



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

De tafel van psychisch welbevinden

MARTIN APPELO

Uit onderzoek naar de hulpvraag van mensen die psychotherapie willen, blijkt steeds dat het hen niet vooral gaat om de klachten, maar vooral om de mate van controle over die klachten. Daarnaast speelt het ontbreken van steun een belangrijke rol voor hen om zich tot een therapeut te wenden (Perkins, 2001).

Deze gegevens sluiten nauw aan bij de resultaten van wereldwijd onderzoek naar de psychische componenten van geluk en welbevinden (Appelo & Bos, 2008; Bos & Appelo, 2009; Veenhoven, 2002; <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>). Dit blijkt namelijk te ontstaan wanneer mensen vrijheid ervaren, in staat zijn om voor zichzelf te zorgen, zich omringd weten door geliefden en iets te doen hebben wat ze leuk of nuttig vinden. In wat meer officiële termen gaat het dus over autonomie, sociale steun, dagbesteding en zingeving. Dit zijn de vier basis-ingrediënten voor geluk en daarmee zijn ze op te vatten als de poten onder de tafel van psychisch welbevinden (zie figuur 1). Uiteraard zijn er meer geluks- en welzijnsbepalende factoren, zoals lichamelijke gezondheid en voldoende financiële middelen, maar het gaat hier nu alleen om psychische factoren.

In de wetenschappelijke top drie van psychische factoren die van invloed zijn op geluk of welzijn ko-

men autonomie en regie altijd op nummer één. Zelf kunnen bepalen wat je wel en niet doet, controle hebben over jezelf en je omstandigheden, en onafhankelijkheid ervaren zijn dus essentieel. Andersom geldt dat mensen die zich onvrij en door anderen gedomineerd voelen, een zeer grote kans hebben om ongelukkig te worden.

Sociale relaties en dagbesteding staan respectievelijk op de tweede en de derde plaats van de top drie van geluk. Bij sociale relaties gaat het niet om de grootte van het al of niet digitale netwerk, maar om de manier waarop iemand zijn relaties beleeft. Vooral het ervaren van sociale steun, je verbonden voelen met anderen en weten dat er mensen zijn bij wie je terecht kunt, is van invloed op welbevinden en geluk.

Wat betreft dagbesteding blijkt dat het gezegde 'ledigheid is des duivels oorkussen' waar is. Wie niets te doen heeft en zich verveelt, wordt steeds lustelozer en gaat zich somber voelen. Heeft iemand activiteiten die hij als zinvol ervaart en waaraan hij plezier beleeft, dan neemt de geluksbeleving toe. Het maakt daarbij niet uit wat voor activiteiten het zijn. Voor je gezin zorgen en carrière maken in het bedrijfsleven kunnen dus allebei bijdragen aan geluk, terwijl je ongelukkig kunt worden wanneer je te veel van een van beide wilt. Grote

drukte of een te volle agenda maakt namelijk ongelukkig. Je wordt dan geleefd door de dingen die moeten en dat ondermijnt je ervaring van regie. Net als bij relaties gaat het bij dagactiviteiten dus niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit.

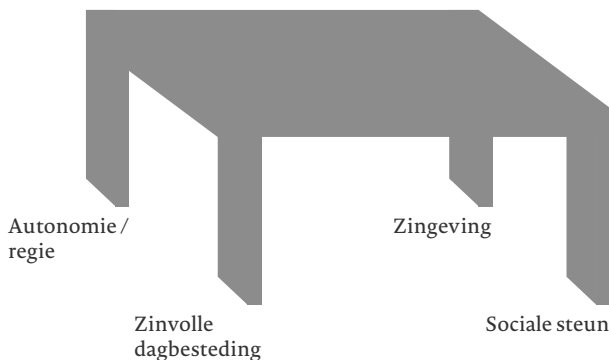
Zingeving is op te vatten als het antwoord op de vraag: 'Waar doe ik het voor?' Het is als het etiket op de verpakking van autonomie, sociale steun en dagactiviteiten. Hierdoor weet je waar het naartoe moet of voor wie het is bestemd. Wie zich vrij voelt, goede relaties en een fijne baan heeft, maar geen antwoord op de vraag waar hij het voor doet, zal minder gelukkig zijn dan iemand die daar wel een duidelijk antwoord op heeft. Zingeving creëert dus een betekenisvolle context voor de dingen die je doet, de relaties die je hebt en de bewegingsvrijheid die je ervaart. Ook hierbij maakt het niet zoveel uit wat het antwoord is. Het kan over je gezin, werk, hobby, huisdieren, het vaderland, een sportief doel, je club of politieke partij, een god of een kerkgenootschap gaan.

Wie binnen een duidelijk kader functioneert, voelt zich zekerder en beter dan iemand die dit niet doet.

Al met al is het voor geluk en welbevinden dus nodig dat de vier poten van de tafel stevig op de grond staan. De tafel wordt wankel wanneer er een poot mist en valt om wanneer er twee of meer ontbreken. Een wankel tafel is voor veel mensen dan ook de belangrijkste reden om professionele hulp te zoeken.

Dit pleit ervoor om in het diagnostisch proces veel meer aandacht te gaan schenken aan de manier waarop iemands tafel van psychisch welbevinden op de grond staat. De keerzijde hiervan is dat we veel minder aandacht kunnen besteden aan klachten. Dus niet meer zoveel informeren naar waar iemand last van heeft, maar vragen naar de mate waarin die persoon zich vrij en gesteund voelt, nog dingen kan doen die hij zinvol vindt en of die persoon nog antwoord heeft op de vraag waar hij het voor doet.

Zo komen we steeds weer terug bij het motto van Jerome Frank



FIGUUR 1
De tafel van psychisch welbevinden

(Frank, 1973): mensen komen niet in therapie omdat ze klachten hebben, maar omdat ze gedemoraliseerd zijn. Therapie heft dit op en klachtreductie is daarvan een afgeleide.

Referenties

- Appelo, M. & Bos, E. (2008). De relatie tussen klachten, veerkracht en welzijn. *Gedragstherapie*, 41(3), 241-251.
- Bos, E. & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: Klachten of krachten? *De Psycholoog*, 44(6) 318-324.
- Frank, J.D. (1973). *Persuasion and healing*. Baltimore: Johns Hopkins University Press
- Perkins, R. (2001). What constitutes success? The relative priority of service users' and clinicians' view of mental health services. *British Journal of Psychiatry*, 179(1), 9-10.
- Veenhoven, R. (2002). Het grootste geluk voor het grootste aantal. *Sociale Wetenschappen*, 45(4), 1-43. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>