

Positieve psychologie: een andere kijk op zelfmanagement

16 november 2017

ZorgenZ... Zorg in de Praktijk



dr. Christina Bode en prof. dr. Ernst Bohlmeijer

Wetenschappelijke kennis over welbevinden en positief functioneren van mensen met een chronische aandoening kan toegevoegde waarde hebben voor zelfmanagement. Echter: dat betreft niet alleen het managen van symptomen en praktische vaardigheden. Het gaat ook om verbetering van de mentale gezondheid. Positieve psychologie kan hier een belangrijke rol in spelen.

ZonMw vroeg de Vakgroep Psychologie, Gezondheid & Technologie van de Universiteit Twente de kennis in kaart te brengen over positieve psychologie in het algemeen en in relatie tot chronische lichamelijke aandoeningen. Dit heeft geleid tot de Kennissynthese 'Positieve psychologie en zelfmanagement van chronisch lichamelijke aandoening' (zie kader), opgesteld door prof. dr. Ernst Bohlmeijer, dr. Christina Bode en dr. Hester Trompetter. ZorgenZ ging met twee van hen in gesprek.

Versterken veerkracht en welzijn

“Positieve psychologie gaat vooral over: welke wetenschappelijk bewezen bronnen zijn er in het kader van het versterken van veerkracht en welzijn”, licht Bohlmeijer toe. “Ofwel: hoe kun je mensen helpen om optimaal te functioneren, dat ze optimistischer worden, positieve emoties ervaren en het beste uit zichzelf halen? Deze capaciteiten kunnen mensen in zekere mate ontwikkelen.”

Bode vult hem aan: “Juist bij tegenslag zijn deze hulpbronnen heel erg belangrijk. Het gaat niet alleen om positief denken, dan zou het een oppervlakkig sausje zijn. Mensen die een chronische ziekte krijgen, hebben verdriet of zijn boos, dat moet je erkennen. Positieve psychologie gaat heel erg over het vermogen tot acceptatie. Hoe kun je goed omgaan met tegenslag, hoe kun je je gezondheid en ziekte managen? Binnen de positieve psychologie zijn daarvoor veel handvatten. Het gaat ook uit van de gedachte dat gezondheid meer is dan het ontbreken van ziekte. Daarin heeft het dezelfde visie als positieve gezondheid.”

Positieve psychologie gaat heel erg over het vermogen tot acceptatie

Relatie met positieve gezondheid

Wat is het verschil tussen positieve gezondheid en positieve psychologie? Bohlmeijer glimlacht. “Het grootste verschil is het feit dat positieve psychologie wordt toegepast in alle levensdomeinen, zoals werk, opleiding, en dergelijke. Positieve gezondheid beslaat alleen het gezondheidsdomein. Positieve psychologie sluit naadloos aan op de zes domeinen die in de positieve gezondheid zijn aangegeven. Wij doen op deze domeinen ook onderzoek.” Bode stelt het iets scherper: “Je kunt zeggen dat positieve gezondheid de visie is en positieve psychologie biedt de wetenschappelijke kennis om deze visie te onderbouwen.”

Bohlmeijer geeft aan dat er in de ggz steeds meer aandacht is voor positieve psychologie. Voor de somatische zorg is dat nog minder. “Dat heeft tijd nodig”, merkt hij op. Hij is van mening dat in alle gezondheidszorgopleidingen het vak positieve psychologie aan bod moet komen. “Het biedt zicht op wat mensen helpt bij zelfmanagement. Want zelfmanagement is meer dan het aanleren van praktische vaardigheden. Juist het omgaan met emoties is de sleutel. Elke chronische ziekte roept emoties op: boosheid, verdriet, depressie. Als je daar niet goed mee omgaat, kun je op de langere termijn je niet goed aanpassen en ontstaan er mentale gezondheidsproblemen. Dat gegeven is in het veld nog onvoldoende geland.”

Gefundeerde kennis

Is het frustrerend dat deze kennis bij zorgverleners nog onvoldoende bekend is? “Nee”, zegt Bode gedecideerd. “Als wetenschapper wil ik alleen zaken aanbevelen op basis van gefundeerde kennis. Daarvoor moet je verantwoord de tijd nemen. Tegelijk presenteren we wel onze ideeën op congressen en we zijn met ZonMw in gesprek hoe we positieve psychologie breder kunnen uitdragen. De kennissynthese geeft goed de baseline aan: van dit facet weten we genoeg en op dat onderdeel moeten we nog meer bewijzen leveren.” Peinzend: “Ik vond het bij ons onderzoek verrassend dat er nog nauwelijks onderzoek is gedaan hoe je positieve emoties kunt verbeteren bij chronisch zieken.” Bohlmeijer valt haar bij: “En als er al naar wordt gekeken, worden de uitkomsten gemeten vanuit een negatieve insteek, zoals meten of de angstgevoelens zijn verminderd, niet of de veerkracht is versterkt.”

Betere balans

Beiden zijn ervan overtuigd dat positieve psychologie mensen met een chronische aandoening kan helpen om meer positieve emoties te ervaren. Daartoe zijn hulpmiddelen. “Bijvoorbeeld stilstaan wat goed gaat op een dag. De dingen zien waar je dankbaar voor kunt zijn. Dat kun je met kleine oefeningen trainen. Mensen vinden daardoor beter een balans in het leven. Het leidt ook tot een positieve motivatie voor bijvoorbeeld therapietrouw of verandering van leefstijl. Mocht iemand denken, ‘het zal wel’, we baseren resultaten van positieve psychologie op wetenschappelijk bewezen resultaten.”

Kennissynthese

Zelfmanagement kan leiden tot beter fysiek functioneren van mensen met een chronische aandoening. Maar hoe kun je de veerkracht en de mentale gezondheid van hen vergroten? Positieve psychologie kan daar een goede rol in spelen. Dat blijkt uit de Kennissynthese ‘Positieve psychologie en zelfmanagement van chronische lichamelijke aandoeningen’.

Deze is verschenen in twee uitgaven, namelijk:

de [verkorte versie](#): met de belangrijkste resultaten en aanbevelingen

de [uitgebreide versie](#): met de studies die ten grondslag liggen aan de resultaten en aanbevelingen in detail

Congres positieve psychologie

Meer weten over positieve psychologie? Schrijf je in voor het [landelijk congres positieve psychologie](#), dat wordt gehouden op 9 maart 2018 in Ede. Wacht niet te lang met inschrijven: voorgaande jaren was het congres volledig volgeboekt. Bovendien geldt er een vroegboekkorting tot december.

Tekst: Gerda van Beek – Fotografie: Gijs van Ouwerkerk Fotografie