



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

Kort en bondig

Waarom beschermt positieve geestelijke gezondheid tegen psychopathologie?

Een exploratieve studie naar de rol van zelfcompassie als een mechanisme van veerkracht en adaptieve emotieregulatie

HESTER TROMPETTER, ELIAN DE KLEINE & ERNST BOHLMEIJER

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Er is groeiende interesse in positieve geestelijke gezondheid, ofwel de aanwezigheid van optimaal welbevinden in aanvulling op de afwezigheid van psychische klachten. Onder welbevinden verstaan we zowel *zich goed voelen* (bijvoorbeeld gelukkig zijn of frequent positieve emoties ervaren) als *goed functioneren op psychologisch en sociaal vlak* (bijvoorbeeld zelfacceptatie ervaren, er positieve relaties en persoonlijke doelen op nahouden, en voelen dat men hoort bij, en bijdraagt aan, de maatschappij). Er is groeiend bewijs voor het feit dat afwezigheid van psychische klachten niet automatisch samen gaat met hoge niveaus van welbevinden, en dat psychische klachten en welbevinden twee verschillende continua zijn. We weten ook dat mensen die optimale niveaus van welbevinden bezitten veel minder kans hebben om psychopathologie te ontwikkelen dan mensen met lagere niveaus van welbevinden. Welbevinden maakt mensen dus veerkrachtig. Waarom is dit zo? Welke beschermende factoren bezitten deze mensen? Hoe dragen deze factoren bij aan het voorkomen van psychische klachten?

Mogelijk is zelfcompassie zo'n beschermende factor. Zelfcompassie kan omschreven worden als een vriendelijke, zorgzame en niet-oordelende houding of attitude ten opzichte van het zelf, vooral gedurende momenten van stress, tegenslag en leed, die samengaat met de motivatie om dat leed te verlichten. Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar zelfcompassie en de positieve effecten die ze heeft op welbevinden en psychopathologie. Ook

worden steeds meer effectieve interventies ontwikkeld om zelfcompassie te versterken, zoals *compassion-focused therapy*.

ONDERZOEKSVRAGEN

Doel van deze studie (Trompetter, de Kleine, & Bohlmeijer, 2016) is te onderzoeken of zelfcompassie een mechanisme van veerkracht en adaptieve emotieregulatie is voor mensen met hoge niveaus van positieve geestelijke gezondheid. Medieert zelfcompassie de relatie tussen welbevinden en psychische klachten? En modereert zij de invloed van negatief affect op psychopathologie? Is zelfcompassie met andere woorden op momenten van tegenslag en leed die gepaard gaan met negatief affect een buffer tegen het ontwikkelen van psychische klachten?

HOE IS DIT ONDERZOCHT?

In totaal 349 proefpersonen uit de algemene Nederlandse populatie vulden eenmalig een vragenlijstpakket in. De vragenlijsten gingen over welbevinden (*Mental Health Continuum — Short Form*), psychische klachten (*Hospital Anxiety Depression Scale*), zelfcompassie (*Self Compassion Scale — Short Form*) en negatief affect (*modified Differential Emotions Scale*).

BELANGRIJKE RESULTATEN

Zelfcompassie was een significante mediator van de negatieve relatie tussen welbevinden en psychische klachten. Dit betekent dat mensen met hogere niveaus van welbevinden ook meer zelfcompassie bezaten, wat op zijn beurt weer samenhang met lagere niveaus van psychische klachten. Daarnaast was de relatie tussen negatief affect en psychische klachten kleiner voor mensen met hogere niveaus van zelfcompassie. Hoewel uit de eenmalig afgenomen data geen causale conclusies kunnen worden getrokken, suggereren de uitkomsten dat in tijden van stress, lijden en tegenslag die gepaard gaan met de ervaring van negatieve emoties zelfcompassie mensen helpt om geen psychische klachten te ontwikkelen. Zelfcompassie is dus mogelijk zowel een beschermende factor die mensen helpt veerkrachtig te functioneren in hun dagelijkse leven, als een adaptieve emotieregulatiestrategie in tijden van stress en tegenslag.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Het versterken van zelfcompassie is een potentieel veelbelovende interventie voor gebruik in de klinische praktijk. Enerzijds beschermt zelfcompassie mogelijk tegen psychische klachten, omdat het mensen beschermt tegen risicofactoren als ruminatie en zelfkritiek, anderzijds draagt zelfcompassie mogelijk bij aan het

welbevinden van individuen via het vergroten van positieve facetten van zelfcompassie als vriendelijkheid, acceptatie en positieve emoties. Het bevorderen van welbevinden van mensen maakt hen op de lange termijn veerkrachtig. In Nederland is bijvoorbeeld *Compassie als sleutel tot geluk* ontwikkeld, gebaseerd op compassion-focused therapy. Uit eerste onderzoeken bij mensen die deze interventie als begeleide zelfhulp doorliepen blijkt een positief effect op zelfcompassie en welbevinden.

Referentie

Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory

study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*. doi:10.1007/s10608-016-9774-0