

Denken over mijn toekomst: Richtlijnen voor een goed gesprek

FROUKJE SLEESWIJK VISSER & PIETER JAN STAPPERS

De groeiende levensverwachting zorgt voor meer toekomst, en meer keuzes in ons leven. Tegelijkertijd is onze maatschappij in transitie van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving, waarin van mensen verwacht wordt dat ze meer zelf regelen voor hun oude dag. Maar dan moet je wel weten wat je wil. Hoe doe je dat?

Denken over en handelen naar onze toekomst

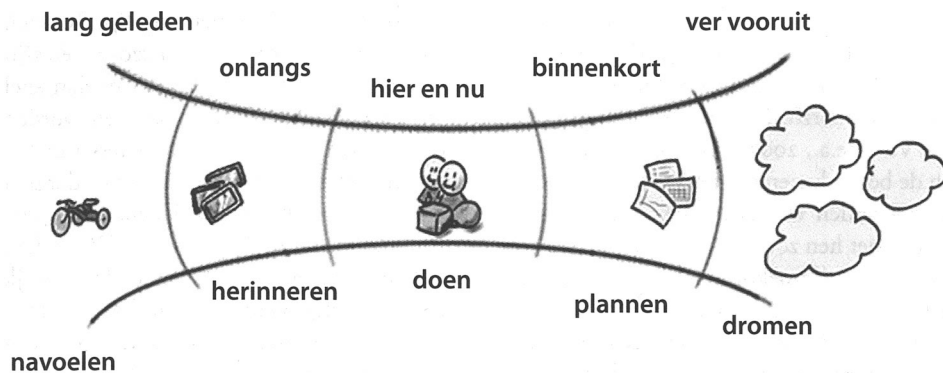
In de participatiesamenleving wordt meer dan voorheen van burgers verwacht dat ze hun zorgsituatie zelf regelen en organiseren, samen met hun persoonlijke omgeving en lokale instanties. Maar dit blijkt geen eenvoudige uitdaging (WRR, 2017). We stellen beslissingen lang uit, hebben moeite het gesprek aan te gaan, en weten niet goed wie en wat we in dat gesprek moeten meenemen. Hoe kunnen mensen ondersteund worden bij het denken over en handelen naar hun eigen toekomst, samen met andere betrokkenen? Dat is de kernvraag van het MyFutures onderzoeksproject, waarin ontwerpers van de TU Delft en Design Academie Eindhoven samenwerken met gemeentes, welzijnsorganisaties, verzekeraars en ontwerp bureaus. De aanpak bouwt op de werkwijzen van ontwerpers, die specifiek getraind zijn in het bedenken van oplossingen die er nog niet zijn: mogelijke toekomst. In het begin van het project stond ons voor ogen om ontwerptechnieken te vertalen naar de gewone burger, zodat die zelf zijn of haar toekomst kon 'ontwerpen'. Dat klinkt makkelijk, maar zo makkelijk bleek het echter niet.

Anticiperen op je oude dag is helemaal niet makkelijk

Hoe kun je anticiperen op dat waarvan je niet weet of het je te wachten staat?

De toekomst is niet te voorspellen. Met name het vooruitzicht op de oudere ik is iets waar mensen over het algemeen niet over willen nadenken en daar zijn goede redenen voor: Veel hebben we niet in de hand, veel is onzeker, en negatieve kanten staan snel op de voorgrond. De manier waarop we denken, en onze geschiedenis verbeelden, helpt ook niet. Wat voorbeelden:

- Het verleden lijkt bekend, als een duidelijk pad langs een tijdlijn. Maar voorbij het heden is het niet meer duidelijk: er zijn meer paden, en verderop is het gewoon nog onbekend.
- We vinden het moeilijk om ons ons oudere zelf voor te stellen. Anderen zijn oud, wij niet (Hershfield e.a., 2011). Dit heeft o.a. met het stigma op ouderen te maken.
- We kunnen ons de toekomst moeilijk voorstellen. Als je mensen vraagt hoe hun leven de afgelopen tien jaar is veranderd, geven ze heel concrete antwoorden. Vraag je naar tien jaar in de toekomst, dan verwachten



Figuur 1. Over de verre toekomst kunnen we niet precies zijn

mensen (op elke leeftijd) 'zoiets als nu'. (Quoidbach e.a., 2013).

- Als we aan onze oude dag denken, komen ook vaak aspecten van geestelijk en lichamelijk verval en verlies van naasten op. Dat is niet leuk en we doen dat deurtje zo snel mogelijk weer dicht.

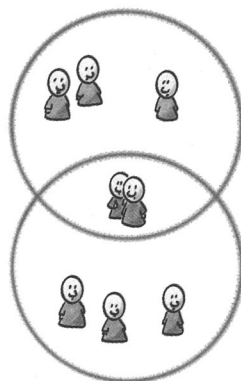
Het verleden ervaren we als een lineair pad tot het heden. In het hier en nu kunnen (en moeten) we concreet handelen. Voor de nabije toekomst kunnen we plannen maken en redeneren. Echter over de verre toekomst kunnen we niet precies zijn, omdat we gewoonweg niet kunnen voorspellen wat er zal gebeuren. Maar we kunnen wel dromen en praten over wat we belangrijk vinden: onze behoeften en waarden (zie figuur 1).

De uitdaging voor het MyFutures project is manieren te vinden die mensen ondersteunen in het bewust worden van hun behoeften en waarden zodat zij keuzes (wonen, zorg, sociaal) kunnen maken die bij deze behoeften aansluiten. Behalve het raadplegen van wetenschappelijke literatuur over toekomstdenken en ontwerptechnieken, hebben we een-op-een interviews gehouden met ongeveer 30 mensen tussen de 58 en 80 jaar over hoe zij wel (en juist niet) bezig zijn met hun latere leven. Daarnaast hebben we een aantal gesprekken voor relevante situaties (denk aan zorg inschakelen, verhuizen, mantelzorgondersteuning en dergelijke) herontworpen.

We kozen voor gesprekken omdat vroeg in ons onderzoek al bleek dat het heel moeilijk is

om in je eentje over je toekomst te denken. Vaak droom je weg, of raak je vast, of houd je er gewoon mee op. In een gesprek met een ander kom je verder. Figuur 2 laat zien dat we deze gesprekken met drie partijen kunnen voeren. In de persoonlijke cirkel zitten familie, vrienden en burens. In de formele cirkel zitten instanties, zoals gemeenten, zorginstellingen. In de overlap zitten we zelf. Daar zie je in de figuur twee poppetjes getekend, omdat in urgente situaties, zoals bij een medische diagnose of het spreken over een verhuizing naar een zorginstelling, we vaak een secundant bij ons hebben, die het hoofd helderder heeft. Dat levert drie soorten gesprekken: met instanties, met familie, met onszelf.

Hieronder bespreken we een voorbeeld van deze drie soorten gesprekken. De voor-



Figuur 2. Mensen met wie je beslissingen neemt; naasten, professionals en met jezelf

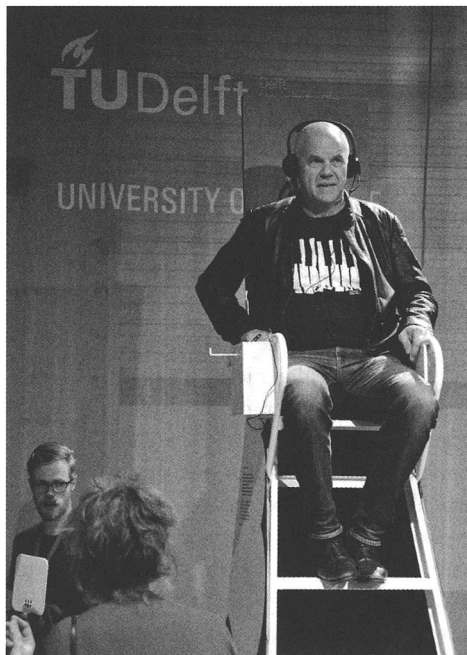


Figuur 4. Gesprekshulpmiddelen: familiegesprek box

Voorbeeld 2: het persoonlijke gesprek met de familie

Kinderen van ouder wordende ouders hebben de behoefte om van gedachten te wisselen hoe hun ouders hun oude dag eigenlijk voor zich zien. Hoe en waar willen zij wonen? Wat verwachtten ze eigenlijk van de kinderen? In de praktijk komt dit gesprek er vaak niet van. 'We zullen het er met Kerst wel eens over hebben' denken veel mensen, maar dat gebeurt dan meestal niet.

Hoe ondersteun je dit soort gesprekken? We hebben een aantal hulpmiddelen gemaakt (zie figuur 4), telkens met een vrijwilliger die behoefte had om ideeën en verwachtingen voor de 'familietoekomst' eens te bespreken met zijn/haar familie. Hieruit bleek hoe moeilijk het was (meerdere gesprekken werden afgezegd, uit angst de relaties te zeer te belasten, anderen gaven aan dat ze het 'moei doen aan onderzoek' konden gebruiken als excuus om samen het gesprek te voeren). We leerden een aantal principes over wat wel werkt en wat niet. Bijvoorbeeld dachten we dat een zandloper een speelse manier zou



Figuur 5. Gesprekshulpmiddelen: droomstoel

kunnen zijn om iedereen op zijn beurt te laten spreken. Niet dus; serieuze onderwerpen werden zo makkelijk weggewoven; 'Oh de tijd is om volgende vraag'. Anderzijds werkte het erg goed om alle deelnemers van tevoren een paar vragen te laten beantwoorden en mee te nemen naar het gesprek. Zo had iedereen een mening over de vraag 'Beschrijf waar jij over 20 jaar zou willen wonen en hoe?' Een ander inzicht is om vooraf duidelijk te maken dat er bij het gesprek geen beslissingen zullen worden genomen: Het is puur bedoeld om met elkaar verwachtingen, wensen en ideeën bespreekbaar te maken.

Voorbeeld 3: De individuele toekomstdroom

Naast gesprekken met anderen hebben we ook verkend hoe het voor ons is om onszelf op latere leeftijd voor te stellen. Een van de technieken die helpt om de toekomst op te rekken is te speculeren over een veel verdere toekomst. In een installatie bij een tentoonstelling op de Dutch Design Week beklommen bezoekers een hoge stoel en werden ze

gevraagd om zich voor te stellen dat zij 130 jaar oud zouden worden (zie figuur 5). Vervolgens werd gevraagd naar wat voor gevoel dit bij hen opriep en wat zij met hun langere leven zouden doen. Dit bleek een zeer krachtige oefening en ruim duizend bezoekers spraken hun ideeën uit. Bovendien bleek dat vrijwel elke bezoeker die van de stoel afdaalde behoefte had om gelijk met anderen van gedachten te wisselen.

De voorbeelden hierboven geven een snelle schets uit drie van de zes studies die we de afgelopen twee jaar uitvoerden. We hebben in concrete gevallen samen met professionals en burgers geleerd hoe we gesprekken over de toekomst effectiever kunnen laten plaatsvinden. De bevindingen worden in de zomer van 2018 beschikbaar gemaakt voor overheden, instanties en individuen die dit soort gesprekken verder willen aangaan. Zie daarvoor de website <http://myfutures.nl>

Het MyFutures project is gesubsidieerd door NWO/TTW in het Research through Design programma onder projectnummer 14608.

Literatuur

- Hershfield, H. E., Goldstein, D. G., Sharpe, W. F., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L. L., & Bailenson, J. N. (2011). Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. *Journal of Marketing Research*, 48 (SPL), S23-S37.
- Quoidbach, J., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2013). The end of history illusion. *Science*, 339(6115), 96-98.
- Sleeswijk Visser, F., Stappers, P. J., Van der Lugt, R., & Sanders, E. B. (2005). Contextmapping: experiences from practice. *CoDesign*, 1(2), 119-149.
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2017). Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op zelfredzaamheid. <https://www.wrr.nl/publicaties/rapporten/2017/04/24/weten-is-nog-geen-doen>

Over de auteurs

Froukje Sleeswijk Visser is als Universitair Docent service design verbonden aan de Faculteit Industrieel Ontwerpen van de Technische Universiteit Delft en design researcher bij ContextQueen. *Pieter Jan Stappers* is Hoogleraar Ontwerptechnieken aan de Faculteit Industrieel Ontwerpen van de Technische Universiteit Delft.