

De inzet van de methode Toekomstkamer ® binnen de GGZ en het VRanderhuis



Sanne Nonhebel

Klinisch Psycholoog, Psychotherapeut, manager Behandelzaken
Poli Jong Leiden Rivierduinen, VRandercoach

&

Nicoline van Nierop

Systeemtherapeut, Poli Jong Leiden Rivierduinen
VRandercoach



- **Uitleg methodiek de Toekomstkamer ®**
- **Ervaren**
- **Het VRanderhuis**
- **Toepassing/ samenwerken**



Methode De Toekomstkamer®

ONTWIKKELD DOOR DE VRANDERKAMER

PAST

NOW

FUTURE

PAST

NOW

FUTURE

Waar komt
dat vandaan?

Wat zijn mijn
klachten?

PAST

NOW

FUTURE

Wat kan ik nu
doen?

Wie wil ik zijn?
Hoe wil ik me voelen?







Methode de **Toekomstkamer**®



Over 10 jaar, hoe oud ben jij dan?

**Stel dat alles kan en dat jij mag kiezen.
Woon je dan ín de stad of buiten de stad?**

In een 'oud' of een modern huis?

Stel dat we een foto zouden hebben uit de toekomst waar jij met een glimlach op staat en je op je favoriete plek in of rond het huis bent. Wat zou er op die foto kunnen staan? Waar ben je en wat ben je aan het doen?

THEMA'S

Wonen

Werk

Relatie

**Talenten, expertise &
professionele ontwikkeling**

Familie & vrienden

Betekenisgeving

Reizen

Persoonlijke ontwikkeling

Hobby's

Leefstijl & vitaliteit

ACTIE

Waardering
uitspreken,
vaker en
actiever

sociale
activiteit
voor team
organiseren

1e
Ontwerp
fusie
(proces)
naken
opw
leiding
teams

Intern
bespreken
ontwerp
fusie

Ontwerpen
opleiding
Ervarend
leren
buitendienst

analytisch

overzien

strategisch
denken

ontwerpen
opleiding
vormgeving
innovatieve
externe
projecten

Ontwerp &
doorontwikkeling
BD naar niveau
BD 3.0

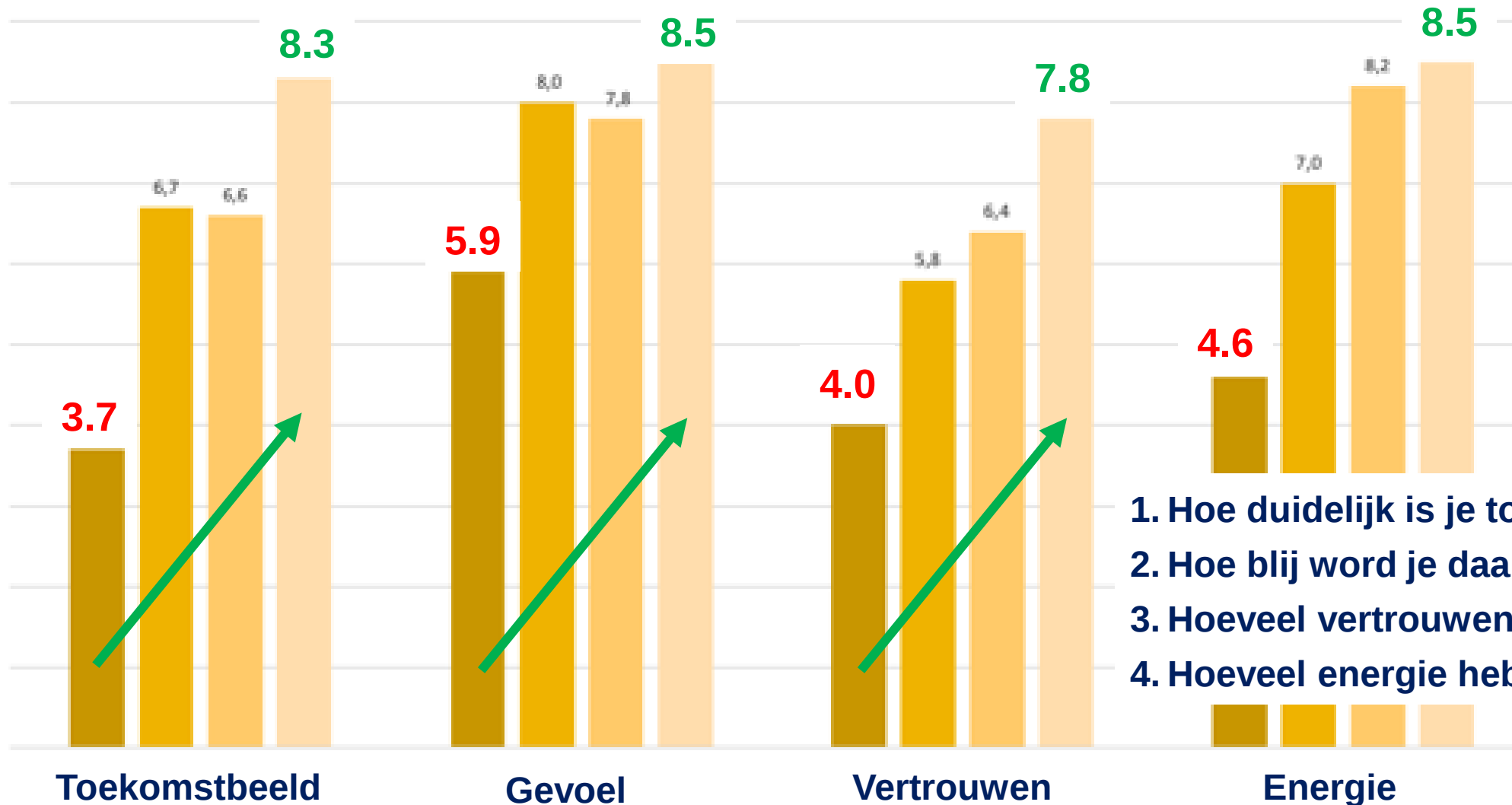
Vormgeven
&
vormgeven
van externe
innovatieve
projecten

vooruit
kijken &
vooruit
gaan

structuur
vormgeven

PILOT GGZ

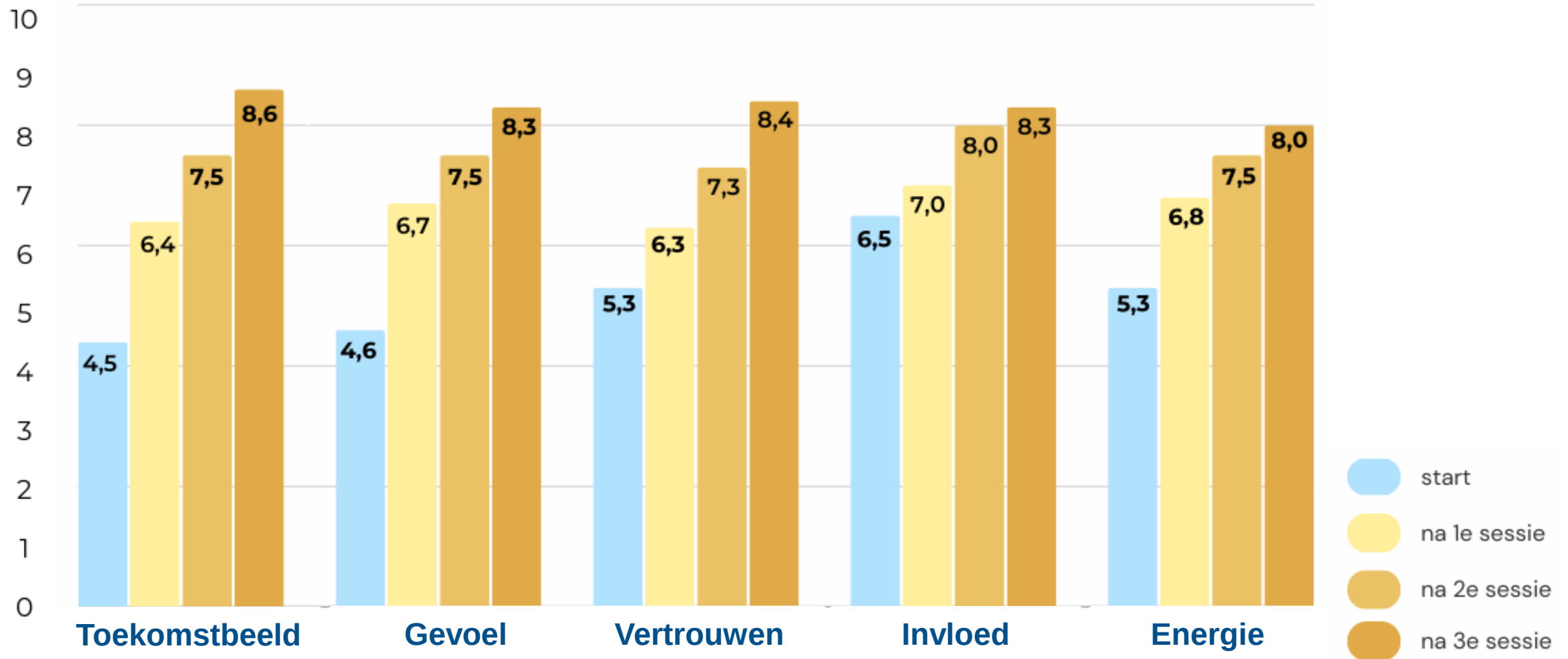
10 jongeren



1. Hoe duidelijk is je toekomstbeeld?
2. Hoe blij word je daarvan?
3. Hoeveel vertrouwen heb je erin?
4. Hoeveel energie heb je op dit moment?

PILOT onderwijs

10 vroegtijdig schoolverlaters



Wetenschap

Toekomstgerichte individuen presteren beter op school en op het werk, zijn **positiever, gemotiveerder, gelukkiger en gezonder** dan anderen (bijv. Zhang & Howell, 2011).

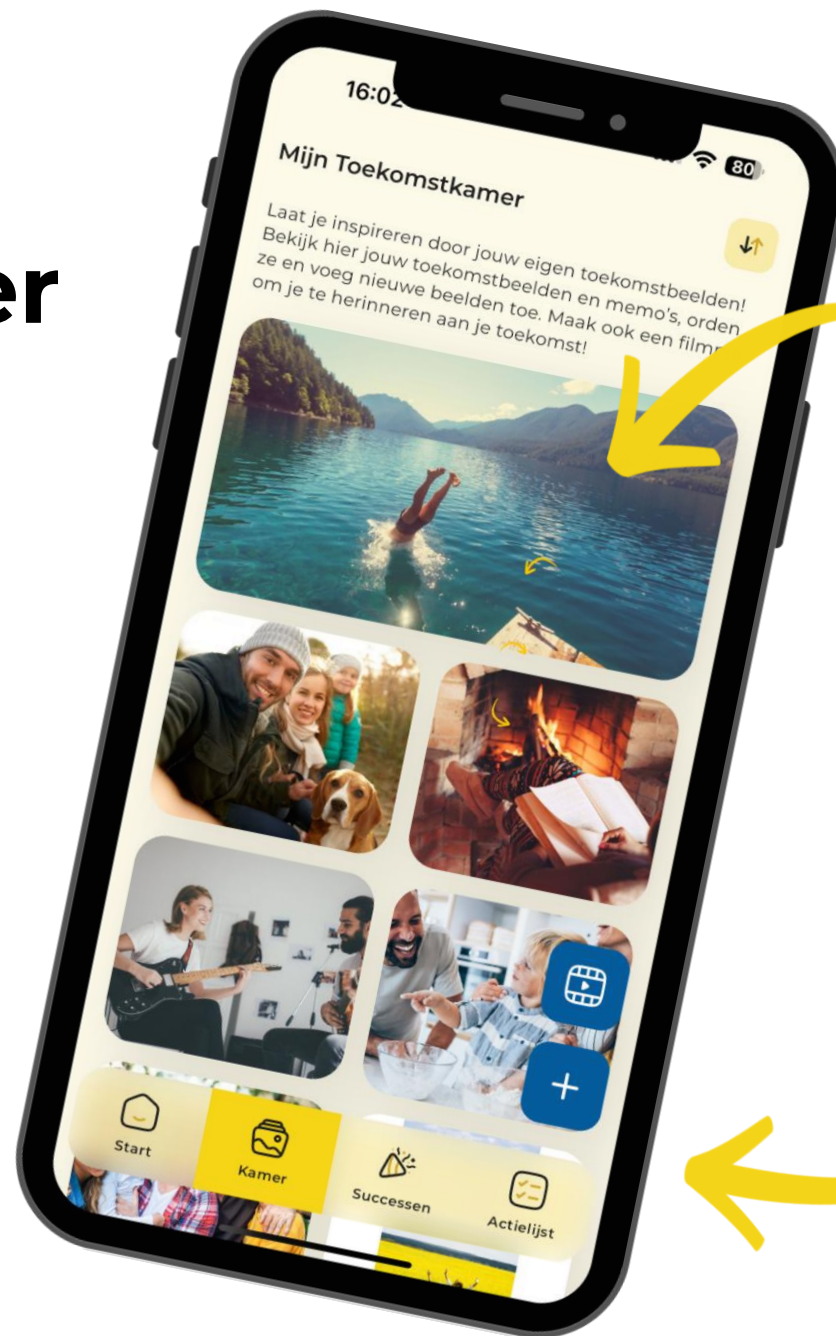
1. **De kracht van de toekomst & 'het toekomstig zelf'**
2. **Visualisatie**
3. **Embodiment**
4. **Identificatie**
5. **Ownership**
6. **Small steps**
7. **Status quo bias & loss aversion**



Motivational dialogue
Behavioral activation
Self image
Labeling ('I can do this')
Relabeling
Self control

Acceptance
Storytelling
Therapeutic alliance
Purpose
Celebrating success
Transform negative cognitions

De VRanderkamer App



**Beelden bekijken,
toevoegen &
MindMovies maken**

**Acties afvinken &
Successen uploaden**

Ervaringen inzet Toekomstster binnen de GGZ

fijn juist om niet
altijd over zaken te
praten die 'mis'
gaan.

fijn om te mogen
dromen.

Ook goed om 'gedwongen' te worden
naar de toekomst te kijken, is
spannend, maar zo helpend om het
wel te doen, is ineens minder eng.

je ziet als
behandelaar een
andere kant van je
client

Next level: Het VRanderhuis

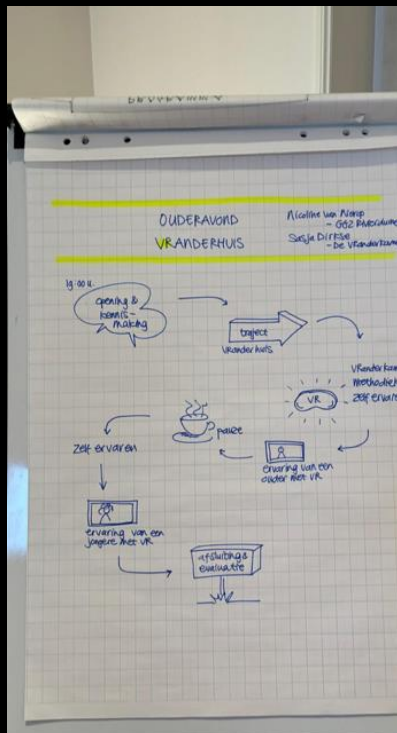


Het VRanderhuis

- Start netwerkinname
- Direct daarna eerste VR sessie -> Toekomstkamer
- Daarna 2 vervolg VR –sessie op maat
- Ouderavond en systeemgesprek
- Opbrengstgesprek



- 6-8 weken
- In een warme, gezellige, huiselijke setting



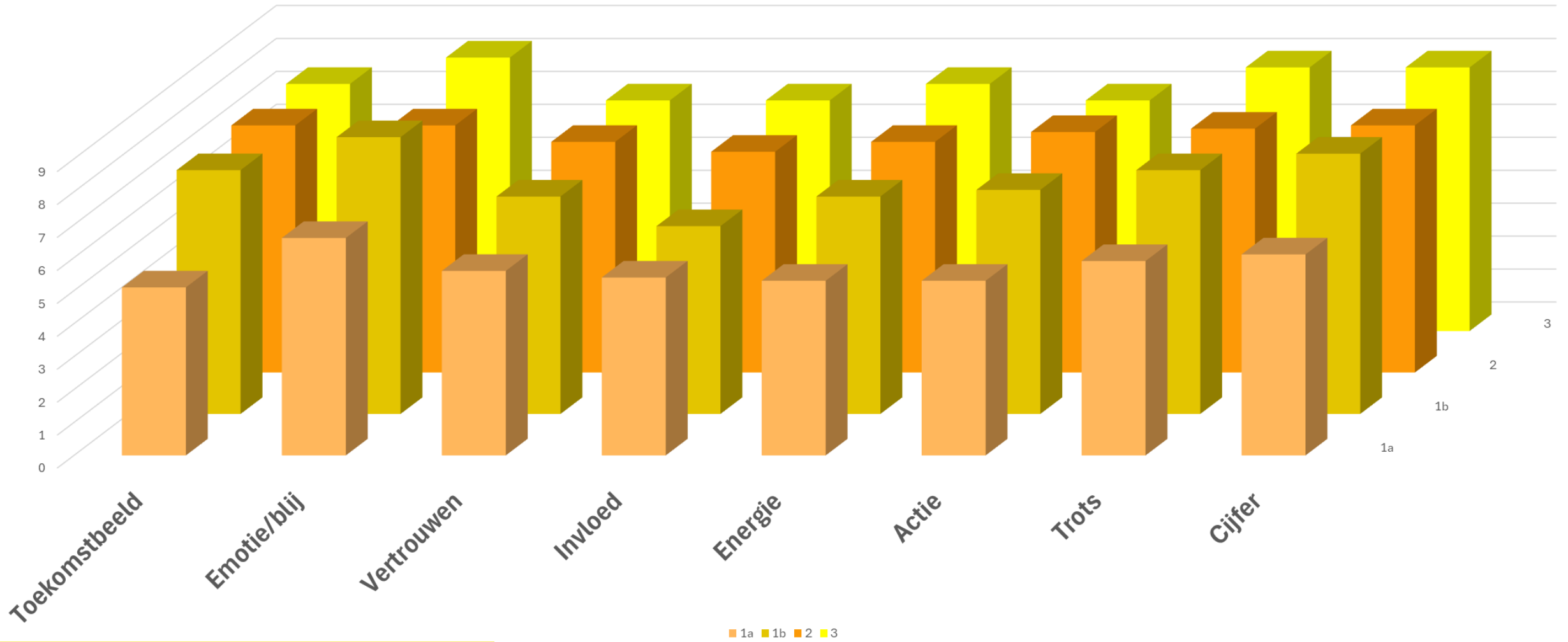
KOM GEZELLIG BINNEN!



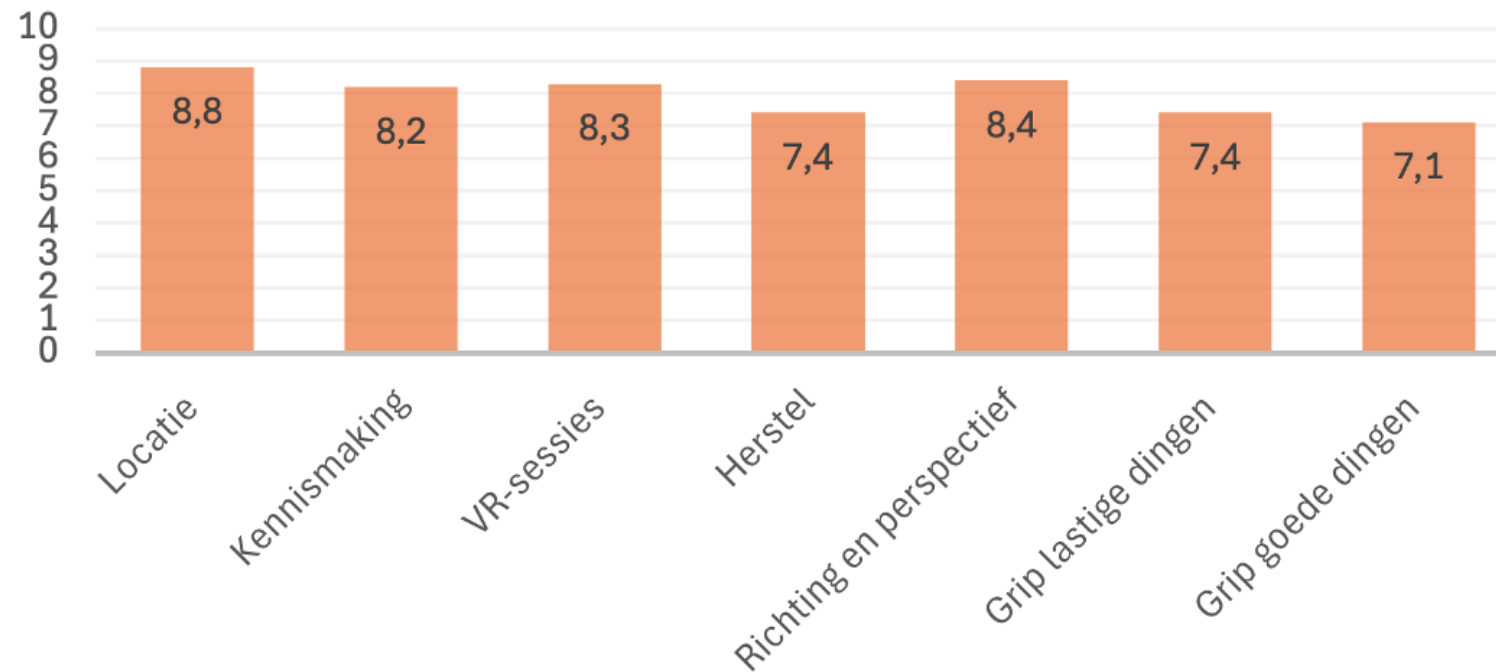
https://www.canva.com/design/DAGgYVYd8pU/saX6_G5RTmG-bYQ9ef6VNA/watch?utm_content=DAGgYVYd8pU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueinks&utlId=h20370a8591

N = 11

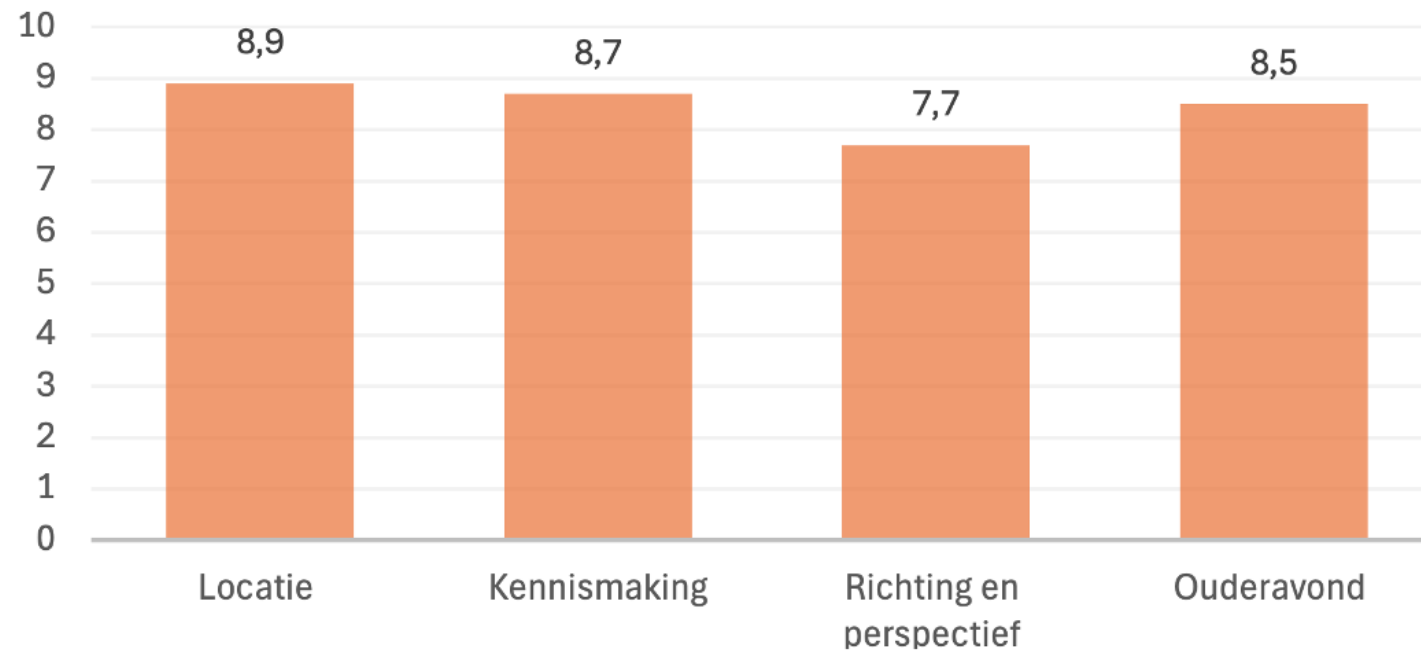
Toekomstkamer & GGZ Pilot 2025



Evaluatie VRanderHuis-traject fase 1 & 2 Cliënten (N=10)



Evaluatie VRanderHuis-traject fase 1 & 2 Ouders (N=14)



Wat heb je zelf de afgelopen weken mogelijk al anders gedaan, gedacht of gevoeld?

"Ik denk meer in kleine stapjes voor de toekomst"

"Ik kan beter mijn grenzen aangeven"

"Ik herken dingen die ik leuk vind en ik weet beter wat ik wil"

"Ik heb meer grip op mijn toekomst en ik voel me de baas over mijn leven"

"Ik heb minder angst voor de toekomst"

**Wat in het VRanderHuis heeft voor jou het beste
gewerkt?**

"Fijne sfeer"

**"Praten over de
toekomst"**

**"Wat ik later wil
bereiken"**

"Actiewand"

**"Een toekomst
maken"**

**"Zekerheid in
vriendschappen
(verbindingskamer)
"**

Ouders: Wat heb je zelf in de afgelopen weken mogelijk al anders gedaan?

**"Als volwassene weer
"dromen", i.p.v. overal
over denken 'dat ik
niet realistisch"**

**" Verleden laten
rusten. Positief
kijken naar de
toekomst."**

**"Meer praten over
onderwerpen die zij
wil."**

**"Positiever blijven
naar mijn kind.
Meer met haar
lachen, ruimte
geven."**

Wat is het effect geweest op jou als ouder?

"De wereld gaat meer open."

"Ik ben zelf ook bezig met steviger staan"

"Positief, hij kon zich naar mij toe ook uiten, en was open over zijn angsten."

"Ik zie mijn dochter meer groeien, met een open houding en vrolijke uitstraling."

"Meer inzicht in wat mijn zoon wil en nodig heeft"

"Hoop gekregen dat mijn dochter weer vrolijk kan zijn en perspectief krijgt"

Resultaten

- meer focussen op positieve dingen
- meer op zoek naar mogelijkheden
- meer beeld van wat ze wilt in de toekomst
- is thuis meer aan het delen (bij vader) , hebben ook een ruzie uitgesproken en meer momenten nu samen
- wat vaker rust momentje pakken
- moment zelf nemen als ik verdriet op voel komen.
- moeder geeft aan dat ze vaker om een knuffel vraagt, dat X haar weer meer toelaat.
- moeder ziet ook dat X vaker keuzes maakt.

School: maakt eerder huiswerk . Meer actief met contact opnemen van familie. zit ook weer in de groepsapp, meer actief in de klas.

Trots op beeld krijgen van de toekomst.

"Ik probeer meer te bereiken op lange termijn, ipv op kort termijn bekijken."

- is minder gaan blowen
- is spraakzamer thuis, is meer in gesprek gegaan thuis.
- heeft nagedacht over toekomst, welke vervolg stappen hij zou willen mbt zijn loopbaan
- luistert wat vaker naar muziek of wandelt, om rustiger te worden
- er is duidelijkheid over zakgeld en kaders.
- heeft contact met en vriend die 'het verkeerde pad op gaat' verbroken.

1/3 geen vervolg binnen GGZ

Fase I: 5 cliënten

Fase II: 10 cliënten

Fase III: 10 cliënten (loopt nu)

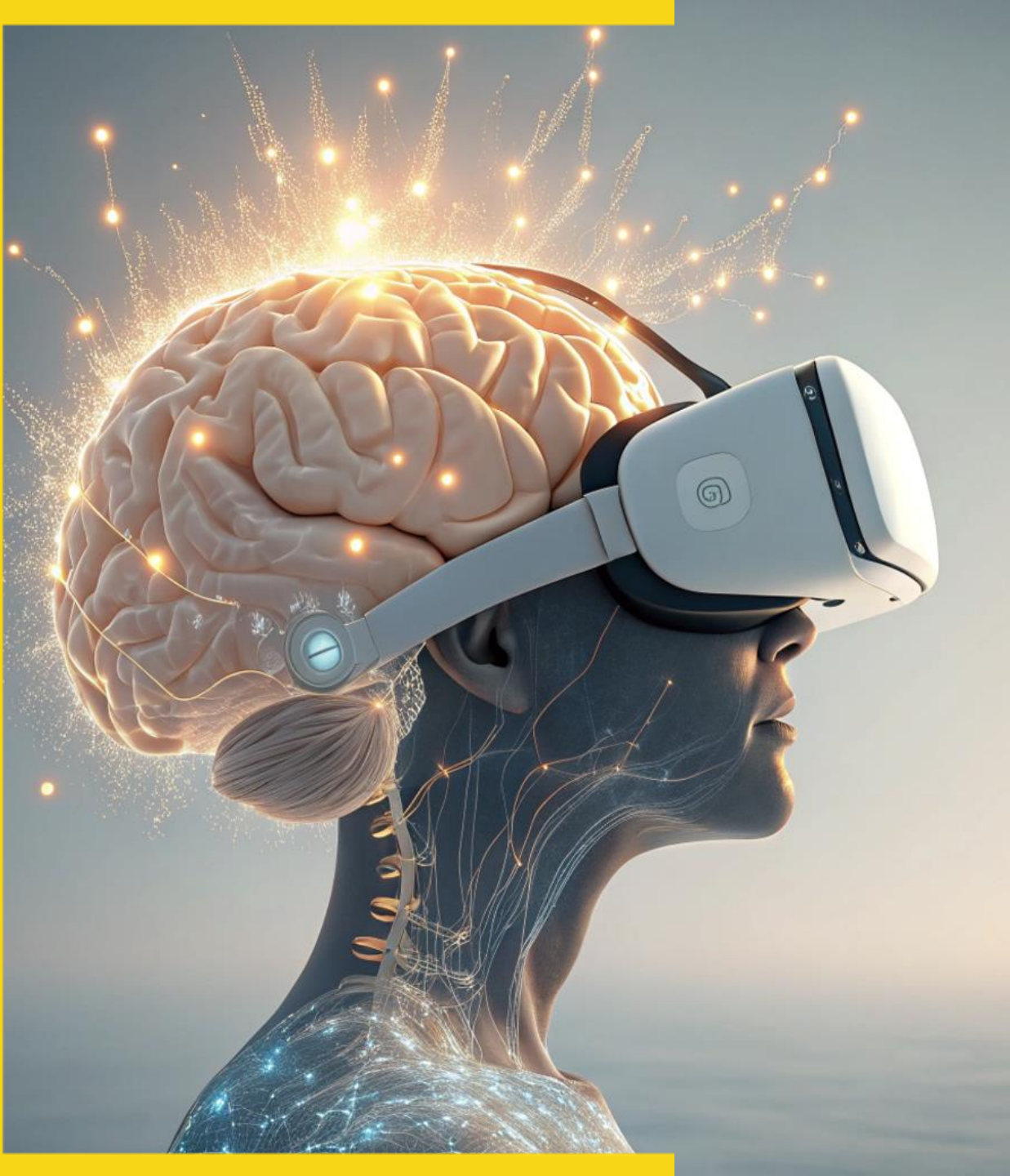
*Van de 15 cliënten: 5 trajecten geen verdere GGZ hulp nodig:
-of de hulp die er al in zat was voldoende (Jeugd/wijkteam, hulp
op school, andere vorm van hulpverlening) of andere zorg was
nodig (bv psychosomatische fysio, begeleiding).*

*-de anderen cliënten kregen een helderder en duidelijk
behandeladvies mee*

Hoe kunnen we de krachten bundelen?

- **Bespreek met elkaar, wat zou deze methode kunnen betekenen voor jouw doelgroep?**
- **Hoe zouden we hierin samen kunnen optrekken, en wat is daar voor nodig?**

Wat zou je aan anderen
willen vertellen over deze
workshop? Wat is je
bijgebleven?



Vragen & Toepassingen

S.Nonhebel@rivierduinen.nl (werk)
www.SanneNonhebel.nl (eigen praktijk)