

# Dit is jouw leven

Bij deze reik ik je informatie aan over de training 'Dit is jouw leven'.

Je hebt al ervaring met het waarnemen van gedachten, bent je al meer bewust dat van momenten dat je op de automatisch piloot leeft en je kunt op je denken, handelen en voelen reflecteren. Hiervoor heb je óf een mindfulness (groeps)training gedaan, of 'Voluit leven' of 'Compassie, sleutel tot geluk'. Allemaal groepssessies die vanuit de positieve psychologie zijn ontwikkeld en zich onder meer richten op: 'stop met vechten, met willen controleren en erkennen dat wat er nú is'.

Het doel van deze groepssessies is om ruimte te maken en jezelf toestaan te zijn wie je bent. Positief leven heet dat. In een achttal sessies worden hiertoe bouwstenen aangedragen: plezierige emoties en ervaringen, ontdekken en gebruiken van sterke kanten of kwaliteiten, optimisme en hoop, relaties en verbondenheid, maar ook het toestaan van negatieve ervaringen, traumatische gebeurtenissen en compassie.



De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt begeleid door Mike van As, GZ psycholoog, gedragstherapeut en mindfulness trainer.

In elke bijeenkomst staat een kernthema centraal:

1. Kennismaking en compassie
2. Compassie en emoties
3. Positieve emoties
4. Omgaan met angst
5. Doelen en wensen, en vertrouwen in de toekomst
6. Ontdekken en benutten van je sterke kanten
7. Positieve relaties
8. Goed leven met een psychisch probleem (angst, negatief zelfbeeld etc.)

De cursus vraagt dat je tussen de bijeenkomsten door oefent met wat je tijdens de groepssessies hebt geleerd. Het gaat immers om nieuwe vaardigheden die je het beste leert als je regelmatig oefent. De tijdsinvestering van de oefeningen is 2 tot 4 uur per bijeenkomst. Het vergt dus wel iets van je. Ik raad je sterk aan om hier voldoende tijd voor vrij te maken. Dan ben ik er van overtuigd dat de cursus je veel kan brengen. Bedenk dat de cursus een diepte-investering is in je eigen leven en welbevinden.

Als je nog wat meer wilt lezen over de achtergrond en de kracht van deze cursus, lees dan nog even door.

## 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.

Ik hoop je binnenkort te ontmoeten.

Mike van As  
GZ psycholoog  
Mindfulness trainer  
Cognitief gedragstherapeut

