

Positief bekeken!
Ontdek en train
je talenten.





Ontdek en train je talenten

Werkboek





© 2022 Positief bekeken!

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Positief bekeken!

Ontwikkeld door:

Eline Nievers

Marion Vollenberg

Van feedback voorzien door:

Dorine Broekmeulen-van Tilburg (Ervaringsdeskundige)

Paula Buren (Ervaringsdeskundige trainer)

Ans Jansen-van Haren (Ervaringsdeskundige trainer)

Ad van Korven (Eigenaar Tripode)

Anne Speckens (Professor Psychiatrie, RadboudUMC)

Eindredactie:

Ingrid Berkers (Auteur en (eind)redacteur van educatieve teksten)

Vormgeving:

Yvonne Serré (Seriously design)

Ontwikkeld met subsidie van



Inleiding



Van harte welkom bij de training Positief bekeken! Ontdek en train je talenten.

Tijdens deze training ga je (her)ontdekken wat er goed gaat in je leven en wat je tot nog toe allemaal geleerd en bereikt hebt. Je onderzoekt wat je sterke kanten en kwaliteiten zijn en hoe je deze kunt inzetten om er (nog meer) je voordeel mee te doen.

Deze training is ontwikkeld in samenwerking met de Denktank GGzE centrum Autisme.

De Denktank is een orgaan van (ex) cliënten van het centrum autisme die gevraagd en ongevraagd advies kunnen geven over beleid en aanverwante zaken aan het management van het centrum. Ook kan er vanuit de Denktank een project opgestart worden. Dit project is hier een voorbeeld van.

Visie en doel

Wij gaan ervan uit dat iedereen beschikt over meerdere talenten en sterke kanten. Met de training Ontdek en train je talenten willen wij jullie bewust maken van deze talenten en sterke kanten, jullie helpen deze verder te ontwikkelen en toe te passen in jullie dagelijks leven. Doel is het welbevinden, de empowerment en de veerkracht van jullie te bevorderen.

Voor wie

De training is ontwikkeld door ervaringsdeskundigen met autisme voor mensen met autisme. De training is echter geschikt voor een bredere doelgroep, zowel binnen als buiten de GGZ. Voorop staat dat de deelnemers hun talenten en sterke kanten willen ontdekken, ontwikkelen en toepassen in hun dagelijks leven.

Werkvorm

De training wordt gegeven in groepsverband. In totaal bestaat de training uit een kennismakingsgesprek/intake, 13 groepsbijeenkomsten en 2 individuele coachgesprekken met een van de trainers. De groep bestaat uit maximaal 8 cursisten. Een groepsbijeenkomst duurt tweeënhalf uur met een pauze van een kwartier. Elke groepsbijeenkomst staat onder leiding van twee ervaren ervaringsdeskundige trainers.

Ervaringsdeskundige trainers zijn trainers met 'het vermogen om op grond van eigen herstelervaring ook aan anderen de ruimte te bieden, mogelijkheden aan te dragen en perspectief te geven voor herstel' (Bron: Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de GGZ, 2012)

Werkwijze

In deze training ga je afwisselend sterke kanten en kwaliteiten (her)ontdekken, ontwikkelen en benutten. In elke bijeenkomst staat één thema centraal.

Aan jullie wordt gevraagd je voor te bereiden op de bijeenkomst, bijvoorbeeld door het lezen van tekst of het maken van een opdracht. Door deze voorbereiding kunnen we tijdens de bijeenkomst verdieping aanbrengen in de te behandelen stof.

Opbouw van de training

Pagina

Bijeenkomst 1	Kennismaken	8
Bijeenkomst 2	Positieve psychologie	15
Bijeenkomst 3	Waarderend interview	31
Bijeenkomst 4	Het plezierige leven	41
Bijeenkomst 5	Sterke kanten	51

Individuele Coaching

Bijeenkomst 6	Het betrokken leven	62
Bijeenkomst 7	Kernkwaliteiten	71
Bijeenkomst 8	Positieve relaties	84
Bijeenkomst 9	Herstel	93
Bijeenkomst 10	Het zinvolle leven	105

Individuele Coaching

Bijeenkomst 11	Veerkracht	114
Bijeenkomst 12	Iets bereiken in je leven	123
Bijeenkomst 13	Afsluiting	133

We wensen je een plezierige en leerzame training toe.

Mochten er vragen of opmerkingen zijn tijdens de training, dan kun je deze altijd met ons bespreken.

BIJEENKOMST 1

Kennismaken



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de andere cursisten en de trainers.
- De hoofdlijn en doelstelling van de training zijn duidelijk voor je.
- Je maakt afspraken over hoe we met elkaar aan het werk gaan in de training.
- Je formuleert je eigen leerdoelen.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 1.

Samenvatting bijeenkomst 1

- kennismaken
- groepsafspraken maken
- verwachtingen formuleren
- leerdoelen formuleren

Kennismaken

Van harte welkom bij de training Positief bekeken! Ontdek en train je talenten. Deze eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken.

Iedere deelnemer zit hier met zijn of haar eigen verhaal. Maar wie ben jij? Met welke reden heb jij je aangemeld voor de training? Wat zijn jouw verwachtingen en persoonlijke doelen? Om elkaar wat beter te leren kennen staan we in deze eerste bijeenkomst stil bij wie jullie zijn. Aan de hand van een aantal opdrachten gaan we elkaar wat beter leren kennen.

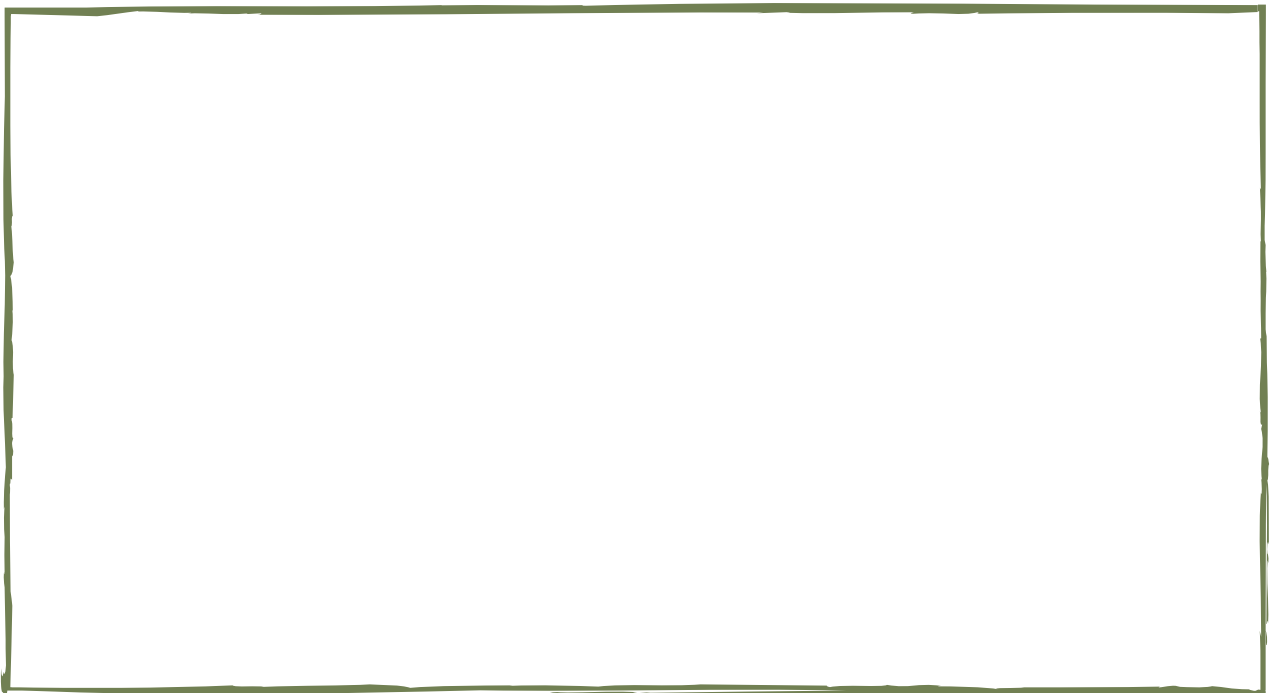
Kennismaken

Wie is wie? We gaan kennismaken met elkaar.

Afspreken hoe we met elkaar willen werken

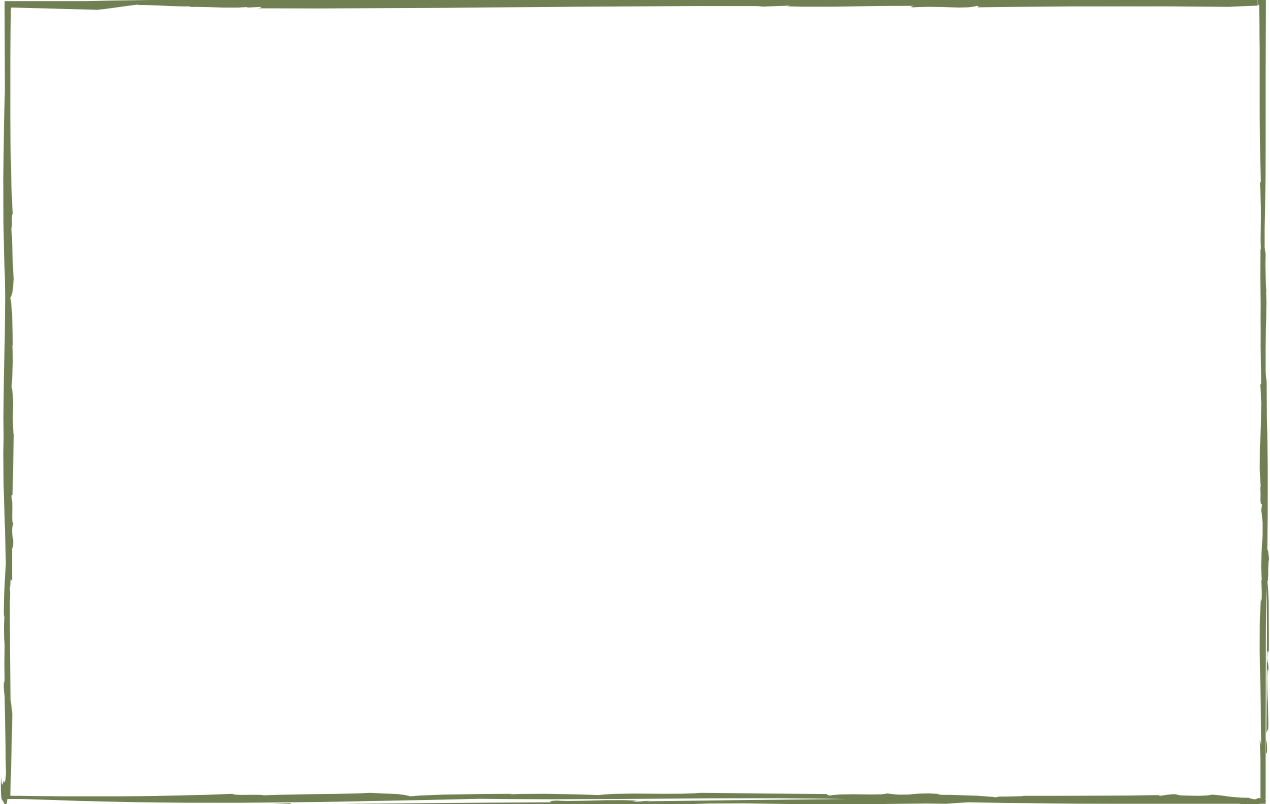
Je volgt de training in een groep met andere deelnemers. Het is belangrijk om met elkaar afspraken te maken over hoe we met elkaar aan het werk gaan in de training. Deze afspraken zijn nodig om het leren en werken in een groep voor iedereen prettig en veilig te maken.

Schrijf hieronder welke afspraken voor jou van belang zijn om goed te kunnen functioneren in de groep. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

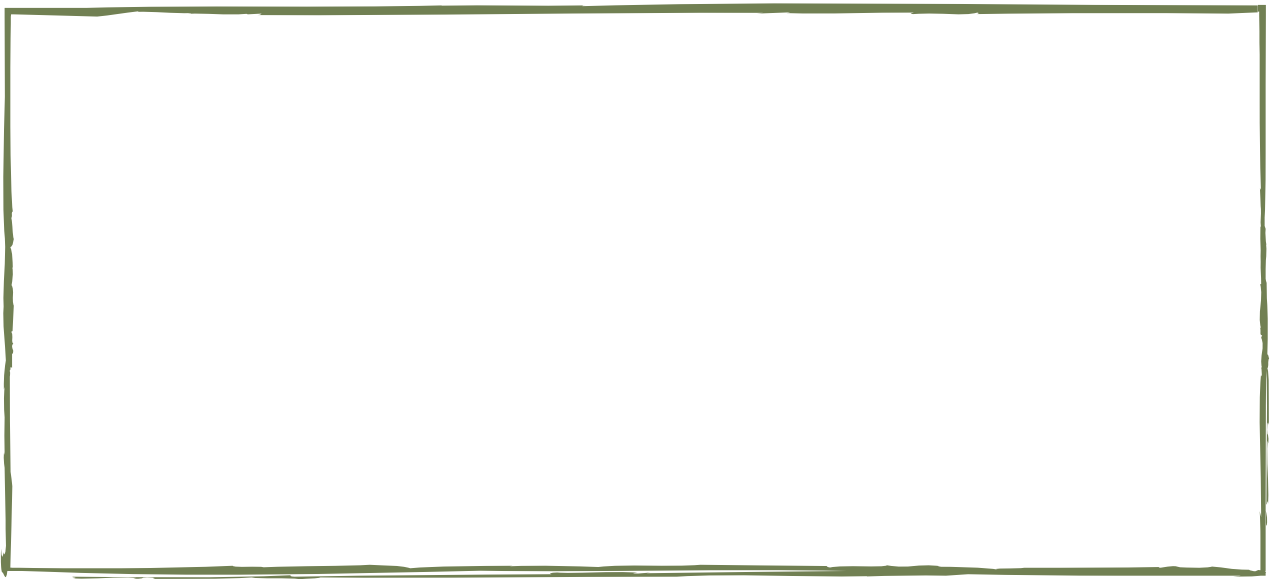


Afspraken

Dit zijn de afspraken die we met de groep maken. Dit schrijf je op tijdens de bijeenkomst.



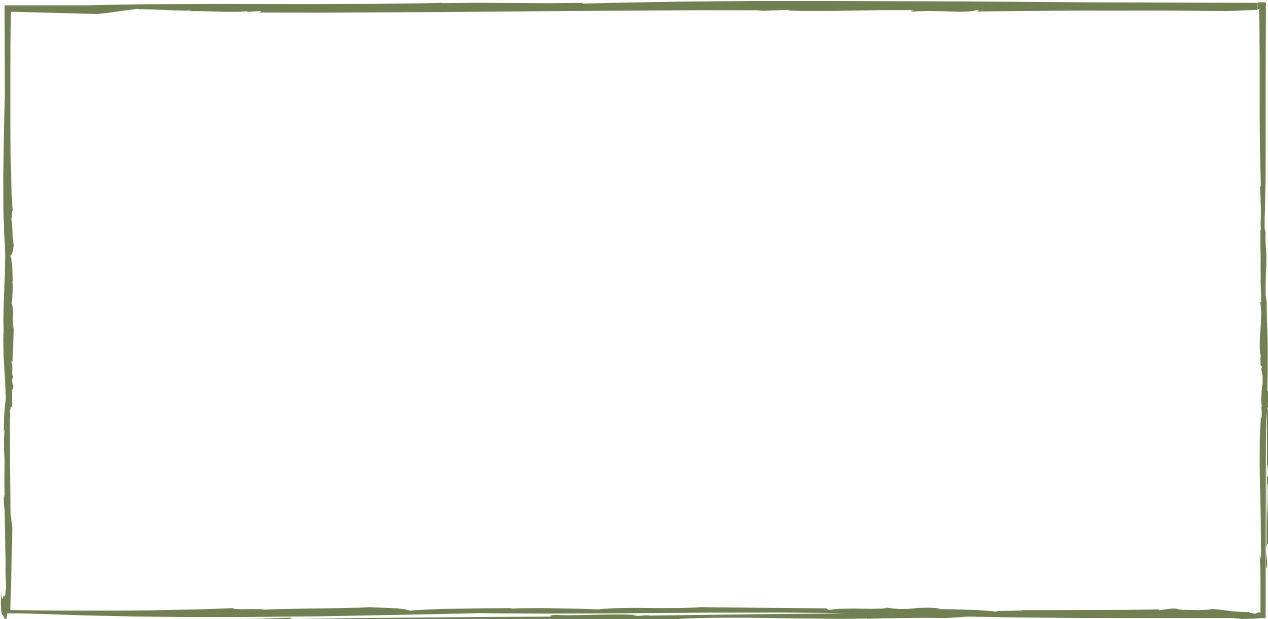
Contactgegevens trainers



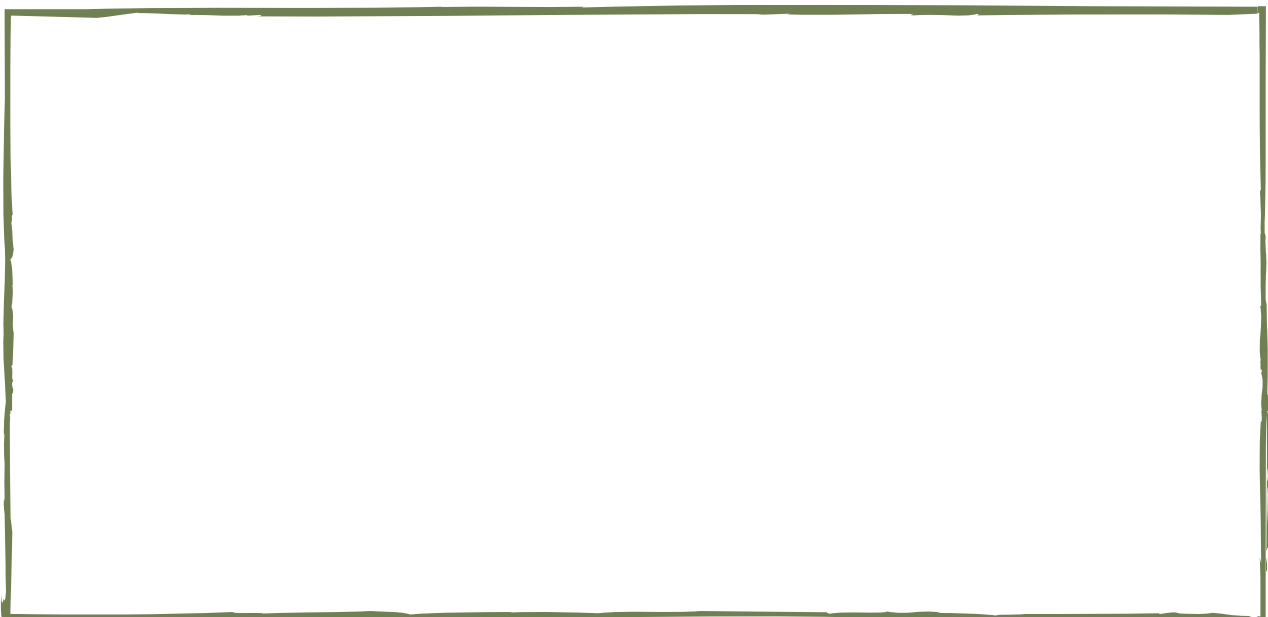
Verwachtingen en doelen

Iedereen die meedoet aan deze training heeft daar zijn of haar eigen reden voor. Ook de doelen die je jezelf stelt zijn per persoon verschillend.

Wat zijn jouw verwachtingen van deze training? Dit schrijf je op tijdens de bijeenkomst.



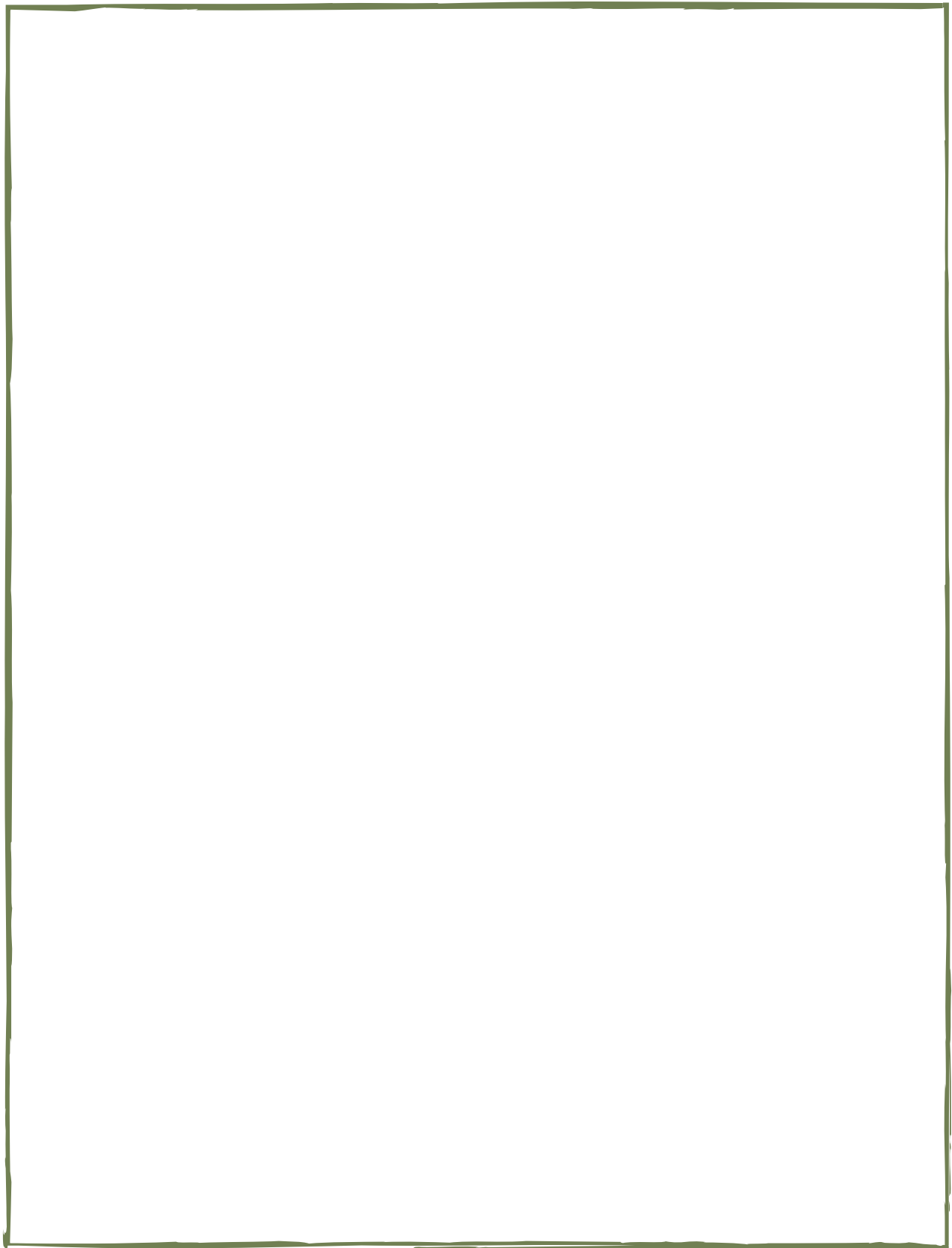
Is er een doel dat je wilt bereiken? Wat wil je in deze training leren, ontdekken of waar wil je aan werken? Dit schrijf je op tijdens de bijeenkomst.



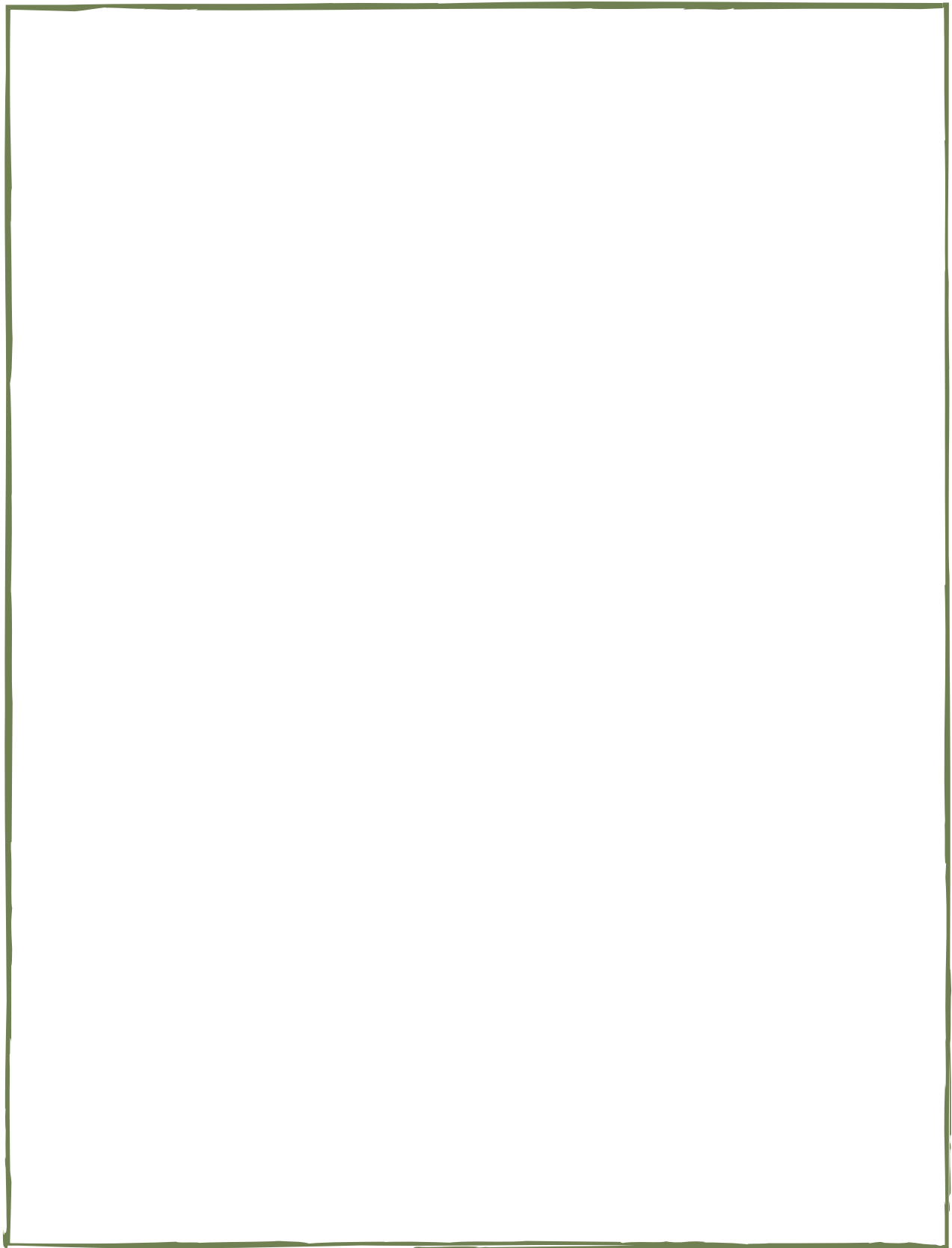
OPDRACHT

LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 2.

Ruimte voor notities

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for notes. The box is positioned in the center of the page, below the header and above the footer. It is a simple rectangle with a thin, dark green line for its border.

Ruimte voor notities



BIJEENKOMST 2

Positieve psychologie



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de positieve psychologie.
- Je maakt kennis met de welbevindentheorie.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 2.

Samenvatting bijeenkomst 2

De positieve psychologie richt zich op dat wat goed gaat in het leven. Het doel van de positieve psychologie is het vergroten van het gevoel van welbevinden.

De welbevindentheorie bestaat uit vijf pijlers welke elk bijdragen aan het welbevinden:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. het hebben van persoonlijke relaties
4. het zinvolle leven
5. het bereiken van doelen

Een talent of kwaliteit is iets wat je van nature goed kan. Een sterke kant is een talent of kwaliteit die je verder ontwikkeld hebt.

De 'drie goede dingen-oefening' is een dagelijkse oefening waarin je de focus legt op datgene wat goed gaat in het leven en daarop reflecteert.

Positieve psychologie

Waar ben je goed in? Waar krijg je energie van? Hoe benut je jouw sterke kanten en kwaliteiten? Deze en soortgelijke vragen staan centraal in deze training. In deze training focus je op wat er goed gaat in jouw leven. Dit sluit aan bij de Positieve Psychologie.



“De positieve psychologie (PP) is een snelgroeiende stroming in de psychologie, gericht op welbevinden en optimaal functioneren. De stroming biedt nieuwe mogelijkheden in de (g)gz, het onderwijs, in organisaties, in de technologie, de journalistiek, de sport en de samenleving.

Fredrike Bannink

PP richt zich op het versterken van mogelijkheden om een plezierig, goed en zinvol leven te leiden, met positieve relaties en iets bereiken in het leven. De missie van PP is om dat wat goed is te versterken. Tot voor kort was er vooral aandacht voor wat er mis is met mensen, organisaties en de samenleving. Gelukkig zien we een steeds betere balans tussen de aandacht voor wat er mis is, zwaktes en beperkingen en wat er goed gaat, sterktes en mogelijkheden: from wrong to strong.” (Bannink, 2016)

De traditionele psychologie (waarin vooral aandacht is met wat er ‘mis’ is met mensen) en de positieve psychologie vullen elkaar aan. Vanuit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat beide effectief zijn.



“Het doel van de positieve psychologie is om een verandering te bewerkstelligen in het aandachtsgebied van de psychologie: van een psychologie die eenzijdig gericht is op het herstellen van tekortkomingen, naar een psychologie die zich tevens richt op het versterken van positieve kwaliteiten.”

(Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi, 2000).

Martin Seligman

Welbevinden theorie

Psycholoog Martin Seligman ontwikkelde de theorie van welbevinden. In deze theorie beschrijft Seligman vijf pijlers waarin je welbevinden ervaart. Deze zijn:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

Let op: daar waar Bannink spreekt over het goede leven spreken wij, conform met Seligman, over het betrokken leven.

1. Het plezierige leven

Bij **het plezierige leven** gaat het om het ervaren van positieve emoties. Het gaat dan om het hebben van gevoelens, zoals vreugde, dankbaarheid, hoop, trots, liefde en bewondering. De vraag die je je hierbij kunt stellen is: in hoeverre voel jij je gelukkig en tevreden?



2. Het betrokken leven



Bij **het betrokken leven** gaat het om de mate waarin jij je betrokken voelt bij bijvoorbeeld je (vrijwilligers)werk, je studie, relaties of hobby's. De vraag die je je hierbij kunt stellen is: in hoeverre ervaar je een gevoel van persoonlijke vervulling? Je kunt dit bijvoorbeeld merken als je in een zogenoemde 'flow' zit. Dat is het moment waarop je iets doet dat je zo boeit dat je de tijd vergeet, dat je je helemaal thuis voelt en waarbij negatieve gevoelens afwezig zijn.

Je gaat als het ware helemaal op in het moment, op in waar je op dat moment mee bezig bent. Als je dit regelmatig hebt, heb je volgens Seligman een betrokken leven.

3. Positieve relaties

Voor welbevinden is het ook van belang dat je een aantal **positieve relaties** met anderen hebt in je leven. Dit kan zowel gaan over een partnerrelatie als relaties met je gezin, familie, vrienden en collega's. Door tijd en energie te steken in het aangaan en versterken van relaties met andere, voor jou belangrijke mensen, word je gelukkiger.



4. Het zinvolle leven

Bij **het zinvolle leven** gaat het niet alleen over jezelf, maar ook over iets hogers. De vraag die je je hierbij kunt stellen is in hoeverre je het idee hebt onderdeel te zijn van en bij te dragen aan een groter geheel. In hoeverre zet je je in voor iets wat groter is dan jezelf, voor goede doelen, of de zorg voor anderen?



Je kunt hierbij denken aan religie of spiritualiteit. Maar ook iets doen voor een vrijwilligersorganisatie- of collecteren voor een goed doel kan bijdragen aan een zinvol leven.

5. Iets bereiken in je leven

Ten slotte kan **iets bereiken in je leven** bijdragen aan een gevoel van welbevinden. Presteren en het hebben van succes staan hierin centraal. Dit kunnen grote, maar ook kleinere successen zijn. Het gaat erom dat dingen lukken. Het kan gaan om grote sportsuccessen of om carrière maken in je werk.



Het kan ook gaan om het proberen iets onder de knie te krijgen, bijvoorbeeld gitaar leren spelen, of leren schilderen, of het bereiken van een goed dag- en nachtritme. Je voelt je beter als je je ergens voor inzet en hier vooruitgang in boekt.

Voor kwaliteit van leven is het dus belangrijk dat we ons op plezier richten, op het hebben van positieve relaties, op een betrokken en zinvol leven en dat we iets bereiken in ons leven. Elk van deze pijlers draagt bij aan het gevoel van persoonlijk welbevinden.

Als je meer wilt lezen hierover en oefeningen doen per pijler, dan is het boek van Fredrike Bannink wellicht iets voor jou: Een Beter Leven Hoe dan? (Bannink, 2019)

In deze training gaan we actief aan de slag met alle vijf de pijlers.

Talenten, kwaliteiten en sterke kanten

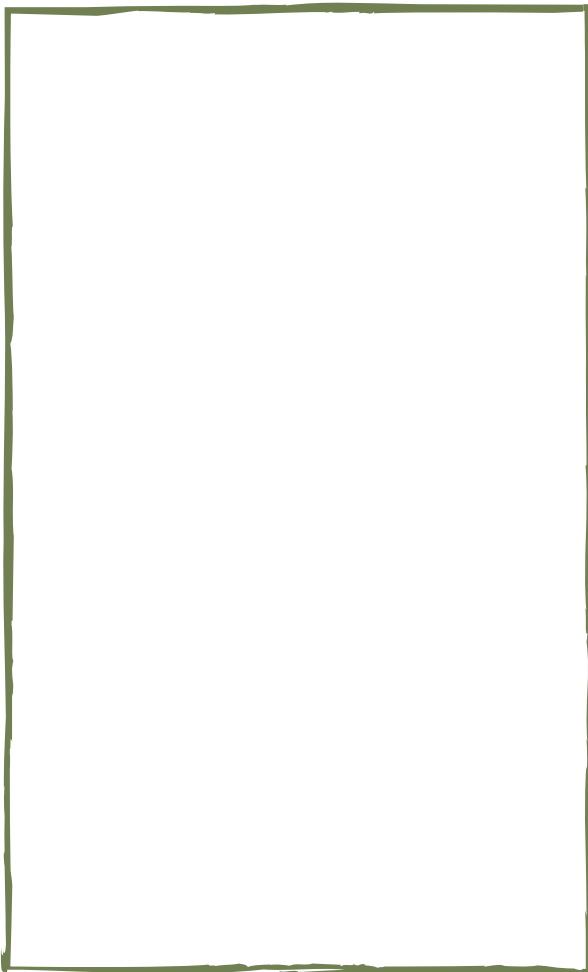
In deze training wordt onderscheid gemaakt tussen een talent of een kwaliteit en een sterke kant.

Een **talent** of **kwaliteit** is iets wat je van nature goed kan. Het is gedrag dat jou natuurlijk afgaat. Een talent of kwaliteit kan je energie kosten, energie geven of neutraal zijn.

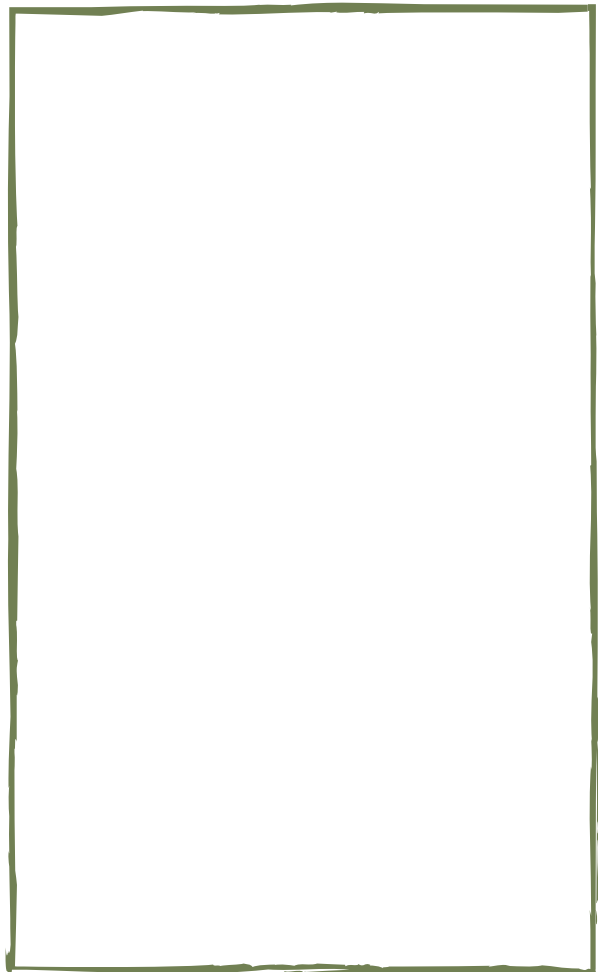
Een **sterke kant** (ook wel **sterk punt** genoemd) is een talent of een kwaliteit die je verder ontwikkeld hebt. Hierdoor is het een sterke kant geworden. Sterke kanten zijn energiegelvers.

Welke kwaliteiten/talenten en/of sterke kanten heb jij? Dit schrijf je op tijdens de bijeenkomst.

Kwaliteit/talent

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for writing about qualities or talents.

Sterke kant

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for writing about strong points.

De drie goede dingen-oefening

De drie goede dingen-oefening, ontwikkeld door Martin Seligman, houdt in dat je elke dag drie dingen opschrijft waar je je goed bij voelde. Je schrijft ook op wat je zo'n fijn gevoel gaf en wat je daarin zelf hebt gedaan. Dit schrijf je op in dit werkboek. Dit doen jullie gedurende de hele training.

Het is wetenschappelijk bewezen dat door deze oefening te doen je je beter gaat voelen, je gelukkiger voelt en je je focus meer richt op datgene wat goed gaat in plaats van datgene wat niet goed gaat. Je gaat je meer tevreden voelen en krijgt meer vrede met het verleden. Het is menselijk om je meer te richten op datgene wat niet goed gaat, wat vervelend is, wat mis ging. Dit bevordert angst en depressie. Het verleggen van je focus van naar dat wat niet goed is naar dat wat wel goed is maakt je sterker. Je leert zo om optimistischer en gelukkiger in het leven te staan. Hier heb je ook veel aan in tijden dat het minder goed met je gaat.



Het verleggen van je focus van naar dat wat niet goed is naar dat wat wel goed is maakt je sterker.

OPDRACHTEN

1. VUL DE DE VIA-VRAGENLIJST IN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 3.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-
OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

Meer informatie over de opdrachten lees je op de volgende bladzijde.

Opdrachten

1. Er is veel onderzoek gedaan naar sterke kanten. Om meer inzicht te krijgen in jouw eigen sterke kanten **ga je de VIA-vragenlijst invullen**. VIA staat voor 'Values in Action Inventory'. Je vult de vragenlijst in op: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Iedereen heeft een eigen volgorde waarin de sterke kanten gerangschikt zijn. De sterke kanten die bovenaan staan, zijn het meest typerend voor jou. De sterke kanten die meer naar onderen staan, zijn niet je zwaktes. Het zijn de sterke kanten die je minder vaak gebruikt. Het kost je meer moeite om die sterke kanten te gebruiken.

Zie de uitslag van de lijst niet als absolute waarheid. Gebruik het als een startpunt of leidraad bij het ontdekken van je sterke kanten.

Achterin het werkboek vind je twee pagina's met de titel sterke kanten. Hier schrijf je alle sterke kanten die je in deze training ontdekt op. Zodoende heb je aan het einde van de training een volledig overzicht van jouw sterke kanten.

2. Lees de tekst van bijeenkomst 3.

3. Doe de drie goede dingen-oefening. In dit werkboek schrijf je iedere dag drie goede dingen op. Drie dingen die je prettig vond, waar je plezier aan beleefde, trots op was of dingen die gewoon even fijn waren. Daarna schrijf je wat je daarin zelf hebt gedaan, waardoor het kwam dat dit goed ging, fijn of prettig of plezierig was. Bijvoorbeeld: ik heb een goed gesprek gehad, het gesprek heeft plaats gevonden omdat ik zelf contact heb gemaakt. Ik heb genoten van het zitten in mijn tuin, doordat ik daarvoor de tijd heb genomen.

4. Wil je meer weten over Positieve Psychologie?

Kijk het interview met Fredrike Bannink:

<https://www.youtube.com/watch?v=d7G3LwuSkJA&t=2s>

Kijk de TEDtalk van Martin Seligman:

<https://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E&t=22s>

Kijk het Youtube filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nk9oIpoUb-g>

Ga naar: <https://www.coursera.org/> en zoek op 'Positive Psychology' of op 'Positive Psychology Seligman'

Drie goede dingen

.....dag

.....dag

.....dag

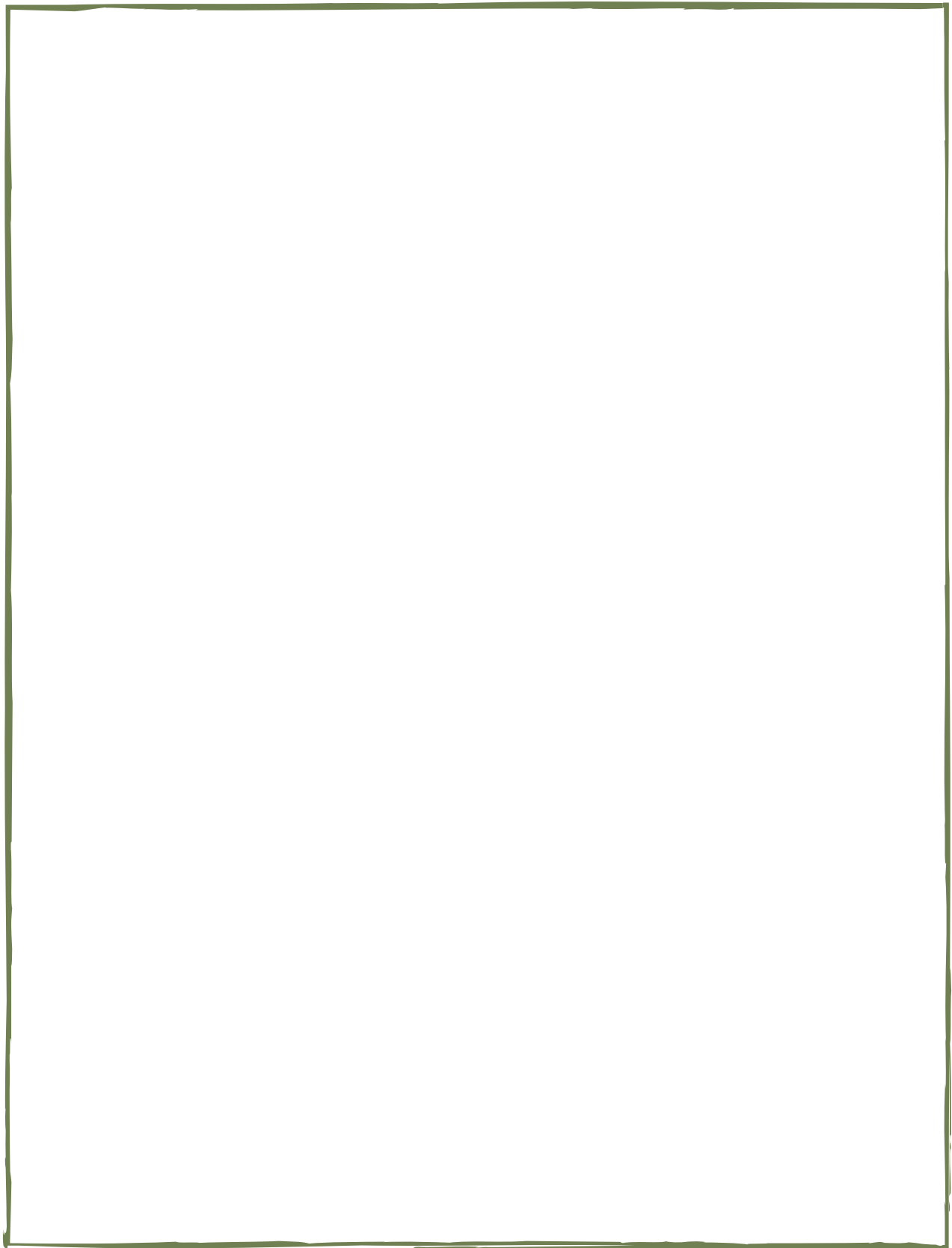
.....dag

.....dag

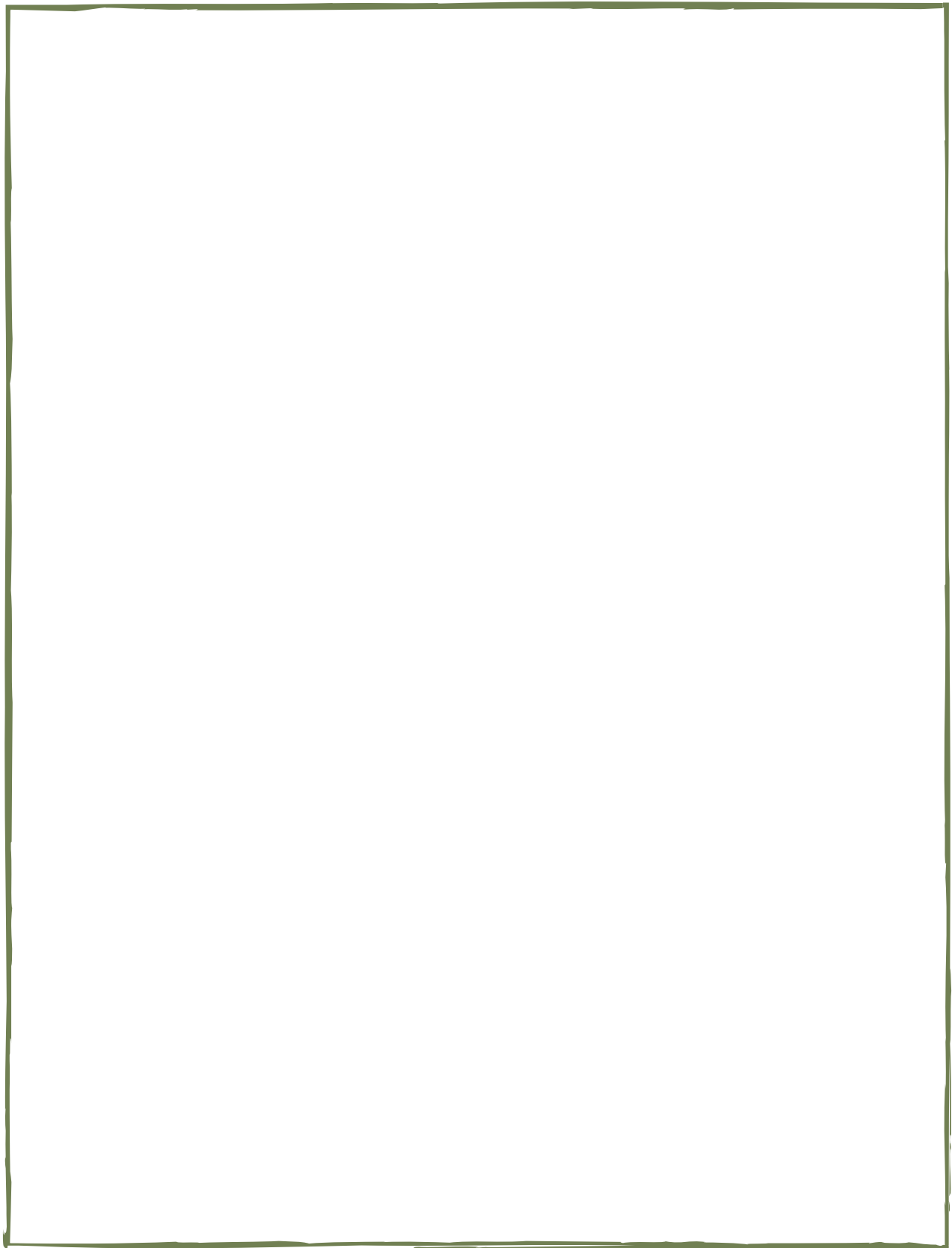
.....dag

.....dag

Ruimte voor notities

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for taking notes. The box is positioned below the 'Ruimte voor notities' header and above the footer text.

Ruimte voor notities

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for taking notes. The box is positioned below the 'Ruimte voor notities' header and above the footer text.

BIJEENKOMST 3

Het waarderend interview



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met het waarderend interview.
- Je leert waarderend interviewen vanuit de rol van interviewer en geïnterviewde.
- Je ontdekt sterke kanten van jezelf.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 3.
- Neem de uitslag van de VIA-vragenlijst mee.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 3

Waarderend interviewen is een methode om sterke kanten en kwaliteiten/talenten bij jezelf te ontdekken.

Het waarderend interview

In deze bijeenkomst gaan jullie ontdekken welke sterke kanten jullie inzetten in je dagelijks leven. Dit doen we door het waarderend interview. Bij het waarderend interview wordt één persoon geïnterviewd. De ander luistert en stelt vragen. Daarna wisselen de tweetallen van rol.

Het waarderend interview begint met de volgende vraag:
Kun je me een verhaal vertellen over een moment dat je lekker bezig was? Dat je deed wat bij je past, waar je van genoot of waar je goed in was?

Jullie kunnen hierbij denken aan een situatie:

- waar je trots op was
- waar je je talenten kon inzetten
- waarbij je complimenten kreeg
- waarin je iets betekend hebt

Het belangrijkste is dat je in de rol van geïnterviewde op zoek gaat naar een positieve ervaring, een ervaring die energie gaf, waarbij je in je flow zat.

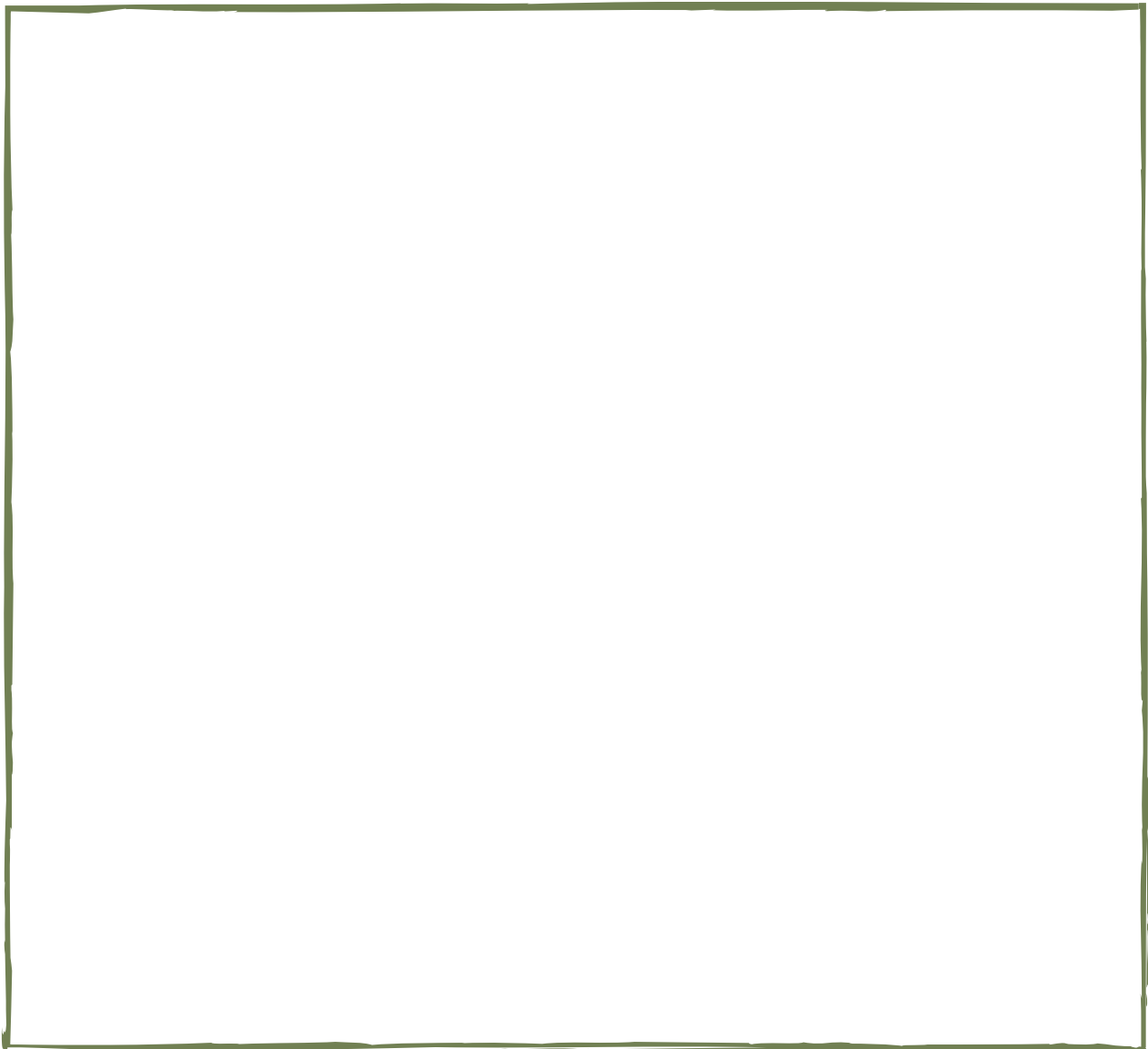
Denk even na over welke situatie je zou willen bespreken en schrijf deze hieronder op. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.



Belangrijk voor de interviewer is:

- aandachtig luisteren
- oprechte nieuwsgierigheid
- samenvatten: "dus je zegt dat....."
- reflecteren: bijvoorbeeld "ik zie je stralen", en dan doorvragen. "Wat deed je precies", "met wie was je", "waar was je" etc. Hierdoor help je de ander om de situatie echt weer te beleven.
- hoe is deze situatie tot stand gekomen? Wat heb je hiervoor gedaan?

Gebruik de ruimte hieronder om de sterke kanten die je ontdekt hebt tijdens het waarderend interview op te schrijven. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.



OPDRACHTEN

1. VUL HET OVERZICHT VAN JE STERKE KANTEN ACHTERIN DIT WERKBOEK AAN.
2. DOE DE 360 GRADEN FEEDBACK-OPDRACHT.
3. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 4.
4. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

Meer informatie over de opdrachten lees je op de volgende bladzijde.

Opdrachten

1. Vul het overzicht van je sterke kanten (achterin dit werkboek)

aan met de eerste vijf sterke kanten uit de VIA-vragenlijst. Vul dit overzicht aan met de sterke kanten die je tijdens deze bijeenkomst hebt ontdekt.

2. Doe de 360 graden feedback-opdracht.

Een goede manier om je sterke kanten te ontdekken is door anderen te vragen hoe ze jou zien. Dit noemen ze 360 graden feedback. Het kenmerk van 360 graden feedback is dat je meerdere mensen benadert waarbij je in verschillende rollen zit, bijvoorbeeld familie, vriend(inn)en, collega's, activiteitenmaatjes etc.. In iedere rol gebruik je weer andere sterke kanten. Wanneer je niet weet wie je kan vragen, dan kan je onderstaande vragen aan je mede-cursisten of aan de trainers stellen.

De vragen die je stelt zijn:

1. Welke kwaliteiten, sterke kanten zie je bij mij?
2. Waar zie je mij blij van worden/energie van krijgen?
3. Laat je lijst met sterke kanten en kwaliteiten zien. Vraag of de ander deze herkent, hoe deze sterke kanten en kwaliteiten tot uiting komen en in welke situatie. Vraag ook of hij/zij nog aanvullingen heeft.

Bedank de mensen voor hun inzet.

3. Lees de tekst van bijeenkomst 4.

4. Doe de drie goede dingen-oefening.

Doe elke dag de drie goede dingen-oefening en schrijf deze op in je werkboek.

BIJEENKOMST 4

Het plezierige leven



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met positieve emoties.
- Je stelt een doel voor jezelf binnen de pijler van het plezierige leven en kijkt naar welke sterke kanten je kunt gebruiken om dit doel te bereiken.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 4.
- Neem de uitwerking van de 360 graden feedback oefening mee.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 4

Positieve emoties hebben invloed op lichaam en geest en vergroten de kans op overleven. Er zijn 10 belangrijke positieve emoties.

Het plezierige leven

In bijeenkomst 2 hebben we de vijf pijlers van welbevinden besproken:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

In deze bijeenkomst gaan we dieper in op de pijler: Het **plezierige leven***.

Het plezierige leven

Het gaat, volgens Fredrike Bannink, in het plezierige leven om het ervaren van zoveel mogelijk positieve emoties en het leren van (of beter worden in) de vaardigheden om deze te vergroten.



Barbara Frederickson

De 10 belangrijkste positieve emoties volgens Frederickson (2009) zijn:

1. blijdschap
2. dankbaarheid
3. gemoedsrust
4. hoop
5. verwondering
6. interesse
7. trots
8. geamuseerdheid
9. inspiratie
10. liefde

De tekst in dit hoofdstuk is gebaseerd op het boek van Fredrike Bannink. Positieve Psychologie: de toepassingen.

Functie positieve emoties

Negatieve emoties hebben als functie te overleven in het moment. Zij zorgen ervoor dat je vlucht, verstijft of vecht. Bijvoorbeeld als je een leeuw tegenkomt kun je verstijven van angst, heel hard wegrennen of het gevecht met de leeuw aangaan.

Positieve emoties zorgen, net als negatieve emoties, voor een vergrote kans op overleven. Maar op een andere manier en op de lange termijn.

Onderzoek toont aan dat positieve emoties een rol spelen in het ontwikkelen van sterke kanten, veerkracht en welbevinden. Positieve emoties zorgen dan ook niet alleen voor een goed gevoel op het moment, maar vergroten ook de waarschijnlijkheid dat je je beter voelt in de toekomst (Fredrickson en Branigan, 2005). Barbara Frederickson (2000) stelt dat positieve emoties een goed tegenwicht vormen voor negatieve emoties. Positieve emoties zorgen ervoor dat negatieve emoties afzwakken. Zij stelt dat positieve emoties niet alleen effect hebben op je psyche maar ook op je lichaam. Zij zorgen voor een sneller lichamelijk herstel na stress en hebben een gunstige invloed op de verlaging van de hartslag bij negatieve emoties zoals angst of boosheid.

In deze bijeenkomst gaan we werken aan het plezierige leven. Dit doen we door het stellen van haalbare doelen binnen deze pijler. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Het gaat erom positieve emoties te ervaren. Verdeel ieder doel in verschillende kleine stappen. Kijk hierbij naar welke sterke kanten van jezelf je gebruikt om dit doel te bereiken.

Schrijf hieronder je doel op, de stappen die je gaat zetten om dit doel te bereiken en de sterke kanten die je hiervoor wilt inzetten. Dit doen we tijdens de bijeenkomst.

Een voorbeeld:

Doel:

Koffie drinken met een vriend of vriendin

Stappen:

- Kijken in je agenda wanneer jij kan en waar je koffie zou willen drinken.
- Contact opnemen met je vriend/vriendin en voorstellen om samen koffie te drinken.
- Afwachten of vriend/vriendin ook met jou koffie wil drinken
- Bij positief antwoord de door jou uitgezochte datum, tijd en locatie voorstellen.
- Bij negatief antwoord kijken of je een andere vriend/vriendin kunt benaderen.
- Wanneer er met iemand datum en tijd is afgesproken dit noteren in je agenda.

Sterke kanten:

geïnteresseerd zijn in de ander
goed afspraken kunnen maken
goed kunnen plannen
vriendelijkheid

Doel:

Stappen:

Sterke kanten:

OPDRACHTEN

1. WERK TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS AAN HET DOOR JOU GESTELDE DOEL BINNEN DE PIJLER HET PLEZIERIGE LEVEN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 5.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 5

Sterke kanten



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de sterke kanten-benadering.
- Je leert over 24 sterke kanten.
- Je ontdekt sterke kanten van jezelf.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 5.
- Neem de VIA-vragenlijst mee.
- Doe de drie goede-dingen oefening.

Samenvatting bijeenkomst 5

Er zijn 24 sterke kanten die onderverdeeld zijn in 6 waarden. Deze waarden worden ook wel deugden genoemd. Dit zijn: gematigdheid, rechtvaardigheid, wijsheid, spiritualiteit, moed en medemenselijkheid. De kern van de sterke kanten-benadering is dat niet de problemen, gebreken en tekortkomingen, maar juist de successen, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten van mensen het vertrekpunt vormen voor verandering.

Positief bekeken! Ontdek en train je talenten.

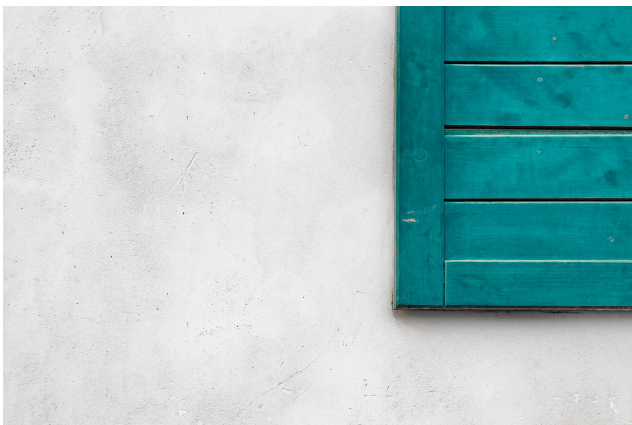
Sterke kanten

De kern van de sterke kanten-benadering is dat niet de problemen, gebreken en tekortkomingen, maar juist de successen, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten van mensen het vertrekpunt vormen voor verandering (Bohlmeijer & Hiemstra, 2013).

Sterke kanten zijn talenten of kwaliteiten die je verder ontwikkeld hebt door ze te gebruiken en in te zetten in je dagelijks leven. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer je je sterke kanten meer gebruikt, je persoonlijk welbevinden toeneemt. Sterke kanten zijn energiegelvers. Wanneer je ergens energie van krijgt, is het dan ook goed om te kijken naar wat je nou precies hebt ingezet. Welke sterke kant is dit? En waar kun je die nog meer inzetten?

Na bijeenkomst 2 heeft iedereen de VIA-vragenlijst ingevuld. In deze bijeenkomst gaan we hier dieper op in.

De VIA-vragenlijst beschrijft 24 sterke kanten. Iedereen heeft deze kanten in meer of mindere mate. De 24 sterke kanten zijn onderverdeeld in 6 waarden (ook wel deugden genoemd). Deze waarden zijn:



Gematigdheid

Deze waarde houdt in dat je je niet overgeeft aan overdaad, aan een teveel van dingen. Hierbij horen de sterke kanten: *bescheidenheid*, *bedachtzaamheid*, *zelfregulatie* en *vergevingsgezindheid*. Denk aan mensen die zichzelf goed kunnen beheersen, geen impulsieve acties aangaan en dingen goed kunnen relativeren.



Rechtvaardigheid

Deze waarde houdt in dat je eerlijkheid van mensen, tussen mensen en naar mensen belangrijk vindt. Hierbij horen de sterke kanten: *teamwerk, rechtvaardigheid en leiderschap.*

Wijsheid

Deze waarde houdt in dat je cognitief ingesteld bent. Dat je kennis belangrijk vindt en het van belang vindt dat je jezelf ontwikkelt door dingen te leren, kennis op te doen en zo dingen te begrijpen. Hierbij horen de sterke kanten: *creativiteit, levenswijs, nieuwsgierigheid, kritisch denken en leergierigheid.*



Spiritualiteit

Deze waarde houdt in dat je graag betekenis geeft aan het leven. Dit kan, maar hoeft niet, gerelateerd te zijn aan religie. Sommige mensen zoeken hierin betekenis, andere mensen vinden zingeving in andere zaken. Het hebben van een betekenisvol leven is voor deze mensen belangrijk. Sterke kanten die hierbij horen zijn: *waarderen van schoonheid en excellentie, dankbaarheid, hoopvol, humor en spiritualiteit.*

Moed

Waar wijsheid meer op het denken zit, zit moed meer op emoties. Het heeft te maken met wilskracht en doorzettingsvermogen, het bereiken van doelen ook al heb je tegenslag. Sterke kanten die hierbij horen zijn: *moed, doorzettingsvermogen, oprechtheid en enthousiasme.*

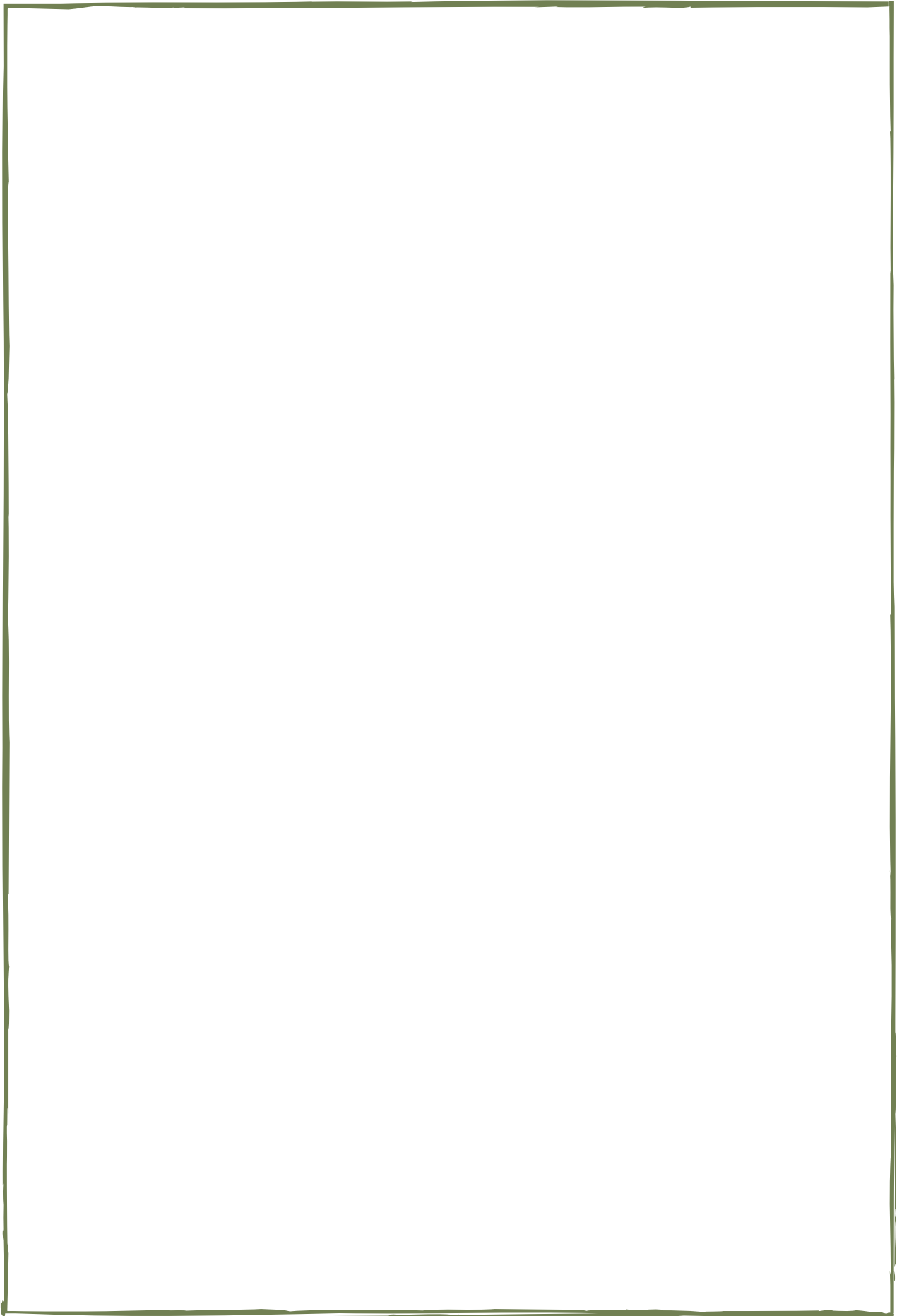


Medemenselijkheid

Deze waarde gaat vooral over sterke kanten op sociaal gebied, tussen mensen. Mensen die deze waarde hoog in het vaandel hebben staan vinden het belangrijk om voor andere mensen klaar te staan. Sterke kanten die hierbij horen zijn: *liefde, vriendelijkheid en sociale intelligentie.*

Sterke kanten-kaartspel

Tijdens de bijeenkomst gaan we via een kaartspel sterke kanten ontdekken. Schrijf hieronder op welke sterke kanten je bij jezelf ontdekt hebt. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.



Positief bekeken! Ontdek en train je talenten.

OPDRACHTEN

1. VUL HET OVERZICHT VAN JE STERKE KANTEN ACHTERIN DIT WERKBOEK AAN MET STERKE KANTEN DIE JE TIJDENS DEZE BIJEENKOMST HEBT ONTDEKT.
2. LET DE KOMENDE WEEK OP WANNEER JE JE STERKE KANTEN INZET EN WELKE STERKE KANTEN DIT ZIJN. LET VOORAL OP DIE SITUATIES WAAR JE ENERGIE VAN KRIJGT.
3. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 6.
4. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 6

Het betrokken leven



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van het betrokken leven.
- Je stelt een doel voor jezelf binnen de pijler van het betrokken leven en kijkt naar welke sterke kanten je kunt gebruiken om dit doel te bereiken.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 6.
- Schrijf de sterke kanten op die je afgelopen week hebt ingezet. Dit kan bijvoorbeeld onder notities.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 6

Bij het betrokken leven gaat het erom in een flow te komen. Hierbij is het hebben van doelen belangrijk. Doelgerichtheid bied je de kans om in je flow te komen en heeft een bewezen positief effect op welbevinden.

Het betrokken leven

In bijeenkomst 2 hebben we de vijf pijlers van welbevinden besproken:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

In deze bijeenkomst gaan we dieper in op de pijler: **Het betrokken leven***.

Het betrokken leven

De basis van het betrokken leven is weten wat je sterke kanten zijn en deze zoveel mogelijk inzetten. Hierdoor kom je in een flow. Als je in een flow zit, staat de tijd stil, je voelt je één met wat je doet en gaat daar helemaal in op. Als je in een flow zit zijn negatieve emoties afwezig.

Doelgerichtheid

In het betrokken leven is doelgerichtheid belangrijk. Met doelgerichtheid wordt bedoeld dat je plannen hebt voor de toekomst en het idee dat je leven richting heeft (Ryff, 1989). Het hebben van een doel dat in de toekomst ligt, geeft ook zin aan je leven en kan je motiveren. Het hoeven geen grote doelen te zijn, het zetten van een kopje thee, het uitlaten van de hond, het kopen van een bloemetje of het lekker voor jezelf koken kunnen ook prima doelen zijn. Doelgerichtheid heeft een bewezen positief effect op je welbevinden. Doordat je doelgericht bezig bent, heb je ook meer mogelijkheid om in je flow te komen. Belangrijk hierbij is dat je doelen kiest waar je plezier aan beleeft.

In deze bijeenkomst gaan we werken aan het betrokken leven. Dit doen we door het stellen van haalbare doelen. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Het gaat erom in een flow te komen. Ieder doel verdeel je in verschillende kleine stappen.

De tekst in dit hoofdstuk is gebaseerd op het boek van Fredrike Bannink. Positieve Psychologie: de toepassingen.

Schrijf hieronder je doel op, de stappen die je gaat zetten om dit doel te bereiken en de sterke kanten die je hiervoor wilt inzetten. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

Doel:

Stappen:

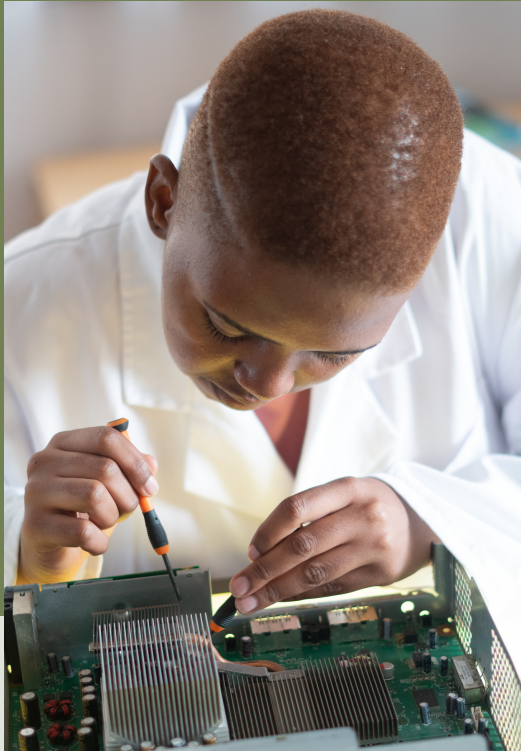
Sterke kanten:

OPDRACHTEN

1. WERK TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS AAN HET DOOR JOU GESTELDE DOEL BINNEN DE PIJLER HET BETROKKEN LEVEN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 7.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 7

Kernkwaliteiten



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van de kernkwadranten van Daniel Ofman.
- Je ontdekt kwaliteiten van jezelf.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 7.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 7

Het kernkwadrant van Daniel Ofman bestaat uit 4 begrippen: kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. Via deze begrippen ontdek je je kwaliteiten.

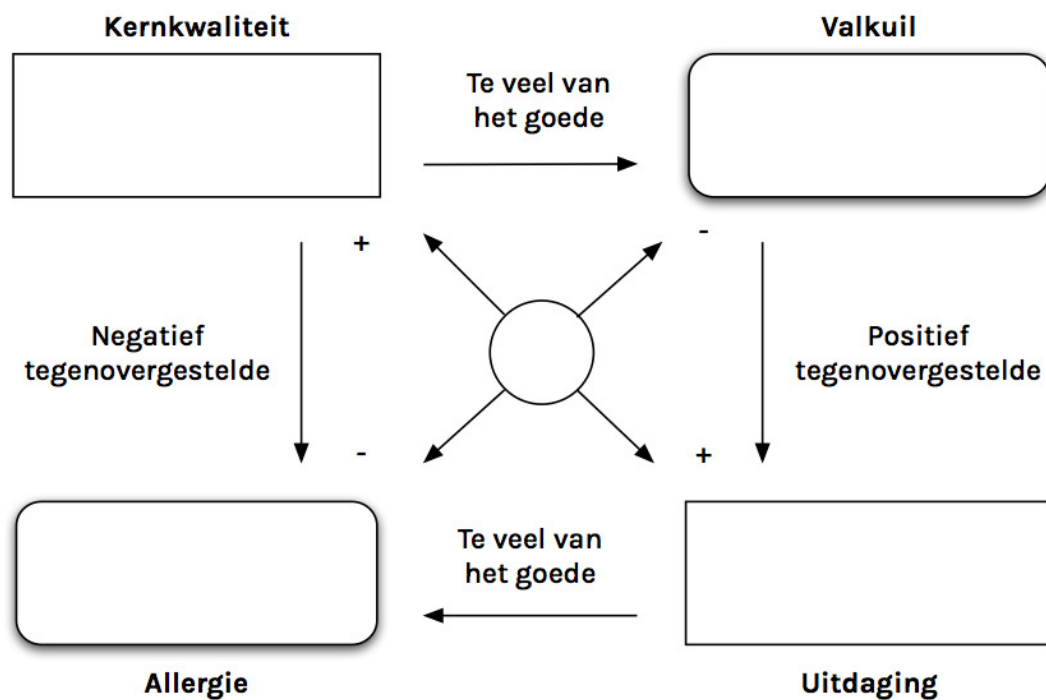
Kernkwaliteiten

Voor de meeste mensen is het lastig om kwaliteiten van zichzelf te ontdekken. Maar er zijn meerdere wegen naar Rome.



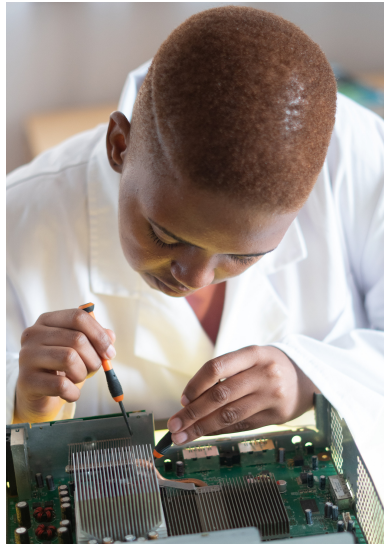
Om kwaliteiten te ontdekken, ook als je daar zelf niet zo goed op komt, gebruiken wij in deze training ook het kernkwadranten model van Daniel Ofman. Hiermee ontdek je via andere wegen, vanuit je valkuil, je uitdaging of je allergie, je kwaliteiten.

Daniel Ofman



Het kernkwadrant bestaat uit 4 begrippen:

1. kernkwaliteit
2. valkuil
3. uitdaging
4. allergie



Een **kernkwaliteit** is een kwaliteit/talent of een sterke kant die jou kenmerkt. Een kernkwaliteit komt echt vanuit je kern en is meer nature (aangeboren) dan nurture (aangeleerd). Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn: geduldig, stabiel, daadkrachtig, zorgzaam.

Een **valkuil** is een kwaliteit waarin je doorschiet. Vaak zijn dit de dingen waar anderen zich aan storen bij jou. Ze komen dus voort uit iets goeds (je kernkwaliteit) maar je zet deze net teveel in.

Bijvoorbeeld:

Iemand die zorgzaam is en hierin doorschiet kan betuttelend worden of zichzelf teveel wegcijferen en burnout raken.



Bijvoorbeeld:

Iemand die bescheiden is maar hierin doorschiet, kan onzichtbaar worden of geen grenzen durven stellen.

Iemand die stabiel is maar hierin doorschiet, kan passief of onverschillig worden.

Iemand die optimistisch is maar hierin doorschiet, kan naïef worden.



Een **allergie** is het tegengestelde van je kernkwaliteit. Het zijn die zaken waar je je aan stoort bij andere mensen, zaken die je misschien wel verafschuwt.

Bijvoorbeeld:

Iemand die geordend is, stoort zich aan rommel en slordigheid.

Iemand die betrokken is, stoort zich aan onverschilligheid.

Iemand die kritisch is, stoort zich aan ja-knikkers.

Iemand die flexibel is, stoort zich aan starheid.

Een **uitdaging** is het tegengestelde van je valkuil. Het is datgene waar je wel wat meer van zou kunnen gebruiken. Uitdagingen zijn zaken die je in anderen bewondert, wat anderen jou toewensen of wat je zelf zou willen zijn of hebben. Door te werken aan je uitdaging kunnen kwaliteiten sterke kanten worden.



Bijvoorbeeld:

Je kernkwaliteit is daadkracht, je valkuil is drammerigheid, je uitdaging is geduld.

Je kernkwaliteit is loyaliteit, je valkuil is onderdanigheid, je uitdaging is kritisch zijn.

Je kernkwaliteit is geordend, je valkuil is star, je uitdaging is flexibiliteit.

Je kernkwaliteit is betrouwbaar, je valkuil is saai, je uitdaging is innovatief.

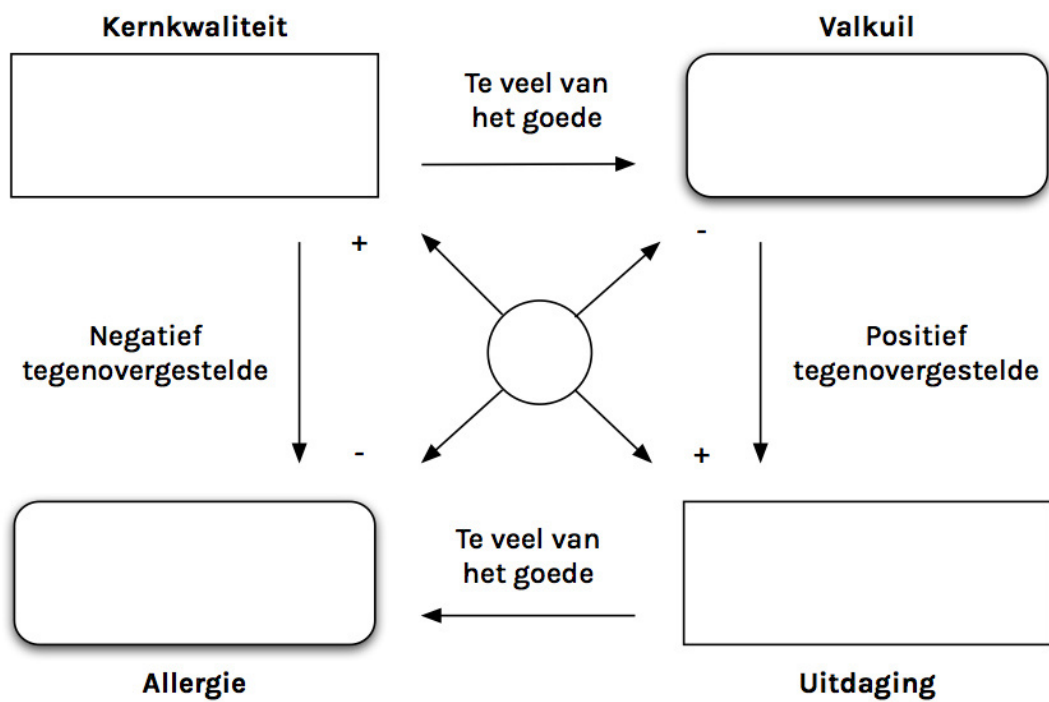
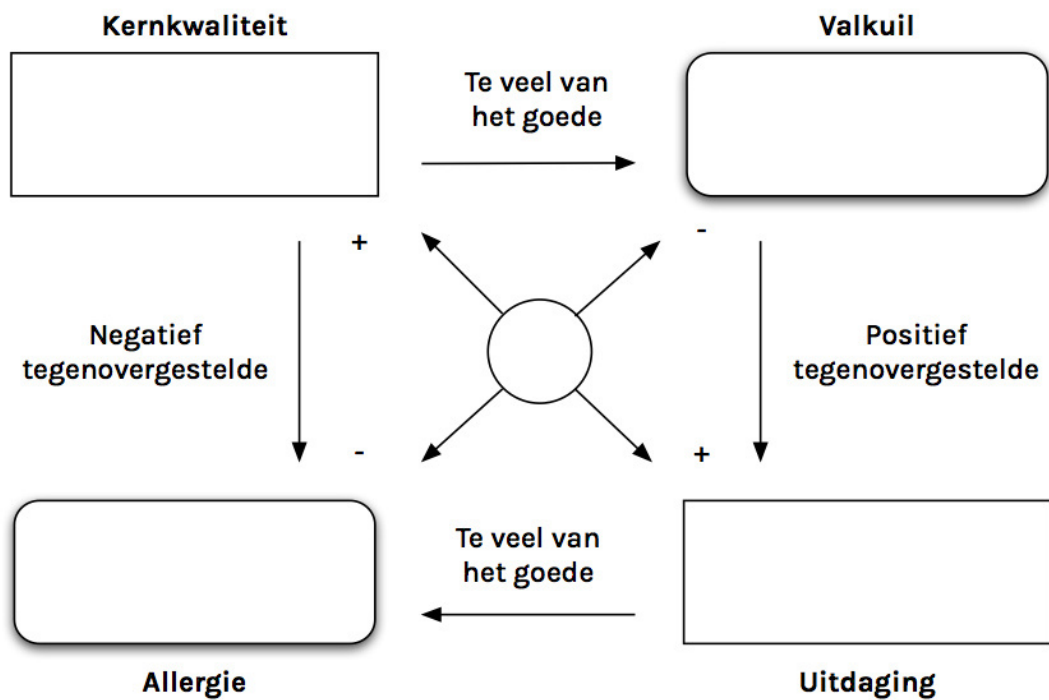
Tijdens de bijeenkomst gaan we samen op verschillende manier kernkwadranten invullen.

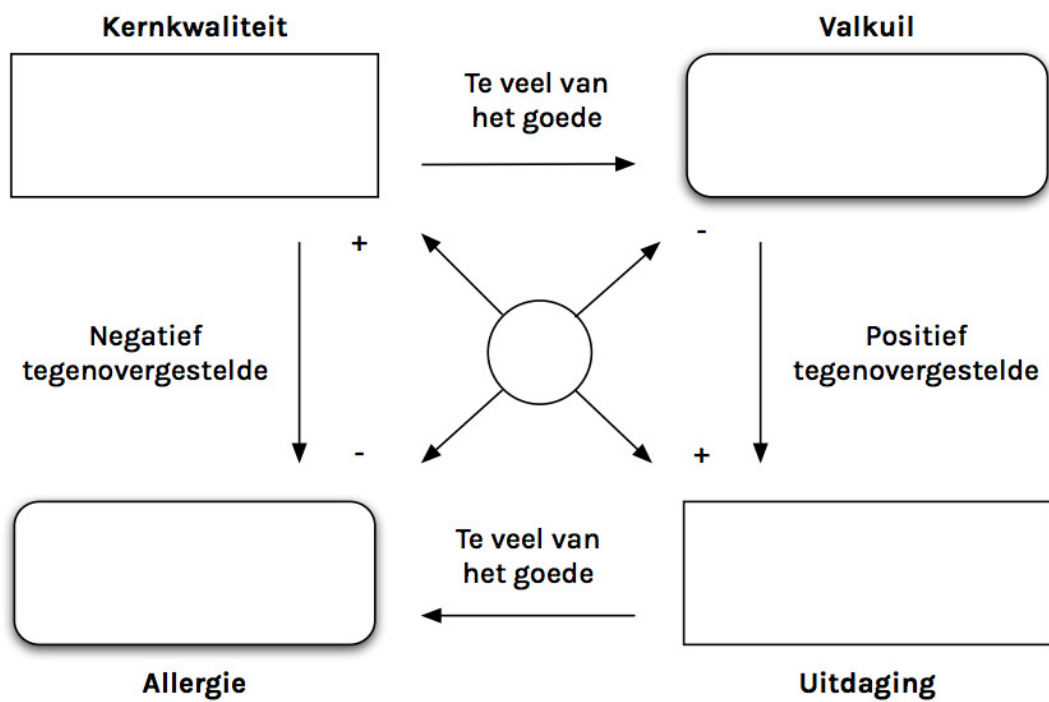
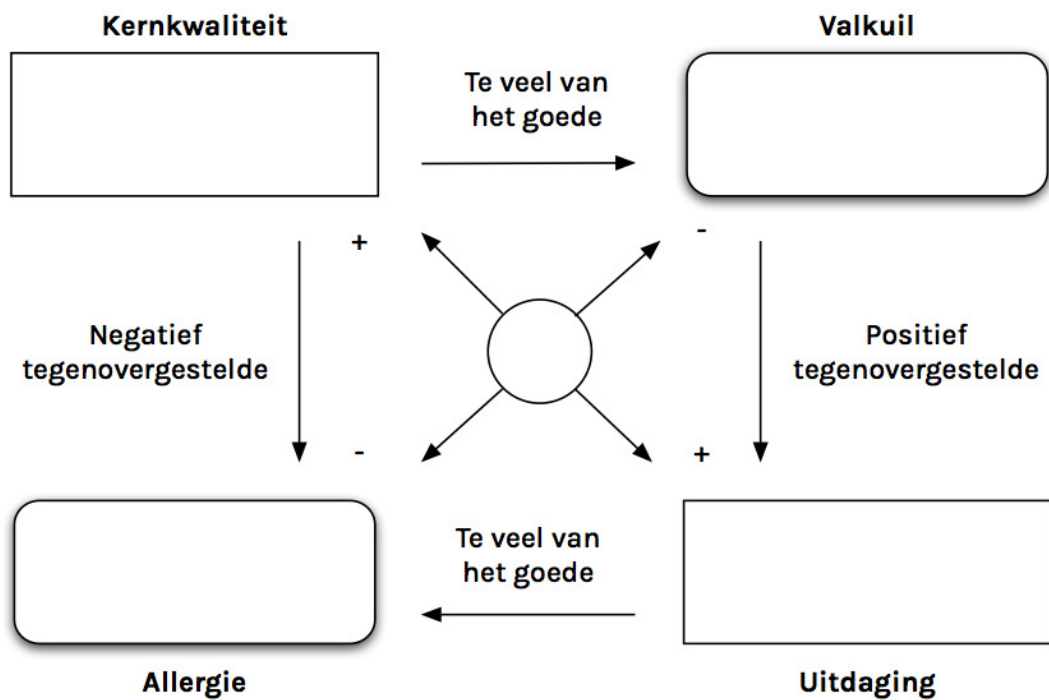
Vul hieronder in welke kwaliteiten je tijdens deze bijeenkomst ontdekt hebt. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for writing. The box is positioned centrally on the page and occupies most of the lower half of the document.

OPDRACHTEN

1. VUL HET OVERZICHT ACHTERIN DIT WERKBOEK AAN MET KWALITEITEN DIE JE TIJDENS DEZE BIJEENKOMST HEBT ONTDEKT.
2. VUL MINIMAAL 2 KERNKWADRANTEN IN EN VUL JE LIJST MET KWALITEITEN ACHTERIN JE WERKBOEK AAN MET JE ONTDEKTE KWALITEITEN.
3. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 8.
4. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.





BIJEENKOMST 8

Positieve relaties



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van positieve relaties.
- Je stelt een doel voor jezelf binnen de pijler van positieve relaties en kijkt naar welke sterke kanten je kan gebruiken om dit doel te bereiken.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 8.
- Neem je ingevulde kernkwadranten mee.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 8

Positieve relaties zijn een belangrijke voorwaarde voor geluk. Zeker het delen van positieve emoties en successen versterken de relatie. Liefde is een belangrijke positieve emotie binnen relaties en stimuleert weer andere positieve emoties.

Positieve relaties

In bijeenkomst 2 hebben we de vijf pijlers van welbevinden besproken:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

In deze bijeenkomst gaan we dieper in op de pijler: **Positieve relaties***.

Positieve relaties

Onder positieve relaties verstaan we niet alleen partnerrelaties maar ook relaties met onder andere gezin, vrienden, familie en collega's. Volgens Seligman is het hebben van positieve relaties een belangrijke voorwaarde voor geluk. Het delen van positieve gebeurtenissen en successen, door ze bijvoorbeeld te bespreken met anderen, versterken de relatie. Het vertellen over positieve gebeurtenissen en successen roept opnieuw dezelfde positieve emoties op. Je gaat jezelf dus beter voelen als je wat positiefs vertelt. Ook onthoud je de positieve emoties beter wanneer je ze hardop aan de ander vertelt.

Ook wanneer een ander zijn of haar positieve gebeurtenissen en successen met je deelt, ervaar je die positieve emoties. Belangrijk hierbij is om aandachtig te luisteren en actief en constructief te reageren.

Bijvoorbeeld:

Verbaal: Dat is geweldig nieuws, gefeliciteerd! Ik weet hoe belangrijk dit voor je is.

Non-verbaal: oogcontact houden, uitingen van positieve emoties zoals (glim)lachen.

Geluk lijkt besmettelijk te zijn; als de ander gelukkig is, is de kans groot dat ook jij geluk ervaart.

De tekst in dit hoofdstuk is gebaseerd op het boek van Fredrike Bannink. Positieve Psychologie: de toepassingen.

Liefde

Liefde is een belangrijke positieve emotie binnen relaties, liefde voor je partner, je familie en je vrienden. Liefde zorgt voor oxytocine, het gelukshormoon, in je lichaam. Liefde stimuleert positieve emoties zoals dankbaarheid, tevredenheid, vreugde, vertrouwen, veiligheid en hoop. Het zorgt ook voor meer empathie en altruïsme. Met empathie wordt inlevingsvermogen bedoeld, het vermogen om zich in te leven in de situatie en gevoelens van anderen. Altruïsme betekent onbaatzuchtigheid. Hiermee wordt bedoeld dat je je onzelfzuchtig gedraagt, de belangen van de ander op de eerste plaats zet en je eigen belang ondergeschikt maakt. Het hebben van positieve relaties heeft een sterk effect op het ervaren van positieve emoties en dus op de pijler van het plezierige leven.

In deze bijeenkomst gaan we werken aan positieve relaties. Dit doen we door het stellen van haalbare doelen. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Ieder doel verdeel je in verschillende kleine stappen.

Schrijf hieronder je doel op, de stappen die je kan zetten om dit doel te bereiken en de sterke kanten die je hiervoor wilt inzetten. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

Doel:

Stappen:

Sterke kanten:

OPDRACHTEN

1. WERK TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS AAN HET DOOR JOU GESTELDE DOEL BINNEN DE PIJLER POSITIEVE RELATIES.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 9.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 9

Herstel



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met theorie over herstel en het herstelproces. Het unieke proces om de regie over je leven terug te krijgen.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 9.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 9

Herstel gaat over het (leren) leven met een aandoening, beperking of kwetsbaarheid. Hierbij staat niet centraal wat je allemaal niet kan, maar wordt er juist gekeken naar je mogelijkheden en je kracht. Herstel is een persoonlijk en uniek proces waarmee je de regie terug krijgt over je leven.

Het proces van herstel bestaat uit 4 fasen.

1. overweldigd worden door de aandoening
2. worstelen met de aandoening
3. leven met de aandoening
4. leven voorbij de aandoening

Herstel is geen lineair proces maar een kronkelende lijn. Het is goed mogelijk dat je op verschillende gebieden in verschillende fasen zit.

Herstel

Herstel gaat over het (leren) leven met een aandoening, beperking, of kwetsbaarheid. Hierbij staat niet centraal wat je allemaal niet kan, maar wordt er juist gekeken naar je mogelijkheden en je kracht.

De inspiratie voor het ontwikkelen van de concepten 'herstel' en 'herstelondersteuning' is gebaseerd op verhalen van mensen met een psychiatrische aandoening. Deze verhalen gingen over de manier waarop herstel bij hen verliep. De bron van deze begrippen ligt dus niet bij wetenschappers of bij de (psychiatrische) hulpverlening maar komt van mensen met psychiatrische problemen zelf.

Herstel is niet uitsluitend voorbehouden aan psychiatrie, verslavingszorg en dergelijke. Iedereen herstelt dagelijks van situaties die het dagelijks leven met zich meebrengt.

Herstel betekent niet dat je helemaal van iets geneest, zoals bijvoorbeeld bij de griep. Als je de griep hebt, ziek je dat uit, dan genees je en ben je ervan af. Met een psychische aandoening of kwetsbaarheid is dat bijna nooit zo. Je leven kan heel goed verbeteren, maar je komt niet van de aandoening of kwetsbaarheid af. Daarom zeggen we niet 'herstel' is 'genezen', maar herstel is een proces waarbij je leert om te gaan met dingen die je niet zo goed kunt. Het is een proces waarin je vooral ook leert te focussen op de dingen die je wel goed kunt en deze te ontwikkelen. Het doel is dat je hierdoor (weer) regie krijgt over je leven en dat je leven weer zinvol wordt.

Stel je hebt een chronische aandoening. Deze zul je altijd blijven houden. Maar dat wil niet zeggen dat je daarmee slachtoffer bent van de beperkingen die deze aandoening je oplegt. Je kunt daarentegen kijken naar wat je nodig hebt, opdat je goed kunt functioneren. 'Waar heb ik last van?', 'Wat kan ik er aan doen om die last te beperken?', 'Hoe kom ik meer in mijn eigen kracht?'. En: 'Wat kan ik doen om dat waar ik goed in ben zoveel mogelijk te ontwikkelen?'

De filosoof Nietzsche zei hierover: "Gelukkig zijn betekent niet dat alles perfect is. Het betekent dat je besloten hebt verder te kijken dan de imperfecties."

Herstel is een persoonlijk en uniek proces. Iedereen maakt in dit proces andere keuzes. Belangrijk is dat jij de regie over je leven (terug)krijgt. Dat jij de baas bent en niet je beperkingen.

Herstellen is bovendien een proces dat je persoonlijk doormaakt. Het is dus niet iets dat een hulpverlener je aanbiedt of voor je doet. Je moet zelf aan de slag. Anderen, hulpverleners, familie of vrienden, kunnen je hier wel bij helpen. Maar herstellen doe je zelf.

Fasen van herstel

Gagne (2004) verdeelt het proces van herstel in 4 fasen:

1. overweldigd worden door de aandoening
2. worstelen met de aandoening
3. leven met de aandoening
4. leven voorbij de aandoening



Gagne

Fase 1: Overweldigd worden door de aandoening

Ontreddering en verwarring staan op de voorgrond. Overweldigende symptomen lijken alles te bepalen en het leven is gericht op overleven, zowel mentaal als fysiek. Kenmerken van deze fase zijn hopeloosheid, machteloosheid en het gevoel geïsoleerd te zijn van zichzelf, van anderen en van de omgeving.

Fase 2: Worstelen met de aandoening

Er is nog steeds angst om overspoeld te worden door de aandoening, maar nu dient ook de vraag zich aan hoe ermee geleefd kan worden. Er worden manieren ontwikkeld om weer contact met zichzelf te krijgen en om actief te leren omgaan met de symptomen. Kenmerken van deze fase zijn de worstelingen met het gebrek aan vertrouwen en de zoektocht naar zichzelf.

Fase 3: Leven met de aandoening

In deze fase begint het besef te groeien dat er met de aandoening kan worden omgegaan. Hierdoor wordt de angst minder en ontstaat er ruimte om beperkingen en sterke kanten te leren ontdekken. Kenmerken in deze fase zijn het opbouwen van een nieuw 'zelf', het herstellen van oude en ontdekken van nieuwe rollen en het (opnieuw) aangaan van contacten met belangrijke anderen.

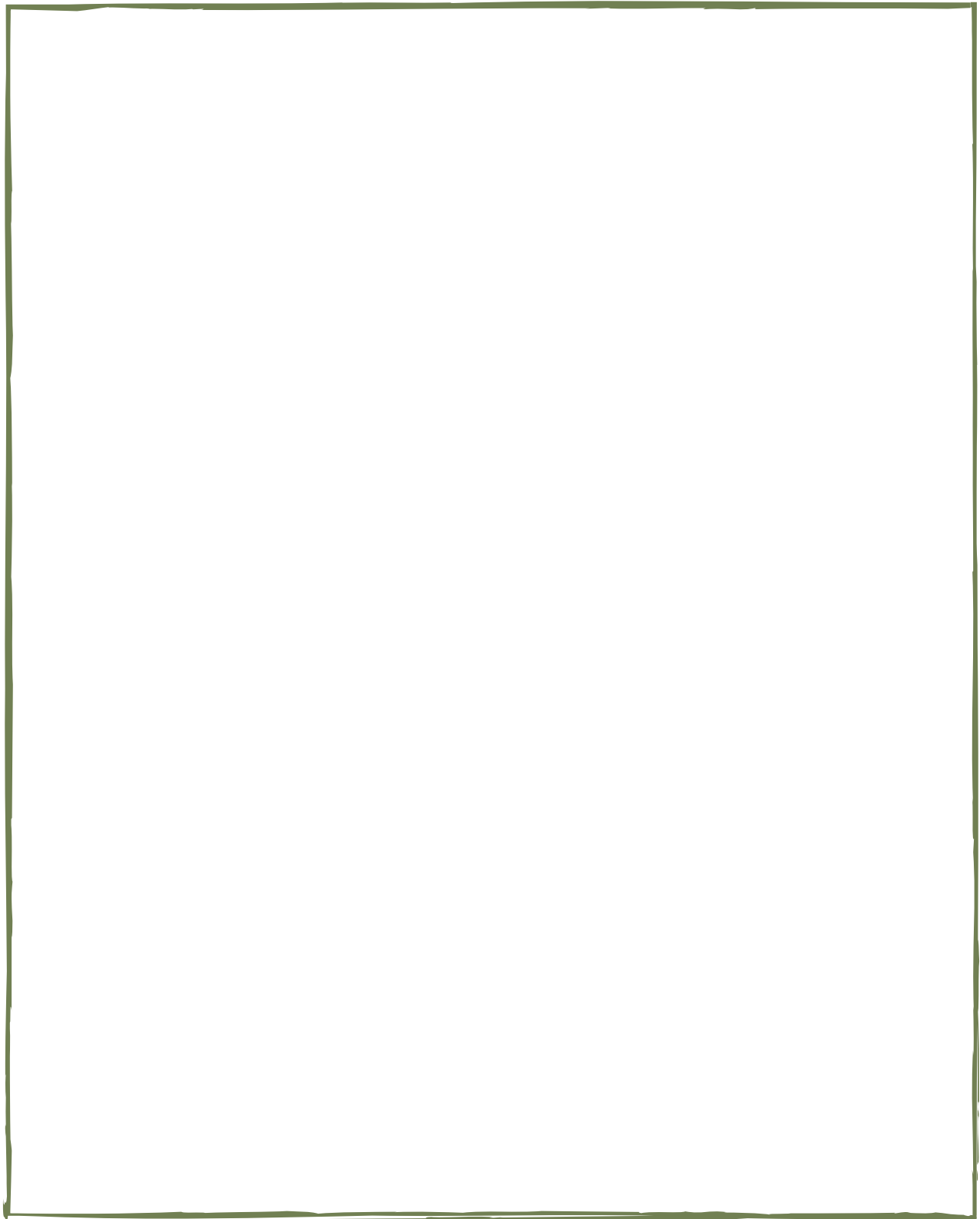
Fase 4: Leven voorbij de aandoening

De aandoening raakt meer en meer op de achtergrond. Er is nu ruimte om de verbondenheid met anderen te voelen, capaciteiten te testen en mogelijkheden en talenten op diverse terreinen te ontdekken en in te zetten. Het is nu mogelijk nieuwe doelen in het leven te stellen. Hierin wordt rekening gehouden met de aandoening, maar deze staat niet meer op de voorgrond.

Het herstelproces is geen voorspelbaar, lineair proces. Het is geen rechte lijn omhoog, maar meer een kronkelende lijn die langzaam naar boven loopt. Er is voor geen enkele fase te zeggen hoe lang die zal duren. Hoe lang je in welke fase zit, verschilt namelijk van persoon tot persoon. En je zult merken dat je in het herstelproces regelmatig van de ene fase in de andere springt, zowel heen als soms ook terug. Als je bijvoorbeeld in fase 3 zit kan het zijn dat je (tijdelijk) terugvalt naar fase 2 of zelfs naar fase 1 om daarna weer in fase 3 of 4 te komen. Dit gaat bij iedereen anders. Ook kun je op verschillende gebieden in verschillende fasen zitten. Bijvoorbeeld: op je werk functioneer je goed (fase 3 of 4), terwijl je op het gebied van huishouden of administratie nog worstelt om alles op de rit te krijgen (fase 2).

Zo is elk herstelproces persoonlijk en uniek. En dat is prima. Herstellen doe je zelf!

Welke fasen van herstel herken je bij jezelf? Schrijf dit op tijdens de bijeenkomst.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the answer to the question above.

OPDRACHTEN

1. LET TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS OP WELKE FASEN VAN HERSTEL JE BIJ JEZELF HERKENT EN OP WELKE GEBIEDEN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 10.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

Het zinvolle leven



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van het zinvolle leven.
- Je stelt een doel voor jezelf binnen de pijler van het zinvolle leven en kijkt naar welke sterke kanten je kan gebruiken om dit doel te bereiken.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 10.
- Schrijf de fasen van herstel op die je bij jezelf hebt herkent en de gebieden waarop je die herkent.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 10

Bij het zinvolle leven gaat het om het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Het actief deelnemen aan iets dat groter is dan jezelf geeft betekenis aan je leven. Betekenis geven aan je leven is een belangrijke voorwaarde voor welbevinden en veerkracht.

Het zinvolle leven

In bijeenkomst 2 hebben we de vijf pijlers van welbevinden besproken:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

In deze bijeenkomst gaan we dieper in op de pijler: **Het zinvolle leven***.

Het zinvolle leven

Bij het zinvolle leven gaat het om het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Vaak wordt hierbij gedacht aan religie of spiritualiteit. Maar ook het (actief) deel uitmaken van de maatschappij, je buurt, een vereniging, een goed doel of een politieke partij valt hieronder. Ook het doen van vrijwilligerswerk kan bijdragen aan een zinvol leven.

Bij zingeving zet je je sterke kanten in ten dienste van iets groters dan jezelf en geef je betekenis aan je leven. Betekenis geven aan je leven is een belangrijke voorwaarde voor welbevinden en veerkracht (zie bijeenkomst 11 over veerkracht).

De sterke kanten die bij het zinvolle leven horen zijn de sterke kanten zoals beschreven onder de deugd spiritualiteit in het VIA-classificatiesysteem. Dit zijn:

- waarden van schoonheid en excellentie
- dankbaarheid
- hoop
- humor
- spiritualiteit

In deze bijeenkomst gaan we werken aan het zinvolle leven. Dit doen we door het stellen van haalbare doelen binnen deze pijler. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Het gaat erom betekenis te geven aan je leven. Ieder doel verdeel je in verschillende kleine stappen. Kijk hierbij naar welke sterke kanten van jezelf je gebruikt om dit doel te bereiken.

De tekst in dit hoofdstuk is gebaseerd op het boek van Fredrike Bannink. Positieve Psychologie: de toepassingen.

Schrijf hieronder je doel op, de stappen die je gaat zetten om dit doel te bereiken en de sterke kanten die je hiervoor wilt inzetten. Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

Doel:

Stappen:

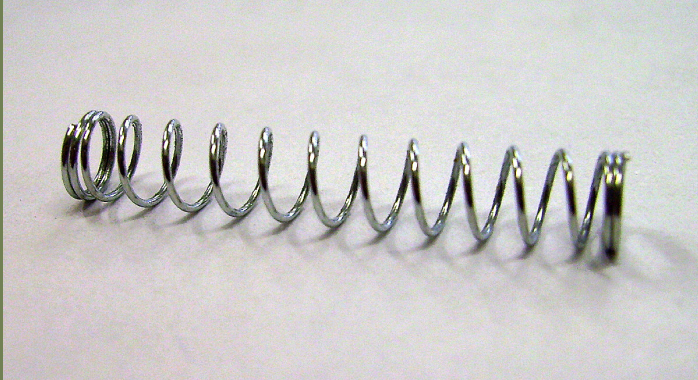
Sterke kanten:

OPDRACHTEN

1. WERK TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS AAN HET DOOR JOU GESTELDE DOEL BINNEN DE PIJLER HET ZINVOLLE LEVEN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 11.
3. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 11

Veerkracht



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van veerkracht.
- Je ontdekt sterke kanten van jezelf.

Voorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 11.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 11

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en daar zelfs sterker uitkomen. Het gaat niet enkel over 'terugveren' naar de oorspronkelijke positie, maar ook om ervan te groeien. Veerkracht vergroot empowerment en het welbevinden.

Veerkracht is niet aangeboren maar aangeleerd. Er zijn verschillende factoren die je veerkracht vergroten.

Veerkracht

Iedereen heeft in zijn of haar leven weleens te maken met tegenspoed. Dat kunnen grote of kleine tegenslagen zijn. Iedereen gaat anders om met moeilijke situaties. Sommige mensen ervaren veel stress en een gevoel van onrechtvaardigheid of machteloosheid. Andere mensen zijn in staat meer grip op de situatie te krijgen. Dit verschil heeft te maken met de mate van mentale veerkracht.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en daar zelfs sterker uit te komen. Het gaat niet enkel over 'terugveren' naar de oorspronkelijke positie, maar ook om er van te groeien.

De veerkrachttheorie stelt dat niet de aard van de tegenslag belangrijk is, maar hoe wij hiermee omgaan.

Groot verdriet en tegenslagen horen bij het leven. Je kunt je dan behoorlijk beroerd voelen. Dat is een normale reactie. Het voelen en accepteren van je emoties is juist het begin van een veerkrachtige reactie. Veerkracht betekent dus niet dat je altijd maar sterk moet zijn. Om tegenslag te boven te komen heb je tijd nodig. Je komt er soms zelfs sterker of wijzer uit dan voorheen. Veerkracht kan zo empowerment en het welbevinden bevorderen.

Veerkrachtigheid kan worden aangeleerd. Het is geen karaktereigenschap die sommigen wel hebben en anderen niet. Sterke kanten zoals dankbaarheid, vriendelijkheid, hoop en moed hebben een beschermende werking tegen tegenslagen en helpen veerkracht te vergroten (Fletcher & Sarkar, 2013). Ook zijn er factoren die veerkracht bevorderen.

Belangrijke factoren die veerkracht bevorderen zijn:

1. Autonomie
ik heb geloof in mijn eigen waarden
2. Positieve focus
ik ben realistisch optimistisch
3. Zelfcontrole
ik kan effectief reageren op gebeurtenissen
4. Daadkracht
ik ben actief op de toekomst gericht
5. Sociaal contact
ik kan omgaan met de ander
6. Zelfzorg
ik heb aandacht en zorg voor mezelf

Deze factoren zijn afkomstig van het Okidootjes Veerkracht-spel dat we in deze bijeenkomst samen gaan spelen.

OPDRACHTEN

1. VUL HET OVERZICHT VAN JE STERKE KANTEN ACHTERIN DIT WERKBOEK AAN MET STERKE KANTEN DIE JE TIJDENS DEZE BIJEENKOMST HEBT ONTDEKT.

2. ZET DEZE WEEK JE TIPS EN TOPS VAN VEERKRACHT IN.

3. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 12.

4. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

BIJEENKOMST 12

Iets bereiken in je leven



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je maakt kennis met de theorie van iets bereiken in het leven.
- Je stelt een doel voor jezelf binnen de pijler van iets bereiken in je leven en kijkt naar welke sterke kanten je kan gebruiken om dit doel te bereiken.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 12.
- Schrijf de tips en tops op die je afgelopen week hebt ingezet.
- Doe de drie goede dingen-oefening.

Samenvatting bijeenkomst 12

Het werken aan, en bereiken van, een doel draagt in grote mate bij aan geluk. Dit doel moet persoonlijke betekenis hebben en als belonend worden ervaren.

Volharding, een combinatie van passie en doorzettingsvermogen, en het ervaren van positieve emoties dragen bij aan succes.

Iets bereiken in je leven

In bijeenkomst 2 hebben we de vijf pijlers van welbevinden besproken:

1. het plezierige leven
2. het betrokken leven
3. positieve relaties
4. het zinvolle leven
5. iets bereiken in je leven

In deze bijeenkomst gaan we dieper in op de pijler: **Iets bereiken in je leven***.

Iets bereiken in je leven

Bij iets bereiken in het leven gaat het om het boeken van resultaten. Belangrijk hierbij is volharding. Dit is zelfs belangrijker dan talent. Volharding is één van de 4 sterke kanten die beschreven staan onder de waarde moed in bijeenkomst 5. Volharding is een combinatie van passie en doorzettingsvermogen. Een andere factor van belang is het ervaren van positieve emoties, zoals besproken bij het plezierige leven, ook deze dragen bij aan succes (Lyubomirsky, King & Diener, 2005)

Het werken aan een doel draagt in grote mate bij aan geluk. Dit doel moet persoonlijke betekenis hebben en als belonend worden ervaren.

Onderzoek van Wiseman (2009) toonde aan dat succesvolle mensen de volgende vijf dingen doen:

1. Ze hebben een doel en benoemen subdoelen.
2. Ze vertellen vrienden, familie en collega's over hun doelen.
3. Ze stellen zich de positieve gevolgen van het bereiken van hun doel voor.
4. Ze belonen zichzelf als ze een subdoel bereikt hebben en bepalen vooraf al hoe ze zichzelf gaan belonen.
5. Ze noteren vorderingen in een dagboek, op de computer, in een tekening of grafiek.

De tekst in dit hoofdstuk is gebaseerd op het boek van Fredrike Bannink. Positieve Psychologie: de toepassingen.

In deze bijeenkomst gaan we werken aan iets bereiken in je leven. Dit doen we door het stellen van haalbare doelen binnen deze pijler. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Het gaat erom een (sub)doel te bereiken en daar trots op te zijn. Ieder doel kan je verdelen in verschillende kleine stappen. Kijk hierbij naar welke sterke kanten van jezelf je kan gebruiken om dit doel te bereiken.

Opdracht

- Schrijf hieronder je doel op, de stappen die je gaat zetten om dit doel te bereiken en de sterke kanten die je hiervoor wilt inzetten.
- Schrijf voor jezelf op welke positieve gevolgen het heeft wanneer je je doel hebt bereikt.
- Schrijf per (sub)doel op hoe je jezelf gaat belonen wanneer je dit (sub)doel bereikt hebt.
- Vertel belangrijke anderen over jouw doelen.
- Schrijf je vorderingen op onder notities.

Dit doe je tijdens de bijeenkomst.

Doel:

Stappen:

Sterke kanten:

Positieve gevolgen:

Beloningen:

Wie ga je dit vertellen:

OPDRACHTEN

1. WERK TOT DE VOLGENDE BIJEENKOMST THUIS AAN HET DOOR JOU GESTELDE DOEL BINNEN DE PIJLER IETS BEREIKEN IN HET LEVEN.
2. LEES DE TEKST VAN BIJEENKOMST 13.
3. MAAK EEN TASTBARE HERINNERING AAN DEZE TRAINING. BIJVOORBEELD EEN COLLAGE, EEN GEDICHT, EEN SCHEMA, EEN LIEDJE ETC.
4. DOE ELKE DAG DE DRIE GOEDE DINGEN-OEFENING EN SCHRIJF DIT OP IN JE WERKBOEK.

Afsluiting



Doelstelling van de bijeenkomst

- Je hebt voor jezelf duidelijk wat deze training jou wel en niet heeft gebracht.
- Je krijgt een certificaat voor het afronden van de training.

Vorbereiding voor de bijeenkomst

- Lees de tekst zoals deze staat beschreven onder bijeenkomst 13.
- Neem je tastbare herinnering mee.
- Doe de drie goede dingen-oefening

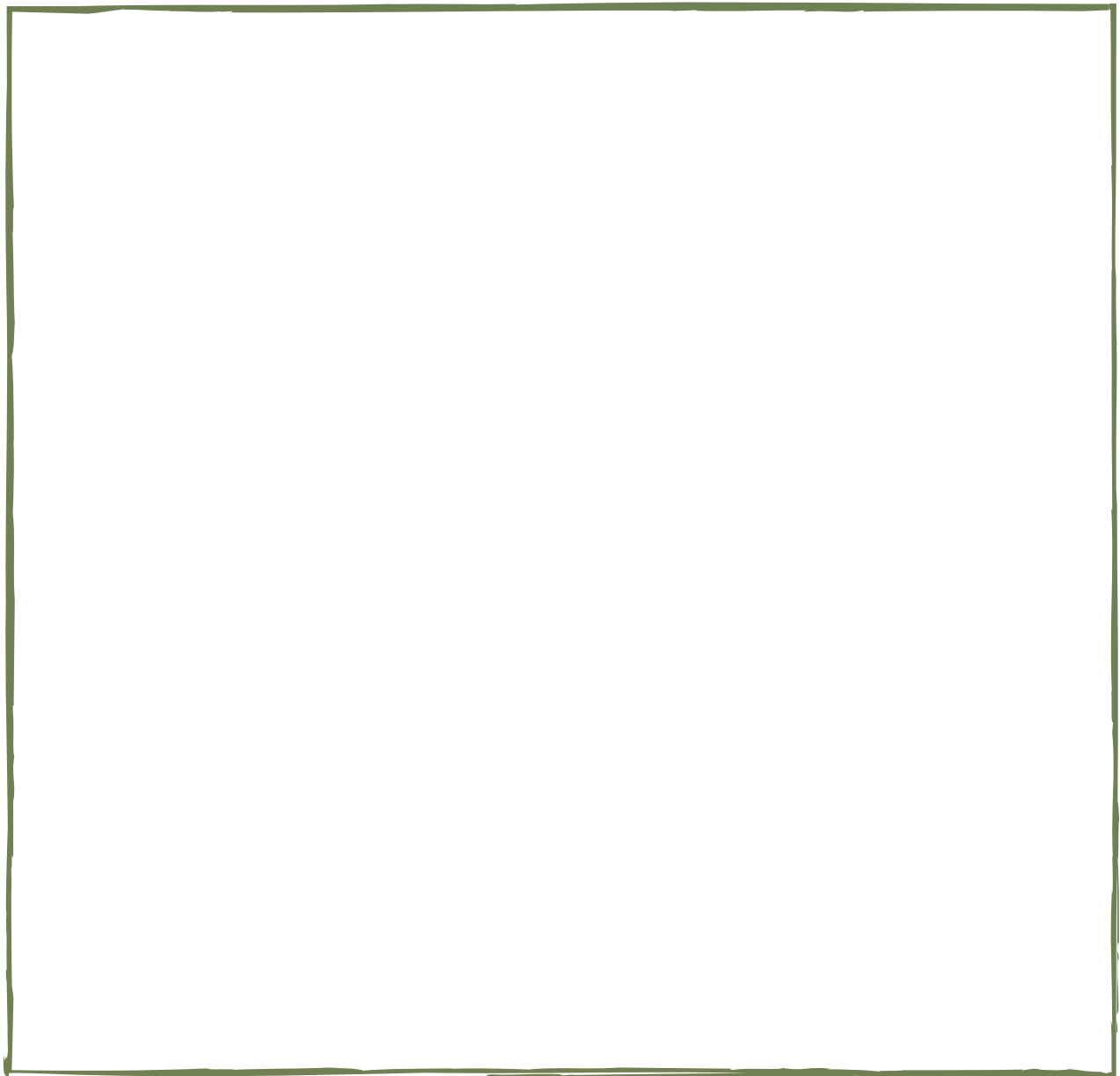
Samenvatting bijeenkomst 13

Deze bijeenkomst ronden we de training gezamenlijk af. Er wordt gekeken naar je eerdere verwachtingen en doelen. Deze worden geëvalueerd. Verder kijken we samen naar *hoe nu verder?* Ook wordt tijdens deze bijeenkomst je certificaat uitgereikt.

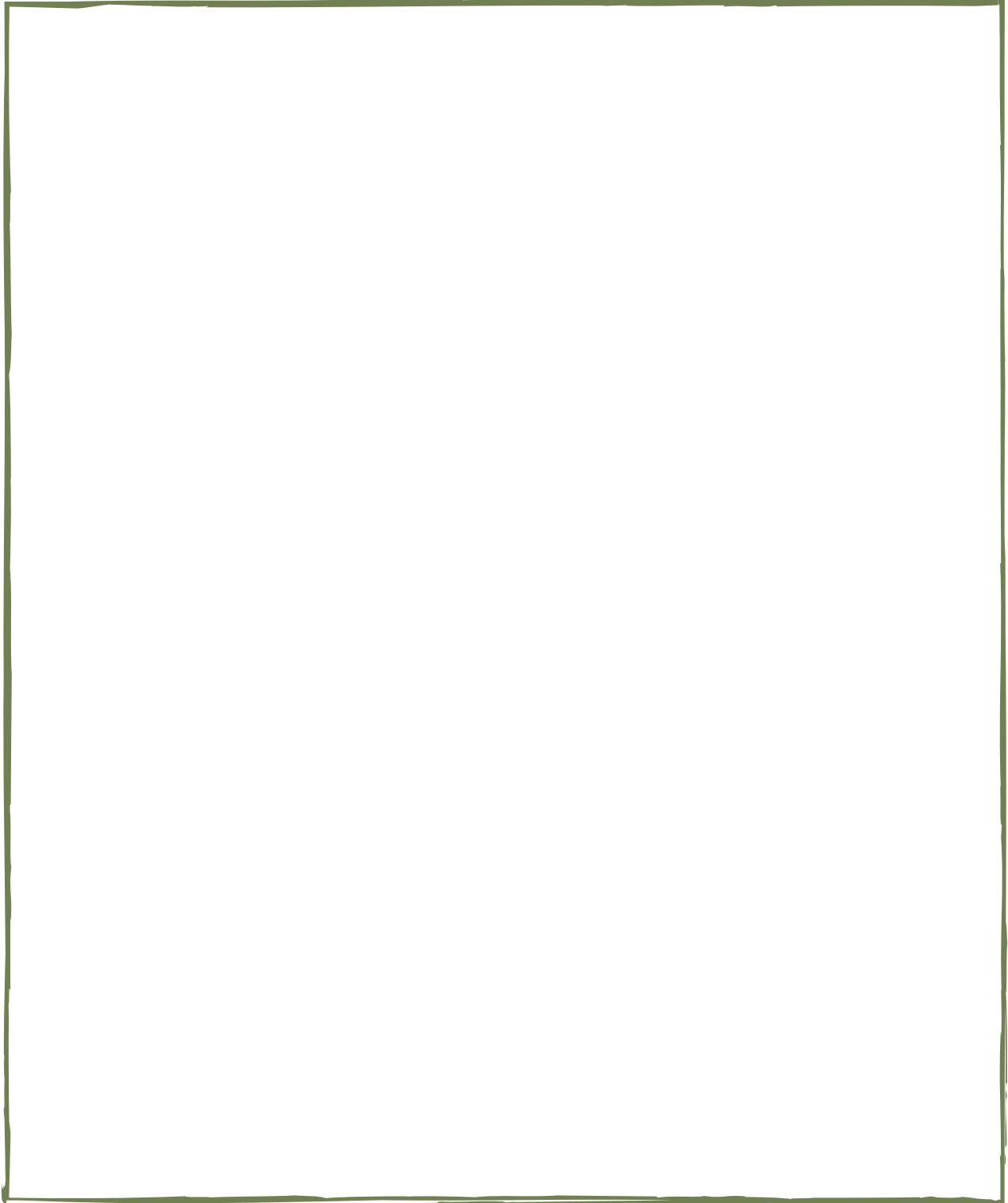
Afsluiting

In deze laatste bijeenkomst staan we stil bij wat de training je wel of niet gebracht heeft. Ook ontvang je in deze bijeenkomst je certificaat.

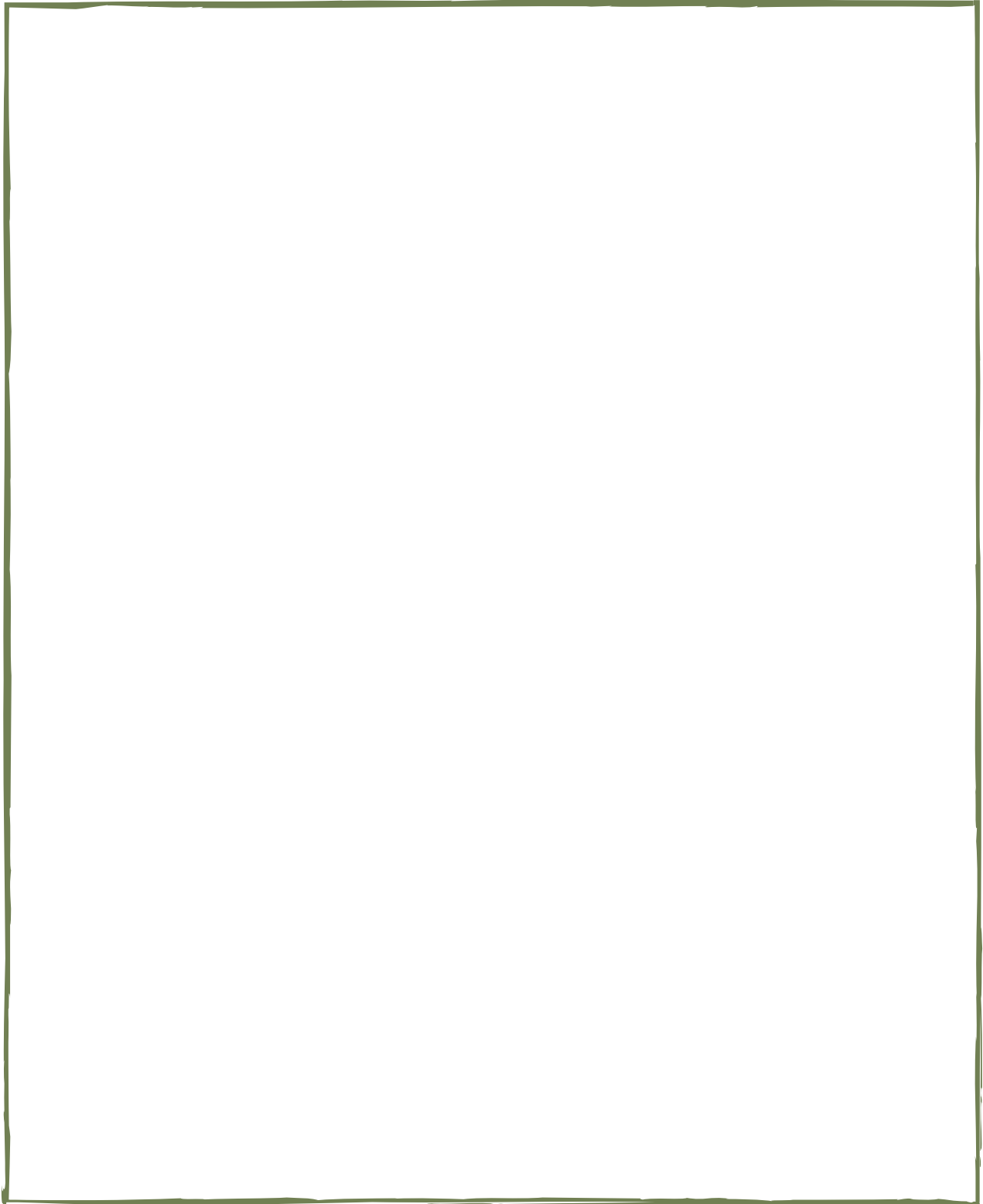
Bij de eerste bijeenkomst heb je je verwachtingen van deze training genoteerd. Heeft deze training aan jouw verwachtingen voldaan? Schrijf dit op tijdens de bijeenkomst.



Bij de eerste bijeenkomst heb je je doelen voor deze training genoteerd. Heb je deze doelen (deels) bereikt tijdens de training? Zo nee, wat heb je nodig om deze doelen alsnog te bereiken? Schrijf dit op tijdens de bijeenkomst.

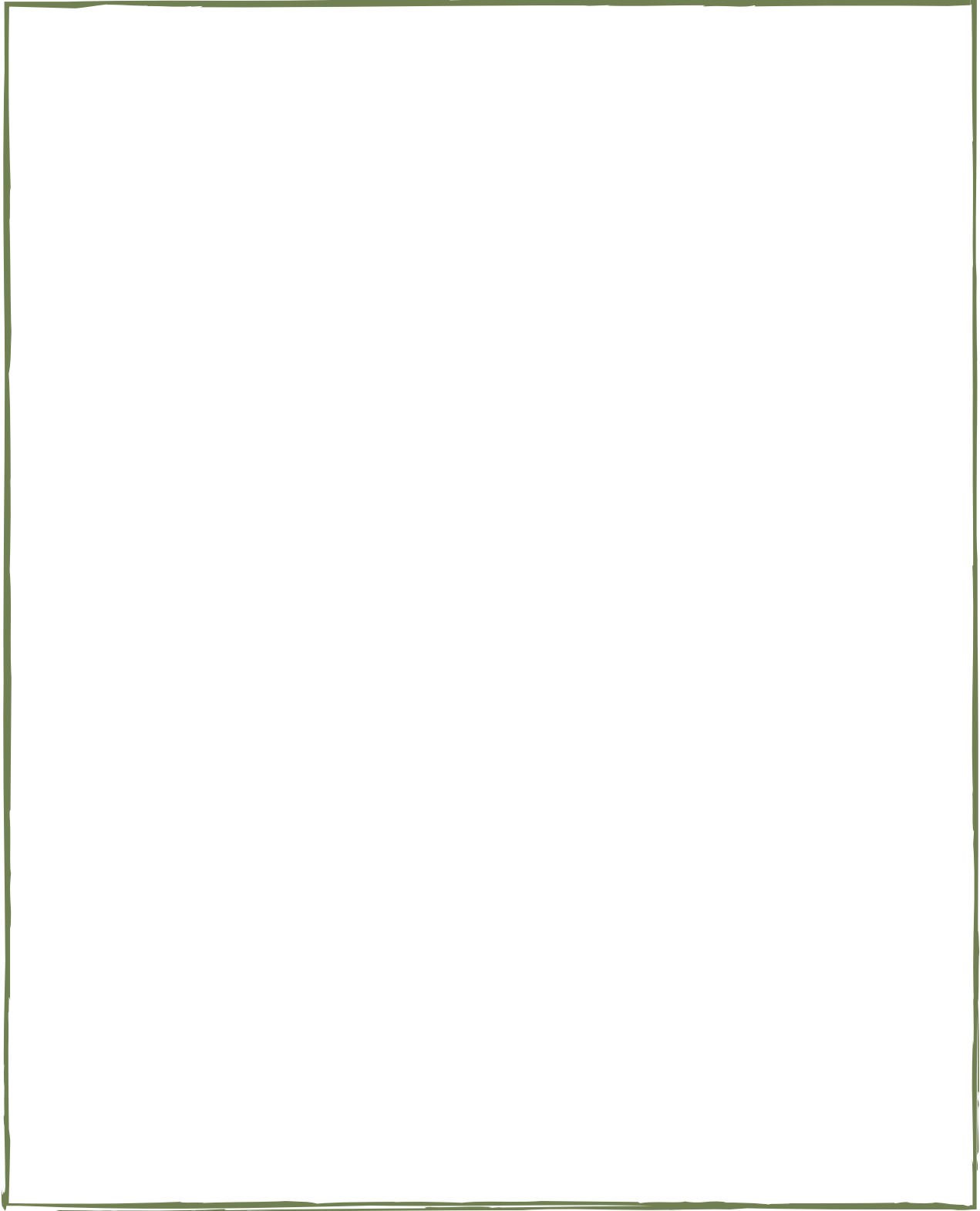
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for participants to write their reflections on their goals and needs during the training session.

Wat neem je mee van deze training in je dagelijks leven? Schrijf dit op tijdens de bijeenkomst.

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for writing notes.

Jouw kwaliteiten/talenten en sterke kanten

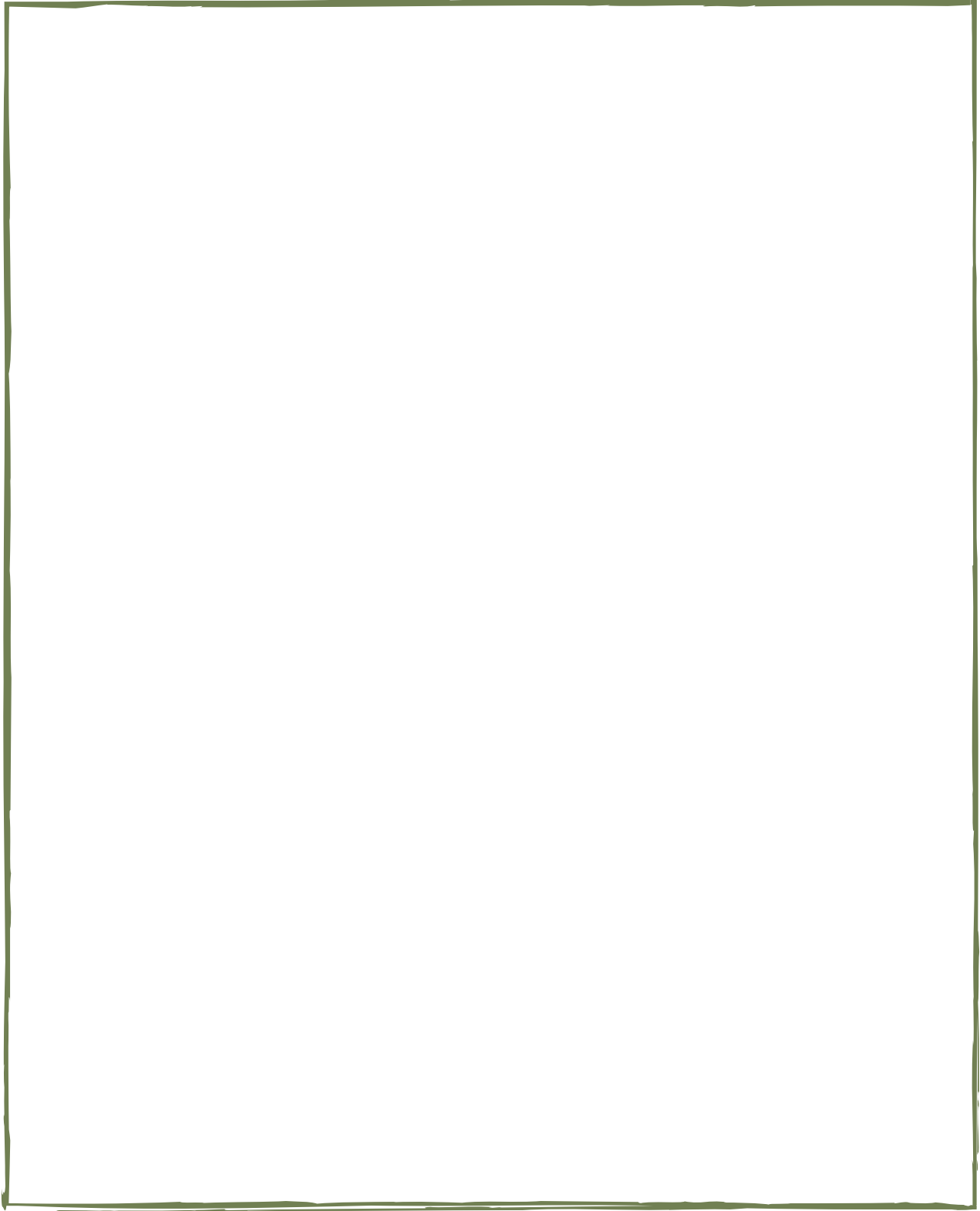
Sterke kanten

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write down their strengths and talents.

Positief bekeken! Ontdek en train je talenten.

Jouw kwaliteiten/talenten en sterke kanten

Sterke kanten

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write down their strengths and talents.

Positief bekeken! Ontdek en train je talenten.

Literatuurlijst

Bannink, F.P. (2016). Positieve psychologie. De toepassingen. Amsterdam: Boom Uitgevers

Baumeister, R.F. & Volis, K.D. (2005). The pursuit of meaningfulness in life. In: C.R. Snyder & S.J. Lopez, Handbook of positive psychology (pp. 608-618). New York, NY: Oxford University Press.

Beers, van L. & A. van Beers. (2017). Okidootjes Veerkracht: Positief denken én doen!. Uitgeverij: Dubbelzes

Boertien D. & van Bakel M. (2012). Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg. Trimbos.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. European Psychologist, 18, 12–23.

Frederickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention & Treatment, 31.

Frederickson, B.L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition and Emotion, 19.

Gagne, C. (2004). Rehabilitatie: een weg tot herstel. Voordracht studiedag 'rehabilitatie en herstel'. Groningen: lectoraat Rehabilitatie Hanzehogeschool, 14 juni 2004.

Hiemstra, D., & Bohlmeijer, E. T. (2013). De Sterke-kanten-benadering: Persoonlijke Kwaliteiten als Hefboom voor Verandering. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof, & J. A. Walburg (Eds.), Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek, toepassingen (pp. 123-138). Uitgeverij Boom.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect~: Does happiness lead to succes? Psychological Bulletin, 131(6).

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.

Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Wiseman, R. (2009). *59 seconds: Think a little change a lot*. London: Pan Books.

A hand holding a bouquet of yellow daisies against a textured, light-colored background. The flowers are in various stages of bloom, with some buds still closed. The background has a subtle, mottled pattern.

“

*Denk iets goeds
en denk iets lekkers
denk iets geks
of nog iets gekkers
denk iets aardigs
of iets liefs
maar hoe dan ook
denk iets positiefs*

Toon Hermans