



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

Ten geleide

Van oudsher is de directieve therapie een voorstander van een positieve benadering. Een themanummer over positieve psychologie ligt dan ook voor de hand. Positieve psychologie behelst meer dan het plaatsen van klachten in een positieve context, zoals de directieve therapie dat deed. De kern van de benadering van de positieve psychologie is dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van klachten, en dat de therapie zich niet (uitsluitend) moet richten op de vermindering van klachten, maar vooral op het bevorderen van gezondheid. Een psychisch gezond leven is meer dan een leven zonder klachten:

Er komt een vrouw bij de psycholoog. Eén van haar problemen is dat zij slecht voor zichzelf opkomt en daardoor veel spanningen ervaart. De meeste traditionele therapieën richten zich op de problemen die patiënte afgelopen week ervaren heeft met haar assertiviteit; de therapeut geeft suggesties hoe het beter kan; en als de therapeut het goed doet gaat hij met haar oefenen in een rollenspel. Een positief psycholoog zou eerder geneigd zijn om aan de vrouw voorbeelden te vragen van successen. Op welke momenten is ze afgelopen week wel goed voor zichzelf opgekomen? De nadruk ligt op de sterke kanten van de vrouw en niet op haar tekortkomingen. Over het algemeen geeft dat een luchtiger therapie: een prettiger insteek voor patiënt en therapeut.

Positieve psychologie behelst veel meer dan in dit voorbeeld geschetst wordt. Dat ontdekt u als u dit nummer leest. Eén ding kan vooraf gesteld worden: positieve psychologie heeft z'n naam mee. Wie wil er nou geen positieve psycholoog zijn?

Het eerste artikel in dit nummer is geschreven door Fredrike Bannink. Het artikel geeft de context weer van de positieve psychologie en beschrijft de toepassingen in de geestelijke gezondheidszorg. Bannink beschrijft de sterke kanten benadering en benadrukt het belang van welbevinden. Er zijn diverse oefeningen, onderzocht en wel, die het welbevinden bevorderen. Het is niet al te ingewikkeld om deze oefeningen toe te passen en ze lenen zich uitstekend voor toepassing online, zoals blijkt uit het volgende artikel, van de hand van Linda Bolier, Odile Smeets, Merel Haverman en Agnes van der Poel. Hoewel de kwaliteit van het onderzoek verbeterd kan worden, is er toenemend bewijs dat online positiefpsychologische interventies kunnen bijdragen aan het verhogen van welbevinden en aan het verminderen van depressieve klachten.

Helaas ervaren veel kinderen dramatische gebeurtenissen in hun jeugd, maar dat leidt niet bij iedereen tot problemen. Sommige kin-

deren hebben de veerkracht om problemen te overwinnen. Eva Kuiper en Frederike Bannink bespreken hoe veerkracht en de groei-mindset gebruikt kunnen worden om kinderen te helpen tegenslagen te overwinnen.

Ernst Bohlmeijer, Lieke Christenhusz, Laura Huning en Peter Meulenbeek beschrijven een protocol van acht sessies waarin de welbevindentherapie wordt toegepast. Zij gaan tevens in op de achtergronden van hun protocol. Het protocol van de welbevindentherapie wordt momenteel toegepast als aanvulling op de behandeling van depressie. In het protocol wordt gebruikgemaakt van de publicatie *Dit is jouw leven* van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, waarvan de inhoud in dit artikel niet is opgenomen. Wordt u enthousiast over het protocol en wilt u het toepassen, dan dient u dit boek nog wel aan te schaffen.

Inmiddels vindt het nodige onderzoek plaats om het gedachtegoed van de positieve psychologie een steviger basis te geven. In de rubriek 'Kort en bondig' rapporteren Hester Trompetter, Elian de Kleine en Ernst Bohlmeijer over een onderzoek naar de rol van zelfcompassie in de positieve geestelijke gezondheidszorg. Een milde houding ten opzichte van zichzelf lijkt een belangrijke beschermende factor te zijn tegen psychische klachten.

Het nummer sluit af met een aantal boekbesprekingen: Caroline Ploeg bespreekt het boek *In het moment met ACT: Een gids voor therapeuten voor blijvende verandering* van Strosahl, Robinson en Gustavson. Janet Bosma bespreekt twee boeken over ACT, namelijk *Je bent hier* van Strosahl en Robinson en *Opvoedwijzer ACTief opvoeden: Doen wat werkt voor jou en je kind* van Matthijsen. Nienke Keizers recenseert *Jongensbrein/Meisjesbrein: Over genderverschillen en -strategieën voor onderwijs en kinderopvang* door van de Grift. Saskia van Es sluit de rij met de bespreking van *Ethische codes voor psychologen* van Soudijn.

Veel leesplezier!

Michel Reinders
Gast-hoofdredacteur