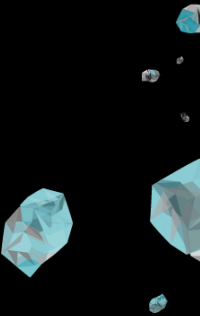
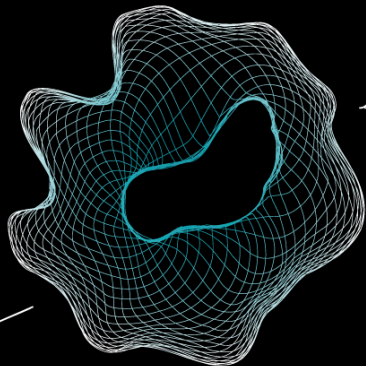


Dit is jouw leven, een nieuwe integrale interventie
gericht op floreren.

Ernst Bohlmeijer

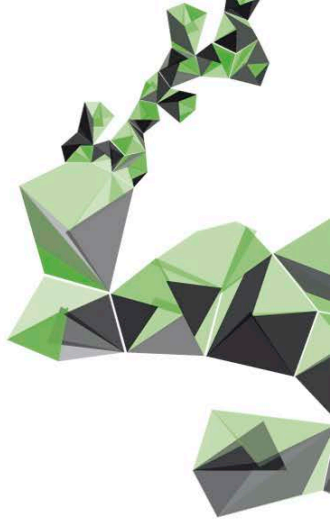




Inhoud

- Oefeningen
- Uitleg achtergrond en inhoud
- Vragen





I

Sta eens stil bij een moment in je jeugd dat je helemaal in je element was.





Workshop

II

Vertel over die herinnering aan je buurman / buurvrouw.
2 X 5 minuten





Workshop

III

Welke talenten (positieve eigenschappen en vaardigheden)
komen naar voren in die herinnering?





Workshop

IV

Loop met aandacht de lijst van talenten na.
Welk talent resoneert?
Van welk talent word je blij?





Workshop

V

Wat heb je tot nu toe met dat talent gedaan?





Workshop

VI

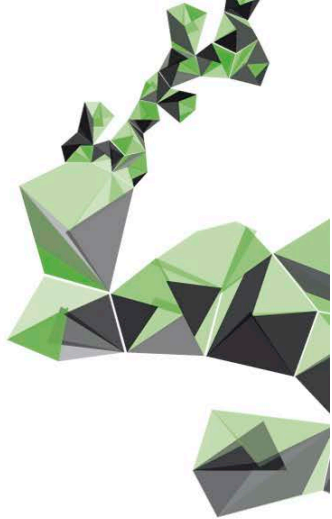
Zou je er meer mee kunnen en willen doen?

Zo ja, wat bijvoorbeeld?

Wat komt er bij je op?

Wat zou een eerste stap kunnen zijn?

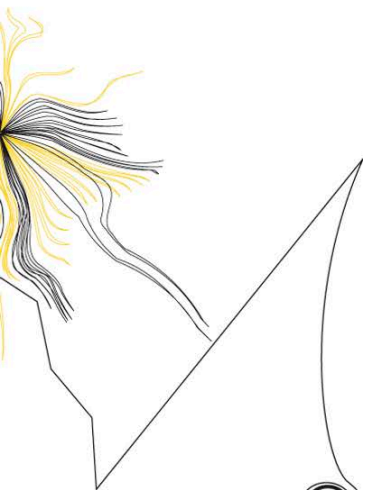




Workshop

VI

Verbeeldingsoefening





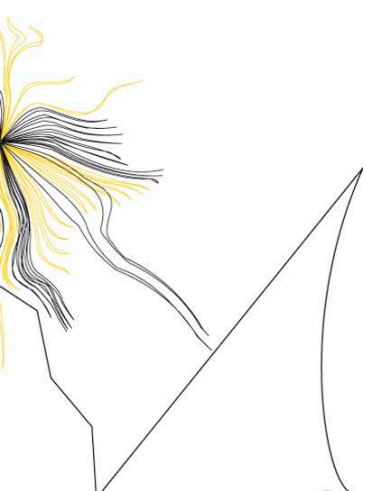
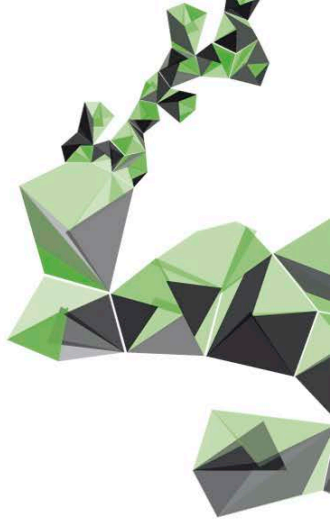
Workshop

VII

Korte uitwisseling



UNIVERSITEIT TWENTE.





Aanleiding I

Onderzoek onder deelnemers cursussen en zelfhulpstudie (n = 150).

½ jaar tot 1,5 jaar na cursus.

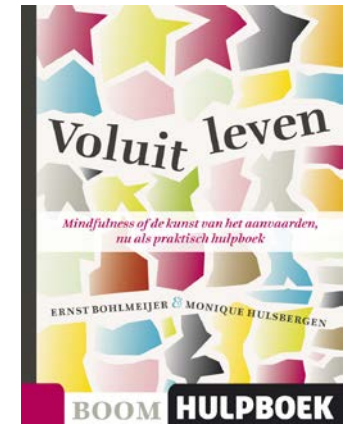
De psychische klachten op hetzelfde niveau.

50% van de mensen behoefte aan vervolg.

Het boek eindigt met invulling geven aan het leven op basis van waarden.

Er zit veel overlap in waarden van mensen.

Positieve psychologie biedt een fris nieuw kader.





Slotbeschouwing van Steven Hayes:

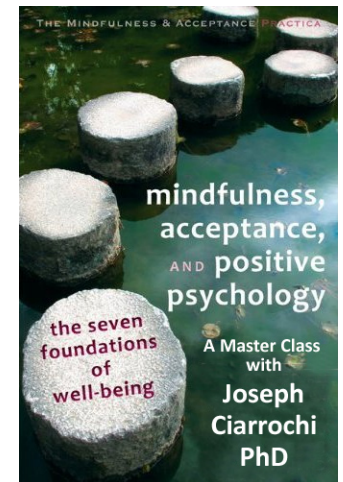
Wat kan de positieve psychologie voor ACT betekenen?

Inhoud geven aan leven naar sommige waarden!

Overigens:

Wat kan ACT voor positieve psychologie betekenen?

Context: bv: welke functie heeft *savoring*?





Aanleiding II

Bolier et al. *BMC Public Health* 2013, **13**:119
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>



RESEARCH ARTICLE

Open Access

Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies

Linda Bolier^{1*}, Merel Haverman², Gerben J Westerhof³, Heleen Riper^{4,5}, Filip Smit^{1,6} and Ernst Bohlmeijer³

Abstract

Background: The use of positive psychological interventions may be considered as a complementary strategy in mental health promotion and treatment. The present article constitutes a meta-analytical study of the effectiveness of positive psychology interventions for the general public and for individuals with specific psychosocial problems.

Methods: We conducted a systematic literature search using PubMed, PsychInfo, the Cochrane register, and manual searches. Forty articles, describing 39 studies, totaling 6,139 participants, met the criteria for inclusion. The outcome measures used were subjective well-being, psychological well-being and depression. Positive psychology interventions included self-help interventions, group training and individual therapy.

Results: The standardized mean difference was 0.34 for subjective well-being, 0.20 for psychological well-being and 0.23 for depression indicating small effects for positive psychology interventions. At follow-up from three to six months, effect sizes are small, but still significant for subjective well-being and psychological well-being, indicating that effects are fairly sustainable. Heterogeneity was rather high, due to the wide diversity of the studies included. Several variables moderated the impact on depression: Interventions were more effective if they were of longer duration, if recruitment was conducted via referral or hospital, if interventions were delivered to people with certain psychosocial problems and on an individual basis, and if the study design was of low quality. Moreover, indications for publication bias were found, and the quality of the studies varied considerably.

Conclusions: The results of this meta-analysis show that positive psychology interventions can be effective in the enhancement of subjective well-being and psychological well-being, as well as in helping to reduce depressive symptoms. Additional high-quality peer-reviewed studies in diverse (clinical) populations are needed to strengthen the evidence-base for positive psychology interventions.

Keywords: Well-being, Depression, Positive psychology, Interventions, Effectiveness, Randomized controlled trials, Meta-analysis





Conclusies

- Er is al veel onderzoek gedaan naar de effecten van positief psychologische interventies.
- Kleine, maar significante effecten op welbevinden en depressie.
- Het onderzoek is over het algemeen van matige kwaliteit.
- Het ontbreekt aan samenhangende, integrale interventies.





Aanleiding III

Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods

Giovanni A. Fava,^{1,2} and Elena Tomba¹

¹University of Bologna

²State University of New York at Buffalo

ABSTRACT A specific psychotherapeutic strategy for increasing psychological well-being and resilience, well-being therapy, has been developed and validated in a number of randomized controlled trials. The findings indicate that flourishing and resilience can be promoted by specific interventions leading to a positive evaluation of one's self, a sense of continued growth and development, the belief that life is purposeful and meaningful, the possession of quality relations with others, the capacity to manage effectively one's life, and a sense of self-determination. A decreased vulnerability to depression and anxiety has been demonstrated after well-being therapy in high-risk populations. There are important implications for the state/trait dichotomy in psychological well-being and for the concept of recovery in mood and anxiety disorders.





Pilot

- Veelbelovende therapie voor de geestelijke gezondheidszorg.
- Maar het ontbreekt aan cliënten materialen en samenhangende oefeningen op basis van componenten van psychologisch welbevinden.





Dit is jouw leven

- Samenhangende interventie
- Bijdrage aan floreren
- Zelfdeterminatie / authenticiteit / intrinsieke motivatie
- Psycho-educatie en oefeningen





Hoofdstukken

Hoofdstuk 1 **De hoogste tijd voor vreugde**

Theorie: positieve emoties / broaden & build / savoring

Oefeningen: o.a: dagboek, 3 goede dingen, wandeling

Hoofdstuk 2: **Leef je talenten uit**

Theorie: zelfdeterminatie, motivatie, sterke kanten

Oefeningen: ontdekken van talenten & aangeleerde vaardigheden



Hoofdstuk 3: **Vergeet jezelf**

Theorie: flow

Oefeningen: taak/talentanalyse, actieplannen, flow in dagelijks leven.





Hoofdstukken

Hoofdstuk 4 **De optimist verbeeldt zich heel wat**

Theorie: Optimisme, hoop

Oefeningen: Verbeeldingsoefening, ABC

Hoofdstuk 5: **Geef jezelf een break**

Theorie: zelfcompassie, 3 emotieregulatiesystemen

Oefeningen: liefdevolle vriendelijkheid, oma-oefening



Hoofdstuk 6: **Ik ben dezelfde niet meer**

Theorie: posttraumatische groei, zelfbepaling

Oefeningen: coping, expressief schrijven, 3 goede dingen, behoeftes.





Hoofdstukken

Hoofdstuk 7 **Je positieve leven delen**

Theorie: positieve relaties, geweldloze communicatie

Oefeningen: o.a: kapitaliseren, actief luisteren, compassievolle communicatie

Hoofdstuk 8: **Het zelf voorbij**

Theorie: moderne spiritualiteit,

Oefeningen: geven, vriendelijkheid, verbondenheid





Uitdagingen

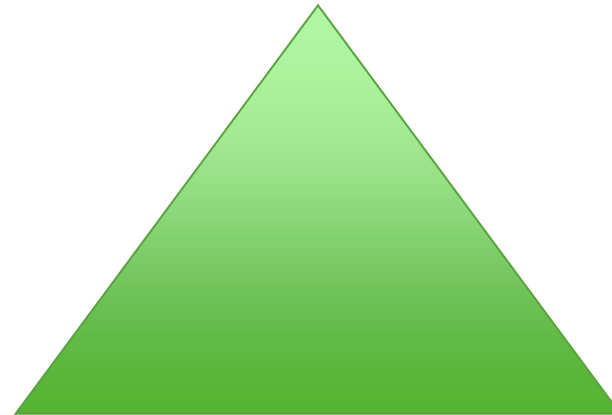
- Deficiency motivation & growth motivation
- Maatwerk
- Functies
- Kernoefeningen





Coachings of counseling model

Positieve psychologie



Compassie
waarderend luisteren

Oplossingstaal



Uitdaging: ontdekken van persoonlijke dromen en die realiseren





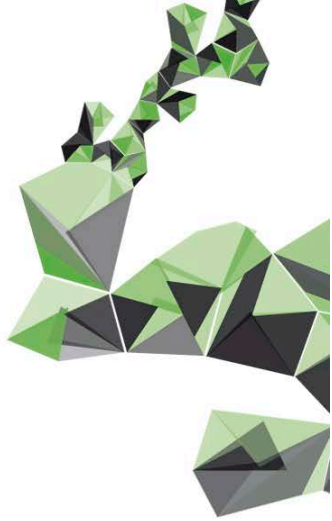
Agenda

- Onderzoek effectiviteit begeleide zelfhulpvariant
- Onderzoek toepassing welbevindentherapie

- Draaiboek
- Train-de-trainer (begin voorjaar 2014)
(www.ditisjouwleven.info)

- Ontwikkeling online toepassing
- Onderzoek leerkrachten Consent





IF YOU DON'T
BUILD YOUR DREAM
SOMEONE ELSE
WILL HIRE YOU TO
BUILD THEIRS

