

# Compassie als sleutel tot geluk

Een compassietraining als begeleide zelfhulp voor het vergroten van welbevinden

**Marion Spijkerman**

Landelijk Congres Positieve Psychologie, 15 april 2016

UNIVERSITEIT TWENTE.

 Centre for eHealth  
& Wellbeing Research



# Compassie als sleutel tot geluk

Een compassietraining als begeleide zelfhulp voor het vergroten van welbevinden

**Marion Spijkerman**

Landelijk Congres Positieve Psychologie, 15 april 2016

UNIVERSITEIT TWENTE.

 Centre for eHealth  
& Wellbeing Research



# Introductie

## Compassie is:



Vriendelijk/mild zijn voor jezelf

Jezelf geruststellen/kalmeren

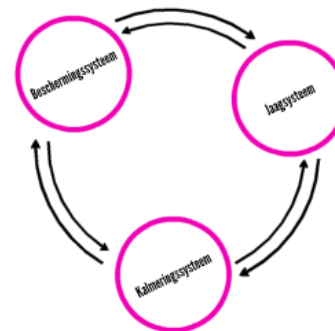
Verbondenheid ervaren met anderen

[ Zelfcompassie: ———— zelfkritiek  
Eenzaamheid: ———— isolatie  
Verbondenheid: ———— verbondenheid ]

Onderzoeken van de effecten van  
'Compassie als sleutel tot geluk'  
als begeleidende zelling op welbevinden

## Onderzoeksvragen

1. Leidt deelname aan de zelfhulp cursus met e-mail begeleiding tot een significant hoger niveau van emotioneel, psychologisch, en sociaal welbevinden in vergelijking met een wachtlijst controlegroep?
2. Leidt deelname aan de zelfhulp cursus tot significant meer "flourishers"?
3. Blijven de effecten behouden 6 tot 12 maanden na de start van de interventie?
4. Wat zijn mediators van de effecten van de zelfhulp cursus?
5. Welke specifieke groepen hebben baat bij de zelfhulp cursus?



Disbalans leidt tot stress en verminderd welbevinden



## Onderzoek laat zien dat:

- er een positieve samenhang is tussen compassie en welbevinden;
- compassie beschermend werkt tegen psychische klachten;
- je compassie kunt trainen.



Huisbergen & Bohlmeijer ontwikkelden het boek  
'Compassie als sleutel tot geluk, waarbij stress en  
zelfkritiek'

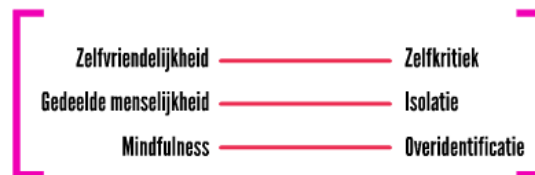


**Compassie is:**

**Vriendelijk/mild zijn voor jezelf**

**Jezelf geruststellen/kalmeren**

**Verbondenheid ervaren met anderen**



**Zelfvriendelijkheid**

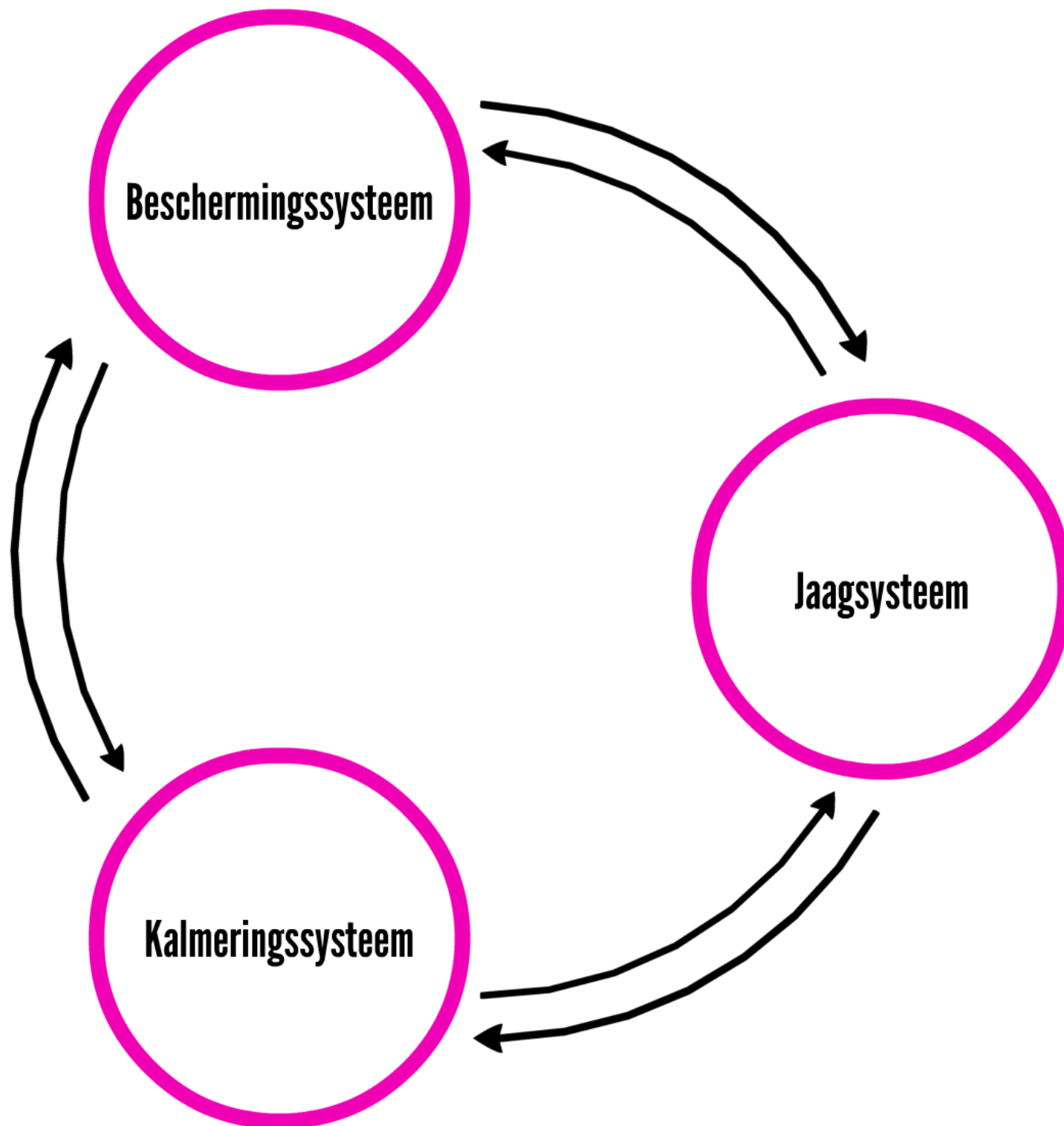
**Zelfkritiek**

**Gedeelde menselijkheid**

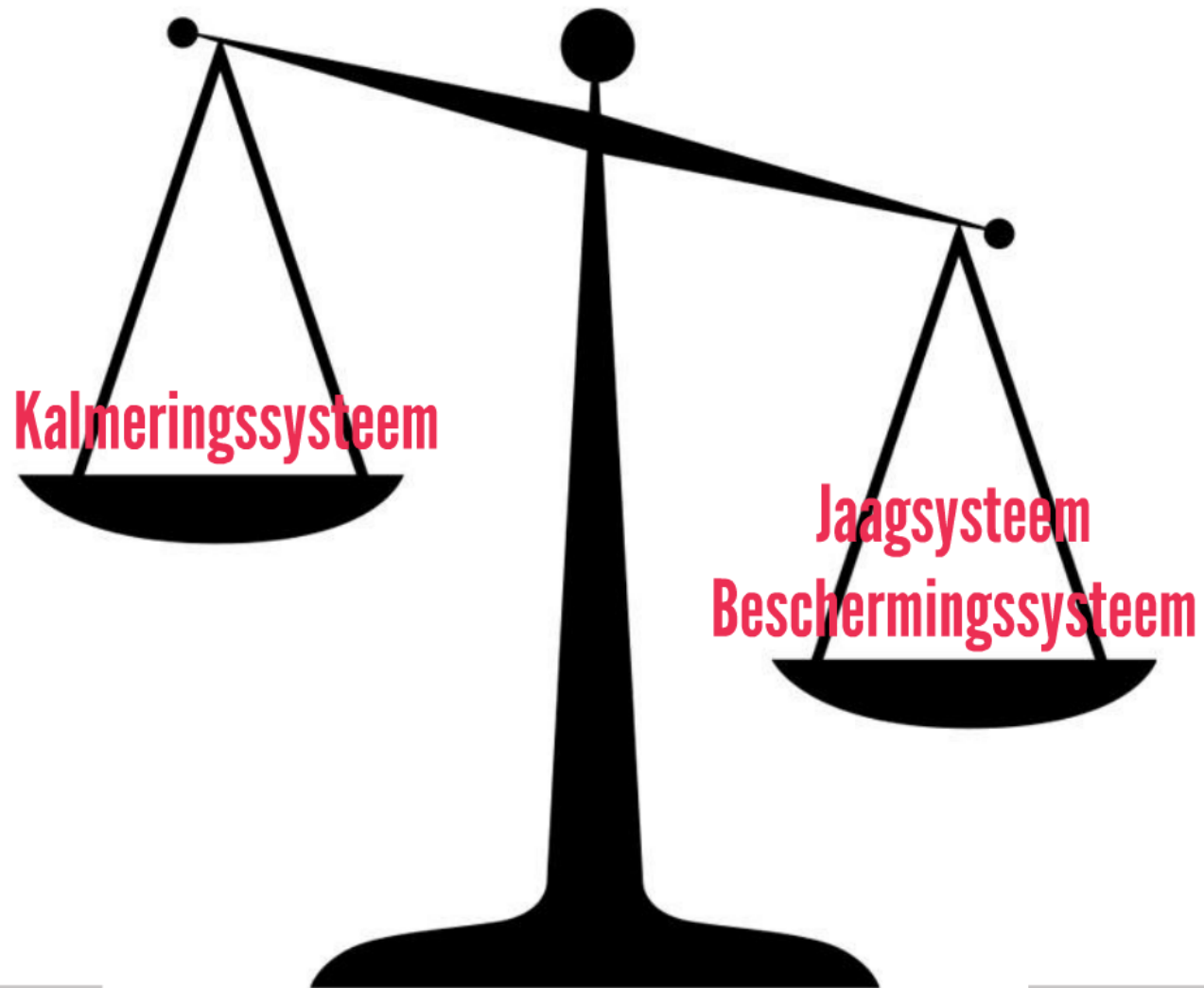
**Isolatie**

**Mindfulness**

**Overidentificatie**



**Disbalans leidt tot stress en verminderd welbevinden**



## Onderzoek laat zien dat:

- er een positieve samenhang is tussen compassie en welbevinden;
- compassie beschermend werkt tegen psychische klachten;
- je compassie kunt trainen.



Hulsbergen & Bohlmeijer ontwikkelden het boek  
'Compassie als sleutel tot geluk, voorbij stress en  
zelfkritiek'



# Onderzoeken van de effecten van 'Compassie als sleutel tot geluk' als begeleide zelfhulp op welbevinden

## Onderzoeksvragen

- 1. Leidt deelname aan de zelfhulpcursus met e-mailbegeleiding tot een significant hoger niveau van emotioneel, psychologisch, en sociaal welbevinden in vergelijking met een wachtlijst controlegroep?**
- 2. Leidt deelname aan de zelfhulpcursus tot significant meer “flourishers”?**
- 3. Blijven de effecten behouden 6 tot 12 maanden na de start van de interventie?**
- 4. Wat zijn mediators van de effecten van de zelfhulpcursus?**
- 5. Welke specifieke groepen hebben baat bij de zelfhulpcursus?**

# Methoden

## Werving



### NIEUWE GRATIS ZELFCOMPASSIE-TRAINING

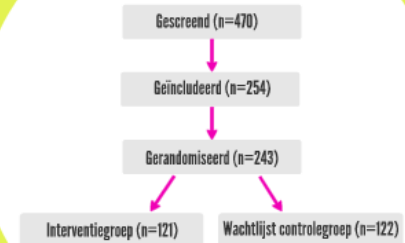


UNIVERSITY OF TWENTE

Heb je behoefte aan meer plezier en ontspanning in je leven? Maar zitten stress en zelfkritiek je in de weg? Dan moet niet onderzoek naar een nieuwe gratis zelfcompassie-training.  
[www.utwente.nl/zelfcompassie](http://www.utwente.nl/zelfcompassie)

- 18 jaar of ouder
- laag of matig welbevinden
- computer of tablet/PDA
- goede internetverbinding
- E-mailadres
- beheersing Nederlandse taal
- Floeren
- Matige of ernstige angst- of depressieve klachten

## Design



## Uitkomstmaten

| Uitkomstmaat                      | Meetinstrument |
|-----------------------------------|----------------|
| Welbevinden                       | MHC-SF         |
| Stress                            | PSS            |
| Depressie en angst                | HADS           |
| Positieve en negatieve emoties    | PANAS          |
| Zelfkritiek en zelfgeruststelling | FSCRS          |
| Zelfcompassie                     | SCS-SF         |
| Dankbaarheid                      | GQ-6           |

## Meetmomenten



## Interventie



# Werving



UNIVERSITY  
OF TWENTE.

## NIEUWE GRATIS ZELFCOMPASSIE- TRAINING

Heb je behoefte aan meer plezier en  
ontspanning in je leven?

Maar zitten stress en zelfkritiek je in de weg?

Doe mee met onderzoek naar een nieuwe  
gratis zelfcompassietraining.

[www.utwente.nl/zelfcompassie](http://www.utwente.nl/zelfcompassie)

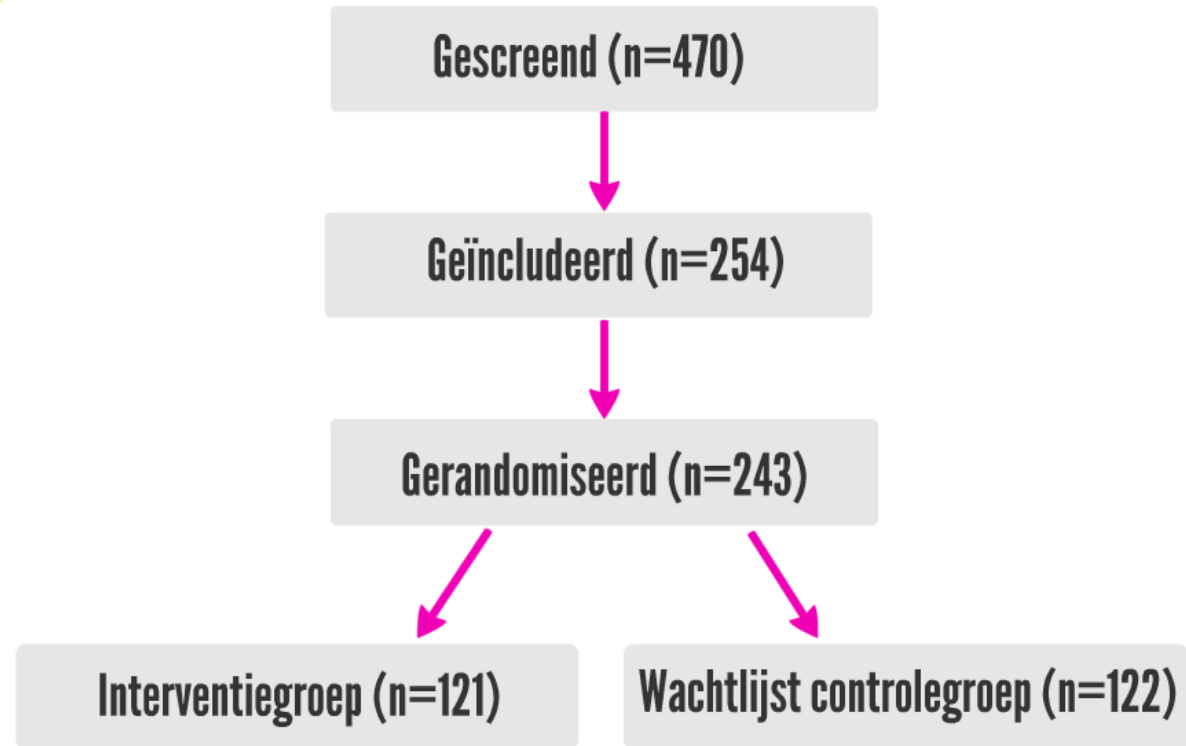


- **18 jaar of ouder**
- **laag of matig welbevinden**
- **computer of tablet/iPAD**
- **goede internetverbinding**
- **E-mailadres**
- **beheersing Nederlandse taal**



- **Floreren**
- **Matige of ernstige angst-  
of depressieve klachten**

# Design



# Interventie



+

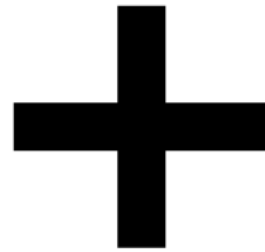


## Het boek

| Hoofdstuk                                        | Thema                       | Kompletering                        |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Overzicht: stress en het belang van compassie | Definitie en zelfcompassie  | Verkoorte lesconferentie            |
| 2. Er is iets mis met je                         | Emotieproblemen             | Met aandacht ademen                 |
| 3. Van je hoofd naar je herkenbaarheid           | Vriendelijkheid ontwikkelen | Vriendelijkheidsoefening            |
| 4. Hulp aan je zelfherkenbaarheid                | Hulpverleners compassie     | Hulpbron                            |
| 5. Compassie voor jezelf                         | Jeugdverrekenen             | Vriendelijkheid naar jezelf oefenen |
| 6. Situatie die bijdragen aan chronische stress  | Omstandigheden aanpakken    | Vrienden en andere mensen helpen    |
| 7. Compassie voor andere mensen                  | Compassie voor anderen      | Stress in de praktijk               |

## De e-mail begeleiding

- Stimuleren/bekrachten
- Vragen beantwoorden over informatie/oefeningen
- Adviseren bij problemen die spelen bij het oefenen van compassie
- Thema van de volgende week introduceren





# Het boek

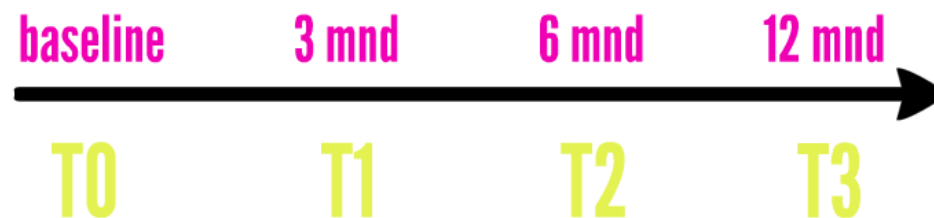
| Hoofdstuk                                                  | Thema                         | Kernoefening                           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| Chronische stress en het belang van compassie              | Zelfkritiek en zelfcompassie. | Verkorte lichaamsscan                  |
| 2. Er is niets mis met je                                  | Emotiesystemen                | Met aandacht ademen                    |
| 3. Van zelfkritiek naar zelfvriendelijkheid                | Vriendelijkheid ontwikkelen   | Vriendelijkheidsoefening               |
| 4. Hulpbronnen voor zelfvriendelijkeheid                   | Hulpbronnen aanspreken        | Hulpbron                               |
| 5. Compassie voor jeugdervaringen                          | Jeugdervaringen verwerken     | Vriendelijkheid naar pijnlijke emoties |
| 6. Situaties die bijdragen aan chronische stress aanpakken | Omstandigheden veranderen     | Veranderen en actie vanuit wijsheid    |
| 7. Compassie voor andere mensen                            | Compassie voor anderen        | Steen in de vijver                     |

# De e-mail begeleiding

- **Stimuleren/bekrachtigen**
- **Vragen beantwoorden over informatie/oefeningen**
- **Adviseren bij problemen die spelen bij het oefenen van compassie**
- **Thema van de volgende week introduceren**

# Meetmomenten

|             |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|
| Interventie | X | X | X | X |
| WachtlIJst  | X | X | X | X |



# Uitkomstmaten

| <b>Uitkomstmaat</b>                      | <b>Meetinstrument</b> |
|------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Welbevinden</b>                       | MHC-SF                |
| <b>Stress</b>                            | PSS                   |
| <b>Depressie en angst</b>                | HADS                  |
| <b>Positieve en negatieve emoties</b>    | PANAS                 |
| <b>Zelfkritiek en zelfgeruststelling</b> | FSCRS                 |
| <b>Zelfcompassie</b>                     | SCS-SF                |
| <b>Dankbaarheid</b>                      | GQ-6                  |

# Eerste resultaten

Alameda cursus  
Nieuwjaar 2020/21  
Dinsd 18.02.21

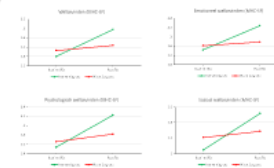
## Populatie

- Vrouw: 75%
- Leeftijd: 52.9 jaar (10.0)
- Hoogopgeleid: 87.7%
- Getrouwd: 53.9%
- Woont samen met partner: 65.4%
- Betaald werk: 75.3%

## Resultaten zelfcompassie



## Resultaten welbevinden



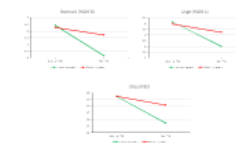
## Evaluatie cursus



## Effectgroottes post-test

| Effectmaat | Effectgrootte (Cohen's d) |
|------------|---------------------------|
| WEL-10     | 0.43                      |
| WEL-10     | 0.43                      |
| WEL-10     | 0.28                      |
| WEL-10     | 0.51                      |
| WEL-10     | 0.46                      |
| WEL-10     | 0.39                      |
| WEL-10     | 0.53                      |
| WEL-10     | 0.57                      |
| WEL-10     | 0.46                      |
| WEL-10     | 0.40                      |
| WEL-10     | 0.29                      |
| WEL-10     | 0.45                      |
| WEL-10     | 0.39                      |
| WEL-10     | 0.34                      |
| WEL-10     | 0.39                      |

## Resultaten depressie, angst en stress



# Populatie

- **Vrouw: 75%**
- **Leeftijd: 52.9 jaar (10.0)**
- **Hoogopgeleid: 87.7%**
- **Getrouwd: 53.9%**
- **Woont samen met partner: 65.4%**
- **Betaald werk: 75.3%**

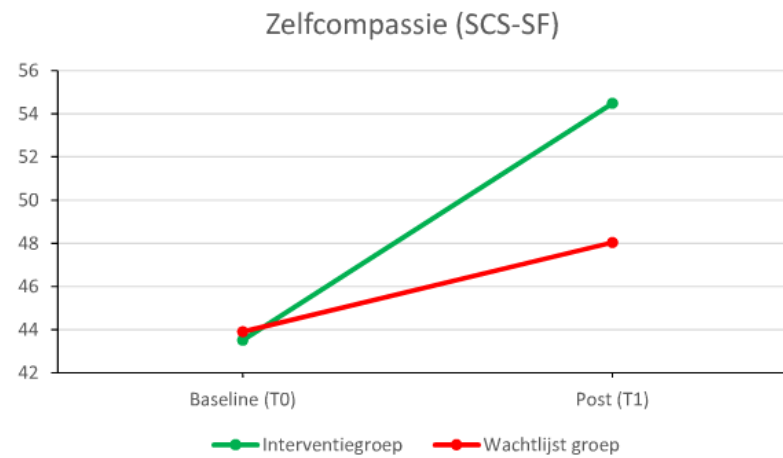
## **Adherentie cursus**

**Niet gestart: 5 (4.1%)**

**Uitval: 16 (13.2%)**

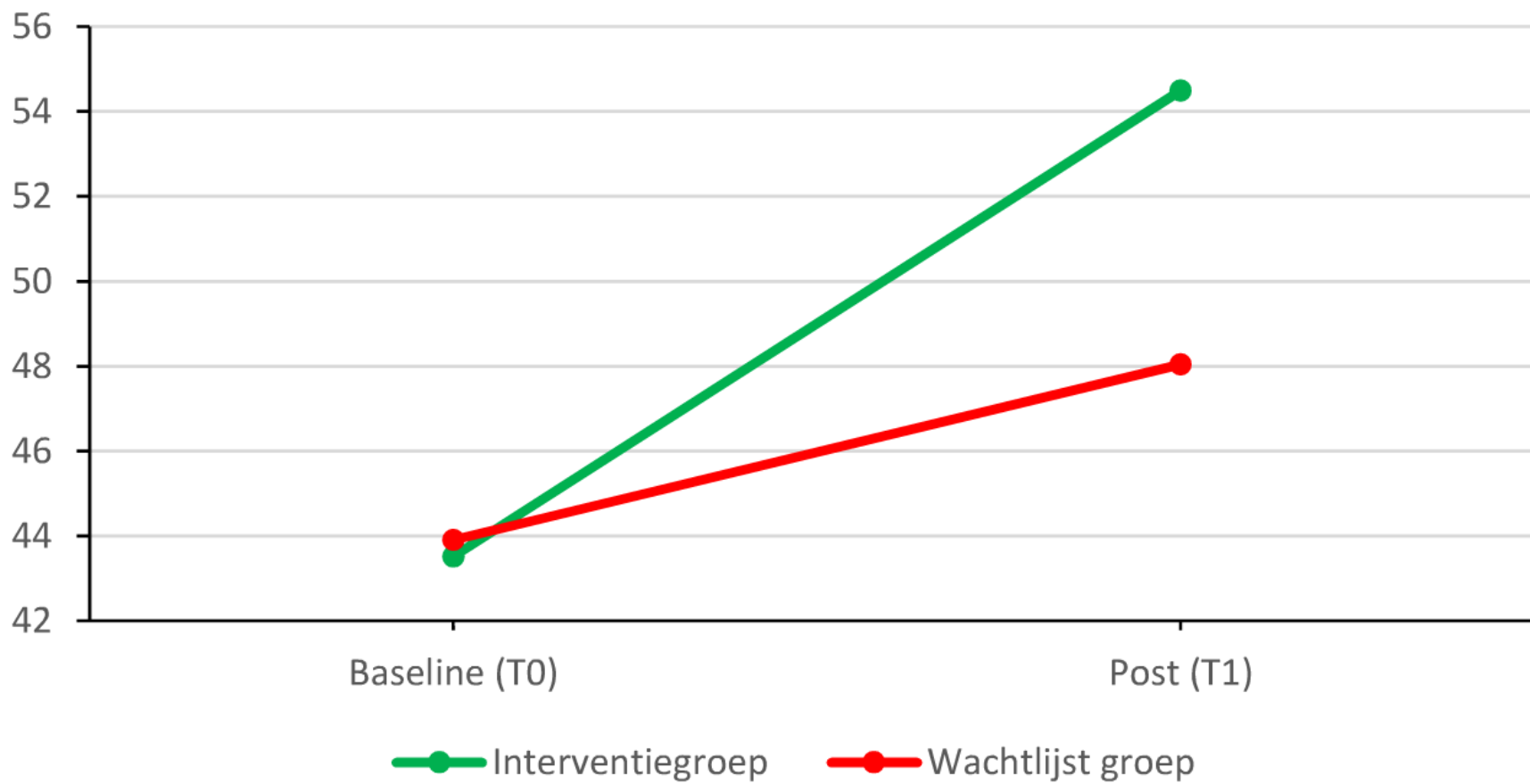
Niet gestart: 5 (4.1%)  
Uitval: 16 (13.2%)

## Resultaten zelfcompassie

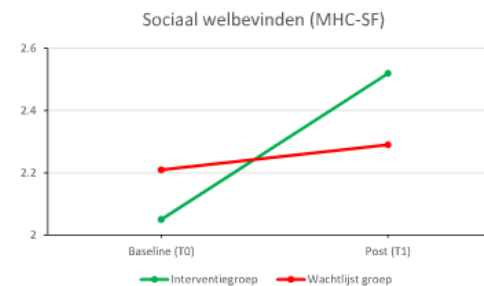
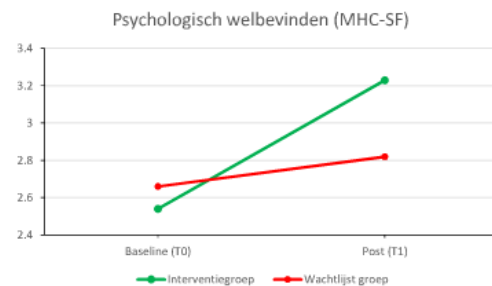
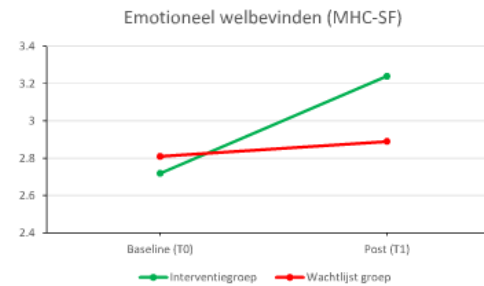
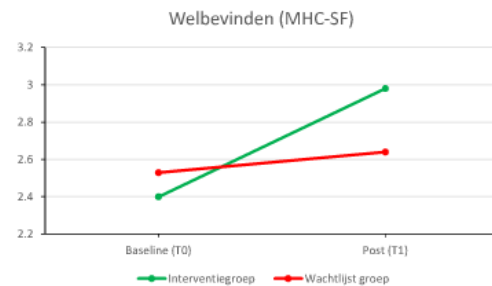




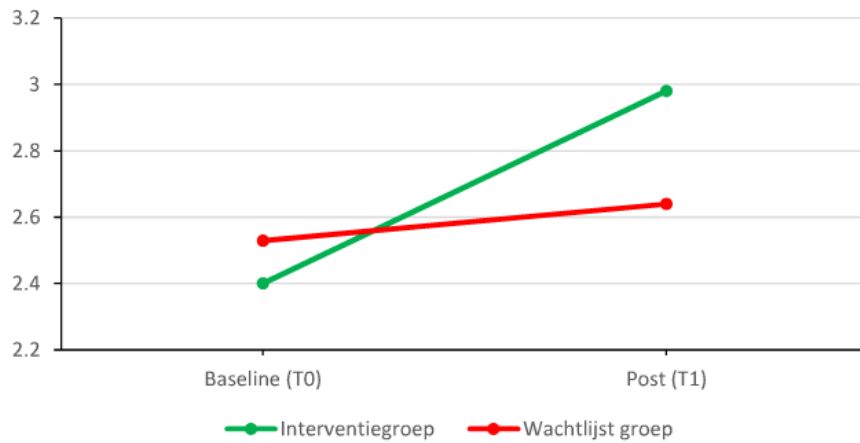
## Zelfcompassie (SCS-SF)



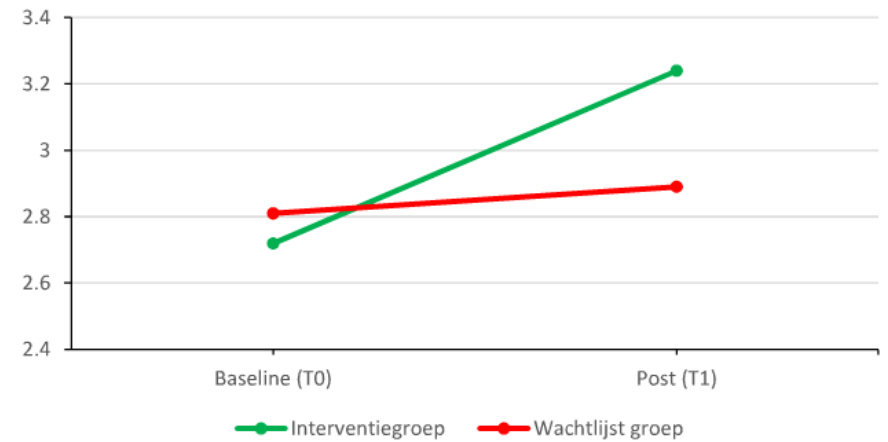
# Resultaten welbevinden



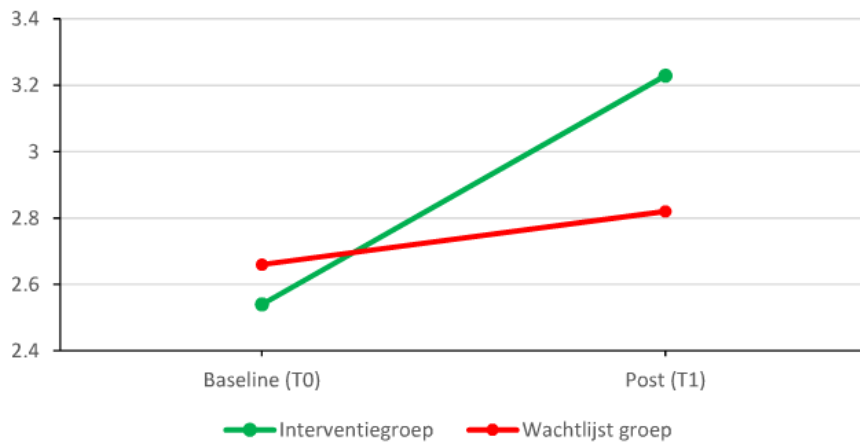
Welbevinden (MHC-SF)



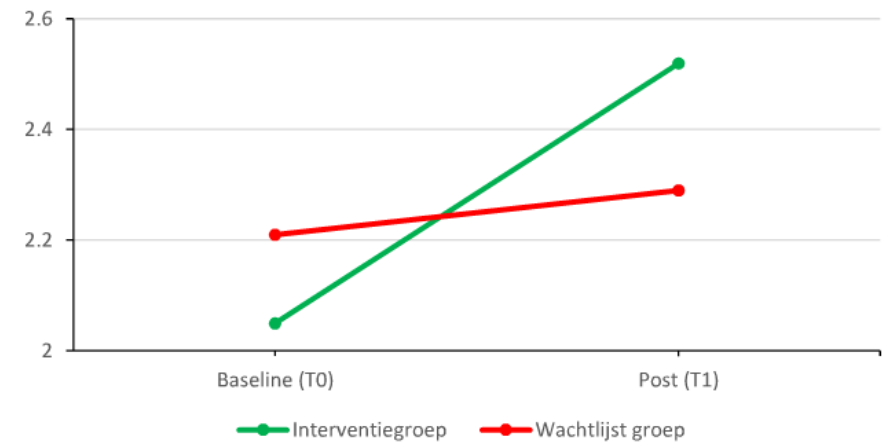
Emotioneel welbevinden (MHC-SF)



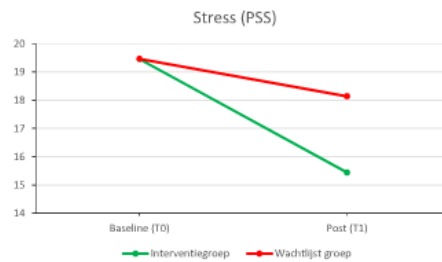
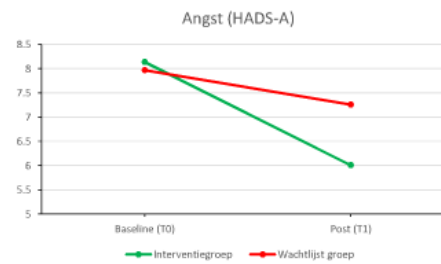
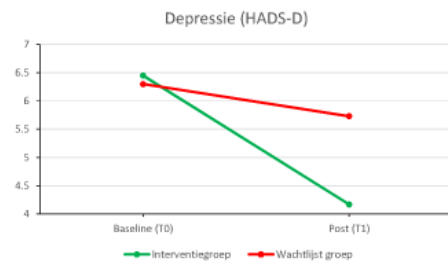
Psychologisch welbevinden (MHC-SF)



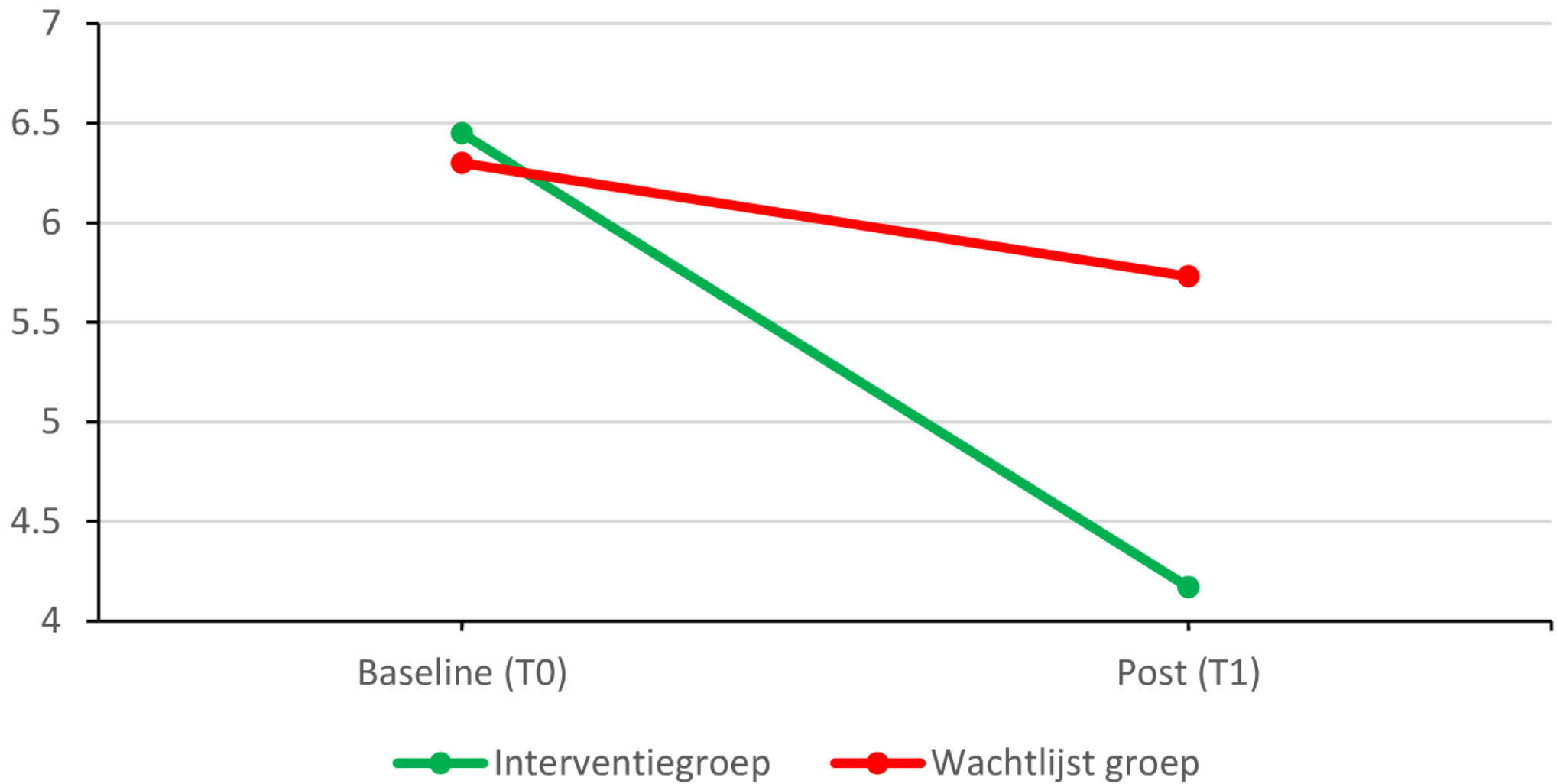
Sociaal welbevinden (MHC-SF)



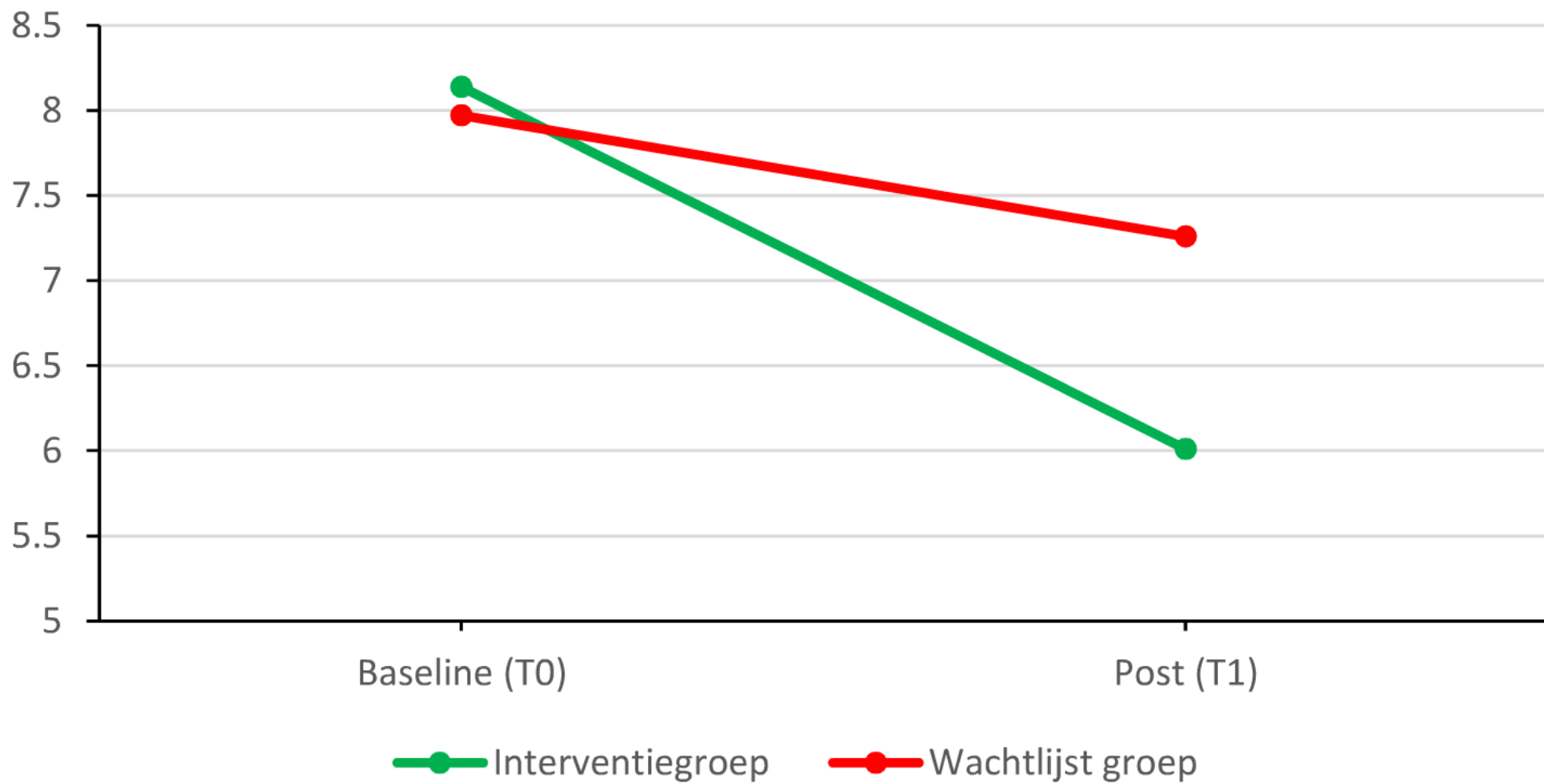
# Resultaten depressie, angst en stress



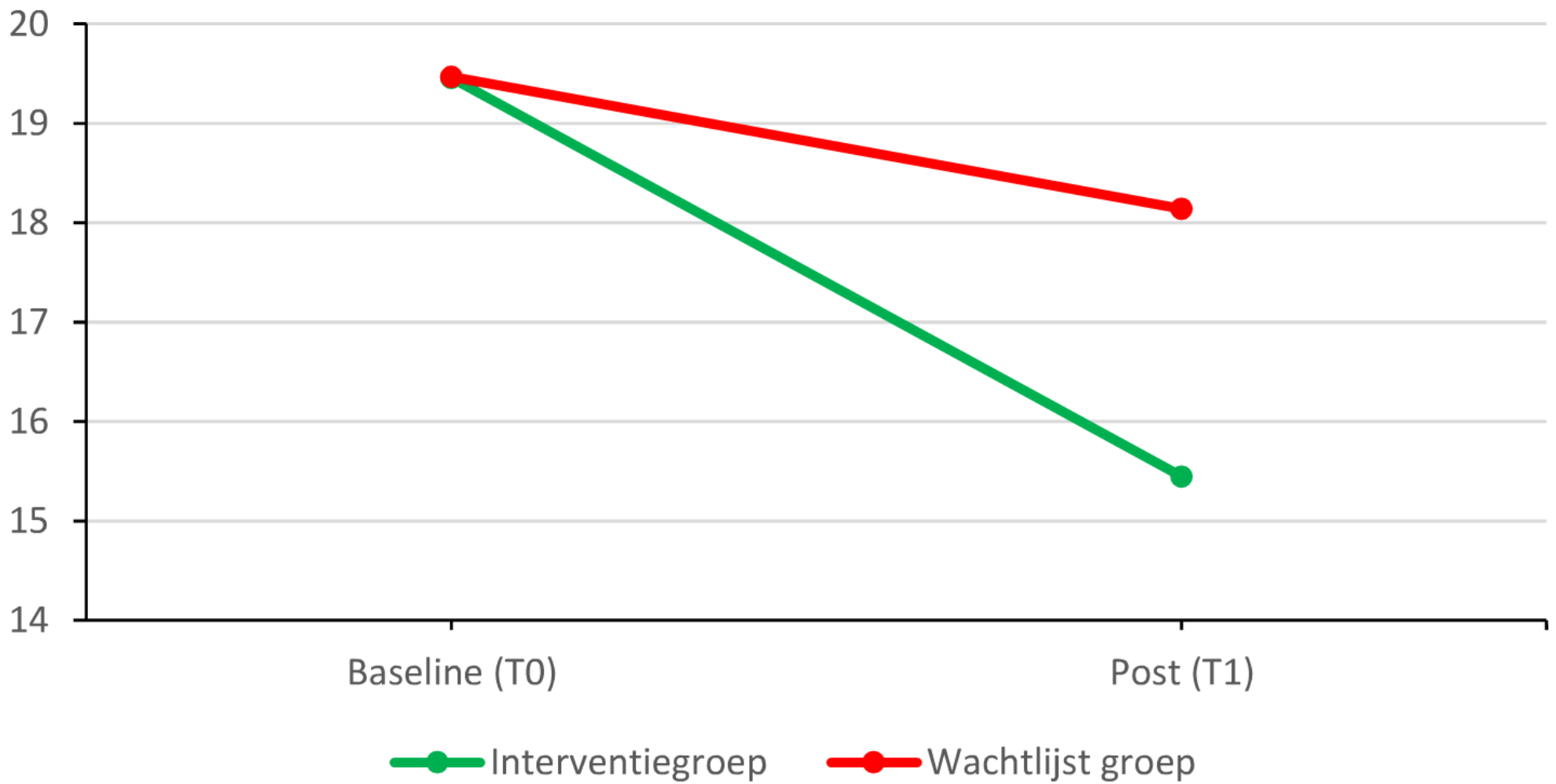
## Depressie (HADS-D)



## Angst (HADS-A)



## Stress (PSS)



## Effectgroottes post-test

| Uitkomst                          | Interventie versus WLC |
|-----------------------------------|------------------------|
| Welbevinden                       | 0.49                   |
| Emotioneel welbevinden            | 0.43                   |
| Sociaal welbevinden               | 0.28                   |
| Psychologisch welbevinden         | 0.51                   |
| Depressie                         | 0.46                   |
| Angst                             | 0.39                   |
| Stress                            | 0.53                   |
| Zelfcompassie                     | 0.57                   |
| Zelfkritiek en zelfgeruststelling | 0.46                   |
| 'Inadequate self'                 | 0.40                   |
| 'Hated self'                      | 0.29                   |
| 'Reassured self'                  | 0.45                   |
| Positieve emoties                 | 0.39                   |
| Negatieve emoties                 | 0.34                   |
| Dankbaarheid                      | 0.39                   |



# Evaluatie cursus

## Rapportcijfers

- E-mail begeleiding: 7,3
- Informatie: 7,7
- Oefeningen: 7,2
- Cursus: 7,7

## Zelfgerapporteerde veranderingen

- Minder streng voor zichzelf
- Actiever
- Meer ruimte voor ontspanning en plezier
- Bewustwording

## Bevorderende factoren

- Begeleiding
- Combinatie van informatie en oefeningen
- Structuur

## Belemmerende factoren

- Tempo
- Tijdsdruk
- Regelmaat

## Rapportcijfers

- **E-mail begeleiding: 7,3**
- **Informatie: 7,7**
- **Oefeningen: 7,2**
- **Cursus: 7,7**

# **Zelfgerapporteerde veranderingen**

- **Minder streng voor zichzelf**
- **Actiever**
- **Meer ruimte voor ontspanning en plezier**
- **Bewustwording**

# Bevorderende factoren

- **Begeleiding**
- **Combinatie van informatie en oefeningen**
- **Structuur**

# Belemmerende factoren

- **Tempo**
- **Tijdsdruk**
- **Regelmaat**

# Conclusie

**Korte termijn effecten van de compassietraining als begeleide zelfhulp vergeleken met WLC zijn veelbelovend.**

**De compassietraining lijkt acceptabel voor toepassing in de algemene bevolking.**

**Openstaande vragen:**

- **Wat zijn de lange termijn effecten (6 en 12 mnd)?**
- **Wat zijn mediators van de effecten?**
- **Welke subgroepen hebben het meeste baat bij de interventie?**



# Bedankt voor uw aandacht!

[m.p.j.spijkerman@utwente.nl](mailto:m.p.j.spijkerman@utwente.nl)

*You can search throughout the entire universe for someone who is more deserving of your love and affection than you are yourself, and that person is not to be found anywhere. You yourself, as much as anybody in the entire universe deserve your love and affection.*  
- Buddha