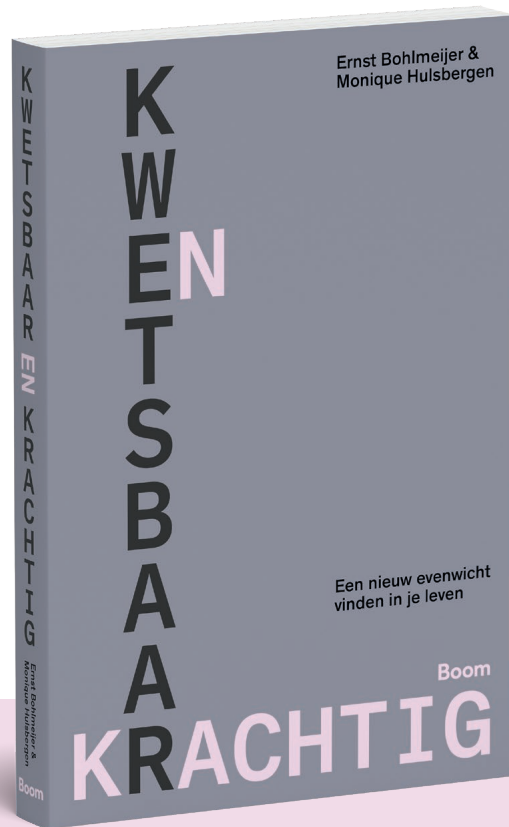


Goed leven met psychische klachten

Handleiding voor trainers

Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer

Boom



Bedankt voor het downloaden van de handleiding van het werkboek bij *Kwetsbaar en krachtig*. Het vertaalt de inzichten uit de positieve psychologie in praktische en herkenbare taal, waarbij theorie en oefeningen elkaar afwisselen. *Kwetsbaar en krachtig* is bedoeld voor mensen die er actief aan willen werken om het beste uit zichzelf en de ander te halen, en om meer verbondenheid, vreugde en betekenis te ervaren in hun dagelijks leven.

Bestel *Kwetsbaar en krachtig* op boom.nl.

De online materialen van Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2024 Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer, p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet

1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

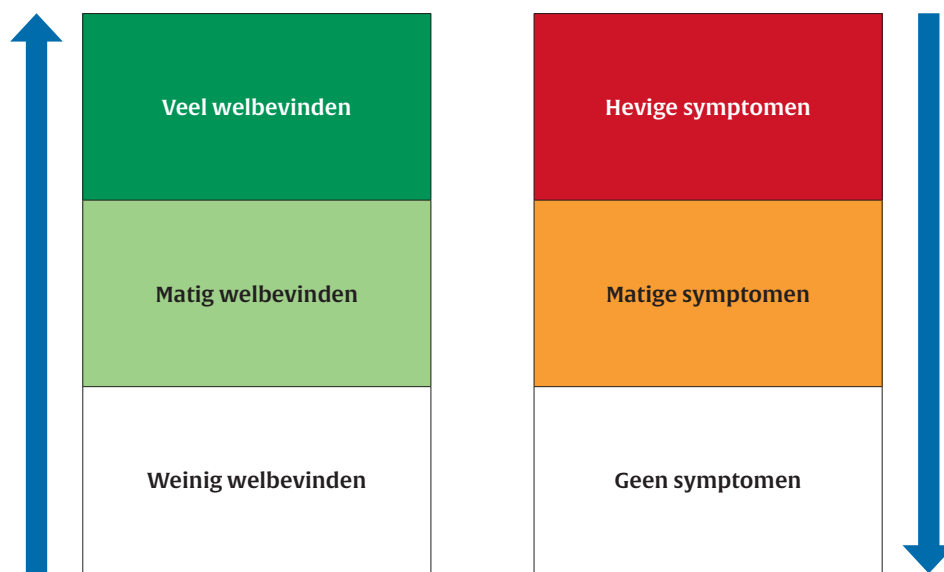
GOED LEVEN MET PSYCHISCHE KLACHTEN

Cursus voor persoonlijk herstel
en welbevinden op basis van de
positieve psychologie

Handleiding voor trainers

Inhoud

6	Inleiding
11	Bijeenkomst 1 – Kennismaking, doelstelling cursus en het kernthema compassie voorbereiden
15	Bijeenkomst 2 – Compassie: de drie emotiesystemen
18	Bijeenkomst 3 – Positieve emoties
21	Bijeenkomst 4 – Omgaan met angst
24	Bijeenkomst 5 – Doelen en optimisme
27	Bijeenkomst 6 – Sterke kanten
29	Bijeenkomst 7 – Positieve relaties
32	Bijeenkomst 8 – Afsluiting
33	Literatuur



Figuur 1. Twee dimensies van geestelijke gezondheid

De twee uitdagingen voor het leren omgaan met langdurige klachten:

- 1. het verminderen en leren hanteren van symptomen, en*
- 2. het vormgeven aan je leven en welbevinden realiseren, in aanwezigheid van de klachten.*

Inleiding

Deze handleiding is bestemd voor trainers en begeleiders van de cursus *Goed leven met psychische klachten*. De introductie geeft allereerst algemene informatie en zet de opzet van de cursus uiteen. Daarna volgt het programma per bijeenkomst inclusief het tijdschema.

ADAPTIEVE TAKEN VOOR MENSEN MET PSYCHISCHE KLACHTEN

Wanneer mensen te maken krijgen met psychische kwetsbaarheid staan zij voor twee grote, adaptieve taken: het leren omgaan met de kwetsbaarheid en het opnieuw vormgeven aan hun leven, in aanwezigheid van psychische klachten.

LEREN OMGAAN MET DE AANDOENING

De eerste taak is het leren omgaan met psychische klachten en de gevolgen ervan. Op deze taak is de behandeling in de geestelijke gezondheidszorg vooral gericht. Mensen krijgen informatie over de oorzaken en het beloop van hun stoornis. Biologische, psychologische en sociale factoren bepalen het beloop van psychische klachten. Vanwege de biologische oorzaken speelt medicatie soms een belangrijke rol in de behandeling. Hier moeten mensen dan aan wennen en ook leren omgaan met de bijwerkingen.

Psychologische acceptatie speelt een belangrijke rol in dit proces. Ook leren mensen om symptomen te monitoren en vroegtijdig veranderingen te herkennen, en in te grijpen of hulp te zoeken. Soms hebben mensen met een psychische stoornis ernstige schade berokkend aan mensen in hun omgeving. Er kan sprake zijn van schuldgevoelens. Het verwerken van deze emoties is belangrijk. Vaak is er een grote angst voor terugval en herhaling. Ook het leren communiceren over de ziekte en ervaringen is deel van deze adaptieve taak.

OPNIEUW VORMGEVEN VAN HET LEVEN

De tweede taak is om het leven als het ware opnieuw uit te vinden, in de wetenschap dat iemand een psychische kwetsbaarheid heeft. Deze taak is in de geestelijke gezondheidszorg onderbelicht gebleven, terwijl het een essentieel onderdeel is, vooral bij het hervinden van kwaliteit van leven en bij het verminderen van de kans op terugval. Bij deze taak gaat het om het vinden van plezier, betrokkenheid en betekenis in het leven, in aanwezigheid van blijvende psychische klachten. De een gaat dit makkelijker af dan de ander. Hoe komt iemand weer tot optimaal functioneren in de samenleving met erkenning van de beperkingen die een psychische kwetsbaarheid met zich meebrengen?

Persoonlijk herstel omvat beide adaptieve taken. Het gaat om het vinden van een nieuw evenwicht in het leven. Er is sprake van persoonlijk herstel in de volgende situaties.

- ✓ Er zijn niet langer ernstige symptomen van een psychische aandoening. De cliënt is in staat om symptomen te monitoren en te doen wat nodig is om symptomen te managen en terugval of achteruitgang te voorkomen.
- ✓ Er is sprake van voldoende emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Dit is een indicatie dat de cliënt in staat is om voldoende plezier te ervaren, om om te kunnen gaan met dagelijkse stressoren in het leven, zijn capaciteiten te ontwikkelen en deze in te zetten in werk en activiteiten, en zich voldoende betrokken voelt bij zijn sociale omgeving en de samenleving.

Deze cursus beoogt het persoonlijk herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid te bevorderen. De meeste aandacht gaat uit naar de tweede adaptieve taak: het vermogen om een goed leven te leiden. Dit is het vermogen om een plezierig, betekenisvol en betrokken leven te leiden, in aanwezigheid van een psychische kwetsbaarheid. Dit is een heel persoonlijk en emotioneel proces, waarbij drie factoren van belang zijn: persoonlijke waarden en doelen, de realiteit, en innerlijke barrières. De cursus besteedt aandacht aan deze drie factoren. Hierna volgt kort een uiteenzetting van deze factoren.

DOELEN, WAARDEN EN HULPBRONNEN

De zoektocht naar een goed leven begint met de vraag wat een goed leven inhoudt voor de deelnemer. Wat vindt hij belangrijk op verschillende levensdomeinen? Wat zijn belangrijke wensen en doelen? Door de confrontatie met een psychische stoornis kunnen de antwoorden op deze vragen ook veranderd zijn. Na het oefenen met compassie gaat de cursus verder met het vinden van een persoonlijk antwoord op deze vragen. Waar wil iemand graag aan werken? Het is belangrijk dat doelen leuk en uitdagend zijn, maar ook dat ze haalbaar zijn. De positieve psychologie geeft handvatten die een deelnemer kan helpen om die doelen te realiseren. In de cursus is er aandacht voor optimisme, het waarderen van wat er goed is, en het genieten van positieve ervaringen, sterke kanten en positieve relaties.

REALITEIT

De realiteit is dat een psychische kwetsbaarheid ernstig kan zijn, zodanig dat iemand er rekening mee moet houden in het dagelijks leven. Een goed leven is mogelijk wanneer een deelnemer de beperkingen en het verlies erkent en accepteert, die de aandoening met zich meebrengt. Er is veel lijden in de wereld en leed heeft ook de deelnemer en zijn naastbetrokkenen getroffen. Compassie is een belangrijke kwaliteit en de sleutel tot herstel. Compassie leert de deelnemers om om te gaan met hun eigen lijden en kwetsbaarheid. Compassie is een sleutel, omdat vanuit een compassievolle houding de motivatie en de behoefte toeneemt om voor het welbevinden van zichzelf en anderen te zorgen. Het besef dat iemand niet alleen is, maar dat het om een gedeelde menselijke ervaring gaat, is hierbij van belang. Het toestaan van compassie van anderen kan een uitdaging zijn als deelnemers dit niet gewend zijn. Een goed leven is niet goed mogelijk zonder compassie voor zichzelf en het vermogen compassie van anderen toe te laten. Compassie draagt bij aan wijs handelen – van belang voor het omgaan met psychische klachten.

INNERLIJKE BARRIÈRES

Tot slot kunnen er persoonlijke factoren zijn die een goed leven in de weg staan. Zo kunnen de deelnemers bang zijn om terug te vallen of verder achteruit te gaan. Deze angst is realistisch en waardevol: de angst kan een cliënt immers helpen om op tijd actie te ondernemen wanneer symptomen toenemen. Maar te veel angst kan ook een innerlijke barrière vormen voor het aangaan van nieuwe uitdagingen en het werken aan doelen die het leven plezierig, betrokken en betekenisvol maken. In de cursus leren de deelnemers om te gaan met deze barrières.

ACHTERGROND CURSUS

In 2013 schreven wij het boek *Dit is jouw leven* gebaseerd op principes uit de positieve psychologie. In 2024 werd het licht herzien en uitgebracht onder een nieuwe titel: *Kwetsbaar en krachtig*. Het boek is in beginsel een zelfhulpboek, maar wordt door de gestructureerde opzet ook gebruikt in de geestelijke gezondheidszorg in combinatie met gesprekken met een behandelaar. Deze combinatie is effectief gebleken bij mensen met uiteenlopende psychische klachten. De cursus *Goed leven met psychische klachten* is een toepassing van *Kwetsbaar en krachtig* als groeps cursus voor mensen met blijvende psychische klachten. Onze doelstelling is bij te dragen aan het persoonlijk herstel en welbevinden van mensen met een dergelijke kwetsbaarheid.

In 2018 en 2019 onderzocht de Universiteit Twente de cursus op effectiviteit, in samenwerking met de Vrije Universiteit, Dimence Groep, GGZ inGeest, Mediant en GGNet. Ervaringsdeskundigen zijn betrokken geweest bij de opzet van de cursus. Melissa Crispijn, psychiater bij de Dimence Groep, heeft twintig kernoefeningen uit het boek *Dit is jouw leven* voorgelegd aan en laten evalueren door vijf mensen met een bipolaire

stoornis. Ook hebben verschillende ervaringsdeskundigen een conceptversie van de handleiding voor de cursisten gelezen en feedback gegeven.

GROEPSCURSUS EN INDIVIDUEEL

Een groot voordeel van een groepscursus is dat deelnemers veel van elkaar kunnen leren als lotgenoten. Maar het programma *Goed leven met een psychische aandoening* kan ook prima individueel worden toegepast. De behandelaar bespreekt dan de opdrachten uit het werkboek in acht gesprekken van 45 minuten.

DOELGROEP

De cursus *Goed leven met psychische klachten* is voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die in behandeling zijn bij een ggz-instelling. De indicatiecriteria zijn:

- ✓ Afwezigheid van ernstige, huidige psychopathologie. Er is sprake van redelijke stabiliteit.
- ✓ Er is sprake van suboptimaal welbevinden en beperkt persoonlijk herstel.
- ✓ Er is een positieve motivatie om aan welbevinden en herstel te werken.
- ✓ Er is geen sprake van andere ernstige psychopathologie of persoonlijke omstandigheden die deelname aan een groep en regelmatige aanwezigheid belemmeren.

OPZET CURSUS

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden zoveel mogelijk wekelijks plaats. Maar het is geen enkel probleem wanneer er soms twee weken tussen zit. In de linker marge staat bij onderdelen een indicatie voor de te besteden tijd.

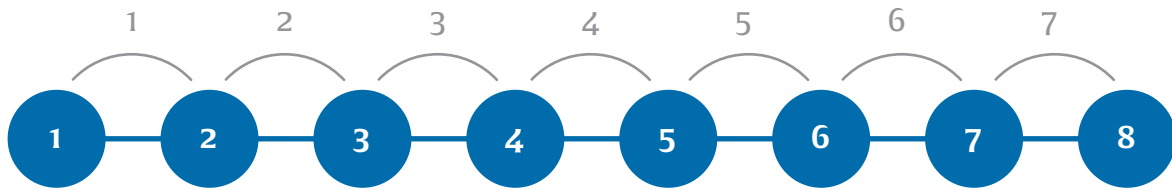
Cliënten werken met het boek *Kwetsbaar en krachtig* in combinatie met een werkboek die zij aan het begin van de cursus van de begeleiders ontvangen. In *Kwetsbaar en krachtig* staan de theorie en oefeningen uit de positieve psychologie en bronnen van welbevinden beschreven. Voor sommige deelnemers kunnen de inleidende teksten te lang zijn. Je kunt dan adviseren om elke dag een paar bladzijden te lezen.

In het werkboek voor cliënten staan aanvullende teksten. Ook beschrijft het werkboek voor elke week welke oefeningen de deelnemers kunnen doen en hoe zij zich kunnen voorbereiden op de volgende bijeenkomst. Vraag de deelnemers steeds alle informatie (werkboek, *Kwetsbaar en krachtig* en hun eigen notities) mee te nemen. Latere bijeenkomsten grijpen soms terug op eerdere notities. Een aantal oefeningen is ook te beluisteren als audio-oefening via www.utwente.nl/goed-leven-met.

Let op: Het werkboek van de deelnemers bestaat uit zeven weken. Dat komt omdat zij alleen aan opdrachten hoeft te werken in de tussenliggende weken. Zie het volgende plaatje. In de eerste week kijken de deelnemers terug op de eerste bijeenkomst en doen zij dagelijks een oefening die ze in de eerste bijeenkomst hebben geleerd. Ook

WERKBOEK DEELNEMERS

7 weken (thuisopdrachten)



8 bijeenkomsten

DRAAIBOEK VOOR BEGELEIDERS

bereiden ze de tweede bijeenkomst voor. In de tweede week kijken ze terug op bijeenkomst 2 en vooruit naar bijeenkomst 3. Enzovoort.

KWALIFICATIES BEGELEIDERS

Voor het kunnen toepassen van deze handleiding gelden enkele eisen. De begeleiders zijn werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg en hebben een relevante opleiding (minimaal HBO) gevolgd. Zij hebben ervaring in het behandelen van mensen met psychische stoornissen. Ten minste een van de begeleiders op een groep heeft ervaring met het werken met groepen, zodat de groep een veilige omgeving wordt waarin mensen hun ervaringen kunnen delen. Tot slot hebben de begeleiders een training in positieve psychologie en welbevindentherapie gevolgd om dit aanbod te kunnen geven en hebben zij de volgende literatuur gelezen:

- ✓ *Handboek positieve psychologie*: hoofdstukken 5, 12, 14, 16, 20, 21 en 22.
- ✓ *Kwetsbaar en krachtig*: hoofdstukken 1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7.

DOELSTELLINGEN

Tot slot hierna puntsgewijs de doelstellingen van de cursus *Goed leven met psychische klachten*. De cursus:

- ✓ Draagt bij aan het persoonlijke herstel van mensen met een psychische stoornis.
- ✓ Vergroot de positieve geestelijke gezondheid of het welbevinden van mensen met een dergelijke stoornis.
- ✓ Geeft handvatten voor het leiden van een plezierig, betrokken en betekenisvol leven.
- ✓ Leert deze mensen omgaan met innerlijke barrières (angst) voor persoonlijk herstel en welbevinden.
- ✓ Vermindert de kans op terugkeer van symptomen of ernstiger worden ervan.
- ✓ Stimuleert sociale en maatschappelijke participatie van mensen met een blijvende psychische kwetsbaarheid.

BIJEENKOMST 1

Kennismaking, doelstelling cursus en het kernthema compassie voorbereiden

VOORBEREIDING

- ✓ Lees de theorie over het thema compassie.
 - Hoofdstuk 5 *Kwetsbaar en krachtig*
 - Hoofdstuk 16 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Schrijf de kernwoorden op een flipover of screen.
- ✓ Neem voldoende boeken en handleidingen voor de deelnemers mee. Extra boeken kun je bestellen via www.boompsychologie.nl/ditisyjouwleven. Onder het tabblad 'extra materiaal' kun je de werkboeken voor de cliënt terugvinden en downloaden.

10 min. **Welkom**

Heet iedereen welkom en licht de opzet van de eerste bijeenkomst toe.

Benoem vervolgens de volgende zaken:

- ✓ Vertrouwelijkheid: De deelnemers moeten erop kunnen vertrouwen dat wat besproken wordt, vertrouwelijk is. Er mogen geen foto's worden gemaakt van de deelnemers en op sociale media worden geplaatst.
- ✓ Afwezigheid: Bij afwezigheid dit graag zo spoedig mogelijk melden via de e-mail of telefoon. Noteer de contactgegevens op de flipover of het screen en vraag de deelnemers om deze gegevens voorin hun handleiding te schrijven.
- ✓ Pauze en roken: In iedere bijeenkomst is er een pauze van 15 minuten. Geef aan waar mensen koffie of thee kunnen halen en waar zij kunnen roken.
- ✓ Verergering van klachten: Benoem dat de deelnemers zelf verantwoordelijk zijn om contact op te nemen met de begeleider van de cursus en/of de behandelaar als zij merken dat het niet goed met ze gaat.
- ✓ Deel het boek *Kwetsbaar en krachtig* en het werkboek uit.
- ✓ Benoem het huiswerkaspect en dat het effect van de behandeling mede afhangt van de inspanning die mensen tussen de bijeenkomsten leveren. In het werkboek vinden de deelnemers de informatie over huiswerk.
- ✓ Leg het verschil uit tussen een gespreksgroep en een cursus. De cursus *Goed leven met psychische klachten* is geen gespreksgroep. In de cursus is er ruimte om ervaringen uit te wisselen, maar het ontwikkelen van vaardigheden staat centraal.

30 min. Kennismaking

Neem een half uur voor de kennismaking. Je kunt een kort voorstellingsrondje doen, maar een andere mogelijkheid is:

- ✓ Laat de deelnemers in tweetallen kennismaken met elkaar. Geef na 7 minuten een signaal dat van rol gewisseld wordt (15 minuten).
- ✓ Vervolgens stelt iedereen de ander plenair voor (15 minuten)

20 min. Uitleg persoonlijk herstel en de doelstellingen van de cursus

In het werkboek voor cliënten is de illustratie van de twee dimensies van geestelijke gezondheid (rood en groen) opgenomen. In deze handleiding staat figuur 1 op pagina 3. Laat de deelnemers dit plaatje erbij pakken.

Licht persoonlijk herstel toe aan de hand van de twee taken:

- ✓ Het omgaan met de impact van psychische klachten, de gevolgen van deze klachten, en de impact op relaties en werk.
- ✓ De draad van het leven weer oppakken, een nieuw evenwicht vinden en welbevinden ervaren.

Bespreek eerst de rood-oranje dimensie

Donkerrood zijn de symptomen van de stoornis. Dit zijn de klachten waardoor mensen zijn vastgelopen en in behandeling zijn gekomen. Het doel van de behandeling tot nog toe was om inzicht te krijgen in de stoornis, de klachten te verminderen, en meer stabiliteit in het leven te krijgen door bijvoorbeeld medicatie. Dit was de eerste taak om met de klachten te leren omgaan.

De mensen die deelnemen aan de cursus bevinden zich in het oranje. Zij hebben matige klachten en het blijft belangrijk om te monitoren, terugval te voorkomen, en goede zelfzorg te handhaven. Toch kunnen (matige) klachten aanwezig blijven en er is kans op terugval. Altijd helemaal klachtenvrij (wit) blijven is bijna niet mogelijk.

Bespreek vervolgens de lichtgroene-donkergroene dimensie

In de groene dimensie gaat het om zo goed mogelijk te functioneren terwijl mensen wel rekening houden met een psychische kwetsbaarheid. Stabiël en dan verder. In deze fase gaat het om wat voor ieder mens belangrijk is: plezier en vreugde, relaties, zelfontwikkeling, ergens bij betrokken zijn, en iets kunnen doen wat van betekenis is.

Metafoor

Het is belangrijk dat er een goede balans is tussen rekening houden met de klachten (rood) en zo goed mogelijk leven (groen).

Bespreek de onderstaande metafoor 'reizen in het landschap van het leven'. Vanuit de groene dimensie geeft iemand gas om te reizen, vooruit te komen en nieuwe landschappen te zien. Vanuit de rode dimensie leert hij dat hij soms gas terug moet nemen, wat rustiger aan moet doen om in balans te blijven.

De groene dimensie gaat over waar hij heen wil en wat belangrijk voor hem is. Door de aandoening heeft zich een breuk voorgedaan in zijn leven. Nu moet hij een nieuwe route en nieuwe doelen bepalen. Hij kan misschien niet meer zo hard elke dag gas geven als hij zou willen. Hij zal het wat rustiger aan moeten doen. Maar dan kan hij

nog steeds ver komen, zij het in een ander tempo. En misschien kan hij daardoor extra waarden wat er onderweg te zien is.

Drie factoren

Bespreek ten slotte de drie factoren die belangrijk zijn om een goed leven te leiden en die in deze cursus aan bod zullen komen. Schrijf de kernwoorden eerst op de flipover of het screen. Zet in het midden van een driehoek eerst Goed leven en vervolgens bij iedere punt een factor.

- ✓ Doelen en wensen: Mensen moeten een idee hebben van wat belangrijk voor ze is zodat ze richting kunnen bepalen.
- ✓ De realiteit van de klachten: Het is goed om als cliënt de beperkingen te kennen en daar rekening mee te houden: dat voorkomt teleurstelling. Na de pauze ga je uitgebreid in op het thema compassie. Dit kun je alvast benoemen. Compassie speelt een sleutelrol bij het erkennen van beperkingen.
- ✓ Innerlijke barrières: Er kunnen emoties of gedachten zijn die iemand tegenhouden, waardoor hij nergens meer komt. Dit kan bijvoorbeeld de emotie angst zijn.

Vraag aan de deelnemers of ze deze drie factoren herkennen. Wat zijn de woorden die de deelnemers gebruiken? Valideer de woorden en ervaringen van de deelnemers.

15 min. Pauze



10 min. Uitleg compassie

Bespreek het thema compassie aan de hand van de volgende punten. Lees je vooraf goed in het onderwerp in, zie de voorgaande paragraaf Voorbereiden. Zie ook de literatuurlijst achterin in deze handleiding.

- ✓ De definitie van compassie.
- ✓ Het verschil tussen compassie en medelijden.
- ✓ Het belang van het erkennen van leed. Leed is een realiteit in het leven en compassie moedigt mensen aan om kwetsbaar te mogen zijn en hierin liefdevol en zorgzaam voor zichzelf te zijn.
- ✓ De gedeelde menselijke ervaring. Alle mensen maken vroeg of laat leed mee, in welke vorm dan ook. We zitten in hetzelfde schuitje. Verwijs naar kennismaking: elke deelnemer is geconfronteerd met ernstig leed en emotionele pijn.

15 min. Compassie-oefening, plenair

Leid de oefening eerst in met een algemene uitleg.

Deze oefening kan iemand doen om ruimte te maken voor zijn kwetsbaarheid en psychische leed. De oefening werkt goed wanneer iemand last heeft van stress, wanneer hij verdrietig is, of zich zorgen maakt om anderen of zichzelf. Soms zal hij zich misschien schuldig voelen over wat er is gebeurd of zich schamen. Sta eerst eens stil bij de emoties en maak er ruimte voor. Wat voelt iemand daarbij in zijn lichaam? Wat voor een emotie of stemming is er? Wat voor gedachten komen steeds voorbij? Wanneer hij nu geen moeilijke emoties ervaart, kan hij ook terugdenken aan een eerder moment waarop hij dat wel ervoer.

De compassie-oefening is te vinden op pagina 13 van het werkboek voor cliënten.

15 min. Nabespreken

Let bij de nabespreking vooral op mogelijke barrières, zoals angst voor en overtuigingen over compassie, bijvoorbeeld:

- ✓ Ik wil/mag niet zielig zijn.
- ✓ Ik wil/mag niet zwak zijn.
- ✓ Als ik mijn kwetsbaarheid toelaat dan wint de aandoening van mij.

Zie hoofdstuk 16 over compassie in het *Handboek positieve psychologie*.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

Sta aan het eind bij deze bijeenkomst stil bij het belang van het tussen de zittingen thuis oefenen. Zonder deze inzet profiteren cliënten veel minder van de cursus. Motiveer mensen om er ruimte voor te maken.

Laat zien waar de deelnemers de informatie over het huiswerk kunnen vinden in de handleiding.

THUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Lezen hoofdstuk 5 van *Kwetsbaar en krachtig* over het thema compassie.
- ✓ Dagelijks oefenen met compassie-oefening.

BIJEENKOMST 2

Compassie: de drie emotiesystemen

VOORBEREIDING

- ✓ Lezen hoofdstuk 16 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Lezen hoofdstuk 5 *Kwetsbaar en krachtig*

20 min. **Welkom en terugblik**

Laat de deelnemers vertellen over hun ervaringen. Hoe is het gegaan met de compassie-oefening?

Let op mogelijke barrières. Veel voorkomende belemmerende gedachten zijn bijvoorbeeld dat mensen het idee hebben gemakzuchtig te worden, hun motivatie te verliezen, te zwelgen in zelfmedelijden, niet meer verantwoordelijk te zijn, egocentrisch te zijn (Hulsbergen & Bohlmeijer, 2017).

Een andere barrière kan zijn dat mensen het moeilijk vinden om emoties toe te staan als verdriet, boosheid, angst, schaamte of schuld. Leg uit dat het erkennen en toestaan van emoties een belangrijke stap is. Het onderdrukken van emoties kan leiden tot verminderde energie, lichamelijke klachten, stemmingsklachten, verslavingsgedrag, enzovoort. Hoewel het onderdrukken op de korte termijn een voordeel kan lijken, is het op de lange termijn niet helpend meer. In bijeenkomst 4 kom je hier overigens nog uitgebreid op terug met een specifieke oefening *Verwelkom alles, onderdruk niets* (pagina 134 van *Kwetsbaar en krachtig*).

15 min. **Korte uitleg drie emotiesystemen**

Leg uit hoe de drie emotiesystemen werken: het jaagsysteem, het dreigsysteem en kalmtesysteem. Je vindt deze informatie onder meer in hoofdstuk 5 van *Kwetsbaar en krachtig*. Bespreek het thema verder aan de hand van de volgende punten.

- ✓ De werking van de systemen in de context van een psychische stoornis. Het jaagsysteem kan overprikkeld raken, maar bij bijvoorbeeld een depressie juist 'onderprikkeld' zijn. Het dreigsysteem kan vergroot zijn door angst voor angst voor terugkeer van de symptomen. Laat de verhoudingen zien in een tekening op de flip-over. Teken drie cirkels waarbij het jaagsysteem en het dreigsysteem groter zijn dan het kalmtesysteem.

- ✓ De gewenste balans die deze cursus nastreeft. Hoewel ieder systeem altijd in beweging is, is het belangrijk om de drie systemen in balans te hebben. Het is lastig om het jaagsysteem en het dreigsysteem direct te verminderen, maar wat wel direct mogelijk is, is om het kalmtesysteem te versterken. Als dit systeem sterker wordt, ontstaat als vanzelf meer balans tussen de drie systemen. Het versterken van het kalmtesysteem verloopt via het ontwikkelen van een compassievolle en liefdevolle houding tegenover jezelf.
- ✓ Benadruk de kernboodschap dat de deelnemers geen schuld hebben als de drie systemen uit balans zijn. Zij kunnen hier helemaal niets aan doen: het is een gevolg van de evolutie en bij een genetische dispositie raken deze systemen makkelijker uit balans. Iemand kan echter wel iets doen aan het herstel van de balans en hierover gaan deze en de vierde bijeenkomst.

15 min. Nabespreking

Besprek de introductie van de drie systemen na. Vraag of de deelnemers dit herkennen en sluit aan op hun ervaringen hiermee. Sta stil bij vragen.

15 min. Kalmerend ademen

Doe plenair de oefening in kalmerend ademen. Dit is een basisoefening om het kalmtesysteem te versterken. Deze oefening staat op p. 14-15 van de handleiding voor cliënten.

15 min. Pauze

15 min. De kracht van verbeelding

Leg de kracht van verbeelding uit. Verbeelding is uniek voor mensen. Dit hebben wij te danken aan onze nieuwe hersenen (de neocortex). Verbeelding kan veel goeds brengen, maar kan ook onze angst enorm vergroten. Gebruik hiervoor het volgende voorbeeld. Wanneer een zebra achterna wordt gezeten door een leeuw, ervaart hij heel veel angst. Door deze emotie geven de hersenen allerlei signalen aan het lichaam: er komt adrenaline en suiker vrij, het hart gaat sneller kloppen waardoor het bloed sneller stroomt. Dit maakt het mogelijk dat een zebra extra snel kan lopen. Wanneer hij de leeuw heeft afgeschud, kijkt een zebra nog een tijdje om zich heen, maar begint dan weer rustig te grazen.

Bij mensen is dat moeilijk. Ook al is er vaak geen feitelijk gevaar, we zijn in staat om ons allerlei gevaren voor te stellen. In onze verbeelding kan de leeuw overal zijn en opeens weer tevoorschijn komen. We kunnen ons allerlei rampen voorstellen. Daardoor kunnen we niet meer tot rust komen. Zo creëren we angst en alertheid door onze verbeelding.

Het voordeel van verbeelding gaan de deelnemers in deze cursus ook ervaren, want we kunnen de verbeelding ook gebruiken om het kalmtesysteem te versterken.

20 min. Oma-oefening

Doe plenair de *oma-oefening*. Deze oefening staat op pagina 134 van *Kwetsbaar en krachtig*. Bespreek kort na.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Lezen hoofdstuk 1 *Kwetsbaar en krachtig*.
- ✓ Dagelijks oefenen met een compassie-oefeningen: mindful ademen of de oma-oefening.

BIJEENKOMST 3

Positieve emoties

VOORBEREIDING

- ✓ Lezen hoofdstukken 12 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Lezen hoofdstuk 1 *Kwetsbaar en krachtig*

15 min. **Welkom en terugblik**

Bespreek de ervaringen met de compassie-oefeningen gericht op het versterken van het kalmtesysteem.

15 min. **Introductie positieve emoties**

Leg het belang uit van positieve emoties zoals hoofdstuk 1 van *Kwetsbaar en krachtig* dit beschrijft: positieve emoties zijn als vitamine C voor een gezonde geest. Ze hebben allerlei positieve effecten op ons welbevinden op de korte en lange termijn. Benoem vervolgens de volgende punten.

- ✓ De werking van onze geest, als het gaat om positieve en negatieve ervaringen. Positieve ervaringen beklijven veel minder dan negatieve. Het is een menselijke neiging om te letten op wat niet goed is gegaan en deze ook meer aandacht te geven.
- ✓ Geef ter illustratie het voorbeeld van een dagje winkelen. Iemand gaat een dagje winkelen en bezoekt tien winkels. In negen winkels wordt hij vriendelijk geholpen, maar in een van de tien winkels staan de verkopers met elkaar te praten en wordt hij onbeschoft behandeld als hij ze iets vraagt. Wat onthoudt zo iemand het beste? Wat vertelt hij als eerste wanneer hij thuiskomt? Wat kleurt zijn dag?
- ✓ De meeste deelnemers zullen herkennen dat onze geest de neiging heeft om vooral stil te staan bij de negatieve ervaringen en positieve ervaringen te vergeten.
- ✓ De mogelijkheid om te leren om de positieve ervaringen meer ruimte te geven. Je staat daar later in deze bijeenkomst verder bij stil met een savoring- en dankbaarheidsoefening. Dit zijn eenvoudige, krachtige oefeningen om positieve emoties te vergroten.

15 min. Drie-goede-dingen-oefening

De *Drie-goede-dingen-oefening* versterkt savoring. Bij savoring wordt een positieve ervaring opnieuw voor de geest gehaald en beleefd.

- ✓ Laat de deelnemers drie goede dingen van vandaag en gisteren opschrijven. Dat mogen kleine dingen zijn.
- ✓ Laat ze vervolgens een ervaring in geuren en kleuren in tweetallen uitwisselen. De oefening voor de ander is goed te luisteren en mee te genieten.

15 min. Mindful savoring-oefening

De onderstaande oefening is een oefening om een positieve ervaring opnieuw voor de geest te halen en te beleven.

- ✓ Ga op je gemak zitten, ontspannen rechtop. Sluit je ogen als je dit prettig vindt.
- ✓ Neem iets in gedachten waar je blij of gelukkig van wordt: bijvoorbeeld de blik van een kind, de houding van je huisdier, een beeld uit de natuur (het strand, een bos, een bloem), iemand om wie je geeft, iemand voor wie je bewondering hebt (een wijs iemand, een leuk iemand), een kunstwerk, een gedicht, of wat dan ook.
- ✓ Neem de tijd om een beeld te vinden.
- ✓ Laat dit beeld tot je doordringen, neem daar rustig de tijd voor. Stel het je helemaal voor.
- ✓ Merk op wat er gebeurt. Wat voel je in je lichaam? Wat voel je rond je hartstreek? Hoe is je adem? Wat gebeurt er met de activiteit van je geest? Sta deze ervaringen toe. Geef jezelf de tijd en ruimte voor deze ervaring.
- ✓ Sluit de oefening af met het voornemen wat vaker stil te staan bij een ervaring die je blij maakt of je een gevoel van geluk geeft.

15 min. Pauze

25 min. Dankbaarheidsoefening gericht op posttraumatische groei

Leg eerst uit dat ook dankbaarheid een van de krachtigste manieren is om meer positieve emoties te ervaren. Het lijkt op savoring, maar voegt daar iets aan toe. Iemand kijkt naar ervaringen en aspecten waarvoor hij dankbaar is. Een mens geniet niet alleen oppervlakkig, maar staat ook bewust stil bij wat iets voor hem betekent wat een verdieping geeft aan het genieten.

Geef aan dat wat je nu gaat uitleggen weerstand kan oproepen en vraag de deelnemers een open mind te houden. Dankbaarheid kun je ook toepassen op het omgaan met de ziekte. Dit kan bijdragen aan posttraumatische groei. Het gaat dus niet om dankbaar zijn voor je ziekte! Want dat is onzin. Maar om dankbaarheid rond je herstel bijvoorbeeld, dankbaarheid die voortkomt uit hoe je omgaat met de klachten.

Laat de deelnemers stilstaan bij de volgende vragen. Laat ze opschrijven wat er bij ze opkomt.

- ✓ Waar ben je dankbaar voor in je herstel en hoe je omgaat met je klachten?
- ✓ Ben je iemand dankbaar als het gaat om je herstel? Waar ben je hem of haar dankbaar voor? Wees zo precies mogelijk.
- ✓ Hebben de klachten je uiteindelijk ook iets goeds gebracht? Heb je iets geleerd over jezelf, anderen, over het leven en dat je anders misschien niet had geleerd?

15 min. Plenaire uitwisseling

Bespreek hoe het voelt om op deze manier naar ervaringen met psychische kwetsbaarheid te kijken. Let op belangrijkste valkuil: wanneer iemand iets goeds waardeert, betekent dit niet dat je niet ook tegelijkertijd boos of verdrietig kunt zijn. Dankbaarheid en emoties als verdriet en boosheid kunnen goed naast elkaar bestaan.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Dagelijks de Drie-goede-dingen-oefening en de Mindful-savoring-oefening

BIJEENKOMST 4

Omgaan met angst

VOORBEREIDEN

- ✓ Lezen hoofdstuk 22 *Handboek positieve psychologie*

10 min. Welkom en terugblik

Bespreek na hoe het is gegaan met het oefenen van savoring en dankbaarheid.

20 min. Innerlijke barrière voor een goed leven: angst

Verken met de groep of en hoe angst een rol speelt in hun dagelijkse leven. Vraag ze om de antwoorden op de volgende vragen op te schrijven.

- ✓ Waar ben je bang voor? Schrijf voor jezelf op.
- ✓ Hoe uit de angst zich? Gedrag, lichaam, denken.
- ✓ Wat doe je niet vanuit angst?
- ✓ Is er angst bij naasten? Hoe uit deze angst zich?

Inventariseer plenair.

15 min. Bespreking

In deze bespreking ga je in op de realiteit van de angst. Bespreek dit aan de hand van de volgende punten.

- ✓ Angst is een heel logische en normale emotie. Het is een signaalfunctie die ons helpt overleven. Stel de vraag wat er zou gebeuren wanneer we nooit angst zouden voelen. Angst is een bron van wijsheid en je zou je zorgen moeten maken als je nooit angst zou ervaren.
- ✓ Maak de link met het dreigsysteem (zie bijeenkomst 2 en hoofdstuk 5 *Kwetsbaar en krachtig*). Teken op de flip-over een grote cirkel dreigsysteem en twee kleinere voor jaag- en kalmtesysteem. Benoem dat er in deze situatie geen balans is en het leven stagneert.
- ✓ Benoem dat angst ook bij een psychische stoornis een helpende emotie is, omdat dit bijvoorbeeld aanzet tot voorzichtigheid en tot het goed monitoren van de symptomen.

- ✓ Schets ook wat er gebeurt als er te veel angst is. Dan kan angst het leven en herstel in de weg staan. Geef eventueel ter illustratie een voorbeeld van een overbezorgde ouder, waardoor een kind geen kans krijgt om zich te ontwikkelen.
- ✓ Bespreek dan dat angst ook niet reëel kan zijn. De emotie is natuurlijk wel reëel, want hij wordt ervaren, maar de signaalfunctie klopt niet meer bij wat er daadwerkelijk gebeurt. Dit speelt een rol bij allerlei fobieën, en kan ook in het dagelijkse leven van de deelnemers aan de orde zijn.

Nodig de deelnemers uit om hun ervaring met angst te bespreken in de groep als het gaat om de psychische klachten. Bijvoorbeeld de angst voor de terugkeer van symptomen, of achteruitgang.

Teken nogmaals de cirkels, maar dan in balans (alle drie even groot), opdat het doel van deze bijeenkomst helder wordt.

Bespreek dan drie vormen van omgaan met angst: ontkenning, overheersen en de middenweg.

- ✓ Ontkenning: de angst overschreeuwen, wegdrukken, niet willen ervaren.
- ✓ Overheersen: je leven laten leiden door de angst.
- ✓ Middenweg: wijs omgaan met de angst. Dit betekent de angst, het signaal van de angst begrijpen en er eventueel naar handelen, maar je er niet in alles door laten leiden.

20 min. *Gevolg van angst: het dempen van positieve emoties*

Je gaat in op de gevolgen van een teveel aan angst. Zo kan het zijn dat mensen positieve emoties en ervaringen onderdrukken. Dit heet dempen. Een positieve emotie of ervaring kapt iemand dan bijvoorbeeld af omdat hij bang is dat hij daarna weer terugvalt in somberheid, wanen of een manie. Vanuit het dierenbrein (angststelsel) is dit te begrijpen. Het is beter het zekere voor het onzekere te nemen en alert/angstig zijn, dan een positieve emotie ervaren en overvallen worden door aloude symptomen.

Vraag aan de deelnemers of ze dit herkennen en of ze een voorbeeld hebben.

Vat samen wat er gebeurt: door het dempen van emoties onthouden zij zichzelf het goede leven terwijl positieve emoties belangrijk zijn om een goed leven te hebben en welbevinden te bevorderen. Zo is het moeilijk om vertrouwen te krijgen en doelen te realiseren als we onze positieve emoties te veel dempen.

15 min. *Pauze*

35 min. *Omgaan met het angstige zelf, vanuit het wijze of compassievolle zelf*

Bespreek met de groep dat ons zelf uit meerdere aspecten bestaat. Zo hebben we een angstig zelf, een boos zelf, een onzeker zelf en een wijs en compassievol zelf. Aan die zelden liggen andere ervaringen ten grondslag. Afhankelijk van de situatie wordt een zelf getriggerd en dan hebben we de neiging om vanuit dat zelf te reageren.

Een belangrijke vaardigheid in het omgaan met angst is het erkennen en verdragen ervan en het op een compassievolle manier omgaan met het deel van iemand dat angstig is. Van daaruit kan iemand leren om steeds vaker vanuit ons wijze en compassievolle zelf te reageren en handelen. Daarover gaat de volgende oefening.

Schets de volgende situatie. Iemand hoort van een nieuwe (vrijwilligers)baan of functie die helemaal bij hem past. Maar het is wel uitdagend. Hij weet dat het wel wat van hem zal vragen en hij vraagt zich af of hij het aankan en het niet te veel voor is. Moet hij nu wel of niet solliciteren?

Gebruik een flip-over. Zet bovenaan de situatie. Verken met de deelnemers eerst hun angstige zelf aan de hand van deze vier thema's.

- ✓ Gevoelens
- ✓ Lichamelijke sensaties
- ✓ Gedachten
- ✓ Gedrag

Vervolgens doe je hetzelfde met de wijze zelf:

- ✓ Gevoelens
- ✓ Lichamelijke sensaties
- ✓ Gedachten
- ✓ Gedrag

Bespreek de oefening na en vraag de deelnemers of ze vragen hebben over deze oefening omdat deze oefening de volgende bijeenkomst terugkomt in het huiswerk.

5 min. ***Afsluiting en toelichting huiswerk***

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Dagelijks opschrijven van een situatie zoals in de laatste oefening in deze bijeenkomst.
- ✓ Een situatie aangaan vanuit het compassievolle zelf.
- ✓ Het opmerken van momenten dat deelnemers positieve ervaringen en emoties dempen.
- ✓ Lezen hoofdstuk 4 *Kwetsbaar en krachtig*.
- ✓ Stilstaan bij doelen en wensen op een levensdomein.

BIJEENKOMST 5

Doelen en optimisme

VOORBEREIDING

- ✓ Lezen hoofdstukken 21 en 22 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Lezen hoofdstuk 4 *Kwetsbaar en krachtig*

20 min. **Welkom en terugblik**

Bespreek in ieder geval de volgende punten uit het huiswerk.

- ✓ Konden mensen het dempen van positieve emoties opmerken? Het opmerken van het dempen is de eerste stap. Wanneer mensen zich hier steeds meer van bewust worden, kunnen ze vervolgens kiezen om toch in een situatie te blijven. Dempen komt voort uit angst. Je kunt compassievol met die angst omgaan, deze erkennen en dan kiezen om de angst te verdragen.
- ✓ Is het gelukt om op een compassievolle wijze met een spannende situatie om te gaan? Hiervoor was het eerst nodig om bewust te worden van het angstige zelf en het compassievolle zelf. Hoe was dit, waren er barrières om dit op te merken of op te schrijven?

40 min. **Doelen en wensen**

Laat mensen in tweetallen de informatie aan de hand van de ingevulde oefening rond doelen en domeinen uitwisselen (15 minuten).

Bespreek dit vervolgens plenair na en laat iedereen een wens of doel noemen. Neem enkele doelen als voorbeeld om verder te concretiseren (15 minuten). Laat de deelnemer een eigen doel nog aanpassen en aanscherpen zoals je net bij het voorbeeld hebt laten zien (10 minuten).

15 min. **Pauze**

40 min. **Verbeeldingsoefening toekomst, oefening barrières**

De volgende oefening is een bewezen effectieve oefening om het optimisme van mensen en hun welbevinden te vergroten. Hij heet de *Best mogelijke zelfoefening*. Oorspronkelijk was het een oefening waarbij mensen een week lang elke dag 10 minuten schreven over hun toekomstige leven waarin alles zo goed mogelijk is uitgekapt. On-

derzoek laat zien dat de oefening nog krachtiger is wanneer mensen deze toekomst dagelijks visualiseren.

De oefening helpt op de volgende manieren:¹

- ✓ Het verheldert wat mensen belangrijk vinden en wat hun drijfveren zijn.
- ✓ Het mobiliseert doorzettingsvermogen, want wanneer iemand beter voor ogen heeft wat hij wil bereiken, zal hij zich daar meer voor inspannen.
- ✓ De inschatting en het vertrouwen dat het gevisualiseerde haalbaar is, neemt toe, omdat het beeld makkelijker op te roepen is. Benoem eventueel dat sporters dit ook gebruiken.

Kortom, de oefening draagt bij aan de motivatie en het vertrouwen van de deelnemers in het realiseren van een *Goed leven met psychische klachten*.

Best mogelijke zelf

Leid de oefening in door de zojuist genoemde punten te benoemen. Laat de deelnemers vervolgens een levensdomein kiezen.

De eerste stap is dat zij nu kort een verhaal schrijven over de situatie waarin hun doelen en wensen zijn uitgekomen. Laat de deelnemers bedenken wat ze dan concreet doen. Op deze wijze komen wensen en doelen tot leven. Neem hier tien minuten voor.

Vraag de deelnemers actief maar ontspannen te gaan zitten en hun ogen te sluiten of geloken te laten. Neem even de tijd dat zij zich kunnen concentreren.

Doe de oefening aan de hand van de volgende stappen:

- ✓ Benoem dat je een verbeeldingsoefening gaat doen waarbij je je iets voorstelt in de geest.
- ✓ Doe eerst een warming-up: Laat de deelnemers zich voorstellen dat ze een stukje citroen in hun hand hebben en dat ze daarin bijten. Waarschijnlijk ervaren ze iets in hun mond: de bitterheid. Het voorstellingsvermogen is in staat om een lichamelijke reactie op te roepen. Geef aan dat het soms niet direct lukt en dit geen enkel probleem is. Iedereen kan leren om zich bewust dingen voor te stellen.
- ✓ Laat ze vervolgens het domein, de doelen en wensen kiezen waar ze voor de pauze mee bezig zijn geweest. Vraag hun zich voor te stellen dat het vijf jaar later is en dat doel is gelukt en hun wensen zijn uitgekomen.
- ✓ Stel je voor hoe je dan leeft. Geef voldoende tijd om het beeld te laten vormen.
- ✓ Verbeeld je zo precies mogelijk wat je aan het doen bent en met wie. Zie het als een film die zich voor je afspeelt. Gebruik zo veel mogelijk je zintuigen: wat zie je, wat voel je, wat hoor je, wat ruik je, wat denk je?
- ✓ Benoem nogmaals dat het misschien deze keer nog niet goed lukt of maar beperkt. Dat is heel normaal. Misschien dat je eerst alleen maar flarden ziet of een vaag gevoel. Dat is prima. Het gaat om de oefening; het kan goed zijn dat je de komende keren steeds iets beter lukt.

¹ Gebaseerd op Peters & Smeets, 2017. Met vriendelijke toestemming van de auteurs en uitgever.

Nabespreking

Bespreek de oefening kort na en sta vooral stil bij omgaan met barrières bij visualisatie, zoals onzeker zijn of twijfels hebben over de toekomst. Door dit nu expliciet te benoemen, kun je de deelnemers motiveren deze oefening de komende week thuis dagelijks te doen en zo een positieve toekomstverwachting op te bouwen.

De volgende oefening gaat over deze barrières.

Oefening: Ja ... Maar, En ... En

- ✓ Vraag de deelnemers om de volgende zin aan te vullen met drie verschillende doelen en wensen. Zo ontstaan drie zinnen met het navolgende begin.
- ✓ Ik wil heel graag ...
- ✓ Laat ze vervolgens hun twijfels opschrijven door achter iedere zin steeds het woord maar te schrijven en vervolgen aan te vullen met wat hen zou tegenhouden.
- ✓ Ik wil heel graag ... maar ...
- ✓ Laat ze nu in zichzelf de drie zinnen uitspreken:
- ✓ Ik wil heel graag, maar....
- ✓ Laat ze vervolgens overal het woordje maar doorstrepen en vervangen door het woord 'en'. Laat ze nu in zichzelf de drie zinnen uitspreken met het woordje en.
- ✓ Ik wil heel graag ..., en...
- ✓ Vraag of de deelnemers een verschil opmerken.

Nabespreking

Bespreek de oefening na. Benoem dat het woordje 'maar' ook een vorm van dempen is. Misschien hebben de deelnemers ook ervaren dat het anders voelde toen zij maar vervangen door en.

Vanuit angst en onzekerheid bedenken we wat er allemaal fout zou kunnen gaan of waarom het niet zou kunnen lukken. Ook nu kunnen we compassievol met deze angst en onzekerheid omgaan. Het mag er zijn, maar we laten ons er niet door leiden: dat wordt uitgedrukt door het woordje 'en'.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Lezen hoofdstuk 2 *Kwetsbaar en krachtig*.
- ✓ Dagelijks oefenen met de verbeeldingsoefening.
- ✓ Oefening sterke kanten: oefeningen 1, 2 en 3 uit hoofdstuk 2 van *Kwetsbaar en krachtig*. Let op: geef deze oefening even extra aandacht. Het is belangrijk dat de deelnemers hier op tijd aan beginnen.
- ✓ Bespreek dat er de komende week iets meer tijdsinvestering van de deelnemers wordt verwacht.

BIJEENKOMST 6

Sterke kanten

VOORBEREIDING

- ✓ Lezen hoofdstuk 5 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Lezen hoofdstuk 2 en 3 *Kwetsbaar en krachtig*

20 min. Welkom en terugblik

Hoe is het de afgelopen week gegaan? Besteed aandacht aan de ervaringen met het verbeelden.

30 min. *Uitwisseling sterke kanten*

- ✓ Laat de deelnemers in tweetallen aan elkaar vertellen over een activiteit die ze heel graag doen.
- ✓ Geef de opdracht dat de ander zo goed mogelijk luistert.
- ✓ Stop het gesprek na 6 minuten.
- ✓ Geef de luisteraar de opdracht om de ander te vertellen welke sterke kanten naar voren zijn gekomen bij het uitvoeren van die activiteit.
- ✓ Draai de rollen dan om.
- ✓ Spreek plenair na.

10 min. *Uitleg sterke kanten*

Geef aan dat het leren kennen van je sterke kanten belangrijk is. Twee kenmerken van sterke kanten zijn dat je tijdens het uitvoeren ervan merkt dat je er van nature goed in bent en dat het je plezier geeft.

Benoem dat het steeds vaker gebruiken van sterke kanten leidt tot meer plezier, meer motivatie, meer bereiken, meer betekenis ervaren en meer uitdaging ervaren in het leven.

15 min. *Pauze*

25 min. *Doelen en sterke kanten*

Laat de deelnemers kijken naar hun lijst van sterke kanten die ze als huiswerk hebben gemaakt op basis van de oefeningen in *Kwetsbaar en krachtig*. Vraag ze deze lijst

eventueel aan te vullen met sterke kanten die uit het tweegesprek voor de pauze naar voren zijn gekomen.

- ✓ Laat de deelnemers een levensdomein uitkiezen en verwijst hiervoor naar de notities in de vierde bijeenkomst.
- ✓ Laat de deelnemers eerst noteren wat de doelen en wensen zijn op dit terrein. Hiervoor kunnen ze ook terugkijken naar wat ze in week 5 hebben opgeschreven en verbeeld.
- ✓ Laat ze vervolgens drie sterke kanten kiezen die ze gebruiken of zouden kunnen gebruiken om hun doelen of wensen te realiseren.
- ✓ Vraag welke concrete stappen de deelnemers kunnen zetten met behulp van hun sterke kanten in de richting van hun doelen en wensen.

Loop rond om deelnemers te helpen.

15 min. Nabespreking

Besprek de oefening plenair na aan de hand van enkele voorbeelden.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Lees hoofdstuk 7 uit het boek *Kwetsbaar en krachtig*.
- ✓ Plan een activiteit waarbij je een of meerdere sterke kanten kunt gebruiken en voer deze uit.

BIJEENKOMST 7

Positieve relaties

VOORBEREIDEN

- ✓ Lezen hoofdstuk 14 *Handboek positieve psychologie*
- ✓ Lezen hoofdstuk 7 *Kwetsbaar en krachtig*

20 min. Welkom en terugblik

Laat de deelnemers vertellen over hun ervaringen met de stappen en acties met het gebruik van sterke kanten.

10 min. *Introductie positieve relaties*

Deze bijeenkomst gaat over positieve relaties. Deze kenmerken zich door psychologische en lichamelijke nabijheid. Benoem in ieder geval de volgende punten.

- ✓ In positieve relaties is betrokkenheid, iemand weet wat de ander bezighoudt, er is wederzijdse interesse; er is ruimte om te genieten van positieve ervaringen van de ander; beide mensen doen gezamenlijk nieuwe activiteiten en doen samen ervaringen op; er is erkenning van en waardering (dankbaarheid) voor wat de ander doet en betekent.
- ✓ In het geval van liefdesrelaties: er is regelmatig liefdevol lichamenlijk contact: aanraken, elkaar vasthouden, enzovoort. Dan kan ook seks zijn, maar hoeft niet. Wanneer lichamenlijk contact tussen liefdespartners ontbreekt, kan dat een teken zijn dat er te weinig betrokkenheid is. In een depressieve episode is er natuurlijk sowieso sprake van libidoverlies. Dit staat hier los van.
- ✓ Het is in een relatie belangrijk dat beide partners blijven investeren in de relatie. Dit geldt niet alleen voor liefdesrelaties, maar ook voor vriendschappen, werkrelaties en familierelaties. De investering moet dus van twee kanten komen, maar je kunt zelf actie ondernemen, waardoor de ander je waarschijnlijk volgt. En zo niet, dan kan het een voordeel zijn dat dit helder wordt.
- ✓ Benoem dat wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een aantal zaken bijdragen aan positieve relaties.
 - Samen dingen doen en nieuwe ervaringen opdoen
 - Actief en constructief luisteren
 - Dankbaarheid uiten

- Iets vriendelijks doen voor een ander
- Eerlijke en duidelijke communicatie

35 min. Actief en constructief reageren

Leg kort uit wat actief en constructief reageren is (zie hoofdstuk 7 in *Kwetsbaar en krachtig*) (10 minuten).

Laat de verschillen zien in een rollenspel tussen de twee begeleiders. De ene begeleider vertelt iets leuks en de andere reageert steeds op een andere manier. De groep mag raden welke van de vier reacties hier plaatsvond (15 minuten).

Laat de deelnemers vervolgens oefenen in tweetallen waarbij ze elkaar iets leuks vertellen en de ander actief en constructief reageert (15 minuten).

15 min. Pauze

20 min. Dankbaarheid laten blijken

Benoem dat het laten blijken van dankbaarheid een sleutel is voor een vitale en goede relatie. Het gaat daarbij om het blijven waarderen wat een ander voor jou betekent en doet, en dat iemand dankbaarheid ook daadwerkelijk laat blijken aan de ander. Hiermee doorbreekt iemand het gevoel van vanzelfsprekendheid.

Het belangrijkste van dankbaarheid laten blijken is dat iemand zo concreet en specifiek mogelijk is. En dat hij zich dus niet in algemene of vage termen uitsprekt.

- ✓ Verdeel de groep in tweetallen. Geef de deelnemers vervolgens een paar minuten om te bedenken wat ze waarderen in de ander. Hebben ze iets geleerd van die ander tijdens de groepsbijeenkomsten?
- ✓ Laat de deelnemers elkaar vervolgens hun dankbaarheid uiten, waarbij ze zo concreet en specifiek mogelijk vertellen wat ze waarderen in de ander en waar ze die ander dankbaar voor zijn op basis van ervaringen in de afgelopen weken.
- ✓ Keer de rollen om.

15 min. Wat betekent een ander?

- ✓ Laat de deelnemers stilstaan bij een persoon in hun leven. Dat kan een partner zijn, een vriend of vriendin, een familielid, of een collega.
- ✓ Laat de deelnemers een lijst maken van wat die persoon de afgelopen tijd (dagen, weken, maand) voor goeds heeft gedaan.
- ✓ Zijn er ook dingen bij die de deelnemer vanzelfsprekend is gaan vinden, maar wat het eigenlijk niet is?
- ✓ Maak, als er tijd is, een rondje, waarbij elke deelnemer een ding noemt waarvoor hij dankbaar is.
- ✓ Stimuleer dat de deelnemers de komende week hun dankbaarheid laten blijken aan de persoon om wie het gaat.

5 min. Afsluiting en toelichting huiswerk

HUISWERK VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

- ✓ Toepassen oefeningen positieve relaties: dankbaarheid uiten, oefenen met duidelijk en zonder oordeel uiten van behoefte, actief en constructief reageren.
- ✓ Lezen hoofdstuk 6 *Kwetsbaar en krachtig*.
- ✓ Schrijven compassievolle brief vanuit toekomst.

BIJEENKOMST 8

Afsluiting

VOORBEREIDING

- ✓ Lezen hoofdstuk 6 *Kwetsbaar en krachtig*
- ✓ Lezen hoofdstuk 20 *Handboek positieve psychologie*

20 min. **Welkom en terugblik**
Hoe is het met de acties rond relaties gegaan?

30 min. **Posttraumatische groei**
Doe de oefening uit *Handboek positieve psychologie* op pagina 372 over de drie rollen in het omgaan met de klachten.
Stel vervolgens plenair de volgende vraag: kun je zien dat de afgelopen weken jouw rol als 'bloeier' is gegroeid? Zie je daarvoor mogelijkheden? Kun je daar voorbeelden van geven?
De vraag is dus niet zozeer welke rol de deelnemer wil spelen, maar eerder dat hij ziet dat verschillende rollen mogelijk zijn. De rol van 'bloeier' betekent niet dat je de andere rollen niet meer kunt vervullen.

15 min. **Pauze**

30 min. **Compassievolle brief vanuit toekomst**
De deelnemers lezen hun eigen of elkaars brief hardop voor.

25 min. **Afsluiting**
Geef de deelnemers de gelegenheid om iets te vertellen over de cursus. Dit kan met vragen als: 'Wat neem je mee?' of 'Wat is voor jou belangrijk?' Deze vragen kun je ook op een flip-over zetten.
Sluit af door de deelnemers te bedanken voor hun inspanning en moed.

Literatuur

- Bohlmeijer, E.T., Jacobs, N., Walburg, J.-A., & Westerhof, G. (2021). *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek en interventies*. Boom.
- Bohlmeijer, E.T., & Hulsbergen, M.L. (2016). *Dit is jouw leven. Ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Boom.
- Bohlmeijer, E.T., & Hulsbergen, M. (2024). *Kwetsbaar en krachtig. Een nieuw evenwicht vinden in je leven*. Boom.
- Hulsbergen, M.L., & Bohlmeijer, E.T. (2017). *Compassie als sleutel tot geluk. Voorbij zelfkritiek en stress* (pp. 85-88). Boom.
- Gilbert, P., & Choden (2016). *Mindful compassion*. New Harbinger Press.
- Neff, K. (2013). *Self-compassion*. Yellow Kite.
- Peters, M., & Smeets, E. (2017). *Geluk en Optimisme*. Nieuwezijds.