



## Zinvol gesprek over de toekomst

Hoe, wanneer en met wie denk ik na over mijn mogelijke toekomst(en)?

## Introductie

Tot voor kort hadden we een verzorgingsstaat en regelde de overheid de oude dag voor haar burgers. In de participatiemaatschappij moet iedereen dat nu zelf doen, samen met familie, buurt, locale overheden en instellingen. Dat is voor alle betrokkenen moeilijk. Wat moet er geregeld worden, wat kan er geregeld worden? En vooral: hoe, wanneer en met wie denk ik na over mijn mogelijke toekomst?

Het MyFutures project onderzocht hoe we mensen kunnen helpen na te denken over hun toekomst. Vooral door op het juiste moment het juiste gesprek over dit onderwerp te voeren. En dat gesprek is vorm te geven. In dit document staan tips hiervoor.

Meer inzichten, voorbeelden, methodes en tips?  
Ga naar [www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)

Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

Mede gefinancierd door NWO als onderdeel van het Research Through Design programma. (juni 2016 - juni 2018)

## Team en partners

### Research Team

Froukje Sleeswijk Visser (TU Delft)  
Bas Raijmakers (Design Academy Eindhoven)  
Eefje Ernst (TU Delft)  
Pieter Jan Stappers (TU Delft)  
Alissa van Asseldonk (Design Academy Eindhoven)  
Renee Scheepers (Design Academy Eindhoven)  
Rens de Graaf (TU Delft)  
Sanne Jongeling (TU Delft)

### Partners:



## De cases

MyFutures heeft de afgelopen twee jaar vijf cases opgezet om te onderzoeken hoe mensen wel (of juist niet) met de toekomst omgaan. Uit deze cases komen al onze inzichten voor een zinvol gesprek over de toekomst.

Meer informatie over specifieke cases? Kijk onder het kopje downloads op [www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)



## Interviews

MyFutures startte met deze serie interviews. We spraken in totaal negen mensen, tussen de 57 en 80 jaar oud over de vraag: Op welke manier ga je wel (of juist niet) met de toekomst om?

## Plannen van zorg met een PGB

Hoe zijn toekomstige besprekbaar in een situatie waarin (langdurige) zorg geregeld moet worden?



## Familiengesprekken

Hoe kunnen we kinderen en hun ouders ondersteunen in het voeren van preventieve gesprekken over een mogelijke zorgtoekomst met behulp van een gesprekstool?



## Samen speculeren

Hoe kunnen we met ouderen het gesprek aan gaan over hun sociale toekomst, waarbij ze uitgedaagd worden om verder te kijken dan de dag van vandaag en morgen?



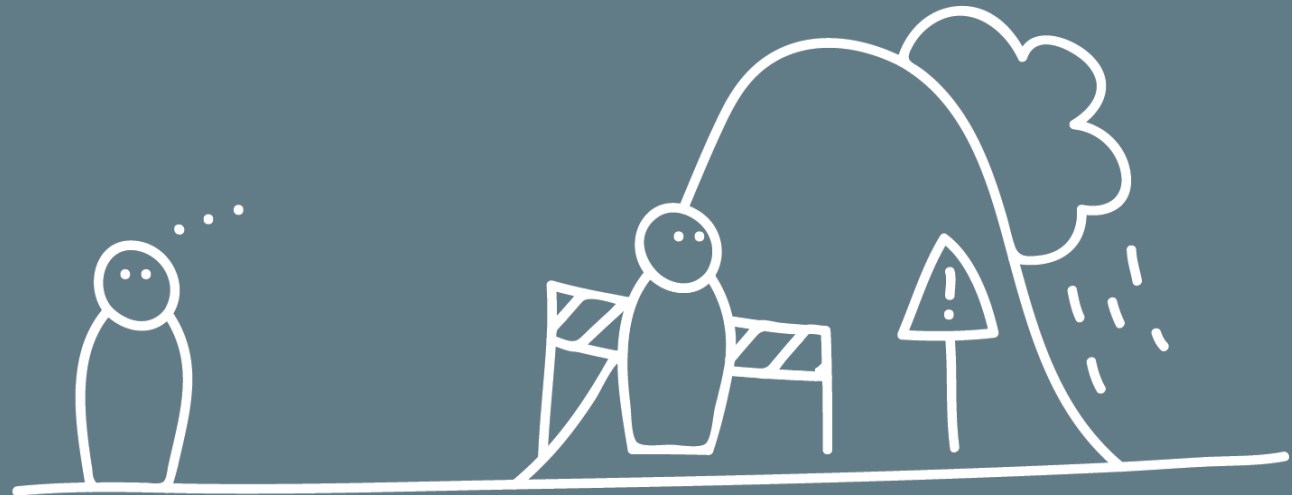
## Een 130-jarig leven?

Hoe verandert het nadenken over de toekomst na het ervaren van een speculatieve toekomst?

## Waarom lukt het niet?

De overheid verwacht van ons dat we actief keuzes maken en in actie komen op het gebied van gezondheid, persoonlijke financiën en werk. Zo moeten flexwerkers en zzp-ers zelf voor een pensioen zorgen en wordt van ons allemaal een gezonde leefstijl verwacht om ziektes te voorkomen. Als we toch zorg nodig hebben, moeten we dat zo veel mogelijk in ons eigen netwerk zien te regelen.

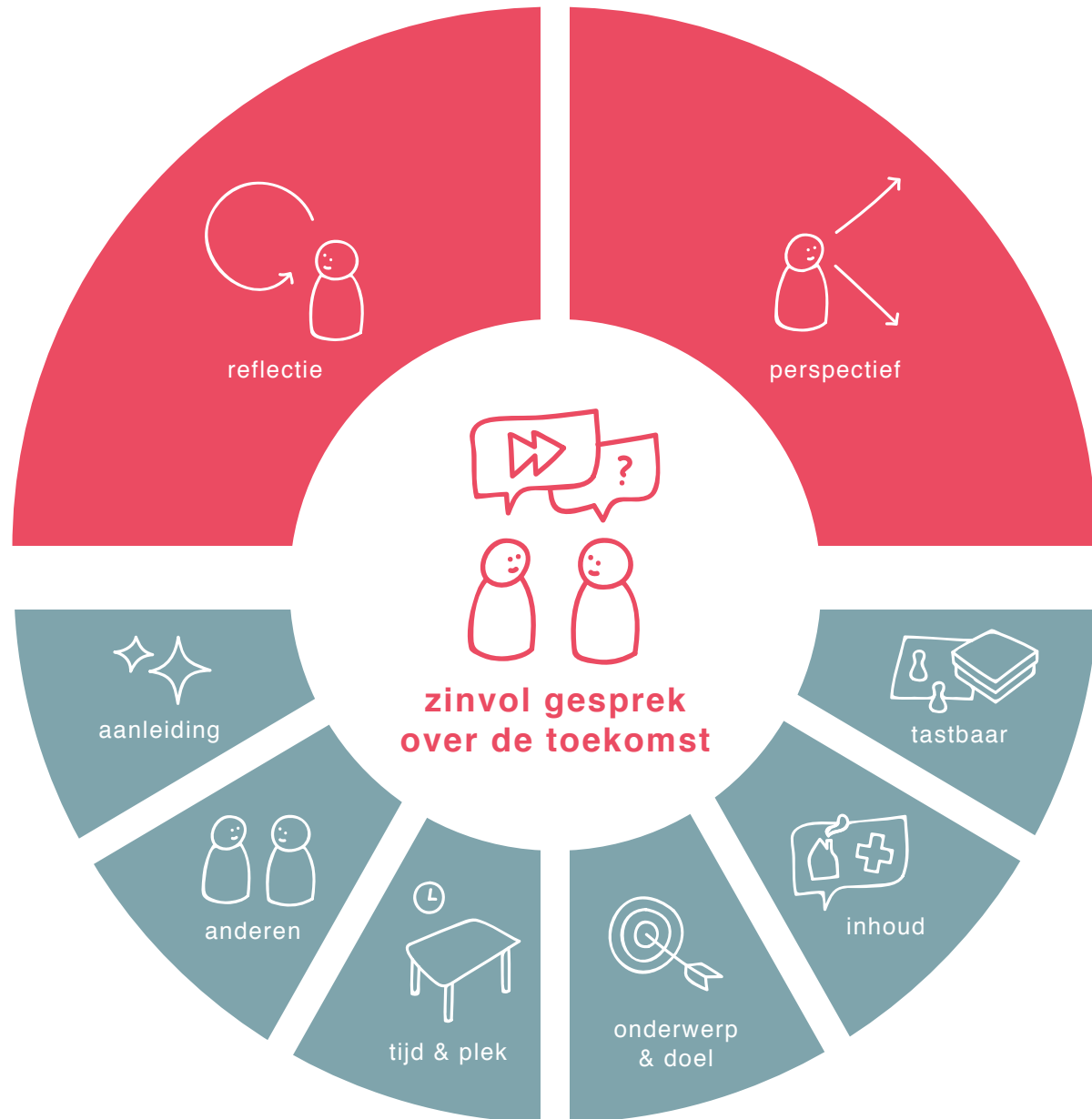
Om allerlei redenen vinden we het moeilijk te anticiperen op mogelijke persoonlijke toekomsten. Bijvoorbeeld, omdat we onze behoeftes voor de toekomst niet kunnen inschatten. Of omdat we liever niet nadenken over mogelijke negatieve aspecten van oud worden. Daarom stellen we het uit. Soms totdat het te laat is. Dan worden beslissingen feitelijk voor ons genomen, in urgente of stressvolle situaties.



## Hoe lukt het wel?

Het valt niet mee om over je eigen toekomst na te denken. Toch blijkt uit het MyFutures project dat er wel degelijk kansen liggen om mensen hierin te ondersteunen. Het gaat er om op het juiste moment het juiste gesprek te hebben, en dát is te ontwerpen. Gesprekken over de toekomst zijn waardevol. Met familieleden praten over de toekomst kan leiden tot een genuanceerder en realistischer beeld van die toekomst. Een gesprek met een zorgverlener over de toekomst kan inhoud leveren om een weloverwogen beslissing te nemen over die toekomst. Of het kan bijvoorbeeld leiden tot een diepgaander gesprek met leeftijdsgenoten.

**Afbeelding:** Model met richtlijnen voor hoe wel een zinvol gesprek over persoonlijke toekomst te voeren



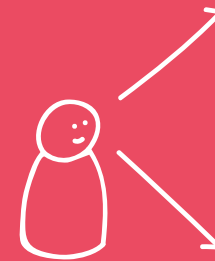
# Twee denkbewegingen in een gesprek

Voor een zinvol gesprek over mogelijke persoonlijke toekomsten zijn twee denkbewegingen belangrijk: **Reflectie** en **Perspectief**. Reflectie is nodig om er achter te komen welke persoonlijke waarden, behoeftes en wensen voor iemand belangrijk zijn. Perspectief en verbeeldingskracht zijn nodig om je verschillende mogelijkheden te kunnen voorstellen.

In het ontwerp van een zinvol gesprek over mogelijke persoonlijke toekomsten streven we er dan ook naar deze twee denkbewegingen aan de orde te laten komen.

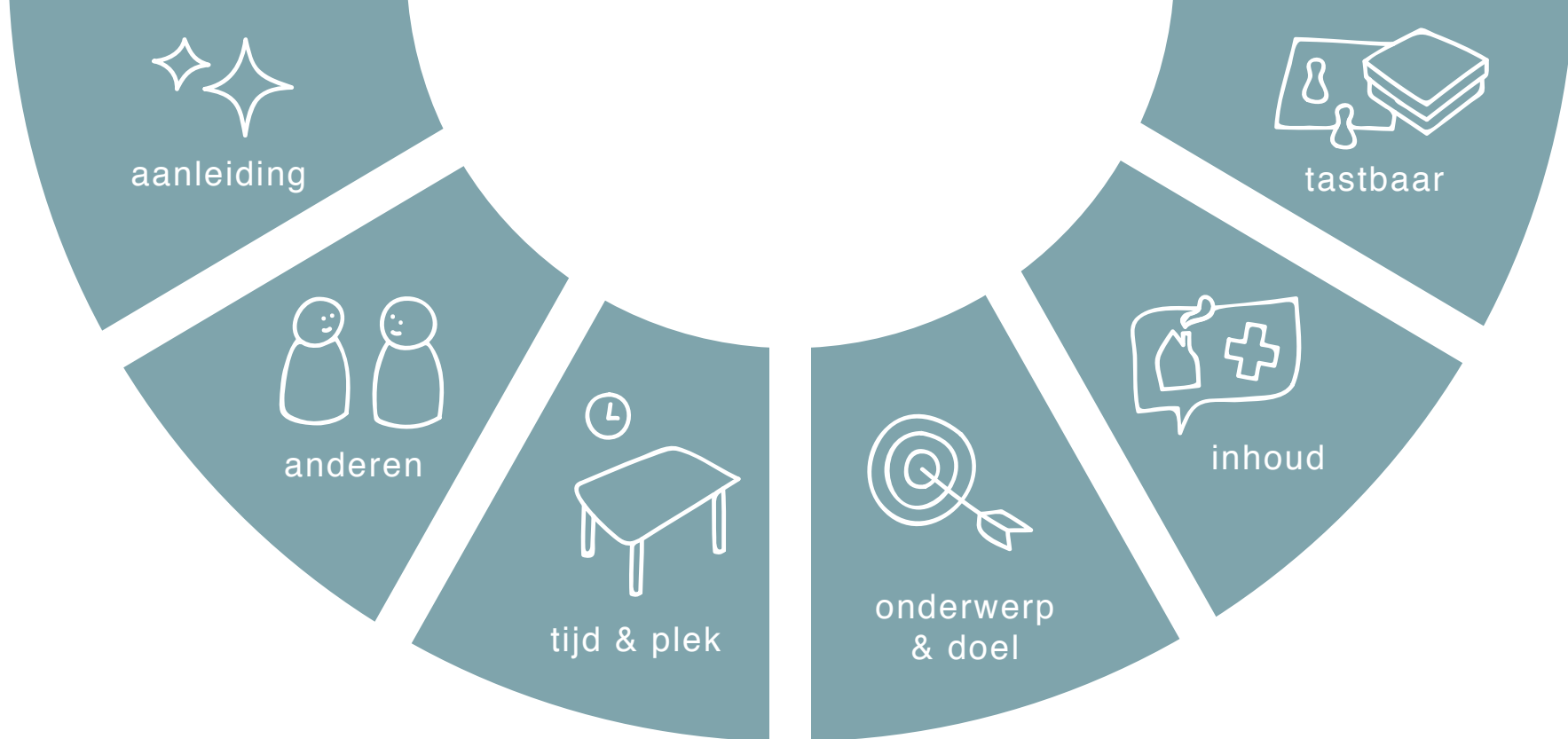


reflectie



perspectief





## Zes elementen in een gesprek

Hoe ontwerp je een gesprek waarin zowel reflectie als perspectief en verbeeldingskracht gestimuleerd worden?

Daarbij zijn zes elementen van belang. Bij elk van deze elementen geven we een aantal voorbeelden van manieren om dit element in een gesprek vorm te geven.



## Aanleiding

Het ontbreken van een aanleiding om het over de toekomst te hebben is een reden voor mensen om het steeds uit te stellen. Of zoals een deelnemer aan een familiegesprek zei:

*“Je denkt: ‘Dat doen we wel met Kerst of als het regent’. Maar uiteindelijk heb je het dan toch te druk met andere dingen.” (- Jos).*



## Anderen

Weinig mensen gaan zomaar uit het raam zitten staren met de bedoeling eens goed over de toekomst na te denken. Het levert meestal ook niet veel op. Het is vaak in een gesprek met anderen dat we gedwongen worden onze eigen gedachtes en ideeën veel preciezer te formuleren. In een goed gesprek kunnen we onze ideeën vergelijken, aanscherpen, of tot hele nieuwe ideeën komen.

Door met elkaar in gesprek te gaan en elkaar vragen te stellen, krijgt de toekomst een invulling, ook in relatie tot de ander. In gesprek met een ander ontstaat reflectie.





## Tijd & Plek

Willen we een gesprek over mogelijke toekomst ontwerpen dan moeten we hier actief tijd en een plaats aan toewijzen. Op het moment dat we wel verwachten van mensen dat zij over de toekomst nadenken maar hier geen tijd voor reserveren, gebeurt er niks en was de planning dus niet goed. Zo houden bijvoorbeeld mensen met een PGB vaak aan het eind van het budget nog een stuk jaar over. En dat is niet gek, want er is geen tijd aangewezen om ver vooruit te kijken.



## Onderwerp & Doel

*“Je moet niet te ver vooruit denken, het loopt altijd anders dan dat je denkt”, zei oma altijd.” - Mathilda*

‘De toekomst’ is een veel te breed en leeg begrip om precieze gedachtes over te formuleren. Omdat de toekomst bovendien onvoorspelbaar is, lijkt het zinloos om daar een beeld over te vormen. Als we in een gesprek toch mogelijke persoonlijke toekomst willen verkennen, helpt het om te weten wat het doel is en het gespreksonderwerp.



## Inhoud

Het doel van een zinvol gesprek over de toekomst is om de denkbewegingen reflectie en perspectief en verbeeldingskracht bij elkaar te brengen. Dat vraagt om verschillende, op elkaar afgestemde soorten inhoud. Daarom moeten we vooraf bepalen hoe we het gesprek opbouwen en welke inhoud nodig is om dit te bereiken. Dat kan op meerdere manieren.



## Tastbaar

Omdat een persoonlijk relevant gesprek over mogelijke toekomsten meestal niet spontaan plaatsvindt, helpt het om het gesprek te ondersteunen met fysieke/tastbare tools. Deze kunnen in een gesprek verschillende functies vervullen.

# Meer inzichten, voorbeelden, methodes en tips? Ga naar [www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)

Of mail voor meer informatie:  
[F.SleeswijkVisser@tudelft.nl](mailto:F.SleeswijkVisser@tudelft.nl)

