

Weerbaarheid tegen depressie: de rol van positieve emoties

Landelijk congres positieve psychologie 2018

Nicole Geschwind
nicole.geschwind@maastrichtuniversity.nl
Faculty of Psychology and Neuroscience

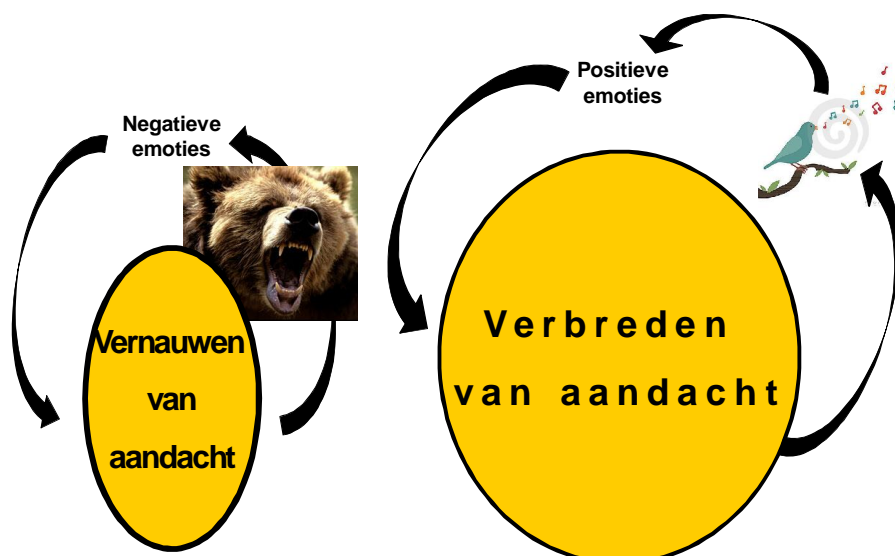


Introductie: Positieve Emoties

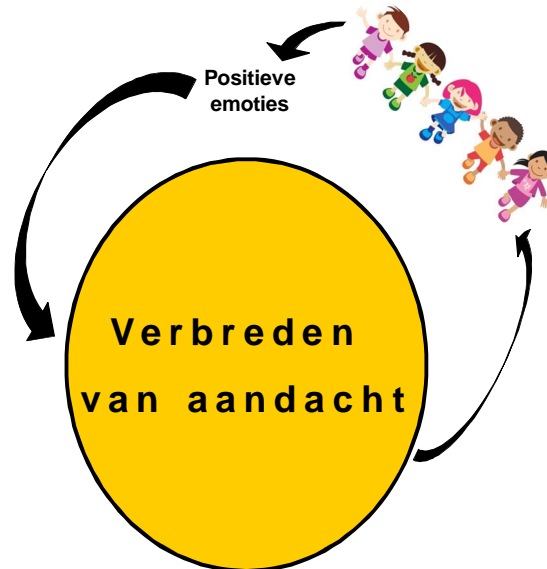
- Geassocieerd met een langer leven en met betere gezondheid
- Negatieve en positieve emoties zijn niet zomaar tegenpolen – andere functies en effecten



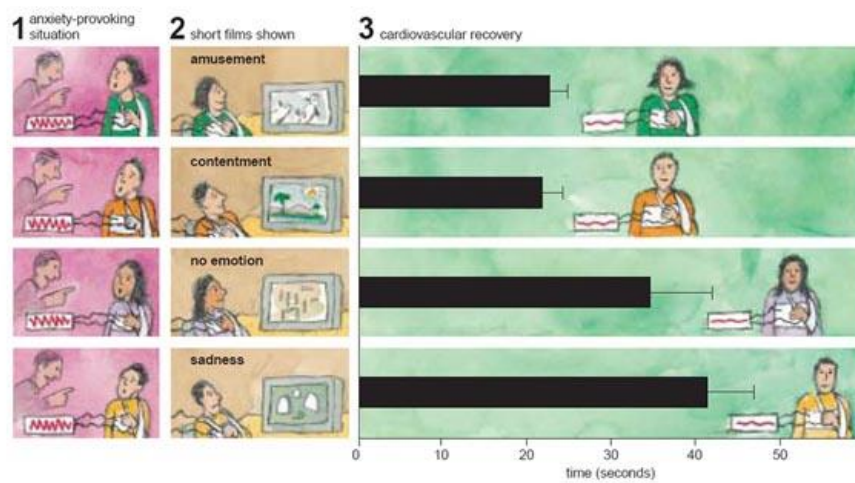
Fredrickson's Broaden-and-Build Theorie



Fredrickson's Broaden-and-Build Theorie



Undoing effect



Fredrickson et al, 2000; <http://positiveperformanceacademy.com/great-leadership-strategies-organisational-change-undoing-effect/>

Wat voorspelt herstel van depressie beter?

Positieve vs. negatieve emoties

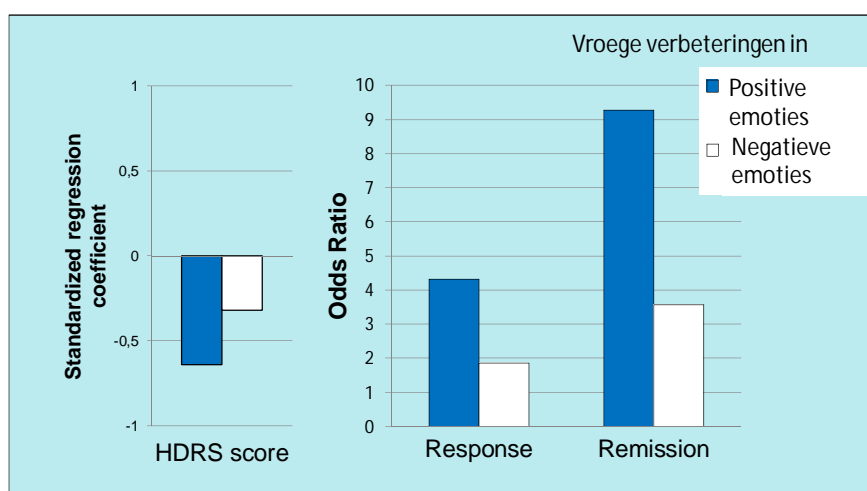


Response /
Remissie week 6

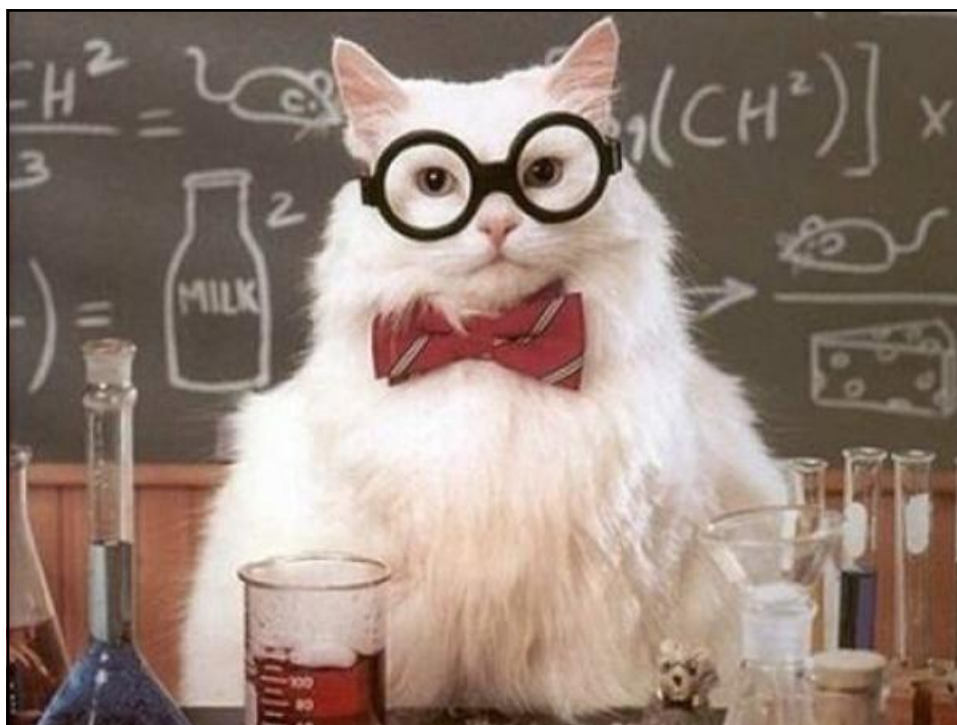
Vroege veranderingen binnen eerste week

Geschwind et al., 2011

Positieve emoties → herstel depressie



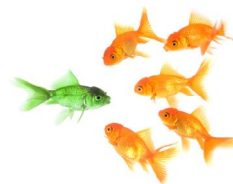
Geschwind, N., Nicolson, N. A., Peeters, F., van Os, J., Barge-Schaapveld, D., & Wichers, M. (2011). Zie ook (Cohn & Fredrickson, 2009; Geschwind et al., 2010; Geschwind et al., 2011; Gorwood et al., 2015)



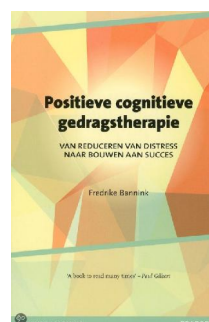
Traditionele CGT tegen depressie

- Effectief: helpt bij 50-60% (Cuijpers et al., 2014)
 - 20% uitval in psychotherapie (Swift and Greenberg, 2012)
 - Huiswerk wordt niet vaak gedaan (Helbig and Fehm, 2004)
 - Cliënten zijn bang dat ze zich nog slechter / incompetenter gaan voelen door zich te richten op problemen (Helbig and Fehm, 2004)
 - Focus op pos. emoties suboptimaal (Dunn, 2012)
- Hoe betere focus op positieve emoties?

Positieve CGT

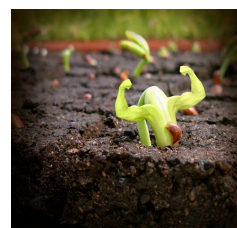


- Oplossings- en doelgericht
- Huiswerk: betere momenten
- Opwaartse pijn-techniek → positieve gevolgen
- Positieve Psychologie oefeningen:
 - Best Mogelijke Zelf, 3 goede dingen, dankbaarheidsbrief, sterktes, acts of kindness, zelf-compassie, ...



Concreet...

- “Wat gaat er beter?” → Focus op betere momenten (huiswerk en in de sessie)
- Successen linken aan eigen bijdrage, competenties, en persoonlijkheidskenmerken
- Focus leggen op positieve gevolgen van betere momenten
- Opwaartse spiraal effecten van of positieve emoties



Onderzoeksvraag

- Wat vinden cliënten met depressie van positieve CGT: vooroordelen, voorkeuren, ervaringen



Methodiek

CBT+

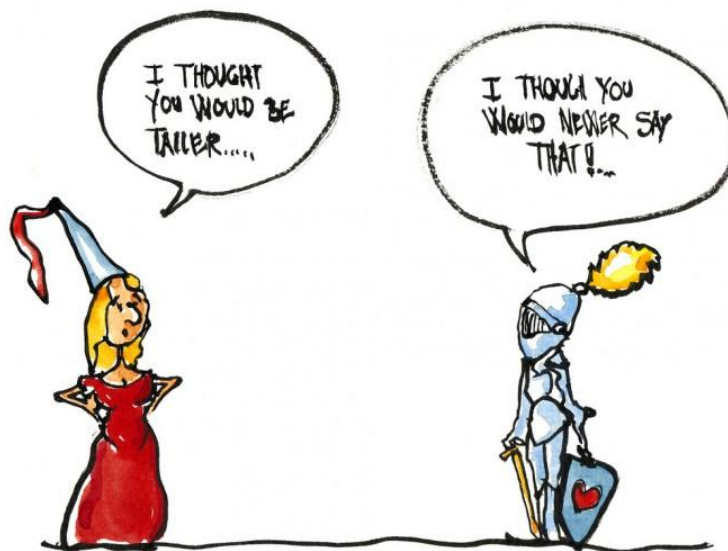
- CBT+ onderzoek: binnen een behandeling switch van positieve naar traditionele CGT (of andersom; gerandomiseerd)
- Interviews na einde behandeling (N=10)
- Wekelijkse meting emoties en depressie



Emke Bosgraaf



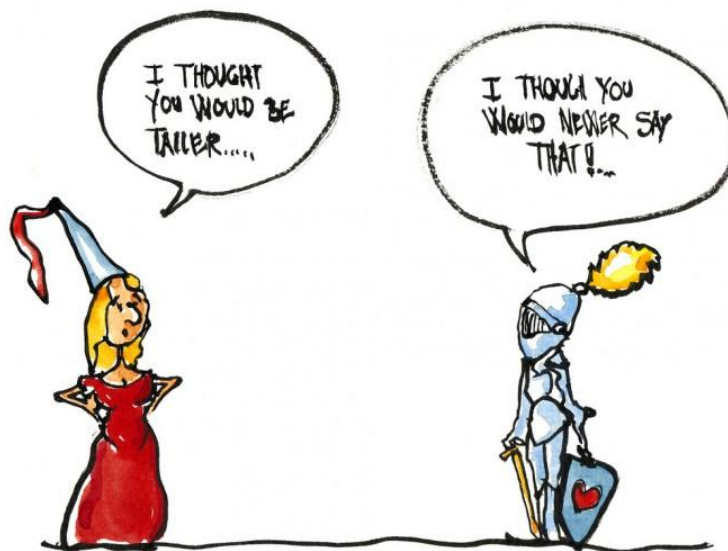
Vooroordelen



Voorkeuren



Vooroordelen



Vooroordelen over positieve CGT

- In het begin was ik er heel sceptisch over. Ik had echt het idee van, hoezo moet ik hier over positieve dingen zitten praten, als ik zo in de put zit' (Resp2).

Sceptisch

Vooroordelen over positieve CGT

- '...voor een spiegel gaan staan en tegen mezelf zeggen dat het goed gaat!' (Resp3)

Spottend



Vooroordelen over positieve CGT

- '... want ik was echt HEEL negatief over mijn leven en omdat het positief was had ik iets van, wie weet?' (Resp8)

Voorzichtig
positief

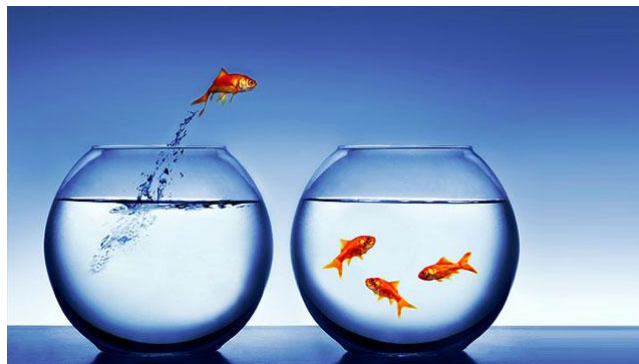
Voorkeuren



Voorkeuren

	Favoring Trad CBT	Favoring Pos CBT	Combination of both?
Resp 1	Not an explicit opinion	Not an explicit opinion	Not an explicit opinion
Resp 2	-	Yes: 'eventually Pos CBT, 'wel heel prettig', but not enough in itself	Yes, <i>within</i> a session, with emphasis on Pos CBT
Resp 3	-	Yes: Very helpful	No: 'certainly not'
Resp 4	-	-	Yes: 'I needed both'
Resp 5	-	Yes: 'De positieve vond ik eigenlijk wel leuker'	Yes: 'both are important to do'
Resp 6	-	Yes: 60% Pos. versus 40% Trad.	Yes: necessary for finding balance
Resp 7	Not an explicit opinion	Not an explicit opinion	Not an explicit opinion
Resp 8	-	Mentions foremost examples from pos CBT	Both are useful
Resp 9	-	Yes more 'radical' than traditional	Combination is also important
Resp 10	-	Yes: Favoring Pos CBT	Both are important

Redenen voor voorkeur



Undoing effect

“Dus als je dan in zo’n positieve flow zit dan zijn die problemen wat minder dus ja dan ben je daar wat minder mee begaan. Dat dat minder beladen is omdat je met het positieve bezig bent. Dus dan raken je problemen ook een beetje op de achtergrond’ (Resp2).

(cf. Fredrickson et al., 2000)

Broaden-and-Build: Upward spiral effects

- Toenemend gebruik van termen zoals geluk, tevredenheid, liefde, vertrouwen
- Dramatische verandering binnen en buiten therapie (lachen, grapjes, complimenten geven)
- Grootste verandering: “Het bewustzijn van ik ben de moeite waard. Voor het eerst in mijn leven.” (Resp10)

(cf. Garland , Gaylord, & Fredrickson, 2010)

Ontdekken dat je een positieve focus kunt oefenen

'kleine cadeautjes'

'... omdat je steeds weer voorgehouden krijgt: Hallo! Er zijn andere dingen in je leven. Je hebt een leuke partner die van je houdt, je hebt vrienden die om je geven! Als je een depressie hebt, dan kun je dat niet zien. Dus voor mij was dat het goede eraan.' (Resp4)

Ook al ben je depressief, de positieve dingen zijn er gewoon

- Inzicht= 'complete shock' (Resp9)
- Moeite doen (tegen de negativiteitsbias in)
- Niet makkelijk, kost moeite, vaardigheid / begeleiding en doorzettingsvermogen (zie volgende slide)

Hard werk...

'Ik had het al jaren geprobeerd, en steeds als ik probeerde om naar positieve dingen te kijken vroeg ik mezelf: Waarom lukt het mij niet? Want ik wist dat het makkelijk zou moeten zijn om van een negatieve gedachte een positieve te maken. Dit zei ik tegen mezelf, maar het werkte gewoon niet.'
(Resp3).

'Ik deed er al veel van, positief denken, maar door steeds weer te oefenen werd het veel makkelijker!'
(Resp6).

"voor de hand liggend"

... en leuker (Resp8)

'Het lijkt alsof mijn hele denken veranderd is. Dus normaal waren mijn gedachten altijd negatief en nu denk ik eigenlijk voor een groot deel positief.'
(Resp8)

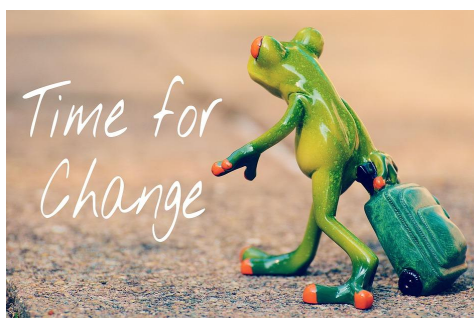
Complementair

- Sommigen gebruikten traditionele CGT technieken om negatieve gedachten te analyseren en inzichten van positieve CGT om afstand te nemen en naar de goede dingen van de dag te kijken (Resp4).
- 'Balans': Sterker door 'stil te staan bij bepaalde momenten, vooral aandacht te hebben voor positieve dingen' (positieve CGT); 'niet blijven hangen in negatieve gedachten, over gaan naar realistische gedachten'(trad. CGT)(Resp6).

Conclusie

Positieve CGT

- Wordt als plezierig ervaren
- Is een steile leerweg
- Kan tot belangrijke veranderingen leiden
- Lijkt positieve emoties meer / sneller te stimuleren
- Zelfs mensen met een zware depressie lijken er goed gebruik van te kunnen maken
- Meer onderzoek nodig



 **Maastricht University** 


Nicole Geschwind


Emke Bosgraaf


Fredrike Bannink


Frenk Peeters

Nina Aussems
Cristel Achterberg, Nienke Jabben, Patrick Fokkema
Team stemmingsstoornissen



nicole.geschwind@maastrichtuniversity.nl

5 aardige dingen



Referenties

Bannink, F. P. (2014). Positive CBT: From Reducing Distress to Building Success. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44(1), 1–8. doi:10.1007/s10879-013-9239-7

Geschwind, N., Nicolson, N. A., Peeters, F., van Os, J., Barge-Schaapveld, D., & Wichers, M. (2011). Early improvement in positive rather than negative emotion predicts remission from depression after pharmacotherapy. *European Neuropsychopharmacology*, 21(3), 241–247. doi:10.1016/j.euroneuro.2010.11.004

Geschwind, N., Peeters, F., Jacobs, N., Delespaul, P., Derom, C., Thiery, E., ... Wichers, M. C. (2010). Meeting risk with resilience: high daily life reward experience preserves mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(2), 129–138. doi:10.1111/j.1600-0447.2009.01525.x

Referenties

- Dunn, B. D. (2012). Helping Depressed Clients Reconnect to Positive Emotion Experience: Current Insights and Future Directions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 326–340. doi:10.1002/cpp.1799
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., & van Straten, A. (2014). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 159, 118–126. doi:10.1016/j.jad.2014.02.026
- Swift, J. K., Greenberg, R. P., Whipple, J. L., & Kominiak, N. (2012). Practice recommendations for reducing premature termination in therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(4), 379–387. doi:10.1037/a0028291
- Helbig, S., & Fehm, L. (2004). Problems With Homework in Cbt: Rare Exception or Rather Frequent? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(3), 291–301. doi:10.1017/S1352465804001365
- Gorwood, P., Demyttenare, K., Vaiva, G., Corruble, E., Llorca, P. M., Bayle, F., & Courtet, P. (2015). An increase in joy after two weeks is more specific of later antidepressant response than a decrease in sadness. *Journal of Affective Disorders*, 185, 97–103. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.019
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.