



Oefenen wat goed voor je is beschermt tegen terugval

door YVONNE MORS

De positieve psychologie richt de aandacht op de ontwikkeling van krachten, naast het oplossen van klachten. De focus is niet alleen op problemen, maar vooral op sterke kanten, goede eigenschappen en hulpbronnen. Kan je daar iets mee als je depressief bent, of last hebt van angst of dwang? ‘Ja’, zegt Fredrike Bannink.

Bannink, klinisch psycholoog en auteur van een aantal boeken over oplossingsgericht werken, legde dit uit op een bijeenkomst die *11congressen* op 19 mei over deze relatief nieuwe wetenschappelijke stroming in de psychologie organiseerde. Ook ging zij kort in op de uitgangspunten die ze al eerder beschreef in haar boek “Positieve psychologie in de praktijk”.

vermijdingsgedrag; gedrag zoals moed maakt dat je je sterk en trots voelt. Het betekent dat je, door simpelweg te oefenen met de krachten die in de positieve psychologie centraal staan, je stemming en welbevinden kunt verbeteren. Bannink: ‘Dus je kan je veerkrachtig gedragen. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met veerkracht [ig gedrag, red.] optimistisch zijn, open staan voor nieuwe ervaringen en mogelijkheden, posi-

Fredrike Bannink: ‘Voed waar je naar toe wilt groeien’

Gedrag stuurt emotie

Hoop, optimisme, positieve emoties, geluk, welbevinden, veerkracht en *flow* zijn concepten die centraal staan in de positieve psychologie. Niet als karaktereigenschap, maar als gedrag dat getraind kan worden, aldus Bannink. ‘Emoties sturen het gedrag, maar het gedrag stuurt ook de emotie’, gaf zij als toelichting. ‘Het werkt beide kanten op’. Dat is duidelijk als je kijkt naar een emotie zoals angst. Angst veroorzaakt vaak

tieve emoties hebben, een goede emotieregulatie, en zich verbonden voelen met anderen. Zij waarderen het leven.’

Hoe dat precies werkt legde ze niet uit, maar liet ze de zaal – met zo’n 35 psychotherapeuten, orthopedagogen en andere belangstellenden – voelen via een aantal korte oefeningen (zie kaders).

Aandacht voor de bloemen, niet het onkruid

Trainen van gedrag betekent dus niet focussen op het verminderen van problemen, maar op het voeden van waar je naar toe wilt groeien (zie ook de cover van het boek). Deze verschuiving van focus maakt een groot verschil. Bannink: ‘Uit onderzoek blijkt dat als je bezig bent met een vermijdingsdoel dat negatieve emoties en cognities genereert. Toenaderingsdoelen genereren positieve emoties en cognities. Topsporters werken altijd met toenaderingsdoelen, nooit met vermijdingsdoelen.’

De focus op vermijden is wel te verklaren. ‘Mensen zijn evolutionair gezien nu eenmaal meer bezig met het wegblijven van gevaar dan met het toegroeien met waar je wel wil zijn’. Een effect van negatieve emoties is dat zij je blikveld vernauwen. Dat is heel functioneel op een moment van dreiging, maar niet als je problemen wilt oplossen. Positieve emoties (zoals blijheid, trots, dankbaarheid, liefde) verbreden juist het denken. ‘Dat zorgt voor meer flexibiliteit, creativiteit en empathie. Met positieve emoties bouw je aan relaties, veerkracht en gezondheid. Ze werken ook als “tegengif” voor negatieve emoties: als je zorgt voor meer positieve emoties worden de negatieve minder’.

Welbevinden is volgens Bannink een goede buffer tegen terugval. ‘Gezondheid is meer dan afwezigheid van klachten en stoornissen. Als je lekker in de plussen zit zal je minder snel psychische stoornissen ontwikkelen. Het is een beschermende factor’.

Ze maakte een vergelijking met een tuin: ‘Stel je voor je hebt een tuin met onkruid, en dat onkruid ga je bestrijden, daar wil je vanaf. Bijvoorbeeld met gedragstherapie of EMDR. Als de tuin dan onkruidvrij is – je bent vrij van je depressie of verslaving – is de bestrijding succesvol geweest. Je bent met de therapie van -10 naar 0 gekomen. Maar je hebt dan wel een kale tuin. Als je bij de 0 zit, hoe vaak moet je dan je fietsleutel kwijt zijn om weer in de min te komen? Als je op de +6 zit kan je meer hebben. In de plussen zit het welbevinden, de buffer tegen terugval en psychopathologie. Om dichterbij de +10 te komen moet je volgens onderzoek in de positieve psychologie andere technieken gebruiken dan om van de minnen af te komen. Vanuit oplossingsgericht perspectief kan je jezelf afvragen: “wat wil ik voor mijn probleem in de plaats hebben?” Daarmee til je jezelf al over de 0 heen van de minnen naar de plussen. Dat kan je direct al doen, ook al zit je nog in de minnen’.

Ze pleitte voor het omdraaien van de “80/20 regel”: ‘Nu gaat in de psychotherapie en ook bijvoorbeeld in het management 80 procent over wat er niet werkt en maar 20 procent over wat er wél werkt. Het is de bedoeling dat je die verhouding omdraait. Dat je focust op wat goed voor je is, wat je gedaan hebt dat werkt en daar meer van doet. Iedere dag. Dat werkt als een druppelsysteem. Daarmee doorbreek je negatieve emoties, cognities en gedrag.’

Interview

Het zijn vaak kleine dingen die je positief stemmen. Om je daarvan bewust te worden stel je jezelf de komende weken iedere dag de volgende vragen:

- wat heb je vandaag gedaan wat goed voor je is?
- wat heb je nog meer gedaan vandaag wat goed voor je is?
- wat nog meer?
- en wat nog meer?

NB ook op relaties en gezinnen toe te passen (Wat heb je vandaag gedaan wat goed is voor jouw relatie/gezin? 4x!)

Dagboek

Een andere vorm is een dagboek waarin je voor jezelf iedere avond voor je gaat slapen opschrijft:

- drie dingen die goed gingen die dag
- waarom die dingen goed gingen
- wat dit over jou zegt

Doe dit een week lang en uit onderzoek blijkt dat je je tot een half jaar later gelukkiger voelt, ook al ben je depressief. Wel is er kans op ‘verslaving’ aan deze oefening.

Een team positief stemmen

Begin een bespreking positief. Dat zet de neuzen de andere kant op: vraag bijvoorbeeld aan iedere deelnemer twee succesjes te benoemen van de afgelopen week. De bespreking zal daarna waarschijnlijk plezieriger verlopen.



FOTO: YVONNE MOIS

Klem 2 minuten lang een pen of potlood tussen je kiezen. De spieren die je hiervoor gebruikt zijn je lachspieren. Door het gebruik van deze spieren maak je dopamine aan in je hersenen, waardoor je je prettiger voelt.

Dankbaarheidsbrief

Dankbaarheid is een van de belangrijkste buffers tegen psychopathologie. Daarom twee oefeningen in dankbaarheid:

- 1) Bedenk 20 dingen waar je dankbaar voor bent aan het begin van de dag. Doe dit een week lang (denk bijvoorbeeld aan: ik ben blij dat ik een huis heb, dat mijn kinderen gezond zijn).
- 2) Bedenk wie er in jouw leven een belangrijke positieve rol heeft gespeeld en schrijf deze persoon een brief waarin je uitlegt waarom. Bezoek de persoon zonder vooraf aan te geven wat je komt doen, en lees tijdens dat bezoek de brief voor. Het goede gevoel blijft drie maanden lang, zo blijkt uit onderzoek.



Meer dan 35 effectieve oefeningen zorgen ervoor dat u de inspirerende inzichten vanuit de Positieve psychologie op uzelf of in uw werk met cliënten kan toepassen. Dit zeer leesbare en toegankelijke boek is het eerste praktische Nederlandstalige boek over Positieve psychologie voor professionals, werkzaam in psychotherapie, psychiatrie, onderwijs, sport, coaching en mediation.

Positieve psychologie in de praktijk
door Fredrike Bannink
Hogrefe Uitgevers
ISBN 978 90 797 2917 3

Positief roddelen

Ga eens met iemand positief roddelen over iemand die jullie wel kan horen maar niet meepraat. Laat de persoon waarover geroddeld wordt met zijn of haar rug naar jullie toe keren. Maak je niet te druk over wat je zegt, zo lang het maar positief is. Wissel na 2 minuten van rol. Na 6 minuten voelt iedereen zich fijn, en dat gevoel blijft een tijdje hangen!

Ook een leuke oefening voor ouders & kinderen (ouders, roddel eens positief over een kind waar het bij zit) of teamleden.

Acts of kindness

Iets voor je eigen plezier doen geeft maar tijdelijk een geluksgevoel. Altruïsme (iets voor een ander doen) maakt dat je je lange tijd beter voelt. Doe eens vijf “acts of kindness” op één dag: doe dingen voor een ander die hij of zij op prijs stelt, en waar je zelf een beetje moeite voor moet doen. Varieer in de dingen die je doet. Doe dat twee keer in de week – zes weken lang, en let op welk verschil dit voor je maakt.

Je best mogelijke zelf

Denk aan een moment in de toekomst waarin je op je best bent. Denk aan de dromen die je wilt realiseren en het inzetten van je talenten. Visualiseer “je beste zelf”, waarover je bijzonder tevreden kunt zijn. Je hebt hard gewerkt en het is je gelukt om je levensdoelen te verwezenlijken. Maak er een duidelijk beeld van: sta stil bij de details. De beschrijving zal je optimisme en hoop doen toenemen.



Fredrike Bannink is klinisch psycholoog, internationale trainer, presenter en keynote speaker en is auteur van 10-tallen artikelen en boeken.