

HANDBOEK POSITIEVE PSYCHOLOGIE

THEORIE, ONDERZOEK EN INTERVENTIES



ONDER REDACTIE VAN
ERNST BOHLMEIJER, NELE JACOBS,
JAN AUKE WALBURG EN GERBEN WESTERHOF

Boom

HANDBOEK
**POSITIEVE
PSYCHOLOGIE**

THEORIE, ONDERZOEK EN INTERVENTIES

Ernst Bohlmeijer, Nele Jacobs, Jan Auke Walburg
en Gerben Westerhof (redactie)

© 2021 E. Bohlmeijer, N. Jacobs, J.A. Walburg & G. Westerhof, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wen-

den tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren
Binnenwerk: Bas Smid en Simone van Rijn

ISBN 9789024433445
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Introductie	13
-------------	----

Deel I – Perspectief en betekenis

1	Positieve psychologie: een introductie	25
	<i>Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof</i>	
1.1	Inleiding	25
1.2	Korte geschiedenis van het ontstaan van de positieve psychologie	26
1.3	Definities en focus van de positieve psychologie	28
1.4	Welbevinden	32
1.5	Positief-psychologische interventies en hun effectiviteit	33
1.6	Humanistische psychologie en positieve psychologie	35
1.7	Positieve psychologie 2.0	37
1.8	Enkele methodologische uitdagingen voor de positieve psychologie	39
1.9	Tot slot: naar integratie van algemene en positieve psychologie?	40
2	Grote gezondheid als aangrijpingspunt voor positieve psychologie	43
	<i>Pieter Verduin</i>	
2.1	Inleiding	43
2.2	Sprookjes bestaan niet	44
2.3	Homeostase als misvatting	45
2.4	Menselijke gezondheid als ‘grote gezondheid’	46
2.5	Pijn is onvermijdelijk	48
2.6	Excursie naar de wil tot leven: van homeostasis naar heterostasis	50

2.7	Geestelijk vermogen van de mens	55
2.8	Tot slot	62
3	Positieve gezondheid	64
	<i>Jan Auke Walburg</i>	
3.1	Inleiding	64
3.2	Wat is er nodig?	66
3.3	Aanloop naar positieve gezondheid	68
3.4	Kenmerken van positieve gezondheid	70
3.5	Positieve gezondheid als ideaal	71
3.6	Kosteneffectiviteit van positieve gezondheid	81
3.7	Invoeren van positieve gezondheid	82
3.8	Voorbeelden van toepassingen van positieve gezondheid	83
3.9	Tot slot	86
4	Floreren	89
	<i>Marijke Schotanus-Dijkstra</i>	
4.1	Inleiding	89
4.2	Modellen van floreren	90
4.3	Prevalentie van floreren in Nederland en daarbuiten	97
4.4	Impact van floreren op psychische gezondheid	99
4.5	Bevorderen van floreren door positief-psychologische interventies	102
4.6	Tot slot	104
5	De sterkekantenbenadering: persoonlijke kwaliteiten als hefboom voor verandering	106
	<i>Djoerd Hiemstra, Ernst Bohlmeijer en Marianne van Woerkom</i>	
5.1	Inleiding	106
5.2	Basisfilosofie en theoretische onderbouwing	107
5.3	Onderzoek naar de sterkekantenbenadering	112
5.4	Sterkekantenbenadering in de praktijk	117
5.5	Tot slot	123

6	Geluk: economische perspectieven	126
	<i>Martijn Burger en Ruut Veenhoven</i>	
6.1	Inleiding: ontwikkeling wetenschappelijk onderzoek naar geluk	126
6.2	Ontstaan van de happiness economics	127
6.3	Kenmerken van de gelukseconomie	128
6.4	Inzichten uit de gelukseconomie	130
6.5	Bevindingen uit economisch geluksonderzoek	131
6.6	Tot slot	138
7	Kwaliteit van leven meten	140
	<i>Crétien van Campen, Jeroen Boelhouwer en Annemarie Wennekers</i>	
7.1	Inleiding	140
7.2	Korte voorgeschiedenis	141
7.3	Kwaliteit van leven meten	142
7.4	Ontwikkelingen in de kwaliteit van leven in Nederland	145
7.5	Maatschappelijke, sociale en persoonlijke factoren	147
7.6	Rol van ervaren regie	148
7.7	Mensen met een lage kwaliteit van leven	150
7.8	Handelingsperspectieven voor beleidsmakers	152
7.9	Tot slot	153
8	Positieve psychologie en vluchtelingenhelp	156
	<i>Tommy Hendriks en Joop de Jong</i>	
8.1	Inleiding	156
8.2	Globalisering van de positieve psychologie	156
8.3	Een veranderend landschap	157
8.4	Barrières bij de psychosociale hulpverlening aan vluchtelingen	159
8.5	Psychosociale interventies bij vluchtelingen	160
8.6	Positief-psychologische interventies en vluchtelingen	163
8.7	Culturele adaptatie	164
8.8	Tot slot	171
9	Positief ontwerpen	173
	<i>Pieter Desmet</i>	
9.1	Inleiding	173
9.2	Deel 1: ontworpen interventies	174

9.3	Deel 2: positief ontwerpen	183
9.4	Tot slot	189
10	Positieve technologie	192
	<i>Saskia Kelders en Linda Bolier</i>	
10.1	Inleiding	192
10.2	Online positief-psychologische interventies (OPPI's)	192
10.3	Wat is positieve technologie?	195
10.4	Persuasieve technologie	196
10.5	Versterking van positieve psychologie en technologie	199
10.6	Tot slot	205
11	Innovatief meten	207
	<i>Gerben Westerhof</i>	
11.1	Inleiding	207
11.2	Methodeontwikkeling in het welbevindenonderzoek	208
11.3	Big data en artificiële intelligentie	209
11.4	Affective computing	211
11.5	Text mining	216
11.6	Tot slot	223

Deel II – Begrippen en interventies

12	Positieve emoties	229
	<i>Nicole Geschwind, Martine Veehof en Ernst Bohlmeijer</i>	
12.1	Inleiding	229
12.2	De broaden-and-build-theorie	230
12.3	Empirisch onderzoek	232
12.4	Oefeningen ter versterking van positieve emoties	238
12.5	Tot slot	244
13	Kernkwaliteiten	245
	<i>Sanne Peeters, Johan Lataster en Nele Jacobs</i>	
13.1	Inleiding	245
13.2	Onderzoek naar kernkwaliteiten in verschillende contexten	254

13.3	Werkzame elementen van kernkwaliteiteninterventies	259
13.4	Tot slot	263
14	Positieve relaties	266
	<i>Ernst Bohlmeijer en Zwenny Bosch</i>	
14.1	Inleiding	266
14.2	Theorie en onderzoek	267
14.3	Interventies	274
14.4	Tot slot	280
15	Dankbaarheid	281
	<i>Ernst Bohlmeijer</i>	
15.1	Inleiding	281
15.2	Theoretische opvattingen over dankbaarheid	282
15.3	Meetinstrumenten voor dankbaarheid	284
15.4	Onderzoek naar relatie tussen dankbaarheid en gezondheid	285
15.5	Dankbaarheidsinterventies en hun effecten	290
15.6	Tot slot	294
16	Compassie	295
	<i>Erik van den Brink en Frits Koster</i>	
16.1	Inleiding	295
16.2	Wat is compassie?	295
16.3	Theoretische achtergronden van compassie	297
16.4	Empirisch onderzoek naar compassie	306
16.5	Praktijk van compassiebeoefening	308
16.6	Tot slot	313
17	Vergeving in interpersoonlijke relaties	315
	<i>Johan Karremans en Reine van der Wal</i>	
17.1	Inleiding	315
17.2	De automatische reactie: wraakgevoelens	316
17.3	Het antwoord op wraak: vergeven	317
17.4	Determinanten van vergeving: wanneer, wie en hoe?	321
17.5	Vergeving bevorderen?	323
17.6	Tot slot	327

18	Waarden en motivatie	329
	<i>Karlein Schreurs en Gerben Westerhof</i>	
18.1	Inleiding	329
18.2	Typologie van waarden	330
18.3	Basisbehoeften en zelfdeterminatie	332
18.4	Acceptance and commitment therapy en relational frame theory	335
18.5	Waarden in de psychologische hulpverlening	340
18.6	Tot slot	346
19	Zingeving	347
	<i>Gerben Westerhof</i>	
19.1	Inleiding	347
19.2	Zingeving en positieve psychologie	348
19.3	Wat is zingeving?	350
19.4	Onderzoek naar zingeving	353
19.5	Zingevinginterventies	359
19.6	Tot slot	362
20	Posttraumatische groei	363
	<i>Mirjam Radstaak, Ernst Bohlmeijer en Fredrike Bannink</i>	
20.1	Inleiding	363
20.2	Proces van posttraumatische groei	364
20.3	Empirisch onderzoek naar posttraumatische groei	366
20.4	Toepassingen om posttraumatische groei te bevorderen	370
20.5	Tot slot	379
21	Persoonlijke doelen	380
	<i>Christina Bode</i>	
21.1	Inleiding	380
21.2	Optimale ontwikkeling in levensloopperspectief en positieve psychologie	380
21.3	Effecten van (werken met) persoonlijke doelen	381
21.4	Doelmanagement: flexibel omgaan met bedreigde persoonlijke doelen	384
21.5	Persoonlijke doelen en zelfregulatie in psycho- educatieve interventies	386

21.6	Oefeningen met persoonlijke doelen	390
21.7	Tot slot	395
22	Optimisme	397
	<i>Madelon Peters, Nathaly Rius-Ottenheim en Erik Giltay</i>	
22.1	Inleiding	397
22.2	Wat is optimisme en hoe ontstaat het?	398
22.3	Belang van optimisme	400
22.4	Kun je optimisme leren?	405
22.5	Tot slot	412
23	Narratieve toekomstverbeelding	413
	<i>Anneke Sools, Thijs Tromp en Jan Hein Mooren</i>	
23.1	Inleiding	413
23.2	Psychologisch onderzoek naar toekomstverbeelding	413
23.3	Narratieve benadering van toekomstverbeelding	416
23.4	Brief vanuit de toekomst: individuele en collectieve oefening	418
23.5	Toepassingen van narratieve toekomstverbeelding	420
23.6	Casuïstiek over narratieve toekomstverbeelding	422
23.7	Mogelijke doelen van narratieve toekomstverbeelding	425
23.8	Tot slot	427
24	Welbevindentherapie	429
	<i>Lieke Christenhusz en Peter Meulenbeek</i>	
24.1	Inleiding	429
24.2	Theorie van en onderzoek naar welbevindentherapie	430
24.3	Meetinstrument voor de mate van welbevinden	435
24.4	Welbevindentherapie	436
24.5	Therapeutische houding	441
24.6	Behandelindicatoren voor welbevindentherapie	441
24.7	Tot slot	442
	Dankwoord	444
	Literatuur	445
	Register	535
	Over de auteurs	544

Introductie

Kernachtig gezegd gaat de positieve psychologie over het optimaal functioneren van mensen. Centraal staat de vraag hoe mensen gedurende hun hele levensloop zo veel mogelijk welbevinden kunnen ervaren. Belangrijk om op te merken is dat welbevinden uit veel facetten bestaat. Het omvat ons emotioneel functioneren: de mate waarin we voldoening en het hele palet aan positieve gevoelens ervaren, zoals blijdschap, ontzag, liefde, verwondering, dankbaarheid en trots, om er maar enkele te noemen. Het zijn de momenten waarop we blij zijn dat we leven en dat we ons gelukkig prijzen. Maar welbevinden omvat ook ons psychologisch functioneren. De aandacht van de positieve psychologie gaat daarbij uit naar de sterke kanten van mensen. Waar hebben we aanleg voor? En hoe kunnen de positieve kwaliteiten van mensen worden versterkt en ontwikkeld tot competenties in het dagelijks leven? Welbevinden omvat ook ons sociaal en maatschappelijk functioneren. De positieve psychologie onderzoekt condities en processen waaronder relaties, groepen en gemeenschappen optimaal functioneren.

Enerzijds is er de vraag waar het misgaat in het functioneren van mensen en hoe dat hersteld kan worden, anderzijds is er de vraag waar het (potentieel) goed gaat en hoe dat versterkt en geoptimaliseerd kan worden. Beide vragen zijn van belang. Terwijl de psychologie zich lange tijd vooral met de eerste vraag heeft beziggehouden, zoekt de positieve psychologie wetenschappelijke antwoorden op de tweede vraag, waarbij het dus niet alleen gaat over subjectief geluk, maar juist ook over persoonlijke groei, verbondenheid, zingeving en betrokkenheid. Het is belangrijk om te beseffen dat dit niet uitsluitend een individuele verantwoordelijkheid is. De vraag hoe we omgevingen creëren die optimaal functioneren stimuleren is wezenlijk. Hoe worden contexten gecreëerd – van klein tot groot, van relaties, scholen en organisaties tot gemeenschappen – waarin mensen aangesproken worden op hun kwaliteiten en worden gestimuleerd om deze kwaliteiten te benutten? Het bestuderen van deze laatste vraag is complex, omdat zoveel actoren en processen tegelijk een rol spelen, en veranderingen lange tijd in beslag nemen.

Het eerste *Handboek positieve psychologie* verscheen in 2013 en heeft inmiddels vier drukken gekend. Hieruit blijkt dat het handboek kennelijk in een behoefte

voorziet. Het handboek is bedoeld voor professionals die positieve psychologie willen toepassen in hun werk. Die toepassing kan liggen in de gezondheidszorg, maar bijvoorbeeld ook in het onderwijs, organisaties, beleid en ontwerpen. Het handboek is tevens bedoeld voor studenten in het hoger onderwijs. Steeds meer opleidingen besteden aandacht aan de positieve psychologie en het handboek geeft op veel thema's een eerste wetenschappelijke onderbouwing. Het handboek is dus geschreven voor de *scientist-practitioner*, de professional die graag geïnformeerd wil worden over concrete toepassingen waarvoor wetenschappelijke evidentie is en die zijn gebaseerd op gedegen en toetsbare theorieën. Veel auteurs in dit handboek hebben een wetenschappelijke achtergrond, maar hen is gevraagd om zo te schrijven dat de hoofdstukken goed leesbaar zijn voor mensen die niet dagelijks met statistiek en wetenschappelijke details bezig zijn.

De ontwikkelingen in de positieve psychologie gaan zo snel dat een herziene editie van het handboek aangewezen is. Het leek ons nuttig om in het kader van de herziening de reikwijdte van de positieve psychologie te laten zien. De positieve psychologie biedt bijvoorbeeld inspiratie voor nieuwe visies op kwaliteit van leven en gezondheid, op economisch beleid en op het proces van ontwerpen. Ook wilden we als redactie meer aandacht schenken aan het conceptualiseren en meten van welbevinden en optimaal functioneren, inclusief een multicultureel perspectief. Deze herziene editie van het handboek bevat daarom maar liefst negen nieuwe hoofdstukken. Consequentie is dat we niet alle hoofdstukken uit de eerste editie hebben kunnen opnemen. Zo bevatte de eerste editie nog aparte hoofdstukken over positieve psychologie in arbeidsorganisaties en in het onderwijs. Er is echter zoveel gaande in deze domeinen dat er (in het Engelse taalgebied) al hele handboeken over geschreven zijn, waardoor we deze ontwikkelingen geen recht zouden doen met een enkel hoofdstuk. De huidige hoofdstukken bevatten wel duidelijke aanzetten tot toepassing in onderwijs en werksituaties, maar de lezer die specifieke belangstelling heeft voor deze thema's verwijzen we naar andere bronnen.

Het *Handboek positieve psychologie* biedt dus een algemene introductie in en een overzicht van de positieve psychologie. Het bestaat uit twee delen. In het eerste deel staan visie en betekenis centraal. Welke perspectieven op het optimaal functioneren van mensen onderzoekt de positieve psychologie? En welke kansen biedt de positieve psychologie voor andere domeinen, zoals het gezondheidsbeleid, het ontwerpen van omgevingen, het stimuleren van de ontwikkeling van studenten en werknemers, en het gebruik van technologie? In het tweede deel komen specifieke begrippen en interventies aan de orde. Er is sprake van snel toenemende kennis over de bronnen van welbevinden en optimaal functioneren, zoals optimisme, de sterke kanten van mensen, positieve emoties

en dankbaarheid, zingeving en positieve relaties. In elk hoofdstuk in dit deel worden theorieën, empirisch onderzoek en concrete toepassingen beschreven.

Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof introduceren in hoofdstuk 1 de positieve psychologie als een wetenschappelijke stroming. Sinds het ontstaan ervan, eind twintigste eeuw, is het wetenschappelijk onderzoek sterk toegenomen, in kwantiteit en kwaliteit, alsook de toepassingen en ervaringen in diverse praktijksituaties. De positieve psychologie heeft zich ontwikkeld tot een volwassen en zelfstandige discipline, die zich richt op het begrijpen en bevorderen van optimaal functioneren van individuen en organisaties. Welbevinden, in termen van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, is daarbij een centraal concept. Tal van positief-psychologische interventies beogen dit welbevinden te bevorderen. Dit eerste hoofdstuk positioneert de positieve psychologie en geeft een eerste blik op het wat en hoe ervan.

In hoofdstuk 2 plaatst Pieter Verduin de zoektocht naar welbevinden en optimaal functioneren in filosofisch perspectief. Hij laat zien dat welbevinden niet mogelijk is zonder oog te hebben voor verandering als de grondstructuur van ons leven, en zonder de onvermijdelijk tragische kenmerken van ons bestaan te onderkennen en een plaats te geven. Vergankelijkheid uit zich in de zekerheid dat we ooit zullen sterven, maar ook in de zekerheid dat we altijd zullen worden geconfronteerd met lijden, (chronische) ziekte en pijn. Daartegenover staat onze enorme wil tot leven. Positieve psychologie richt zich op het versterken van onze levenskunst zoals de helden uit de Griekse tragedies. Het vraagt om een combinatie van je verbinden met het eigen lot (berustingsprestatie, ‘ja’ zeggen tegen alle aspecten van het leven) en de moed hebben om verantwoordelijkheid te nemen en je in te zetten voor ‘hogere’ doelen en persoonlijke ontwikkeling. Hoe bereik je keer op keer de grote gezondheid waarover Verduin in navolging van Friedrich Nietzsche schrijft? Verduin pleit ervoor om niet langer homeostase als uitgangspunt van de gezondheidszorg te nemen, maar heterostase.

Jan Auke Walburg gaat in hoofdstuk 3 dieper in op het begrip positieve gezondheid. Hij omschrijft positieve gezondheid als een dynamisch proces, als het vermogen om tot ontwikkeling en bloei te komen. Gezondheid is geen doel op zich, maar dienstbaar aan wat kenmerkend is voor de menselijke natuur: de behoefte aan ontwikkeling van wat mensen beschikbaar hebben aan vaardigheden, talenten en mogelijkheden. Deze benadering maakt het belang van de positieve psychologie zichtbaar. In het hoofdstuk geeft Jan Walburg een eerste schets van de rol die burgers, scholen, werkgevers, overheden, zorgverleners en politici hebben bij het realiseren en faciliteren van positieve gezondheid. Het is een omslag in visie en aanpak die steeds meer voet aan de grond krijgt.

Optimaal functioneren ofwel floreren is een centraal begrip in de positieve psychologie. Men kan het zien als uitkomst van positieve gezondheid, maar wat zijn wetenschappelijke benaderingen van optimaal functioneren? Hoe kunnen we het operationaliseren? En hoe verhoudt optimale mentale gezondheid zich tot psychische klachten? Deze vragen komen aan de orde in hoofdstuk 4. Auteur Marijke Schotanus-Dijkstra beschrijft eerst enkele gangbare modellen van welbevinden en optimaal functioneren. Zo heeft de grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, het PERMA-model ontwikkeld. Volgens hem omvat welbevinden positieve emoties, betrokkenheid, positieve relaties, zingeving en succes. Een ander invloedrijk model is ontwikkeld door Corey Keyes. Hij definieert floreren als een combinatie van hoog emotioneel, psychologisch en sociaal functioneren. Marijke Schotanus beschrijft verschillende onderzoeken waaruit blijkt dat mentaal welbevinden en psychische klachten twee aparte dimensies van geestelijke gezondheid zijn. Zij stelt dat het de moeite waard is om te investeren in floreren, zowel in het publieke domein als in de gezondheidszorg. Dat beschermt ons tegen het ontstaan van psychische stoornissen.

Een mooie aanvulling op het perspectief van floreren is de sterke kantenbenadering die door Djoerd Hiemstra, Ernst Bohlmeijer en Marianne van Woerkom beschreven wordt in hoofdstuk 5. Terwijl de probleemgerichte benadering zich richt op klachten en gebreken die weggewerkt of bestreden moeten worden, heeft de sterke kantenbenadering juist oog voor talenten en kwaliteiten die ontwikkeld en versterkt kunnen worden. *Appreciative inquiry* is meer waardierend en minder normatief, en past dus beter bij de sterke kantenbenadering dan een meer regulatieve benadering. De zelfdeterminatietheorie legt vervolgens vooral de nadruk op het belang van intrinsieke motivatie voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Verder bespreekt het hoofdstuk hoe de benadering in de praktijk kan worden uitgewerkt met toepassingen in zorg, opleiding en werk. Het sluit af met een beschrijving van specifieke instrumenten en interventies.

Martijn Burger en Ruut Veenhoven nemen hoofdstuk 6 voor hun rekening, dat gaat over de economische perspectieven op geluk. Zij positioneren de gelukseconomie ten opzichte van de positieve psychologie en geven een boeiend overzicht van de bevindingen uit het economisch geluksonderzoek. Zij passen deze kennis toe op beleid, en wel met de vraag of beleid kan bijdragen aan geluk en wat de (geluks)kosten zijn van bepaalde sociaal-maatschappelijke gebeurtenissen en problemen. De auteurs maken zich er sterk voor om gelukseffecten te betrekken bij beleidsbeslissingen.

In hoofdstuk 7 gaan Crétien van Campen, Jeroen Boelhouwer en Annemarie Wennekers in op het begrip kwaliteit van leven, waarbij ze een maatschappelijk perspectief innemen. Overheden hebben zich ten doel gesteld om de kwaliteit van leven in de samenleving te bevorderen. Daarvoor worden zowel objectieve

indicatoren gebruikt (zoals voldoende inkomen, goed onderwijs, huisvesting en zorg) als subjectieve indicatoren (zoals tevredenheid, voldoende sociale contacten en geluk). Zij laten zien dat veranderingen in *objectieve* kwaliteit van leven niet altijd samengaan met veranderingen in *subjectieve* kwaliteit van leven. Er is een veelheid aan zowel persoonsgebonden hulpbronnen als factoren in de maatschappelijke context, zoals overheidsbeleid. De auteurs richten zich vooral op het belang van de ervaring van eigen regie, op bevolkingsgroepen met een relatief grote kans op een lage kwaliteit van leven, en op handelingsperspectieven voor beleidsmakers.

In hoofdstuk 8 gaan Tom Hendriks en Joop de Jong in op de vraag of een interventie effectiever is als die is aangepast voor een specifieke doelgroep, in dit geval voor vluchtelingen. Veel interventies zijn ontwikkeld vooral op basis van het westerse individualistische denken en op grond van onderzoek in westerse populaties. Gelukkig zien we sinds 2011 een flinke toename van onderzoek naar de werking van interventies die zijn gebaseerd op de principes van de positieve psychologie in niet-westerse landen. Bij vluchtelingen speelt niet alleen een grotere kwetsbaarheid voor psychische stoornissen, maar ontstaan en verlopen die ook anders dan bij westerlingen. Bovendien spelen er taalbarrières en verschillen in de manier waarop gekeken wordt naar psychische stoornissen. Rechtvaardigt dat een culturele aanpassing van de beschikbare, bij westerlingen effectief gebleken interventies? De auteurs geven een overzicht van verschillende programma's die specifiek ontwikkeld zijn voor vluchtelingen. Opvallend is dat de aangepaste interventies vanuit de positieve psychologie iets effectiever zijn dan andere interventies. Een mogelijke verklaring is dat in de positieve psychologie meer elementen aanwezig zijn uit andere culturen, bijvoorbeeld uit het boeddhisme. De auteurs gaan dieper in op de ontwikkeling van een interventie die speciaal is ontwikkeld voor een Surinaamse populatie. Die interventie is met name gericht op het versterken van veerkracht.

Pieter Desmet kijkt naar interventies vanuit de ontwerpkant. Zijn bijdrage in hoofdstuk 9 gaat over positief ontwerpen. Hij wijst er allereerst op dat de kwaliteit van het ontwerp van een interventie niet alleen afhangt van de theoretische context en de evidentie. Er zijn ook andere factoren die bij ontwerpen meespelen en die de effectiviteit ervan kunnen vergroten, zoals afstemming op de behoeften van de doelgroep en het overeind houden van de motivatie om een programma te blijven volgen, wat bijvoorbeeld bij digitale interventies van groot belang is. Daar zijn verschillende methoden voor, zoals empathisch ontwerpen, participatief ontwerpen, persuasief ontwerpen en gamificatie. Inhoudelijk zijn er drie kerningrediënten voor positief ontwerpen: het ontwerp kan plezier geven, het kan betekenis geven, en het kan deugdzaam zijn, bijvoorbeeld in de zin van duurzaam. Pieter Desmet concludeert dat met deze methoden en principes

een veel breder scala van interventies beschikbaar kan komen voor de positieve psychologie. Bovendien behoren ontwerpers te beschikken over kennis op het gebied van de positieve psychologie, omdat die hen helpt om ontwerpen te maken die plezier en zin geven.

De toepassing van technologie krijgt verder uitwerking in hoofdstuk 10. Daarin geven Saskia Kelders en Linda Bolier eerst uitleg over online positief-psychologische interventies (OPPI's) die zich richten op het versterken van welbevinden. OPPI's kunnen in potentie grote groepen mensen bereiken, sluiten aan bij de huidige aandacht voor zelfmanagement en kunnen effectief zijn. Ook hier gaan de ontwikkelingen snel en betreffen inmiddels niet alleen het gebruik van webbased methoden om interventies aan te bieden, maar ook de inzet van *serious games*, virtual reality, mobiele technologie en robots. OPPI's proberen het gedrag van mensen te beïnvloeden, wat wordt vergemakkelijkt door toepassing van inzichten uit de persuasieve technologie, die laten zien op welke manier technologie inderdaad overtuigend kan zijn. Tot belangrijke, eveneens positief-psychologische principes om positieve technologie werkzaam te laten zijn, behoren congruentie tussen inhoud en technologie, engagement van gebruikers op het niveau van gedrag, cognitie en affect, *tailoring* en personalisatie naar specifieke doelgroepen en personen, en natuurlijk efficiëntie.

Het eerste deel wordt afgesloten door Gerben Westerhof. In hoofdstuk 11 gaat hij in op innovatieve methoden om parameters van welbevinden te meten. Ter aanvulling op traditionele vragenlijsten wordt steeds meer gebruikgemaakt van *reallife* en *realtime* samplingtechnieken om inzicht te krijgen in het dagelijks welbevinden. Ook op big data en artificiële intelligentie gebaseerde toepassingen doen hun intrede in het veld van de positieve psychologie. Geavanceerde technieken als *affective computing* en *text mining* maken het mogelijk om met steeds groter wordende accuraatheid emoties te herkennen in gelaatsuitdrukkingen en taalexpressie. Het gebruik van deze nieuwe technologieën vraagt om toepassing van theorieën uit de positieve psychologie, alsook om de verdere ontwikkeling van deze theorieën.

Het tweede deel begint met hoofdstuk 12, waarin Nicole Geschwind, Martine Veehof en Ernst Bohlmeijer het onderwerp positieve emoties bespreken. Positieve emoties zijn bij uitstek een onderwerp van positief-psychologisch onderzoek. Lange tijd hebben negatieve emoties meer aandacht gekregen. De waarde van positieve emoties heeft vooral aandacht gekregen in de *broaden-and-build*-theorie van Barbara Fredrickson: kort gezegd helpen positieve emoties ons om ons gedachte- en handelingsrepertoire te verruimen en onze persoonlijke hulpbronnen op te bouwen. Dergelijke effecten zijn op zowel de korte als de lange termijn gevonden. Interessant is dat positieve emoties juist

in tijden van stress van belang zijn om de gevolgen daarvan ongedaan te maken: het *undoing*-effect. Er bestaan verschillende bewezen effectieve manieren om (aandacht voor) positieve emoties te versterken, zoals *savoring* (bewust genieten), mindfulness, vriendelijkheid en aandacht voor betere momenten in het leven. Dergelijke interventies laten positieve effecten op welbevinden zien.

Een van de inspirerendste interventies die ontwikkeld zijn vanuit de positieve psychologie gaat over de inzet van persoonlijke kernkwaliteiten: op het werk, in het onderwijs, in relaties, in het persoonlijke leven, bij ziekte en bij het versterken van gezondheid. Sanne Peters, Johan Lataster en Nele Jacobs gaan in hoofdstuk 13 diep op dit onderwerp in. Zij beschrijven de oorsprong van die kernkwaliteiten, de culturele contexten en de kenmerken ervan. Met die kennis stappen de auteurs de praktijk in en beschouwen wat die kernkwaliteiten kunnen betekenen in verschillende contexten, zoals organisaties, onderwijsinstellingen en zorginstellingen. Ook bespreken ze wat nu eigenlijk de werkzame bestanddelen zijn van de interventie en wat dat betekent voor de praktijk. Hun conclusie is dat de positieve psychologie in die kernkwaliteiten een belangrijk begrip heeft omarmd, dat gedurende de gehele levensloop in te zetten is om de ontwikkeling van mensen te versterken en om hun problemen aan te pakken. Reden te meer om zorgvuldig onderzoek te doen naar de effectiviteit van de interventies.

Mensen leven en werken samen in organisaties en gemeenschappen. Wat zijn de principes die ervoor zorgen dat deze relaties plezier en synergie opleveren? Dat is aan de orde in hoofdstuk 14 van Ernst Bohlmeijer en Zwenny Bosch. Er is al het nodige bekend over problemen en conflicten in relaties, maar wat weten we van de manier waarop mensen een goede relatie opbouwen en in stand houden? De auteurs bespreken de verschillende theorieën die elk bijdragen aan het begrijpen van de waarde van relaties. Zij gaan heel concreet in op een aantal interventies die relaties kunnen versterken. Verder geven ze voorbeelden van oefeningen die deel uitmaken van zulke interventies, zoals actief luisteren, actief constructief reageren op positieve verhalen, en constructief reageren op ongewenst gedrag van de ander.

In hoofdstuk 15 gaat Ernst Bohlmeijer in op het begrip dankbaarheid. Dankbaarheid wordt gezien als een positieve emotie die ervaren wordt in reactie op een goede daad van een ander. Dankbaarheid kan ook gezien worden als een eigenschap die verwijst naar de algemene neiging van mensen om het goede in het leven te waarderen. Steeds meer studies laten het belang van dankbaarheid zien voor het welbevinden. In dit hoofdstuk worden vier mogelijke werkzame mechanismen beschreven: positieve emoties, positieve relaties, geheugenprocessen en copingstijlen. Onderzoeken naar dankbaarheidsinterventies – zoals het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek, het schrijven en versturen van

een dankbaarheidsbrief, of het bewust stilstaan bij dingen waarvoor men dankbaar is – laten voorzichtige positieve resultaten zien, maar tonen ook de noodzaak van uitgebreidere en veelzijdigere dankbaarheidsinterventies.

Erik van den Brink en Frits Koster gaan in hoofdstuk 16 dieper in op compassie. Onder compassie of mededogen verstaan de auteurs het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden – zowel van onszelf als van anderen – en het vermogen om actie te ondernemen om lijden te verminderen. De auteurs bespreken uitgebreid het werk van Paul Gilbert, grondlegger van de *compassion focused therapy* (CFT), die compassie in een evolutionair perspectief plaatst. Kenmerkend voor CFT is dat compassie als een sociale mentaliteit wordt beschouwd, een motivatie om bij te dragen aan het welbevinden van anderen en onszelf. CFT heeft onder andere tot doel om een betere balans te realiseren tussen de verschillende emotiesystemen die ieder mens bezit. De auteurs beschrijven verschillende compassietrainingen die zijn gebaseerd op CFT.

Na het hoofdstuk over compassie gaan Johan Karremans en Reine van der Wal in hoofdstuk 17 in op vergeving. Vergeving wordt beschreven als een antwoord op de wraakgevoelens die je koestert jegens mensen die je gekwetst hebben. Zowel wraak als vergeving zijn belangrijke reacties, maar vergeving is met name nodig als we relaties met mensen die ons dierbaar zijn goed willen houden. Vergeving komt inderdaad op de korte en lange termijn relaties ten goede, maar ze kan ook een positief effect hebben op de persoon die vergeeft zelf. Karremans en Van der Wal beschrijven vervolgens determinanten van vergeving, om daarna in te gaan op de mogelijkheden om ook in interventies vergeving te bevorderen.

Hoofdstuk 18 focust op het belang van waarden voor het welbevinden van mensen. Hoe weten we wat belangrijk is? En hoe kunnen we ons leven daarop inrichten? Karlein Schreurs en Gerben Westerhof geven de lezer daarvoor drie theorieën en daarop gebaseerde toepassingen mee. De waardentypologie van Schwartz helpt om waarden te benoemen en te ordenen. Waarden die te herleiden zijn tot de individuele psychologische basisbehoeften van autonomie, verbondenheid en competentie zijn meer intrinsiek gemotiveerd. We streven zulke waarden standvastiger en volhardender na, zo stelt de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan. Persoonlijke waarden zijn tevens een essentieel onderdeel van *acceptance and commitment therapy* (ACT), een vorm van gedragstherapie. ACT bevordert de psychologische flexibiliteit van mensen, zodat ze zich kunnen aanpassen aan veranderende levensomstandigheden en een waardevol leven kunnen leiden.

De mens is een subject dat verbinding zoekt en ervaart met de wereld om zich heen. Zingeving, zowel op het existentiële niveau als in het leven van alledag, is dan ook een essentieel onderdeel van de positieve psychologie, zo be-

toegt Gerben Westerhof in hoofdstuk 19. Zingeving is een belangrijke motor achter de persoonlijke ontwikkeling gedurende de gehele levensloop. Het optekenen van het eigen levensverhaal zet aan tot een autobiografische reflectie over gemaakte keuzen en gebeurtenissen tijdens het leven. Zingeving draagt op die manier bij aan welbevinden. Gebrek aan zingeving daarentegen kan aanleiding geven tot het ontstaan en voortbestaan van psychische klachten. Gelukkig laat wetenschappelijk onderzoek zien dat het mogelijk is om mensen te ondersteunen bij het proces van zingeving.

Hoofdstuk 20 van Mirjam Radstaak, Ernst Bohlmeijer en Fredrike Bannink gaat over posttraumatische groei. Hoe gaan mensen om met tegenslag? Maar vooral: is het mogelijk om juist sterker uit een aanzienlijk negatieve ervaring te komen? Sommige onderzoekers zijn van mening dat posttraumatische groei niet kan bestaan, maar hooguit een manier van coping is die verwerking van een trauma in de weg staat. Er zijn echter tal van manieren om een trauma te verwerken en elk van die manieren heeft gevolgen voor de ontwikkeling van mensen. Frankl wijst de positieve psychologie daarbij de weg wanneer hij zegt dat het belangrijkste bij lijden de manier is waarop wij het lijden dragen. Leed is niet iets om op te zoeken om aan de hand daarvan tot ontwikkeling en groei te komen. Maar leed hoeft ook niet noodzakelijkerwijs te leiden tot psychische stoornissen als een depressie. Onderzoek laat zien welke principes kunnen werken om trauma's op zijn minst draaglijk te maken en er misschien ook nog sterker uit te komen. Gebleken is dat voor ongeveer de helft van de mensen een trauma een ervaring is waar ze uiteindelijk kracht aan ontleen. De auteurs gaan in op interventies die trauma's zodanig kunnen helpen verwerken dat die verwerking de persoonlijke ontwikkeling niet blokkeert maar versterkt. Timing is daarbij essentieel. Niet het trauma zelf bevordert groei, en groei is niet het doel van de omgang met het trauma, maar in een aantal gevallen kan omgang met het trauma groei wel bevorderen.

Positieve psychologie gaat over optimaal ontwikkelen doorheen de levensloop. Maar kunnen we onze ontwikkeling wel zelf sturen? En hoe zou dat dan kunnen? Christina Bode geeft in hoofdstuk 21 aan dat de mens een soort medeontwikkelaar of medeontwerper is van de eigen ontwikkeling. Een manier om de eigen ontwikkeling vorm te geven is het stellen van prioriteiten op basis van wat men persoonlijk belangrijk vindt. Het formuleren en nastreven van persoonlijke doelen staat in relatie met de ontwikkeling, met het optimaal functioneren en met het welbevinden. Interventies gericht op het leren stellen van doelen, het flexibel omgaan met die doelen en het ontwikkelen van strategieën om die doelen te bereiken, lijken dan ook aangewezen.

In hoofdstuk 22 staat optimisme centraal. Madelon Peters, Nathaly Rius-Ottenheim en Erik Giltay laten zien dat optimisme kan worden beschouwd als

zowel een gegeneraliseerde positieve uitkomstverwachting als een specifieke attributiestijl. Op basis van een uitgebreide beschrijving van onderzoeken naar optimisme concluderen de auteurs dat optimisme te leren is en dat het bijdraagt aan ons lichamelijke en mentale welbevinden. De auteurs presenteren twee oefeningen om optimisme te versterken. Er is vooral veel onderzoek gedaan naar de interventie waarin mensen op zoek gaan naar hun 'best mogelijke zelf'. Tijdens deze interventie leren ze om zich levendige en gedetailleerde positieve toekomstbeelden te vormen. Die levendige toekomstbeelden kunnen mensen op zeker moment als echt gaan ervaren, wat hun motivatie voor het handelen in het hier-en-nu positief beïnvloedt.

In hoofdstuk 23 gaan Anneke Sools, Thijs Tromp en Jan Hein Mooren in op het onderwerp narratieve toekomstverbeelding. Onderzoek naar verbeelding van de toekomst is ouder dan de positieve psychologie, maar heeft hierdoor wel een nieuwe impuls gekregen. Belangrijk bij dit onderzoek is dat er rekening wordt gehouden met de onzekerheid en de oncontroleerbaarheid van het bestaan en met de sociale en culturele context waarin verbeelding plaatsvindt. Juist een narratief perspectief kan daarbij de complexiteit van toekomstverbeelding goed vangen. Het biedt ruimte voor verhalen met een plot, waarbij kenmerken als levendigheid, visualisatie, betekenisverlening en ambiguïteit van belang zijn. Het schrijven van een brief vanuit de toekomst naar het heden is een krachtige interventie die kan worden gebruikt om voor individuen en groepen de toekomstverbeelding concreet te maken, met name in situaties van individuele of collectieve onzekerheid.

Ten slotte beschrijven Lieke Christenhusz en Peter Meulenbeek in hoofdstuk 24 de welbevindentherapie (WBT) voor mensen met psychische klachten. WBT kan worden toegepast wanneer mensen na een behandeling voor psychische klachten een benedengemiddeld welbevinden ervaren. WBT kan ook worden ingezet bij cliënten met chronische psychische klachten. In dat geval is het doel eerder het zo goed mogelijk realiseren van vreugde, zingeving en betrokkenheid in het leven, in aanwezigheid van psychische kwetsbaarheid. Welbevindentherapie is een gestructureerde behandeling, waarbij verschillende positieve psychologische interventies worden ingezet om vooral het psychologisch welbevinden van cliënten te vergroten.

Ernst Bohlmeijer, Nele Jacobs, Jan Auke Walburg en Gerben Westerhof

DEEL I

PERSPECTIEF EN BETEKENIS

Positieve psychologie: een introductie

Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof

1.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de positieve psychologie als wetenschappelijke stroming geïntroduceerd. Als eerste komt het ontstaan van de positieve psychologie aan de orde, en wordt dieper ingegaan op definities en focus van positieve psychologie, met bijzondere aandacht voor het begrip ‘welbevinden’ als de belangrijkste uitkomst waar het vakgebied zich op richt. We bespreken globaal de stand van zaken met betrekking tot positief-psychologische interventies, en gaan in op de vraag hoe de positieve psychologie en de humanistische psychologie zich tot elkaar verhouden. Deze vraag is relevant, want de positieve psychologie lijkt mede voort te bouwen op onderzoek van humanistisch psychologen over optimaal functioneren van mensen, terwijl in de praktijk nauwelijks wordt samengewerkt tussen humanistisch en positief psychologen of naar elkaars onderzoek verwezen.

Vervolgens wordt kort een nieuwe beweging binnen de positieve psychologie beschreven: positieve psychologie 2.0, die de verwevenheid van welbevinden en lijden wil benadrukken. Deze beweging komt voort uit de kritiek dat de positieve psychologie zich te eenzijdig op geluksgevoelens lijkt te richten. Hoewel er ongelooflijk veel onderzoek wordt verricht binnen de positieve psychologie, zijn er ook wetenschappelijke uitdagingen. Die houden vooral verband met dynamische interactie met omgevingsinvloeden, en met de heterogeniteit van groepen.

Het hoofdstuk wordt afgesloten met een voorbeeld van hoe de positieve psychologie kan worden geïntegreerd in een specifiek toepassingsgebied, in dit ge-

val de klinische psychologie. Hoewel de positieve psychologie een zelfstandig vakgebied zal blijven binnen de psychologie, liggen er bevindingen en toepassingsmogelijkheden met relevantie voor andere vakgebieden, zoals de ontwikkelings-, sociale en cognitieve psychologie. Het zal in de praktijk een uitdaging blijven hoe men kennis vanuit de verschillende deelgebieden kan integreren.

1.2 Korte geschiedenis van het ontstaan van de positieve psychologie

Ergerens in de winter van 1997 liepen twee heren van middelbare leeftijd elkaar tegen het lijf op een van de stranden van Hawaï (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011). De een was Martin Seligman, een bekende wetenschapper op het terrein van aangeleerde hulpeloosheid en aangeleerd optimisme. De ander was Mihaly Csikszentmihalyi, een Hongaarse onderzoeker en auteur van een invloedrijk boek over flow. Beiden waren op vakantie en raakten uitgebreid in gesprek over de stand van zaken in de psychologie. Ze waren het met elkaar eens dat de psychologie zich te eenzijdig bezighield met stoornissen in het menselijk functioneren.

De toevallige ontmoeting had verstrekkende gevolgen. Seligman en Csikszentmihalyi bleven contact houden en ondernamen de jaren die volgden een aantal acties die ten grondslag liggen aan het ontstaan van de positieve psychologie als nieuwe stroming binnen de psychologie. Ze organiseerden een tweetal conferenties in Mexico met jonge, talentvolle Amerikaanse wetenschappers over de mogelijkheden om onderzoek te doen naar het optimaal functioneren van mensen en de factoren die daaraan bijdragen. Onder hen bevonden zich later bekend geworden wetenschappers als Shane Lopez (hoop), Ursula Staudinger (wijsheid), Lisa Aspinwall (optimisme en gezondheid) en Corey Keyes (floreren). Een tweede actie betrof het interesseren van grote fondsen, zoals de Templeton Foundation, voor onderzoek naar het optimaal functioneren van mensen. Barbara Fredrickson was een van de eersten die een grote subsidie kreeg voor onderzoek naar positieve emoties (Fredrickson, 2001). De derde actie betrof het agenderen van positieve psychologie op de bijeenkomsten van de American Psychological Association (APA). Dit was mogelijk omdat Seligman in 1998 voorzitter werd van deze invloedrijke vereniging. De vierde actie betrof het organiseren van een speciale uitgave van het tijdschrift *American Psychologist* over het onderwerp ‘positieve psychologie’. In hun beroemde artikel introduceren Seligman en Csikszentmihalyi (2000, p. 5) de positieve psychologie: ‘The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism