



Dit is jouw leven.
Een handleiding voor de positieve psychologie

Marijke Schotanus-Dijkstra
Wetenschappelijk onderzoeker Trimbos-instituut
Promovenda Universiteit Twente



m.schotanus@utwente.nl
mdijkstra@trimbos.nl

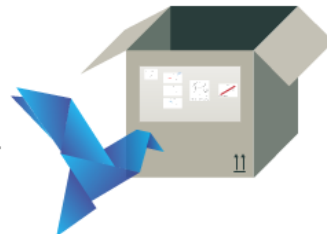


Dit is jouw leven.

*Ervaar de effecten van
de positieve psychologie*

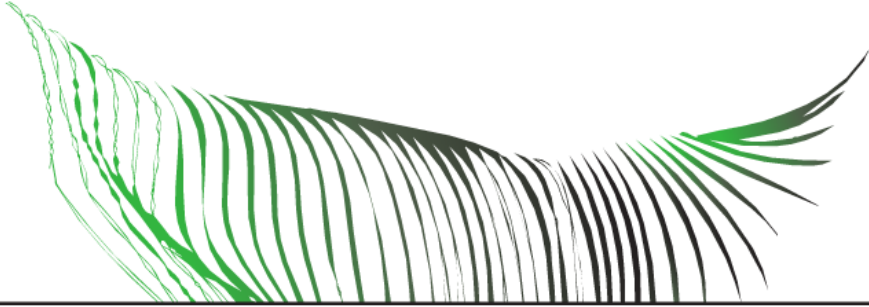


JOHN DE
WETEN
SCHAPPELIJKE
INSTITUUT



m.schotanus@utwente.nl
mdijkstra@trimbos.nl

HAAL HET BESTE UIT UZELF IN 2014



De Universiteit Twente doet onderzoek naar een gratis zelfhulpcursus om mensen te helpen bij het vergroten van hun veerkracht en welbevinden. Wilt u meedoen? Kijk op:

www.veerkrachtenwelbevinden.nl

UNIVERSITEIT TWENTE.

Hoofdstuk 7 + 8

Positieve relaties

Actief en constructief reageren

Dankbaarheid luisteren

Dankbaarheid uiten

Ontspanningsoefening/meditatie: "lichaamsscan"

Zelfoverstijgende waarden en behoeften verhelderen

Vriendelijkheid: iets belangeloos geven of doen

Actief en constructief reageren

Dankbaarheid uiten



Zelfoverstijgende waarden en behoeften verhelderen

Hoofdstuk 5

Zelf-compassie

Wens jezelf iets goeds toe



Veerkracht

1. Welke copingstijl(jen) hanteer je en hoe zet je ze flexibel in?
2. Expressief schrijven: 15 minuten per dag over je diepste emoties, gedachten en gevoelens rondom de gebeurtenis
3. Welke behoeften heb je op dit moment? Wie uit jouw omgeving moeten deze behoeften kennen?

Optimisme & Hoop

1. Houst een ASC-diagnose bij:
Anderstaligheid? Welke taal(s) spreekt u?
Biclingual? Welke geschieden hijs te klaren?
C's nequmand? Welke gevel era had je en wat deed je na de negatieve gebeurtenis?
2. Herken je bij de patiënten psychotische gedachten? Waar lig je de contexten? Wat zijn de gevolgen van de psychotische verkeer bij
3. Het is belangrijk te definiëren van je gedachten

Ontdekken en gebruiken van sterke kanten

- "Vrijheid bestaat niet meer van zichzelf. Maar hoe je speelt, dat is een keuze. Vrijheid betekent gewoon te mogen uit!"
- "Geweld is niet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet."
- "Vrijheid bestaat niet meer van zichzelf. Maar hoe je speelt, dat is een keuze. Vrijheid betekent gewoon te mogen uit!"
- "Geweld is niet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet."
- "Vrijheid bestaat niet meer van zichzelf. Maar hoe je speelt, dat is een keuze. Vrijheid betekent gewoon te mogen uit!"
- "Geweld is niet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet. Het is maar hoe je het inzet."

Positieve emoties

"Broaden and build theory"
Barbara Fredrickson

Hoofdstuk 1

Positieve emoties

"Broaden-and-build theory"

Barbara Fredrickson

	Wat gebeurde er?	Wat maakte het speciaal?	Wat goed voelde het voor jou?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			



De 'drie goede dingen-oefening'

Denk aan het einde van de dag nog eens aan de positieve ervaringen van die dag. Hoe groot of klein ook, het is waardevol om stil te staan bij deze ervaringen, ze weer voor je te zien en te ervaren. Dat helpt om bewust na te genieten van de positieve dingen in het leven.

Dagboek plezierige ervaringen en emoties

	Wat gebeurde er? Met wie was je en wat deed je? Welke positieve emotie ervoer je?	Wat maakte dat het stopte? Had je een gedachte die daarbij een rol speelde?	Hoe goed voelde je je op dat positieve moment, op een schaal van 0 (onplezierig) tot 10 (zeer plezierig)?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

De 'drie goede dingen-oefening'

Denk aan het einde van de dag nog eens aan de positieve ervaringen van die dag. Hoe groot of klein ook, het is waardevol om stil te staan bij deze ervaringen, ze weer voor je te zien en te ervaren. Dat helpt om bewust na te genieten van de positieve dingen in het leven.

Hoofdstuk 1

Positieve emoties

"Broaden-and-build theory"

Barbara Fredrickson

	Wat gebeurde er?	Wat maakte het speciaal?	Wat goed voelde het voor jou?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			



De 'drie goede dingen-oefening'

Denk aan het einde van de dag nog eens aan de positieve ervaringen van die dag. Hoe groot of klein ook, het is waardevol om stil te staan bij deze ervaringen, ze weer voor je te zien en te ervaren. Dat helpt om bewust na te genieten van de positieve dingen in het leven.

Hoofdstuk 2 + 3

Ontdekken en gebruiken van sterke kanten

Onverschillen tussen een sterke kant en een zwakte:
vaardigheid: Waar ben je goed in én heeft je energie?

Alex Linley

- Voorgedrukte lijst met vaardigheden: Waar ben je goed in? En waar haal je tevens plezier en energie uit?
- Ontdek welke sterke kanten je nog meer hebt door vragen uit de "Talentenwijzer" (Hiemstra, 2011) te beantwoorden
- Vraag diverse mensen uit je omgeving ook de voorgedrukte lijst met vaardigheden voor jou in te vullen en ga met hen in gesprek
- Wat zijn jouw belangrijkste 5 sterke kanten?

Waar ben je goed in én heeft je er energie?

Alex Linley

- Voorgedrukte lijst met vaardigheden: Waar ben je goed in? En waar haal je tevens plezier en energie uit?
- Ontdek welke sterke kanten je nog meer hebt door vragen uit de "Talentenwijzer" (Hiemstra, 2011) te beantwoorden
- Vraag diverse mensen uit je omgeving ook de voorgedrukte lijst met vaardigheden voor jou in te vullen en ga met hen in gesprek
- Wat zijn jouw belangrijkste 5 sterke kanten?

Hoofdstuk 2 + 3

Ontdekken en gebruiken van sterke kanten

Onverschillen tussen een sterke kant en een zwakte:
vaardigheid: Waar ben je goed in én heeft je energie?

Alex Linley

- Voorgedrukte lijst met vaardigheden: Waar ben je goed in? En waar haal je tevens plezier en energie uit?
- Ontdek welke sterke kanten je nog meer hebt door vragen uit de "Talentenwijzer" (Hiemstra, 2011) te beantwoorden
- Vraag diverse mensen uit je omgeving ook de voorgedrukte lijst met vaardigheden voor jou in te vullen en ga met hen in gesprek
- Wat zijn jouw belangrijkste 5 sterke kanten?

Hoofdstuk 4

Optimisme & Hoop

Minder streng zijn voor jezelf

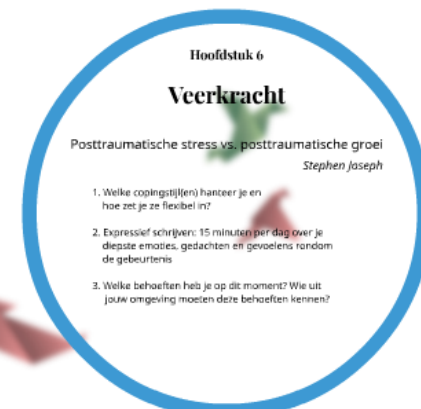
Martin Seligman

1. Houd een ABC-dagboek bij:
A(iversity): Wat gebeurde er precies?
B(eliefs): Welke gedachten had je daarover?
C(oncequences): Welke gevoelens had je en wat deed je na de negatieve gebeurtenis?
2. Herken je bepaalde patronen, pessimistische gedachten? Waar leg je de oorzaken? Wat zijn de gevolgen van de pessimistische verklaringen?
3. Het uitdagen of defuseren van je gedachten.

Minder streng zijn voor jezelf

Martin Seligman

1. Houd een ABC-dagboek bij:
 - A**(iversity): Wat gebeurde er precies?
 - B**(eliefs): Welke gedachten had je daarover?
 - C**(onsequences): Welke gevoelens had je en wat deed je na de negatieve gebeurtenis?
2. Herken je bepaalde patronen, pessimistische gedachten? Waar leg je de oorzaken? Wat zijn de gevolgen van de pessimistische verklaringen?
3. Het uitdagen of defuseren van je gedachten.



Hoofdstuk 5

Zelf-compassie

Kristin Neff

Paul Gilbert

Wens jezelf iets goeds toe



Ontwikkel een compassievolle innerlijke stem
Schrijf over situaties waarin je zelf-compassie toonde

Hoofdstuk 6

Veerkracht

Posttraumatische stress vs. posttraumatische groei

Stephen Joseph

1. Welke copingstijl(en) hanteer je en hoe zet je ze flexibel in?
2. Expressief schrijven: 15 minuten per dag over je diepste emoties, gedachten en gevoelens rondom de gebeurtenis
3. Welke behoeften heb je op dit moment? Wie uit jouw omgeving moeten deze behoeften kennen?

Posttraumatische stress vs. posttraumatische groei

Stephen Joseph

1. Welke copingstijl(en) hanteer je en hoe zet je ze flexibel in?
2. Expressief schrijven: 15 minuten per dag over je diepste emoties, gedachten en gevoelens rondom de gebeurtenis
3. Welke behoeften heb je op dit moment? Wie uit jouw omgeving moeten deze behoeften kennen?

Hoofdstuk 7 + 8

Positieve relaties

Actief en constructief reageren

Compassievol luisteren

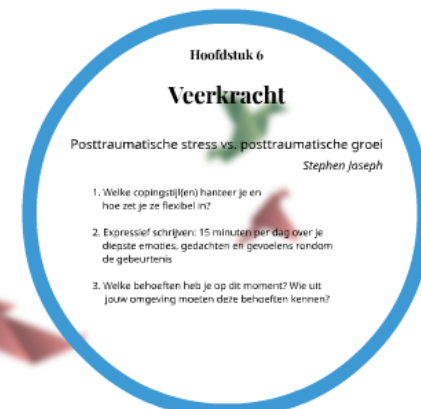


Dankbaarheid uiten

Ontspanningsoefening/meditatie: "lichaamsscan"

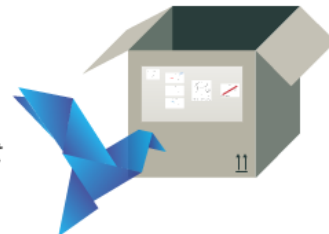
Zelfoverstijgende waarden en
behoeften verhelderen

Vriendelijkheid: iets belangeloos
geven of doen

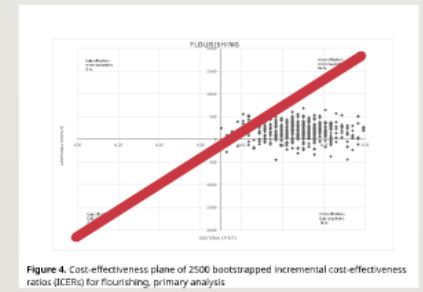
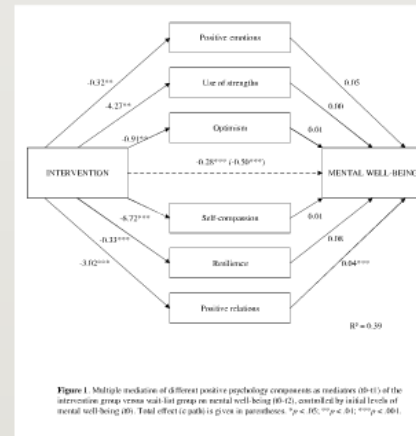
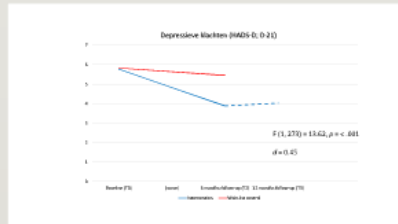
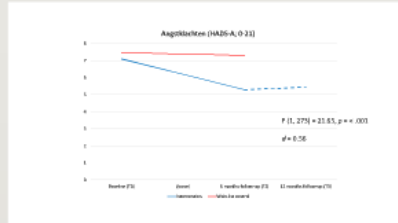
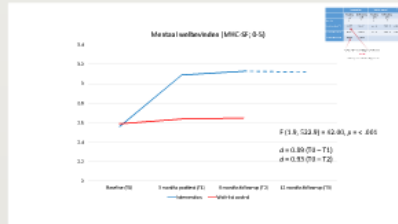




Dit is jouw leven.
*Ervaar de effecten van
 de positieve psychologie*



m.schotanus@utwente.nl
mdijkstra@trimbos.nl





Experimentele groep:
Boek “Dit is jouw leven” +
Emailbegeleiding

$n = 137$

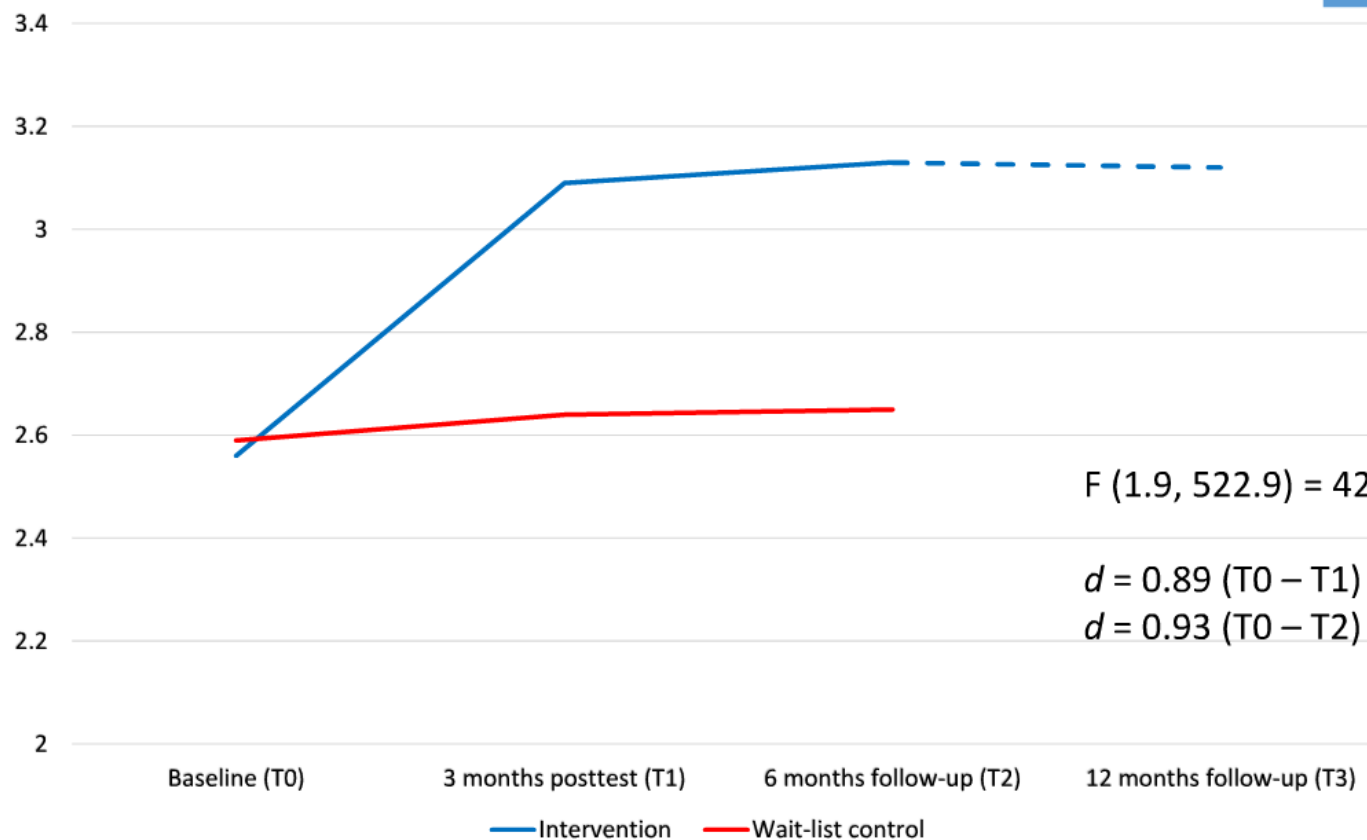


Controle groep:
Wachtlijstgroep
Na 6 maanden follow-up boek ontvangen

$n = 138$

- 86% vrouw
- Gemiddelde leeftijd 48 jaar
- 75% opleiding HBO of hoger
- 43% getrouwd
- 68% betaald werk
- 91% Nederlandse nationaliteit
- 55% zag de huisarts in de 3 maanden voorafgaand aan de studie (baseline)
- 19% maakte gebruik van psychologische zorg in de 3 maanden voor baseline

Mentaal welbevinden (MHC-SF; 0-5)



	Intervention		Waitlist control		p
	Flourishing n(N)	Not Flourishing n(N)	Flourishing n(N)	Not Flourishing n(N)	
Screening	0	137	0	138	
3 months posttest (T1)	41 (28.9)	96 (70.1)	16 (11.6)	122 (88.4)	<0.001
6 months follow-up (T2)	42 (30.7)	95 (69.3)	16 (11.6)	122 (88.4)	<0.001
12 months follow-up (T3)	40 (28.6)	91 (66.4)			

Prevalentie Flourishing in Nederland:

36.5%

Schouten-Dijkstra et al. 2015, Journal of Happiness Studies

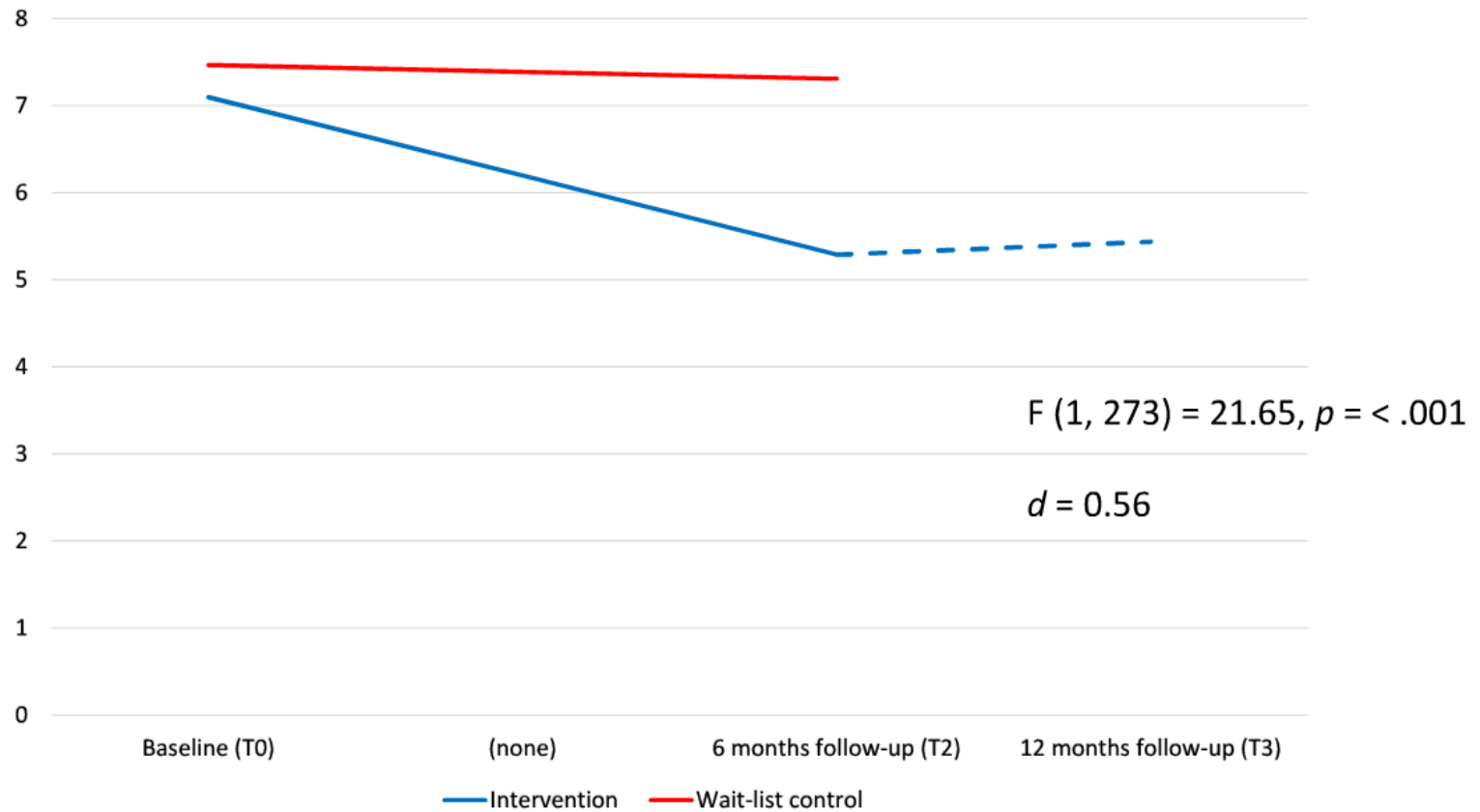
	Intervention		Waitlist control		<i>p</i>
	Flourishing n (%)	Not Flourishing n (%)	Flourishing n (%)	Not Flourishing n (%)	
Screening	0	137	0	138	
3 months posttest (T1)	41 (29.9)	96 (70.1)	16 (11.6)	122 (88.4)	<0.001
6 months follow-up (T2)	42 (30.7)	95 (69.3)	16 (11.6)	122 (88.4)	<0.001
12 months follow-up (T3)	46 (33.6)	91 (66.4)			

Prevalentie Flourishing in Nederland:

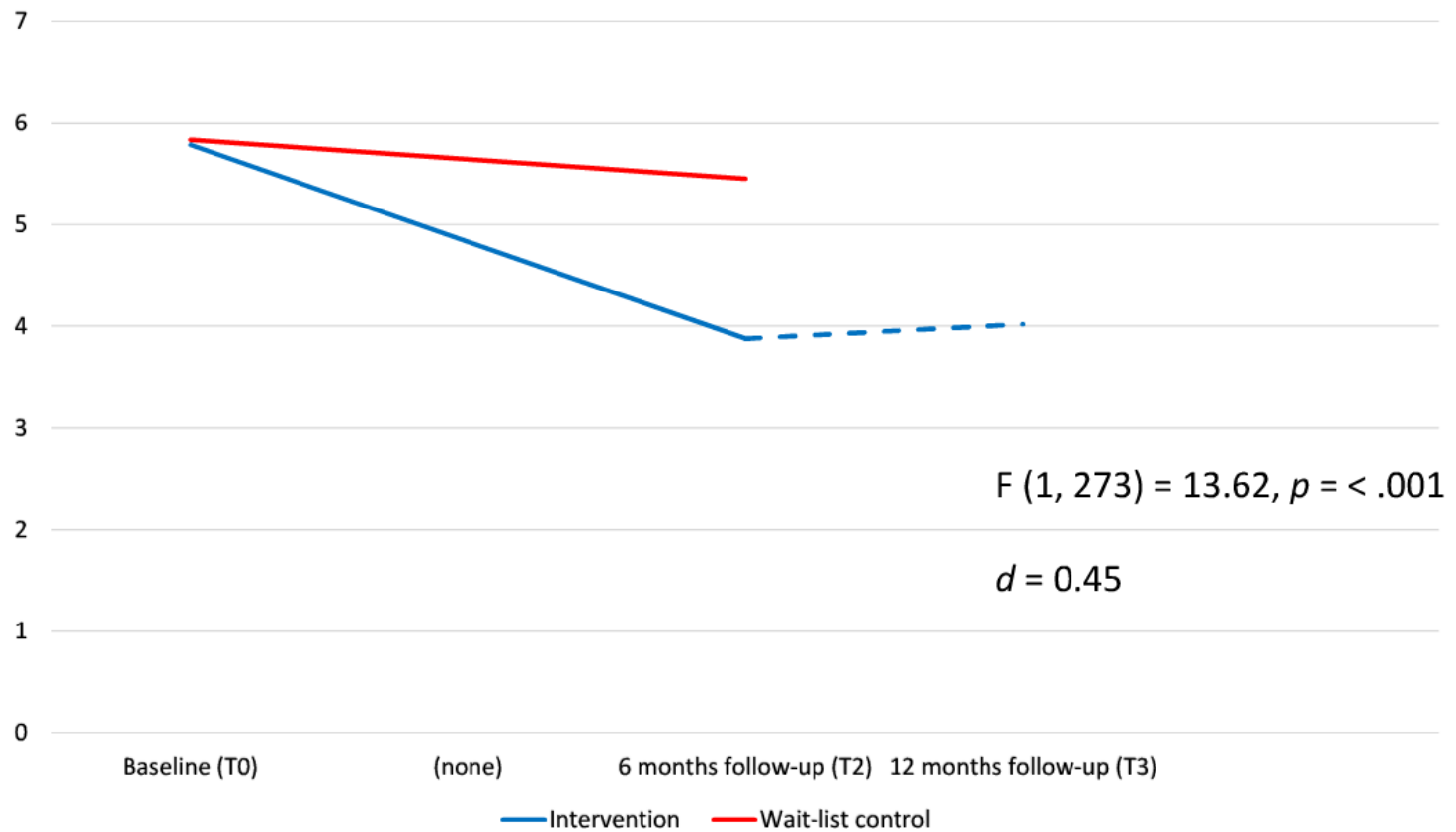
36.5%

Schotanus-Dijkstra et al. 2015, Journal of Happiness Studies.

Angstklachten (HADS-A; 0-21)



Depressieve klachten (HADS-D; 0-21)



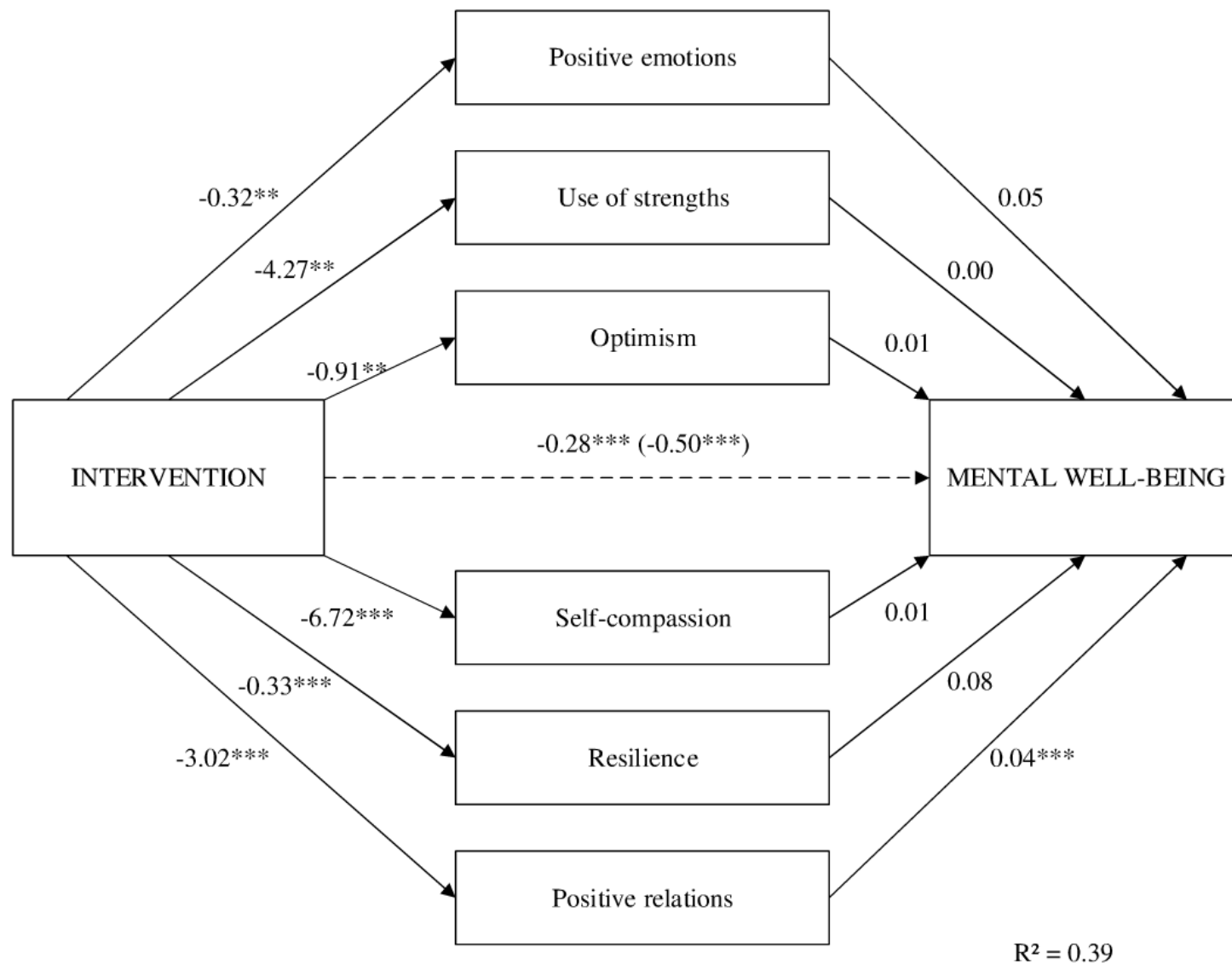


Figure 1. Multiple mediation of different positive psychology components as mediators (t0-t1) of the intervention group versus wait-list group on mental well-being (t0-t2), controlled by initial levels of mental well-being (t0). Total effect (c path) is given in parentheses. $*p < .05$; $**p < .01$; $***p < .001$.

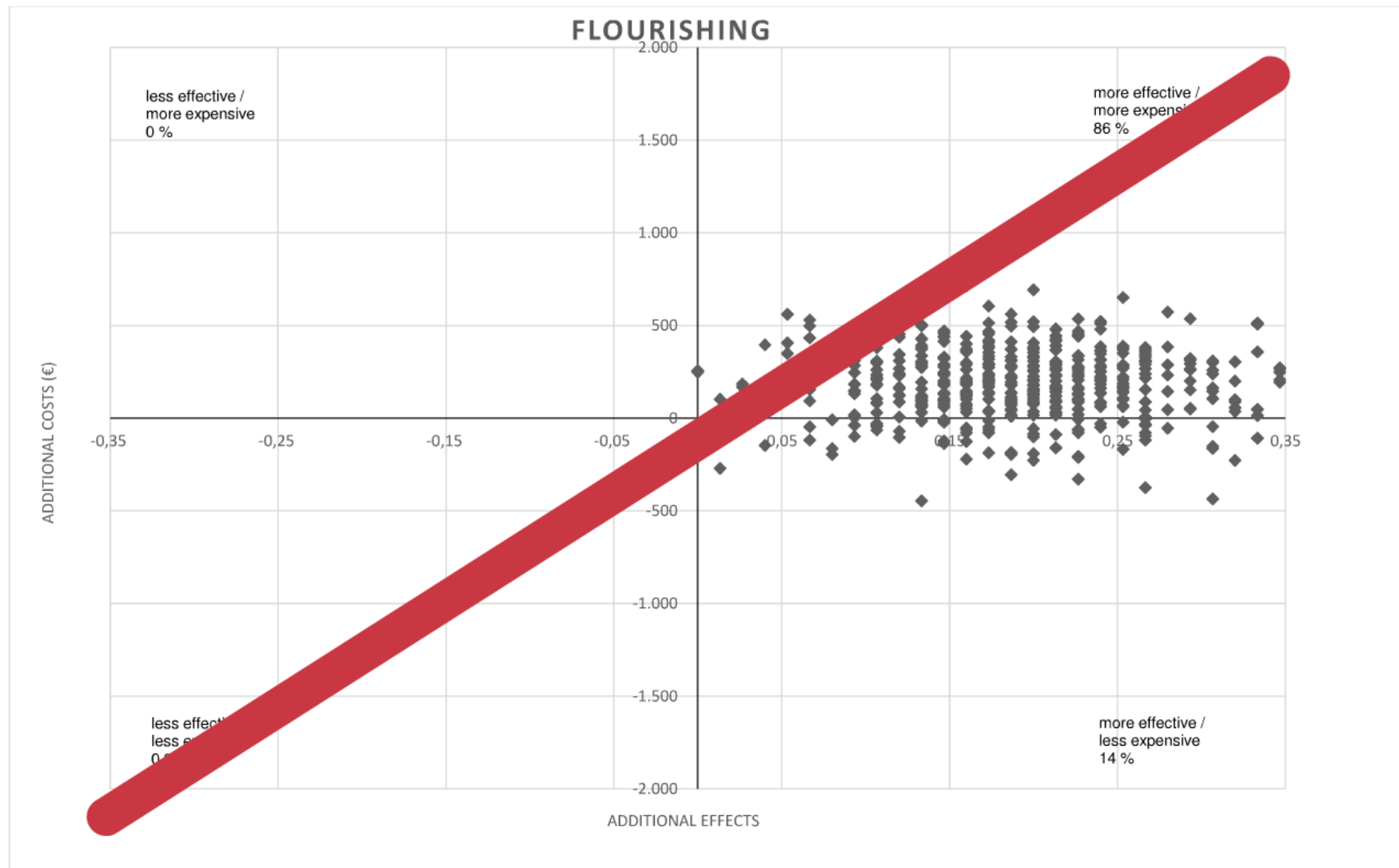
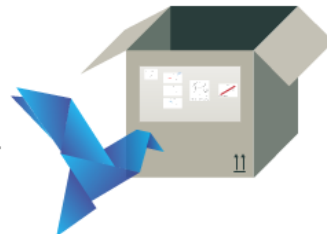


Figure 4. Cost-effectiveness plane of 2500 bootstrapped incremental cost-effectiveness ratios (ICERs) for flourishing, primary analysis



Dit is jouw leven.

*Ervaar de effecten van
de positieve psychologie*



m.schotanus@utwente.nl
mdijkstra@trimbos.nl