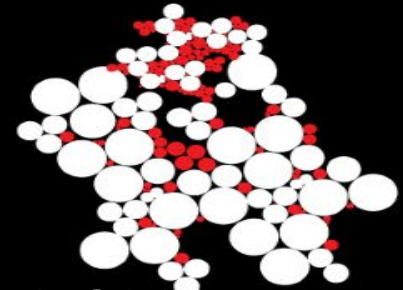


HOE TOEKOMSTVERHALEN VEERKRACHT KUNNEN BEVORDEREN BIJ PSYCHIATRISCHE PATIËNTEN

LEZING KSGV ANTWERPEN 10 MEI 2019

ANNEKE SOOLS

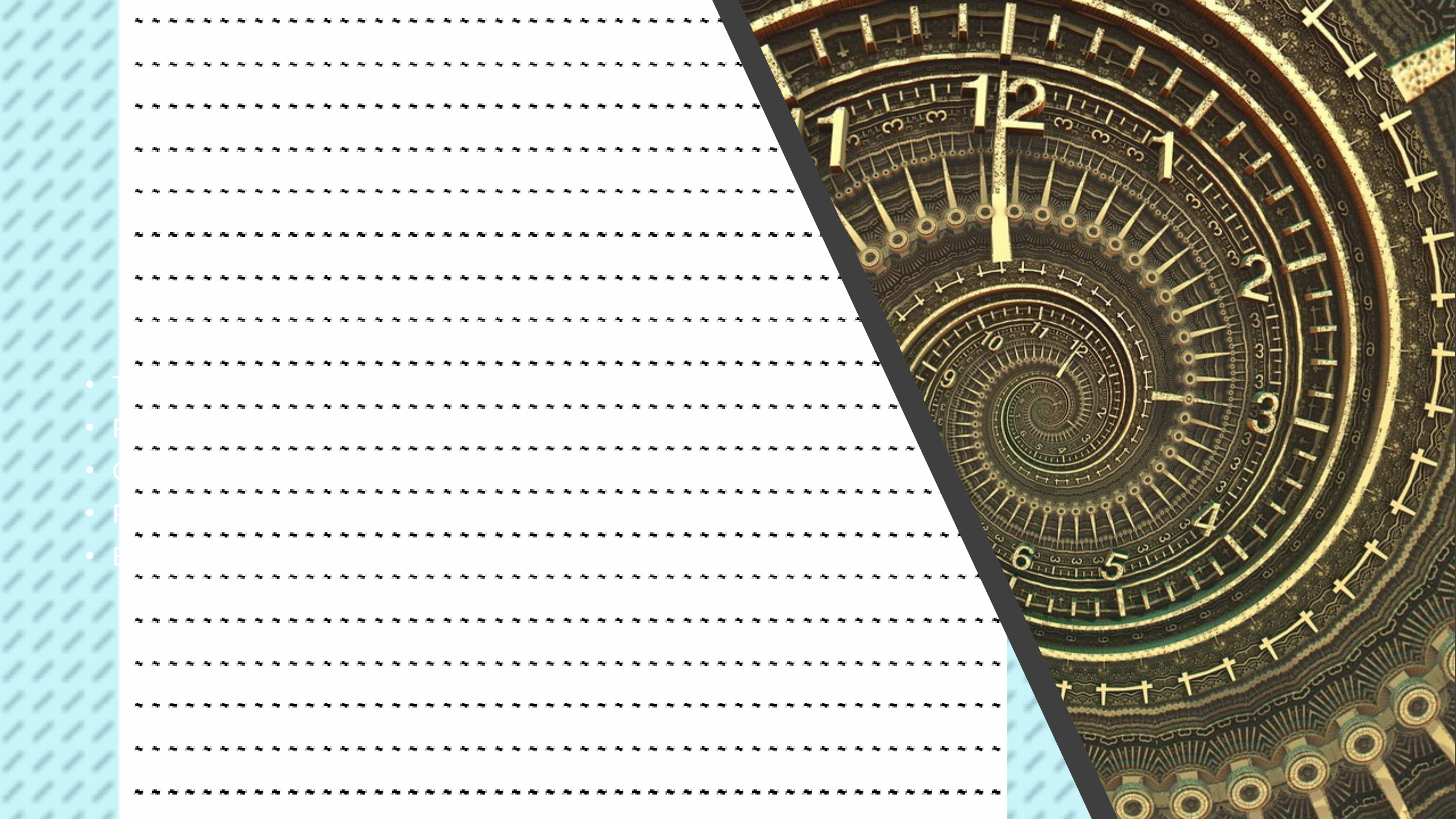
UNIVERSITY OF TWENTE



Ethisch uitgangspunt

Bekräftiging dat een hoopvolle
toekomst mogelijk is voor mensen
met een chronische en
ingrijpende beperking





Opzet lezing

- Theoretische kadering narratieve toekomstverbeelding
 - Relevantie voor psychiatrische zorg
- Casus positieve psychologie en veerkracht
- Terugkoppeling naar thema symposium

Opzet lezing

- **Theoretische kadering narratieve toekomstverbeelding**
 - Relevantie voor psychiatrische zorg
- Casus positieve psychologie en veerkracht
- Terugkoppeling naar thema symposium

Narratieve toekomstverbeelding

Prospectieve verhalende
reflectieve praktijk:
verbeelden, 'oefenen',
motiveren, interpreteren
en evalueren van gedrag,
emoties en denken

Via de toekomst richting en
betekenis geven aan het
heden

Positief psychologisch:
focus op mogelijkheden,
kansen, gewenste
toekomst

A letter to myself
To a time when things were not light.

Time is passing, it was so long it was
Like pain, of Being, takes me apart

*„Die Zeit verrinnt, es wart so lang es war“
Als Schmerz, des Seins, mich entzweite.*

*That the fear one overpowers,
motionless inwardly shattered,
left behind, tortured, demoralized to the bone.*

*Scared as a sparrow flying from the cat. And yet no expression to
be allowed, no fear no rage no horror...pushes outwards...no not
that all!!!!!!*

Vier theoretische kaders

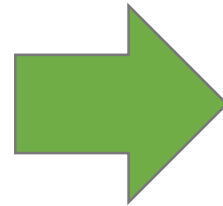
1. Time perspective onderzoek
2. Temporele benadering van “psychiatrische aandoeningen”
3. Hoopvolle verwachtingsbegeleiding
4. Mogelijke zelden

1. Objectieve versus subjectieve tijd (tijdsgevoel, tijdsbeleving)

Time perspective onderzoek (e.g. Stolarsky & Zimbardo, 2018)

Kenmerken

- Duur (lang, kort)
- Snelheid (snel, langzaam)
- Horizon (ver weg, dichtbij)
- Ordening (lineair, circulair)
- Orientatie (gericht op verleden, heden, toekomst)
- Coherentie (verbinding tussen heden, verleden en toekomst)
- Valentie (optimistisch, pessimistisch)
- Helderheid (vaag, uitgekristalliseerd)



**Persoonlijke
tijdsbeleving**

2. Temporele benadering van “psychiatrische aandoeningen”

Melges, 1972, 1982

Depressie: spiralen van hopeloosheid (toekomst voelt geblokkeerd, leeg en betekenisloos)

Psychose: temporele desintegratie (incoherentie, heden, verleden en toekomst lopen door elkaar heen)

Neurose: angst voor de toekomst (ambivalente en dreigende tijdsbeleving)

Sociopathie en verslaving: geïsoleerd heden, korte termijn verlangen, disconnectie van verleden en toekomst

Dementie: tijdsdesorientatie

Toekomstgerichte psychotherapie

Melges, 1972, 1982

Stap 1. Beeldtherapie: een duidelijk beeld krijgen van wie je wilt worden of waar je naartoe wilt

Stap 2. Toekomstige autobiografie: ontdekken en 'oefenen' van plannen en handelingen om gekozen doelen te bereiken



3. Zingevingaspecten van hoopvolle verwachtingsbegeleiding

Nunn, 1996



TOEKOMSTBEELD EN
PAD NAAR DE
TOEKOMST



ACTORSCHAP EN REGIE
OVER UITKOMSTEN



ZIN EN DOEL IN HET
LEVEN



WAARGENOMEN
STEUN VAN ANDEREN
EN ROLMODELLEN

4. Mogelijke zelden

Markus & Nurius, 1986

Individuals' ideas of what they might become, what they would like to become, and what they are afraid of becoming

- Motiverende en evaluatieve functie
- Draagt bij aan gezondheid, welbevinden, carrière en schoolsucces, vermindering risicogedrag
- Nadruk in onderzoek op doelgericht gedrag, verbeelding en betekenisverlening onderbelicht





Narratieve toekomstverbeelding

Sools & Mooren, 2012; Sools, Tromp & Mooren, 2015

Holistisch beeld van kenmerken subjectieve tijdsbeleving

Time perspective onderzoek

Omvat toekomstbeeld en toekomstige autobiografie

Componenten future-oriented psychotherapy Melges

Actorschap, doel/zin in het leven, connectie met anderen

Zingevingaspecten verwachtingsbegeleiding Nunn

Ruimte voor verbeeldingskracht

Functies van Mogelijke Zelfen

Opzet lezing

- Theoretische kadering narratieve toekomstverbeelding
 - Relevantie voor psychiatrische zorg
- **Casus positieve psychologie en veerkracht**
- Terugkoppeling naar thema symposium

Existentiële benadering van veerkracht

Schuhmann & Geugten, 2017

-
- Veerkracht omvat leren omgaan met onzekerheid, onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid
 - Veerkracht is geen simpele 'skill'
 - Kwetsbaarheid hoort bij het leven; worstelen met het leven is in zichzelf niet pathologisch
 - Zingeving cruciaal onderdeel van veerkracht
 - Psychiatrie: langdurige en ingrijpende tegenslag

Toen hij zijn kopje naar het water boog, keek een vreemd en lelijk gezicht hem aan. Hij begreep natuurlijk niet, dat zijn tranen kringetjes in het water hadden gemaakt en dat zijn spiegelbeeld er daarom zo raar uitzag. 'Geen wonder dat ze niet van me houden', dacht hij verdrietig. 'Als ik zó lelijk ben.'



Casus

- Duitse psychiatrische kliniek - 140 bedden, gemiddeld verblijf 8 weken
- Patienten met verschillende diagnoses (meest angst en/of depressie)
- 43 brieven (20 V & 23 M); 60% laag geschoold; 53% heeft een relatie; leeftijd 18-65 met 37% 45+
- Geschreven tijdens groep sessies (ingebed in dagelijkse praktijk van creatief schrijven) onder begeleiding van professionals
- Toestemming ethische commissie

Onderzoeksvraag

Welke vormen van veerkracht zijn te onderscheiden in de betekenisverlening van psychiatrisch patiënten aan een gewenste toekomst?

Methode van analyse

Exploratieve kwalitatieve analyse van hoe schrijvers betekenis verlenen:

1. Wat zien zij als de stressvolle of chronische situatie waaraan betekenis moet worden verleend?

➤ De probleemsituatie wordt niet altijd expliciet genoemd of uitgewerkt

2. Hoe verbeelden zij zichzelf en hun omgang met de probleemsituatie in een gewenste toekomst?

➤ Twee hoofdstrategieën in de omgang met de probleemsituatie

2012

In mijn huis / thuis

Hallo mama,

Ik schrijf je omdat ik deze leegte en onuitgesproken situatie tussen ons niet meer kan uithouden. Dit is mijn derde keer dit jaar in de kliniek in [plaatsnaam] en heb veel geleerd over mezelf en mijn gedrag. Om nu echter enkele dingen voor mij en mijn gezin te doen, moet ik het gevoel krijgen dat ik vrij en onafhankelijk kan zijn en handelen. Ik heb dit tot nu toe niet kunnen doen omdat ik een afhankelijkheidsstoornis tegenover jou heb.

In jouw ogen heb ik bepaalde dingen nooit goed genoeg gedaan of onvoldoende voor jou. Er waren bijna alleen beschuldigingen en verwijten van jou. Dat heeft mijn leven zeer gevormd en ik vind het erg moeilijk om lof of afkeuring van andere mensen aan te nemen. Ik vertaal dat altijd meteen negatief.

Nu is het tijd voor jou om me te bevrijden zoals in het lied van Pur.

Draken willen vliegen ... nu zou ik willen beginnen mijn leven te leven met mijn man en mijn zoon. Ik wil eindelijk zorgeloos de dag in gaan zonder bang te zijn voor wat ik nu weer verkeerd heb gedaan. Gewoon weer eens keer lachen en zorgeloos zijn. Misschien zullen onze paden elkaar in de toekomst weer ontmoeten en zullen we een manier vinden om anders met elkaar om te gaan.

Op dit moment wil ik gewoon in staat zijn om me van je los te maken zodat ik kan beginnen om van mijn leven te genieten.

2012

In mijn huis / thuis

Hallo mama,

Aan ander dan zichzelf

Ik schrijf je omdat ik deze leegte en onuitgesproken situatie tussen ons niet meer kan uithouden. Dit is mijn derde keer dit jaar in de kliniek in [plaatsnaam] en heb veel geleerd over mezelf en mijn gedrag. Om nu echter enkele dingen voor mij en mijn gezin te doen, moet ik het gevoel krijgen dat ik vrij en onafhankelijk kan zijn en handelen. Ik heb dit tot nu toe niet kunnen doen omdat ik een afhankelijkheidsstoornis tegenover jou heb.

In jouw ogen heb ik bepaalde dingen nooit goed genoeg gedaan of onvoldoende voor jou. Er waren bijna alleen beschuldigingen en verwijten van jou. Dat heeft mijn leven zeer gevormd en ik vind het erg moeilijk om lof of afkeuring van andere mensen aan te nemen. Ik vertaal dat altijd meteen negatief.

Nu is het tijd voor jou om me te bevrijden zoals in het lied van Pur.

Draken willen vliegen ... **nu zou ik willen beginnen** mijn leven te leven met mijn man en mijn zoon.

Ik wil eindelijk zorgeloos de dag in gaan zonder bang te zijn voor wat ik nu weer verkeerd heb gedaan.
Gewoon weer eens keer lachen en zorgeloos zijn.

Misschien zullen onze paden elkaar in de toekomst weer ontmoeten en zullen we een manier vinden om anders met elkaar om te gaan.

Op dit moment wil ik gewoon in staat zijn om me van je los te maken zodat ik kan beginnen om van mijn leven te genieten.

Geen afsluitende groet

Probleem in
heden en
verleden

Kwetsbaar begin
van iets nieuws

Onzekere
toekomst van
de relatie

(1) Veerkracht: Breken met het verleden, voorzichtig nieuw begin

- Verandering in relatie met ander focus tbv ruimte voor zichzelf
 - Nadruk op probleembeschrijving in het heden
 - Alternatieve toekomst 'dun' beschreven in wensvorm niet als realiteit
- **Afstand nemen van duidelijk geïdentificeerde probleemsituatie in het heden om ruimte te creëren voor een gewenste toekomst**

Lieve Jasmijn!

Ik schrijf deze brief nu aan jou, zodat je rustig en vol vertrouwen vooruit kunt kijken en de zekerheid hebt dat je je leven leidt zodat het je vervult. Het is vandaag een aangename zomerdag en ik zit in de tuin van ons huis. Het bruist en krioelt in de weide die besprenkeld is met kleurrijke bloemen. Willem maakt koffie voor ons en we willen zo meteen dobbelen. Gisteren heb ik gebakken en de kinderen gebeld. Ze zullen later ook komen. Dan zal het druk zijn. Sarah komt met echtgenoot en kinderen. Anja komt wat later. Zij en haar man hebben plannen voor iets anders. En Max haalt zijn vriendin op en komt dan terug. Ik geniet van de stilte voor de drukte om van de drukte na de stilte te kunnen genieten. Ik voel me de gelukkigste persoon op aarde. Willem en ik hebben nu tijd voor elkaar en genieten ervan. Soms kijken we tv of spelen (spelletjes?). We gaan regelmatig samen in bad. Nu hebben we een extra groot bad. Naar voetbal kijken doen we ook nog. Werner is nog steeds zo beziel. Ik zie ernaar uit. We gaan ook regelmatig uit eten en ijs eten. De ene keer gaan we in de zon en de zee en dan weer naar de weide in de bergen. Ik neem de dingen zoals ze komen, ik ben blij met het goede en hoef het zware niet alleen te doorstaan. Mijn geliefden scharen zich om me heen en daar hoef ik niet veel voor te doen. Slechts simpelweg er zijn.

Iets om naar vooruit te kijken!!!

Je vooruitzorgende Jasmijn

Lieve Jasmijn! Aan zichzelf gericht

Probleemsituatie
minimaal aanwezig

Ik schrijf deze brief **nu** aan jou, zodat je rustig en vol vertrouwen vooruit kunt kijken en de zekerheid hebt dat je je leven leidt zodat het je vervult. **Het is vandaag** een aangename zomerdag en ik zit in de tuin van ons huis. **Het bruist en krioelt in de weide** die besprenkeld is met kleurrijke bloemen. **Willem maakt koffie** voor ons en we willen zo meteen dobbelen. **Gisteren heb ik** gebakken en de kinderen gebeld. Ze **zullen later** ook komen. Dan zal het druk zijn. Sarah komt met echtgenoot en kinderen. Anja komt wat later. Zij en haar man hebben plannen voor iets anders. En Max haalt zijn vriendin op en komt dan terug. Ik geniet van de stilte voor de drukte om van de drukte na de stilte te kunnen genieten. Ik voel me de gelukkigste persoon op aarde. Willem en ik hebben **nu** tijd voor elkaar en genieten ervan. Soms kijken we tv of spelen (spelletjes?). We gaan regelmatig samen in bad. Nu hebben we een extra groot bad. Naar voetbal kijken doen we ook nog. Werner is nog steeds zo bezielde. Ik zie ernaar uit. We gaan ook regelmatig uit eten en ijs eten. De ene keer gaan we in de zon en de zee en dan weer naar de weide in de bergen. **Ik neem de dingen zoals ze komen, ik ben blij met het goede en hoef het zware niet alleen te doorstaan. Mijn geliefden scharen zich om me heen en daar hoef ik niet veel voor te doen. Slechts simpelweg er zijn.**

Toekomstig
heden
+ toekomstige
toekomst en
toekomstig
verleden

Iets om naar vooruit te kijken!!!

Je vooruitzorgende Jasmijn

Bemoedigende
boodschap getuigt
van zelfzorg

Gerealiseerde
wens in de
toekomst

(2) Veerkracht: inleven in de gelukkigste persoon op aarde

- Levendige verbeelding van de toekomstige gewenste situatie zonder pad ernaartoe
- Probleemsituatie in heden of verleden 'dun' beschreven maar niet ontkend

➤ **levendig verbeelden van gewenste situatie als sterk alternatief voor huidig (impliciet) probleem**

Conclusie: twee manieren om via toekomstverhalen veerkracht te bevorderen



- 1) Afstand nemen van het heden of verleden
(negatieve strategie)



- 2) Visualiseren van een positieve alternatieve toekomst
(positieve strategie)

Opzet lezing

- Theoretische kadering narratieve toekomstverbeelding
 - Relevantie voor psychiatrische zorg
- Casus positieve psychologie en veerkracht
- **Terugkoppeling naar thema symposium**

Discussie rol positieve psychologie

- Relatie tussen de twee veerkrachtstrategieën?

Eerst negatief dan positief, eerst positief dan negatief, of spiraalvormig?



Take home message

- Narratieve toekomstverbeelding: Veelbelovende en flexibele benadering relevant voor geestelijk raadswerk, psychotherapie en psychiatrische zorg
- Theoretische onderbouwing vanuit verschillende kaders mogelijk: voegt verbeeldings- en betekenisverleningsdimensie toe
- Praktijkonderzoek nodig voor verschillende settingen, doelgroepen en veranderingen over de tijd

Referenties

Melges, F. T. (1972). Future oriented psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 26(1), 22.

Melges, F. T. (1982). Time distortions—Their significance and treatment in psychiatry. *Hillside Journal of Clinical Psychiatry*.

Nunn, K. P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1996.tb01866.x>

Sools, A. (2019, under review). Back from the Future: A versatile new prospective methodology. *International Journal of Social Research Methodology*.

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).
<https://doi.org/10.1177/1359105314566607>

Sools, Anneke M., & Mooren, J. H. (2012). Towards Narrative Futuring in Psychology. *Graduate Journal of Social Science*, 9(2), 206.

Sools, Anneke M., Mooren, J. H., & Tromp, T. (2013). Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In E. T. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof, & J. A. Walburg (Eds.), *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*. Amsterdam: Boom.

Schuhmann, C., & Geugten, W. van der. (2017). Believable visions of the good: An exploration of the role of pastoral counselors in promoting resilience. *Pastoral Psychology*, 66(4), 523–536.

Stolarski, M., & Zimbardo, P. G. (2018). *Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory* Published books View project Sense of belonging and coping View project. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/326369941>

Tuyl van Serooskerken, M. van, Westerhof, G. J., & Sools, A. M. (2018). Back to life. Societal participation, recovery and narrative futuring for patients with personality disorders in a rehabilitation program. *Tijdschrift Voor Psychotherapie*, 44(5), 281–298.