

# Protocol: *Dit is jouw leven* in een begeleidingstraject

Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer

Het programma *Dit is jouw leven* is gebaseerd op de positieve psychologie en beschrijft een integraal aanbod van interventies. Deze interventies zijn gericht op het vergroten van welzijn en het tot bloei laten komen van mensen. Het programma is in eerste instantie verschenen als zelfhulpmethode in boekvorm. In dit whitepaper beschrijven we een voorbeeldprotocol waarmee het programma kan worden ingepast in een begeleidingstraject. *Dit is jouw leven* kan worden aangeboden in boekvorm of in een online versie. In het eerste geval spreken we van begeleide zelfhulp en in het tweede geval van *blended care*.

## Doelgroep

Het programma *Dit is jouw leven* is bedoeld voor mensen die het leven als onbevredigend ervaren en bereid zijn om in aanwezigheid van klachten hun aandacht te verbreden en zich te richten op de mogelijkheden van persoonlijke groei en het vergroten van veerkracht. Het kunnen mensen zijn die lijden aan psychische en/of lichamelijke klachten, of een combinatie daarvan. Het kan ook gaan om mensen die verminderd welzijn ervaren door de aanwezigheid van moeilijke leefomstandigheden of doordat zij een ernstige gebeurtenis hebben meegemaakt.

## Positieve psychologie naast interventies, gericht op klachtvermindering

Het vraagt veel van je aanpassingsvermogen als je lichamelijke of psychische klachten hebt of een ernstige gebeurtenis meemaakt. Als er sprake is van forse psychische klachten, dan is het van belang dat eerst het nodige is gedaan om die klachten te verminderen. Het is niet de bedoeling dat bewezen effectieve behandelingen om klachten te verminderen terzijde worden geschoven. Als mensen zich aanmelden met forse klachten dient dus eerst gewerkt worden aan klachtvermindering, maar er is een mogelijkheid om op een bepaald moment het aangrijppunt in een behandeling te veranderen en het welzijn van mensen te laten toenemen, ook in aanwezigheid van (rest)klachten. Wanneer er geen sprake is van forse klachten maar van verminderde veerkracht of welzijn kan ook direct gestart worden met het programma *Dit is jouw leven*.

## Wetenschappelijke onderbouwing

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat geestelijke gezondheid meer is dan de afwezigheid van (psychische) klachten. Positieve geestelijke gezondheid omvat welbevinden en heeft drie aspecten: emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Bij emotioneel welbevinden gaat het om voldoende aanwezigheid van positief affect en levenstevredenheid. Bij psychologisch welbevinden gaat het om zingeving, positieve relaties, autonomie, omgevingsbeheersing, zelfacceptatie en positieve doelen. Bij sociaal welbevinden gaat het om een positief verbonden voelen met sociale en maatschappelijke ontwikkelingen. Onderzoek (zie voor een overzicht: Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2014) laat zien dat mensen die meer welbevinden ervaren, beter om kunnen gaan met stress en moeilijke levensgebeurtenissen en dus veerkrachtiger zijn. Dit onderzoek laat ook zien dat mensen die meer welbevinden ervaren minder kans lopen op psychische klachten en

stoornissen: welbevinden is een beschermende factor. Tot slot laat onderzoek zien dat mensen met meer welbevinden over het algemeen beter functioneren op het werk en minder vaak ziek zijn.

*Dit is jouw leven* is gericht op het vergroten van vooral het emotioneel en psychologisch welbevinden. Het stelt mensen in staat om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden, ook als deze mensen last hebben van lichamelijke of psychische klachten. Het programma is gebaseerd op de positieve psychologie. Het brengt wetenschappelijk bewezen, effectieve interventies samen. Een groot landelijk (Schotanus-Dijkstra et al.; ingediend) effectonderzoek liet zien dat het welbevinden en floreren significant verbeterde bij mensen die *Dit is jouw leven* als begeleide zelfhulp volgden in vergelijking met mensen op een wachtlijst. Deelnemers hadden suboptimaal welbevinden en/of milde stressklachten. De effecten van *Dit is jouw leven* bleven tot twaalf maanden na de start van de interventie behouden.

## Inhoud programma

Het programma *Dit is jouw leven* bestaat uit acht modules, te weten:

- Aandacht voor positieve emoties
- Zelfcompassie
- Bewustwording van sterke kanten
- Het benutten en inzetten van sterke kanten
- Optimisme
- Posttraumatische groei
- Positieve relaties
- Spiritualiteit

## Protocol

Het hieronder beschreven protocol dient als voorbeeld. Er zijn veel mogelijkheden met de interventies die zijn beschreven in *Dit is jouw leven*. In dit protocol wordt uitgegaan van een kennismakingsgesprek en drie vervolggesprekken met steeds een tussenperiode van twee weken, waarin de cliënt zelfstandig een deel van het programma doorwerkt.

### Gesprek 1: Kennismaking

- Waar ervaart de cliënt belemmeringen in zijn of haar leven? Wat zou de cliënt graag willen veranderen?
- Indien de cliënt worstelt met de gevolgen van lichamelijke of psychische klachten, sta dan stil bij eventuele rouw rond het hebben van deze klachten. Welke gevolgen hebben de klachten op het leven van de cliënt? Welke beperkingen zijn er, welke invloed is er op sociale contacten, waar ervaart cliënt verlies, et cetera.
- Geef uitleg hoe *Dit is jouw leven* de cliënt kan helpen om zijn veerkracht te versterken en het vermogen om een plezierig, betrokken en zinvol leven te leiden te vergroten.
- Geef uitleg over de opzet van de behandeling. De cliënt begint met de modules 'positieve emoties' en 'zelfcompassie'. Na het doorlopen van de twee modules kiest de cliënt een of twee van de andere modules. Waar deze cliënt het meest van kan profiteren is afhankelijk van de behoefte van de cliënt en de inschatting van de coach of therapeut. Na het doorlopen van een of twee nieuwe modules vindt het laatste (vierde) gesprek plaats.
- Sta stil bij het belangrijkste misverstand over positieve psychologie, namelijk dat er alleen aandacht is voor positiviteit en dat het zou gaan om een *quick fix*-benadering. Plezierige, onplezierige en neutrale ervaringen wisselen elkaar af in het leven. We zijn het over het algemeen niet gewend om stil te staan bij plezierige ervaringen, terwijl dit wel helpt bij veerkracht en tot bloei komen. Als je de onplezierige ervaringen wegmasseert, is er een grote kans op (psychische) klachten. Het is van belang om alle ervaringen toe te staan met vriendelijke aandacht.
- Ga in op vragen en neem eventuele misverstanden weg, maar benadruk dat het er vooral om gaat dat cliënt ervaart of het programma wel of niet voor hem werkt.

## Opdracht thuiswerk

Geef de volgende opdrachten voor de komende periode: lezen en oefeningen maken bij de module over positieve emoties.

## Gesprek 2: Positieve emoties

De cliënt heeft zelfstandig de module 'Positieve emoties' doorlopen. Ga de volgende punten na:

- Algemene ervaringen van de cliënt met de informatie en oefeningen.
- Hoe is het gegaan?
- Is het cliënt duidelijk waarom positieve emoties belangrijk zijn?
- Welke oefeningen heeft de cliënt gedaan?
- Wat heeft geholpen? Wat heeft niet geholpen?
- Check of de cliënt de oefeningen goed heeft begrepen.
- Leg indien nodig uit dat het niet de bedoeling is om negatieve emoties weg te maken.
- Herhaal desgewenst de belangrijkste boodschappen en het belang van positieve emoties.

## Bespreken dagboek

Heeft de cliënt een dagboek bijgehouden van positieve ervaringen? Indien ja: vraag de cliënt om enkele ervaringen te vertellen. Bespreek wat een ervaring zegt over wat belangrijk is voor de cliënt, over zijn of haar kwaliteiten en/of waarden. Zo nee: vraag de cliënt om te vertellen over een positieve ervaring van de afgelopen weken.

## Introduceer een dankbaarheidsoefening

Benoem dat ook het oefenen met dankbaarheid een goede oefening kan zijn om positieve emoties te versterken. Stel voor dat jullie (begeleider en cliënt) om en om iets noemen waarvoor je dankbaar bent. Door ook kleine zaken te benoemen en specifiek te zijn, geef je aan de cliënt voorbeelden van dankbaarheid. Probeer allebei minimaal drie dingen te benoemen. Wanneer de cliënt de oefening als prettig en helpend ervaart, stel je voor dat hij de komende week elke dag de oefening voor zichzelf doet of eventueel met een partner, zoals is gedaan tijdens het gesprek.

## Opdracht thuiswerk

Geef de volgende opdrachten voor de komende periode: lezen en oefeningen maken bij de module over zelfcompassie.

## Gesprek 3: Zelfcompassie

De cliënt heeft zelfstandig de module over zelfcompassie doorgewerkt. Sta stil bij de volgende punten:

- Bespreek het thema zelfcompassie (zie verderop voor enkele suggesties).
- Herkende de cliënt de belangrijkste informatie uit de les?
- Bespreek de belangrijkste componenten van zelfcompassie, namelijk zelfvriendelijkheid en gedeelde menselijkheid. Herkent de cliënt dit?
- Bespreek de oefeningen die de cliënt heeft gedaan.
- Welke oefeningen heeft de cliënt gedaan? Wat werkte? Stimuleer eventueel om ook andere oefeningen te doen.

## Suggesties voor een gesprek over zelfcompassie:

Veel mensen die lijden aan lichamelijke of psychische klachten, zijn als het ware in strijd met deze klachten en vaak ook met zichzelf. In onze maatschappij lijkt er weinig ruimte voor kwetsbaarheid en ziekte. De kans bestaat dat zij in een negatieve spiraal terechtkomen door het vechten tegen de symptomen en beperkingen. Als zij er niet in slagen om de klachten te verminderen, kan dit leiden tot (verdere) somberheid, angst en minderwaardigheidsgevoelens.

Wat heeft iemand nodig die wordt geconfronteerd met ziekte en kwetsbaarheid? Het antwoord is compassie voor het lijden, voor de kwetsbaarheid en het 'zelf', dat vecht tegen wat er is.

Het doel van de module over compassie is dat mensen verzachten en een (zelf)accepterende houding ontwikkelen waarin de klachten of de ziekte als een onderdeel van het leven worden beschouwd, zonder dat zij erin zwelgen. De ziekte zelf en het vechten tegen de ziekte kan een grotere rol zijn gaan spelen in het leven van de cliënt door non-acceptatie en identificatie met de ziekte ('Ik ben de ziekte' in plaats van 'Ik heb die en die symptomen'). Door compassie kan er ruimte ontstaan en kunnen mensen het besef krijgen dat zij meer zijn dan de klachten die zij hebben.

## Introduceer een (extra) oefening rond zelfcompassie

Het kan zinvol zijn om de 'oma-oefening' uit de module over zelfcompassie met de cliënt te doen. Op die manier kun je observeren hoe het gaat en direct de ervaringen van de cliënt bespreken. Ook kan onderstaande oefening worden aangeboden als er in de zitting verdriet of angst opkomt bij de cliënt. Als er in de zitting niet spontaan een emotionele reactie optreedt, vraag de cliënt dan naar een ervaring van afgelopen week waarbij hij zich verdrietig of angstig voelde. Hiermee wordt de emotie opnieuw geactiveerd, waarna onderstaande oefening kan worden gedaan.

Zelfcompassie bij verdriet of angst:

- Vraag aan de cliënt: 'Wat ervaar je? Wat voel je in je lichaam? Welke lichamelijke gewaarwording is het sterkst?'
- Geef de cliënt de ruimte om de gevoelens gewaar te worden.
- Benoem vervolgens: 'Sta het gevoel toe er te zijn. Zeg maar tegen jezelf: "Dit mag er zijn, dit is verdriet, of: dit is angst."'
- Geef de cliënt de ruimte om deze zinnen in zichzelf te herhalen.
- Zeg dan tegen de cliënt: 'Leg een hand op je hartstreek en zeg maar tegen jezelf: "Het is goed, dit is verdriet of dit is angst."'
- Geef de cliënt de ruimte om het effect van dit gebaar en deze zinnen te ervaren.
- Zeg vervolgens: 'Sta het gevoel helemaal toe.'
- Neem de ruimte voor deze oefening en sluit af als het genoeg is.
- Leg uit dat de cliënt deze oefening thuis kan herhalen op het moment dat hij of zij zich verdrietig of angstig voelt.

## Opdracht voor thuiswerk

Bespreek welke van de andere thema's uit het programma voor de cliënt aan de orde lijken te zijn. Welke vervolgmodes zou hij of zij willen doen? Wat spreekt hem of haar aan? Heeft hij of zij er al gedachten over? Noem kort de mogelijkheden.

Benoem dat de cliënt ook meerdere lessen kan doen. Laat de cliënt thuis zelf kiezen voor het doorwerken van andere lessen of een herhaling van de lessen over positieve emoties of zelfcompassie.

## Gesprek 4: Afronding

Cliënt heeft een of meerdere aanvullende lessen gevolgd.

Bespreek het volgende:

- Welke les(sen) heeft de cliënt gevolgd?
- Wat zijn daar de ervaringen mee?
- Welke oefeningen heeft de cliënt gedaan?
- Wat werkte goed?
- Terugblik en vooruitblik: hoe kijkt de cliënt nu aan tegen het omgaan met klachten of het omgaan met moeilijke levensgebeurtenissen? Ervaart hij of zij meer welbevinden of veerkracht? Wil hij of zij nog andere lessen volgen, moedig dit dan aan.
- Sluit het traject af.

## Artikelen

- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C., Pieterse, M., Boon, B., Walburg, J.A. en Bohlmeijer, E.T. (ingediend). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: a randomized controlled trial.

## Over de auteurs

Ernst Bohlmeijer promoveerde in 2007 op onderzoek naar de effecten van life-review op depressieve klachten en zingeving van mensen in de derde levensfase. Sinds 2011 is hij hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente. Zijn onderzoek richt zich onder andere op het onderbouwen en evalueren van een persoonsgerichte benadering in de geestelijke gezondheidszorg.

Monique Hulsbergen heeft lang gewerkt als psychotherapeut. Ze ontdekte steeds meer het belang van het erkennen en toestaan van (psychisch) leed en aandacht voor welzijn: de mogelijkheden voor plezier, spel en groei. Over hoe je tot bloei kunt komen – ook in aanwezigheid van klachten – schreef zij diverse (zelfhulp) boeken. Zie ook: [www.moniquehulsbergen.nl](http://www.moniquehulsbergen.nl) en [www.voluitleven.info](http://www.voluitleven.info).

## Meer lezen over positieve psychologie?

- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J. en Walburg, J.A. (2014). *Handboek Positieve Psychologie – Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.  
Dit boek biedt professionals een goed overzicht van de achtergrond en onderbouwing van de oefeningen die in het programma *Dit is jouw leven* aan de orde komen.
- Hulsbergen, M.L. en E.T. Bohlmeijer (2015). *Compassie als sleutel tot geluk. Voorbij stress en zelfkritiek*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.  
Dit boek is een verdere uitwerking van de module over compassie.
- Bohlmeijer, E.T. en Hulsbergen, M.L. (2009). *Voluit leven. Mindfulness of de kunst van het aanvaarden*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.  
Dit boek is gebaseerd op mindfulness en acceptance and commitment therapy (ACT) en bedoeld voor mensen die hun energie nog eenzijdig richten op het bevechten van klachten.



## Dit is jouw leven

Voor de geestelijke gezondheidszorg is persoonlijke groei een nieuwe, of herontdekte, focus. De psychologie heeft zich lange tijd vooral gericht op het verminderen van klachten en problemen. Hoewel dit voor veel mensen een belangrijk winstpunt is er voor uiteenlopende klachten effectieve behandelingen zijn ontwikkeld, heeft deze benadering ook haar beperkingen. De afwezigheid van klachten of problemen houdt niet in dat mensen zich ontplooiën en betekenis vinden in het leven. De auteurs pleiten voor een focus op de positieve geestelijke gezondheid. Met behulp van *Dit is jouw leven* kan je je cliënt helpen zijn of haar positieve geestelijke gezondheid en welbevinden te laten toenemen.

Lees meer en bestel op

[www.boompsychologie.nl/ditisjouwleven](http://www.boompsychologie.nl/ditisjouwleven)