts één keer gecodeerd. In de toekomstbrief heeft een van de deelnemers beschreven dat de samenleving voor mensen een betere plek wordt, doordat mensen eenzame mensen bezoeken. Sociale integratie (het gevoel hebben bij een gemeenschap te horen) is in zowel de toekomstbrieven als de

herinneringsbrieven met een brede variatie aan thema's beschreven. In de toekomstbrieven is een variatie aan thema's beschreven, zoals betrokken voelen bij mensen die als belangrijk worden ervaren, open staan voor anderen en betrokkenheid bij collega's. In de herinneringsbrieven is een variatie aan thema's beschreven; het hebben van vrienden, betrokken voelen bij het sportteam en negatieve integratie. In dat laatste voorbeeld heeft de deelnemer beschreven dat deze het gevoel had nergens bij te horen. Sociale bijdrage (het gevoel hebben een bijdrage te leveren aan de samenleving) is in beide typen brieven beschreven. In een van de toekomstbrieven is het voorbeeld van vrijwilligerswerk genoemd en in een herinneringsbrief is beschreven dat mensen elkaar moeten steunen. Sociale coherentie betekent dat duidelijk is hoe en op welke manier de gemeenschap werkt, hiervan zijn geen voorbeelden in de brieven gevonden. Sociale acceptatie (mensen zijn in de basis goed) is alleen teruggevonden in herinneringsbrieven en is beschreven als het aangaan van nieuwe vriendschappen en geaccepteerd worden door mensen. Zoals eerder aangegeven is er een groot aantal sociaal persoonlijke situaties gevonden in beide typen brieven. Daardoor is er ook een brede variatie aan beschrijvingen gevonden. In de toekomstbrieven zijn voorbeelden gevonden als samenwonen, gesprekken voeren, sociaal contact hebben en samen zijn met een oude liefde. In de herinneringsbrieven zijn voorbeelden gevonden die variëren van iets samen doen (bijvoorbeeld samen muziek luisteren) tot gesprekken over (toekomst-)plannen. Deze brede variatie aan sociale thema's wijst erop dat mensen zowel in herinneringen als een verbeelde toekomst een belangrijke rol toekennen aan andere mensen en dingen samen doen met deze mensen. Zoals al eerder is benoemd, is het procentueel grote aantal sociaal persoonlijke situaties aanleiding geweest om te stellen dat het gebruikte model voor sociale situaties niet passend is voor de toekomst- en herinneringsbrieven. Om deze reden wordt geadviseerd een nieuw passend model op te stellen. Dat model kan worden gebruikt om dit onderzoek te herhalen, mogelijk geeft dat andere resultaten. Wanneer daaruit blijkt dat het beschrijven van sociale situaties een positief effect heeft op het sociaal welbevinden kan dit worden gebruikt om het sociaal welbevinden van mensen te verbeteren door specifieke instructies te geven voor het beschrijven van deze sociale relaties en sociale situaties in toekomst- en herinneringsbrieven.

Gedurende het onderzoek zijn er een aantal problemen binnen de onderzoeksomgeving Qualtrics ontstaan. Een aantal deelnemers heeft na de conditietoewijzing ondanks de genoemde datums voor voortzetting van het onderzoek en de expliciete opmerking 'hierbij eindigt het eerste deel van uw deelname' doorgeklikt naar het einde van het onderzoek. Dit heeft ertoe geleid dat het op een later tijdstip niet meer mogelijk is om het onderzoek voort te

zetten en af te ronden. Om dit probleem op te lossen is de deelnemers gevraagd om de brieven per mail te sturen naar een van de onderzoekers en de nameting in een nieuwe Qualtrics-omgeving in te vullen. Het laten mailen van de brieven heeft er mogelijk toe geleid dat deelnemers minder persoonlijke zaken hebben beschreven in de brieven of gestopt zijn met het onderzoek, omdat de anonimiteit daarmee verloren is gegaan. Daarnaast heeft Qualtrics bij de eerste omgeving bij de nameting alleen de UCL afgenomen en voor de uit de voormeting herhaalde vragenlijsten alleen de (bij de voormeting) ingevulde resultaten getoond. Daardoor heeft een aantal deelnemers alleen de UCL ingevuld. Dit probleem is mogelijk ontstaan doordat Qualtrics het kopiëren van de vragenlijsten van de voormeting als letterlijke herhaling heeft gezien in plaats van als een kopie van de vragenlijst die opnieuw ingevuld kan worden door de deelnemer. Ter voorkoming van deze problemen wordt geadviseerd om een pilot studie uit te voeren, voorafgaand aan het onderzoek. Daarnaast wordt aanbevolen om het onderzoek binnen Qualtrics anders op te bouwen. Dit kan door Qualtrics op te delen in vijf gescheiden modules; een gemeenschappelijke module voor de voormeting, een gemeenschappelijke module voor de nameting en drie modules voor de condities. Daarbij is het aan te bevelen om de deelnemers vooraf te informeren over de opbouw van het onderzoek (met de verschillende modules met bijbehorende weblinks naar de Qualtrics-elementen) en aan te geven dat het belangrijk is om de toegewezen conditie en bijbehorende datum (of data) te noteren. In dit onderzoek is echter gekozen voor één module omdat één link met alle elementen overzichtelijk is voor de deelnemers en omdat de deelnemers door de Randomizer van Qualtrics automatisch aan één van de condities zijn toegewezen en op deze manier automatisch bij de bijbehorende brieven zijn gekomen.

Op de voormetingen van de uitkomstvariabelen zijn geen significante verschillen gevonden tussen de groep die het onderzoek heeft afgerond en de groep die het onderzoek niet heeft afgerond. Dit betekent dat er in dit onderzoek geen selectiebias is ontstaan op basis van verschillen vooraf gaand aan het onderzoek op (de componenten van) mentaal welbevinden, hoop en veerkracht en dat de gevonden resultaten hierdoor dus niet worden beïnvloed. Om hier dieper op in te gaan wordt aanbevolen om in vervolgonderzoek te kijken naar de ervaring van de deelname aan de interventie om te bepalen of er andere verschillen bestaan tussen de roep die afvalt en de groep die het onderzoek afrond.

Tot slot kan worden aanbevolen om een meer gevarieerde populatie te gebruiken. In dit onderzoek heeft 78% van de deelnemers aangegeven student te zijn, dit heeft ook invloed op de generaliseerbaarheid van de gevonden resultaten. Voor vervolgonderzoek wordt dan ook geadviseerd om een meer gevarieerde populatie te gebruiken met procentueel meer

werkenden. Om de steekproef representatiever te maken wordt daarnaast ook geadviseerd een groter aantal mannen mee te nemen. In dit onderzoek is 22% van de deelnemers man, dit zou invloed kunnen hebben op de resultaten. Mogelijk is het effect van de interventie anders op mannen dan op vrouwen en daarom is een representatievere vergelijking tussen mannen en vrouwen (richting 50%) wenselijk.

Kortom, dit onderzoek is een start geweest in het empirisch onderzoek naar het effect van en daarmee een voortzetting in het onderzoek naar de toepasbaarheid van (narratieve) toekomstbrieven in de gezondheidszorg. Dit is gedaan door voor het eerst empirisch onderzoek te doen naar het effect van narratieve toekomstverbeelding op hoop, veerkracht en de componenten van positieve geestelijke gezondheid. Daarnaast is er voor het eerst kwalitatief gekeken naar de inhoud van beschrijvingen van sociale situaties in zowel toekomst- als herinneringsbrieven. De bevindingen en beperkingen van dit onderzoek bieden ruimte voor voortzetting van het onderzoek en maken dit onderzoek tot een relevante start hiervan. Daarmee biedt het onderzoek naar het effect van toekomstbrieven hoopvolle toekomstmogelijkheden voor de inzetbaarheid ervan, voor het verbeteren van welbevinden en kracht (hoop en veerkracht) van mensen!

## REFERENTIELIJST

- Addis, D. R., Pan, L., Vu, M. A., Laiser, N., & Schacter, D. L. (2009). Constructive episodic simulation of the future and the past: Distinct subsystems of a core brain network mediate imagining and remembering. *Neuropsychologia*, *47*(11), 2222-2238.
- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Fresco, D. M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(6), 651-665.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, *30*(5), 479-495. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the Concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, *10*(5), 276-282.
- Haase, J. E., Britt, T., Coward, D. D., Leidy, N. K., & Penn, P. E. (1992). Simultaneous Concept Analysis of Spiritual Perspective, Hope, Acceptance and Self-transcendence. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, *24*(2), 141-147. doi: 10.1111/j.1547-5069.1992.tb00239.x
- Hojtink, L., te Brake, H., & Dückers, M. (2011). Veerkracht monitor. Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht. Verkregen via: <http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/Veerkracht%20monitor.pdf>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied psychology: health and well-being* *1*(2), 137-164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Jochems, M., & Joosten, R. (2005). *Syllabus: De gevalsstudie*. Verkregen via: [http://www.cs.ru.nl/~tomh/onderwijs/om2%20\(2005\)/om2\\_files/syllabus/gevalsstudie.pdf](http://www.cs.ru.nl/~tomh/onderwijs/om2%20(2005)/om2_files/syllabus/gevalsstudie.pdf)
- Josselson, R. (1987). *Finding herself: Pathways to identity development in women*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, *40*(6), 1281-1290. doi:10.1016/j.paid.2005.10.019
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(7), 798-807. doi: 10.1177/0146167201277003

- Kragten, J., Sterk, W. A., & Swaen, S. J. (2004). *Leven met een sociale fobie* (Vol. 5). [Google Books]. Verkregen via: <https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=q8S1-GNgV1cC&oi=fnd&pg=PA5&dq=sociale+situatie+voorbeelden&ots=Ly6RoiSVZZ&sig=NEWDrEkMqp4BMmuEg4N-2D9PGuk#v=onepage&q=sociale%20situatie%20voorbeelden&f=false>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, *67*(1), 99-110, doi: 10.1002/jclp.20741
- Leard Statistics (n.d.). *Increased Power in a Repeated Measures ANOVA*. Verkregen van: <https://statistics.laerd.com/statistical-guides/repeated-measures-anova-statistical-guide-3.php>
- Leontjevas, R., Op de Beek, W., Lataster, J., & Jacobs, N. (2014). Resilience to affective disorders: A comparative validation of two resilience scales. *Journal of affective disorders*, *168*, 262-268. doi:10.1016/j.jad.2014.07.010
- Lombardo, T. (2006). *The Evolution of Future Consciousness. The Nature and Historical Development of the Human Capacity to Think about the Future* [Google Books]. Verkregen via: <https://books.google.nl/books?id=EoiEXpOVaC8C&printsec=frontcover&dq=lombardo+2006+future&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj6yvuc6vvKAhUDhw8KHUn9BP0Q6AEIJAB#v=onepage&q=lombardo%202006%20future&f=false>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: the importance of pleasantness. *Journal of personality and social psychology*, *81*(2), 343-356. doi: 10.1037//0022-3514.81.2.343
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, *71*(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion*, *21*(5), 1114-1124. doi: 10.1080/02699930601109507
- Miller, J. F. (2007). Hope: A construct central to nursing. *Nursing Forum* *42*(1), 12-19. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00061.x



- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effects of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research* 196, 138-141.  
doi:10.1016/j.psychres.2011.12.006
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of Socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 15(2), 187-224. doi: 10.1037//0882- 7974.15.2.187
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, 26(1), 1-11.  
doi:10.1016/S0140-1971(02)00118-5
- Osman, M. (2014). What are the essential cognitive requirements for prospection (thinking about the future)? *Frontiers in Psychology*, 5, 1-4. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00626.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355. doi:10.1080/17439760902992365
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sagie, O. (2015). Predictors of well-being among older gays and lesbians. *Social Indicators Research*, 120(3), 859-870. doi: 10.1007/s11205-014-0608-8
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657-661.
- Sherlock-Storey, M., Moss, M., & Timson, S. (2013). Brief coaching for resilience during organizational change - an explanatory study. *The Coaching Psychologist*, 9(1), 19-26.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285-305.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(1), 355-360.
- Sools, A. M., & Mooren, J. H. M. (2012). Towards narrative futuring in psychology: Becoming resilient by imaging the future. *Graduate Journal of Social Science*, 9(2), 203-226.

- Sools, A. M., & Mooren, J. H. M. (2013). Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung: Instrument zur Förderung von Resilienz [Futuring in psychotherapy, and psychological counseling: a tool for promoting resilience]. *Psychotherapie im Dialog*, 14(1), 62-71. doi: 10.1055/s-0033-1337099
- Sools, A. M., Tromp, T., & Mooren, J. H. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future. *Journal of Health psychology*, 20(3), 350-364. doi: 10.1177/1359105314566607
- Statistiek Universiteit Maastricht (n.d.). *Meervoudige variantieanalyse*. Verkregen van: [http://www.stat.unimaas.nl/bjorn/Masterclass%20GGD%202008/werkboek2007\\_spssv15/werkboekhoofdstukken/Hoofdstuk%2012%20-%20Meervoudige%20variantie-analyse%20-%20versie%2015.pdf](http://www.stat.unimaas.nl/bjorn/Masterclass%20GGD%202008/werkboek2007_spssv15/werkboekhoofdstukken/Hoofdstuk%2012%20-%20Meervoudige%20variantie-analyse%20-%20versie%2015.pdf)
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, social, & general psychology monographs*, 132(2), 133-167.
- van Gestel-Timmermans, J. A. W. M., van den Bogaard, J., Brouwers, E. P. M., Herth, K., & van Nieuwenhuizen, C. (2010). Hope as a determinant of mental health recovery: A psychometric evaluation of the Herth Hope Index-Dutch version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 67-74. doi: 10.1111/j.1471-6712.2009.00758.x
- van Luijtelaar, M., & Wolf, J. (2012). *Participatie, empowerment en herstel; een inventarisatie van meetinstrumenten*. Verkregen via: [http://www.g4-user.nl/sites/default/files/notitie\\_meetinstrumenten\\_participatie\\_empowerment\\_herstel.pdf](http://www.g4-user.nl/sites/default/files/notitie_meetinstrumenten_participatie_empowerment_herstel.pdf)
- Wathen, C. N., MacGregor, J. C. D., Hammerton, J., Coben, J. H., Herrman, H., Stewart, D. E., & MacMillan, H. L. (2012). Priorities for research in child maltreatment, intimate partner violence and resilience to violence exposures: results of an international Delphi consensus development process. *BMC public health*, 12(1), 1-12. doi:10.1186/1471-2458-12-684
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169, doi: 10.1017/S0959259810000420.
- Wolverton, S. (n.d.). Lecture: *Normality Test in SPSS* [PDF]. Verkregen van University of North Texas, Geography: <http://geography.unt.edu/~wolverton/Normality%20Tests%20in%20SPSS.pdf>
- World Health Organization (2004). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report). Geneva: WHO.

Yeung, D. Y., Ho, S. M. Y., & Mak, C. W. Y. (2015). Brief report: Attention to positive information mediates the relationship between hope and psychosocial well-being of adolescents. *Journal of Adolescence*, 42, 98-102. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.04.004

## BIJLAGEN

### BIJLAGE 1: AANWIJZINGEN VOOR HET SCHRIJVEN VAN EEN BRIEF UIT DE TOEKOMST

De volgende aanwijzingen zijn tips om u een idee te geven wat de bedoeling is van de brief en waar u aan kunt denken. Voelt u vrij om vanuit deze aanwijzingen de brief op uw eigen wijze te schrijven. Het schrijven van een brief vanuit de toekomst duurt ongeveer 20 minuten (sommige mensen hebben meer tijd nodig en sommige minder, neem de tijd die u nodig hebt). Probeer niet teveel te denken, schrijf wat er spontaan in u opkomt over de toekomst. We zijn geïnteresseerd in uw eigen, persoonlijke ervaring. Er is geen 'goed' en 'fout'. Ook als u geen "schrijver" bent, kunt u meedoen. Er zijn geen speciale schrijftalenten vereist.

#### **Waarover gaat de brief?**

Stel u voor dat u in een tijdmachine stapt en reist naar een voor u gewenste toekomst. Gebruik uw 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 gaan gebeuren. Stel u zich zo levendig mogelijk voor waar en wanneer u zich bevindt als u in de toekomst bent aangekomen. U sluit de brief af met een boodschap vanuit de toekomst aan uzelf of aan anderen in de huidige tijd. U heeft nu een globaal idee van de opdracht om een brief vanuit de toekomst te schrijven. Hierna volgen stapsgewijs enkele vragen die u helpen om de brief te schrijven.

#### **Waar bent u in de toekomst?**

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

#### **Wanneer bent u daar?**

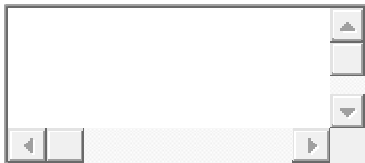
Het tijdstip in de toekomst bepaalt u zelf, dit kan 1 uur, dag, een week, of jaren later zijn.

### **Aan wie schrijft u de brief?**

Wie: Bedenk aan wie u de brief wil schrijven: aan uw huidige ik of aan iemand anders (bijvoorbeeld uw kind of kleinkind, leeftijdgenoten, of de volgende generatie, etc.). En hoe spreekt u deze persoon aan? (lieve, beste, geachte, etc.).

### **De brief van uit de toekomst**

U kunt nu de brief gaan schrijven. Het gaat om een gewenste toekomst: Stel u voor dat een wens, verandering of droom in uw leven is uitgekomen, dat u iets heeft bereikt wat u graag wilde, een bepaald probleem heeft opgelost, of een goede manier heeft gevonden om hiermee om te gaan. Vertel uw verhaal over een concrete dag, een specifiek moment, of een concrete gebeurtenis. Geef details over wie, wat, waar, hoe de gewenste toekomst eruit ziet. Vertel hoe u daar gekomen bent, wat bijvoorbeeld achteraf het meest heeft geholpen en hoe u (dan) op het leven van nu terugkijkt. Sluit de brief af met een boodschap aan het heden.



### **Hoe wilt u de brief ondertekenen en met welke afsluitende groet?**

**Dank u wel voor het schrijven van de brief. U gaat nu verder met een vragenlijst.**