




Methode De Toekomstkamer®

Een innovatieve coachmethodiek voor het versterken van (mentale) gezondheid, motivatie en leefstijl.

ONTWIKKELD DOOR DE VERANDERKAMER



'Het fijne is dat het helemaal je eigen plek is waar jij mag zeggen wat je wilt. Dat je met die bril op zit, is dus juist fijn.'

'Ik ben er geweest, dus ik weet nu dat ik het kan.'

'Het ging eindelijk niet over mijn problemen en verleden, maar over wie ik was en graag wil zijn. Dat gaf zoveel vrijheid en energie en het gevoel dat ik meer mijzelf kon zijn.'

'Als ik het nu even niet weet, dan vraag ik mezelf af wat mijn toekomstige zelf zou doen.'

'In VR bedenkt je het niet, maar daar voel je gewoon wat je wil.'

'De Toekomstkamer geeft een handleiding voor hoe je kunt komen bij wat jij belangrijk vindt.'

IN HET KORT

- Toekomstgerichte individuen blijken beter te presteren op school en op het werk. Daarnaast zijn ze positiever, gemotiveerder, gelukkiger en gezonder dan anderen (Zhang & Howell, 2011).
- Inmiddels hebben ruim 2000 mensen een traject met de Toekomstkamer® gevolgd en zijn 100 VRandercoaches opgeleid die de methode in hun eigen werkpraktijk inzetten.
- Een traject bestaat uit 3 sessies van 1,5-2 uur onder begeleiding van een gecertificeerde VRandercoach.
- De resultaten worden tijdens en langdurig na het traject gemeten. Het perspectief stijgt in 3 sessies van een 5.3 naar een 8.5 (gemiddelde van laatste 200 deelnemers).
- Mensen zetten al na de eerste sessie uit eigen motivatie stappen. Jongeren gaan weer naar school, maken huiswerk, zoeken baantjes, volwassenen passen hun leefstijl aan, doen meer aan beweging en vitaliteit, ervaren meer motivatie en meer balans, lossen conflicten op en verbeteren relaties en zetten zich met meer ambitie en motivatie in in het werk.
- De methode is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen (neuro)psychologische principes en wetenschappelijk onderzocht door de Universiteit Leiden.

Vooraf.

Methode de Toekomstkamer® is ontwikkeld door Sasja Dirkse en Angela Talen. Zij ontdekten bij het coachen van jongeren de kracht van VR in combinatie met hun toekomstgerichte manier van vragen stellen en visualiseren. De afgelopen drie jaar hebben zij de methodiek uitgewerkt zodat deze via opleiding aan anderen kan worden overgedragen. Hun missie is om via de weg van het opleiden van anderen, de methode en het gedachtegoed te verspreiden zodat dit op alle plaatsen terecht komt waar perspectief het meest nodig is.

De Toekomstkamer® is een coachmethodiek - deels in virtual reality - waarin mensen hun dromen en ambities visualiseren, mentale belemmeringen oplossen en de toekomst vertalen naar gewoontes en gedrag in het hier en nu.

De Toekomstkamer geeft perspectief en versterkt eigenaarschap en motivatie. Virtual reality voegt aan de methodiek een versterkend en versnellend ingrediënt toe: mensen 'bedenken' hun toekomst niet, in VR voelen en ervaren zij het, waardoor zij veel sneller dan in reguliere coaching uit zichzelf in beweging komen. De Toekomstkamer zet mensen (weer) 'aan'.

De methode.

Wat het is.

Een traject met de Toekomstkamer® bestaat uit drie individuele sessies van 1,5-2 uur onder begeleiding van een coach. In de sessies wordt afwisselend mét en zonder VR-bril gewerkt (zodat deelnemers max 20 min een VR-bril op hebben).

Sessie 1: Toekomstbeeld

In de eerste sessie starten we met de 50 toekomstvragen-vragenlijst (zie kader). Deze oefening laat iemand direct voelen dat hij op kleine puzzelstukjes over de toekomst weet wat hij wil en belangrijk vindt. Bij de antwoorden op de vragenlijst kiest de deelnemer vervolgens beelden. Deze beelden krijgen een plek in de virtuele Toekomstkamer waar we allerlei oefeningen doen zoals het ordenen van

Sessie 1:

- De Toekomstkamer

Sessie 2 en 3 keuze uit:

- Stappenplankamer
- Emotiekamer
- Studiekeuzekamer
- Loopbaankamer
- Leiderschapskamer
- Ontwikkelkamer
- Verbindingskamer
- Leefstijlkamer
- Verder na rouwkamer

de beelden, het groter/kleiner maken van beelden, het benoemen van waarden en emoties, het geven van advies vanuit je toekomstige zelf en het vanuit de toekomst vertellen van een verhaal over jezelf (wie ben je dan, hoe voel je je, wat doe je en hoe ben je daar gekomen).

Sessie 2 en 3: Verdieping

In de tweede en derde sessie, doet de deelnemer vanuit de toekomst oefeningen die passen bij zijn of haar vraagstuk. Hiervoor zijn diverse vervolgstap kamers (zie boven). Deze kamers helpen bij om keuzes te maken (studiekeuzekamer), belemmerende gedachten of emoties aan te pakken (emotiekamer) of de ambities te vertalen in concrete haalbare stappen (stappenplankamer).

50 Vragen Een belangrijk onderdeel van de methode is een vragenlijst met 50 gesloten vragen over de toekomst. We gaan bewust 10 jaar verder, naar een volgende levensfase. De eerste vragen zijn: 'Over 10 jaar, hoe oud ben je dan? Stel dat alles kan, woon je dan in de stad of buiten de stad? In een oud of een modern huis? etc. We lopen allerlei thema's langs zoals wonen, relatie, familie, vrienden, hobby's, reizen, werk, talenten, zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Bij de antwoorden zoekt en kiest de deelnemer beelden. In VR ontdekt iemand voor welke waarde of gevoel elk beeld staat. Zo ontdekt iemand hoe hij zich in de toekomst wil voelen. Dit gevoelskompas is de basis voor vervolgsessies.





De Toekomstkamer® wordt ingezet:

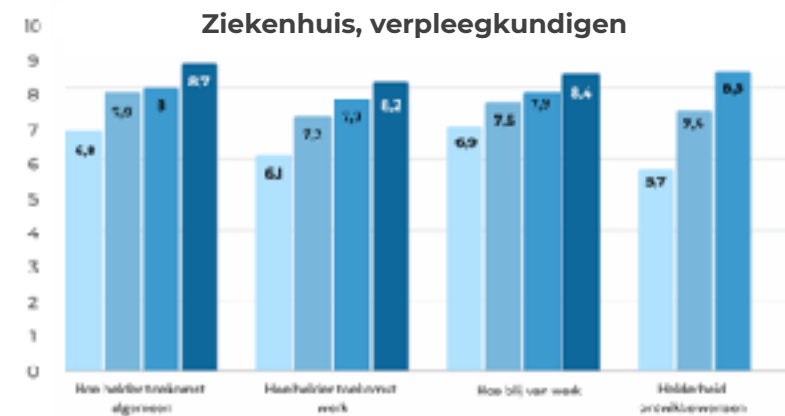
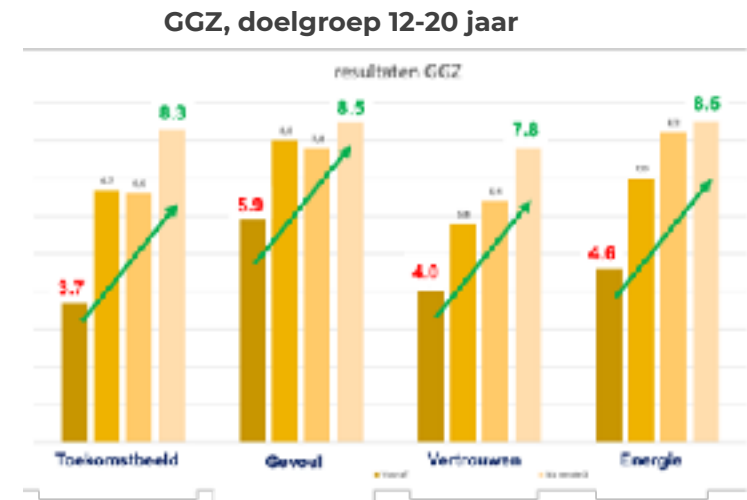
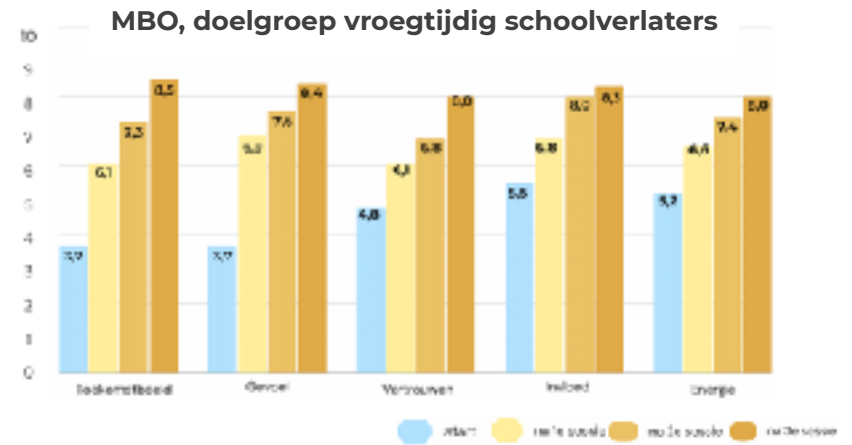
- **In organisaties** (oa ziekenhuizen) voor het behoud van personeel, vitaliteit, loopbaanontwikkeling en werkplezier.
- **In het onderwijs** voor het voorkomen en terugdringen van vroegtijdig schooluitval.
- **Binnen de GGZ en jeugdzorg** voor het versnellen van herstel en het terugdringen van de wachtlijsten.

Resultaten.

We stellen elke kandidaat bij de start, na de eerste sessie, na de tweede en na de derde sessie een aantal vragen (antwoord met cijfer 0-10):

1. Hoe helder is je toekomstbeeld?
2. Hoe blij word je daarvan?
3. Hoeveel vertrouwen heb je erin?
4. Hoeveel invloed voel je erop?
5. Hoeveel energie heb je?

Inmiddels hebben meer dan 2000 mensen een Toekomstkamer® gemaakt en zijn 100 coaches opgeleid. Hiernaast de resultaten van drie pilots: boven pilot GGZ en onder de cijfers van pilot in het MBO. Concreet betekent dit dat jongeren weer naar school gaan, baantjes gezocht en gevonden hebben, keuzes hebben gemaakt en verslavingen doorbroken met andere leefstijl, positiever naar zichzelf en





Pilot & opleiding

Wil je methode de Toekomstkamer® inzetten in jouw organisatie? Dan zijn er twee mogelijkheden.

1. **Pilot** met 5-10 medewerkers of cliënten, onder begeleiding van een van de opgeleide VRandercoaches.
2. **Opleiding tot VRandercoach:** we leiden medewerkers uit jouw organisatie op in de methodiek zodat zij de Toekomstkamer zelf in kunnen zetten in het werk (zie kader).

OPLEIDING TOT VRANDERCOACH

De opleiding is als volgt opgebouwd:

- Startdag (1 dag, Oegstgeest)
- Intervisie (2x 2 uur online, 1x fysiek)
- Examen en slotsessie (0,5 dag, Oegstgeest)

Om vaardig te worden met de VR-techniek en methodiek, plannen de deelnemers tussen de sessies door zelf oefensessies in (eerst met duopartner in de opleiding, met vrienden en bekenden en daarna met onbekenden). Voor het examen filmt elke deelnemer twee sessies: een Toekomstkamer en Emotiekamer. Bij een voldoende beoordeling is de deelnemer gecertificeerd VRandercoach.

Na de opleiding maken de coaches deel uit van de community. Hiervoor betalen zij een licentie en membership. De licentie is nodig voor het platform, technische ondersteuning en voor het kunnen aanvragen van nieuwe virtuele kamers. De community krijgt drie keer per jaar intervisie aan, heeft toegang tot de academie, tot nieuwe tools en draaiboeken en heeft de mogelijkheid mee te draaien in projecten.

Kosten en data opleiding zie website.



Wetenschap. Waarom het werkt.

Hoe kan het dat methode de Toekomstkamer® zo snel - binnen drie sessies van anderhalf uur in een periode van vijf weken - tot spectaculaire resultaten op het gebied van mentale gezondheid en gedragsverandering leidt? Het korte antwoord: methode de Toekomstkamer® creëert een 'embodied' ervaring en stelt deelnemers in de gelegenheid om zich met behulp van virtual reality (VR) sterk te identificeren met hun toekomstig zelf en zet daarmee aan tot duurzame gedragsverandering. Een beknopte samenvatting van een deel van de achterliggende psychologische principes.

Het vermogen om te visualiseren je hoe je in de toekomst wilt voelen, speelt een cruciale rol bij gedragsverandering. Mensen die een sterke emotionele connectie met hun toekomstige zelf voelen, zijn meer geneigd gezond te leven - ook als dat nu tijd, moeite of geld kost - omdat zij meer relatie zien tussen hun huidige gedrag en toekomstige positieve of negatieve consequenties van dat gedrag (e.g., Joireman et al., 2012; Keough, Zimbardo & Boyd, 1999; Huang & Li, 2019 en Carter & Marony, 2021).

Toekomstgerichte studenten blijken meer gemotiveerd te zijn, meer tijd te besteden aan hun studie, meer door te zetten en betere leerstrategieën te gebruiken wat leidt tot betere cijfers en een hoger opleidingsniveau dan studenten die weinig beeld hebben van hun toekomst (e.g., De Bilde, Vansteenkiste & Lens, 2011). Toekomstgerichte medewerkers blijken hun baan meer in te richten naar eigen capaciteiten en interesses (job craften) waardoor zij meer bevoegen zijn, meer autonomie en uitdaging ervaren, vaker feedback ophalen en beter presteren (onderzoek van oa Kooij & Zacher, 2016 en Kooij, Tims en Akkermans, 2017).

Samengevat: Perspectief is een bron voor geluk, gezondheid en succes (e.g., Zhang & Howell, 2011).

WAT VERKLAART DE IMPACT VAN DE METHODE?

Het antwoord ligt in hoe ons brein werkt.

Van nature houden we niet van verandering. Ons brein houdt het liefst vast aan wat het al kent. Zélf als dat de nare situatie is waar iemand op dat moment in zit. In de psychologie wordt dat '**Status quo bias**' en '**Loss aversion**' genoemd.

En als de omgeving vervolgens feedback, goedbedoelde adviezen of waarschuwingen geeft, schiet het brein in een reflex. Het wil wég van het advies. En heeft de neiging om de feedback als 'onwaar' te bestempelen. **'Social threat respons'** heet dat.

Het is dus niet zo gek dat het moeilijk is om uit een dal te komen als je leven tegenzit. En ook niet dat je als partner, ouder, mentor of hulpverlener het gevoel hebt dat je moet praten als brugman om iemand te motiveren. Maar, zodra iemand ín zijn toekomst heeft gestaan en gevoeld heeft hoe hij zich wíl voelen dan wordt deze toekomstervaring de nieuwe 'status quo'. **Zodra je je hebt verbonden en identificeert met de gezondere, wijzere en gelukkiger versie van jezelf, wil je brein dat niet meer kwijtraken.** Daar ga je je naar gedragen. En zo komt verandering van binnenuit

WAT VOEGT VIRTUAL REALITY TOE?

Uit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat ons brein nauwelijks onderscheid maakt tussen iets wat we echt ervaren en iets wat we levendig visualiseren. In VR maak je beelden groter en kleiner. Dat zegt je brein dat je er invloed op hebt. Je bedenkt je het niet. Je voelt het en je hele lijf doet mee. **'Embodiment'** heet dat. En alles wat we fysiek ervaren, beklijft beter en langer.

VR vermindert externe afleiding en heeft daardoor een bewezen krachtige impact. Veel jongeren zoeken antwoorden op levensvragen in hun omgeving of op social media. De VR-bril zorgt ervoor dat je 'naar binnen kijkt' en helpt je om je te verbinden met je eigen kompas.



De methode is inmiddels wetenschappelijk onderzocht door de Universiteit Leiden. Mocht je meer willen weten, neem dan contact op via contact@deveranderkamer.nl.

**Once your heart &
brain are connected,**
you know your way.

www.deveranderkamer.nl