

Positieve psychologie

Les 7: Mijn krachtenplan

2. Leerdoelen les 3 deel 1

- Op basis van een casus een krachtenplan opstellen

3. Mijn persoonlijk krachtenplan

“geluk zit vanbinnen, maar daar komt het niet vanzelf”

3. Mijn persoonlijk krachtenplan: overzicht

1. De geluksdriehoek: de geluksmaat
2. Mijn positieve gezondheid
3. Fit-60

3. Voorbereiding krachtenplan

➤ Voorbereiding krachtenplan: modellen welbevinden

- <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/de-geluksmaat>
- <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>

3.1. De geluksdriehoek: voor wie?

Voor wie?

De doelgroep van de geluksdriehoek is de **algemene bevolking vanaf 3 jaar**.

De driehoek geeft adviezen voor een grote groep mensen: het model is bedoeld om mensen te informeren en te ondersteunen bij het behouden of versterken van hun geluk.

Burgers vanaf 16 jaar kunnen meer diepgaand kennis maken met de verschillende elementen van de geluksdriehoek op www.geluksdriehoek.be.

3.1. De geluksdriehoek: voor wie?

Noknok

Jongeren tussen 12 en 16 jaar kunnen terecht op www.noknok.be

3.1. De geluksdriehoek: voor wie?

Online platformen bieden de mogelijkheid om zelfstandig te werken rond geluk.

In een aantal gevallen is **bijkomend advies en begeleiding door een professional** aan te raden : want geestelijke gezondheid gaat niet alleen over hoe je geluk (mentaal welbevinden) kunt verhogen, maar ook over hoe je *psychische problemen en klachten* kunt verminderen.

Dit betekent dat het model als basis gebruikt kan worden binnen therapeutische interventies gericht op het verhogen van *geluk* (mentaal welbevinden), maar dat deze interventies dan bij voorkeur een **aanvulling** vormen bij de behandeling van psychische klachten of problemen.

3.9. De geluksdriehoek: 3 bouwblokken van geluk

1. Jezelf kunnen zijn

Wat vind je belangrijk in je leven?

Waar ben je trots op?

Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

2. Goed omringd zijn

Bij wie vind je steun?

Hoe betekenen jij iets voor anderen?

Waar ben je dankbaar voor?

3. Je goed voelen

Wat helpt je om je gedachten los te laten?

Ben je soms niet te streng voor jezelf?

Waar krijg je energie van?

<https://geluksdriehoek.be/de-geluksdriehoek>

3.1. De geluksdriehoek: 3 bouwblokken van geluk

1. Jezelf kunnen zijn

Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen.

Je kent jezelf (*Wie ben ik? Waar ben ik trots op?*).
Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven
(*Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?*).

Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk.

Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

3.1. De geluksdriehoek: 3 bouwblokken van geluk

2. Goed omringd zijn

Dit verwijst naar het gevoel dat je **warme en vertrouwelijke relaties** hebt met de mensen om je heen.

Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen.

Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

3.1. De geluksdriehoek: 3 bouwblokken van geluk

3. Je goed voelen

Dit bouwblok gaat over je ‘**emotioneel**’ goed in je **vel voelen**.

Dat betekent in de eerste plaats dat je **positieve gevoelens** kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken.

Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van **levenstevredenheid**: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden.

Ook **minder positieve gevoelens** hebben een plek in deze bouwblok: ze kunnen én mogen er zijn.

3.1. De geluksdriehoek: de oranje bol

**Perfect geluk bestaat niet.
Soms ben je uit balans en dat is oké.**

1. **Emotie- en stressregulatie**
Omgaan met stresserende gebeurtenissen en omstandigheden (coping)
2. **Flexibiliteit**
Je flexibel kunnen aanpassen aan een situatie, anderen, eigen mogelijkheden (ACT)
3. **Omgaan met tegenslagen**
Beter leren omgaan met fouten en frustratie

<https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek/balans>

Hoe pak je die zaken nu aan?

1. Emotie- en stressregulatie
 - ✓ Focus je aandacht op de positieve aspecten van de situatie
 - ✓ Doe een inspanning om een positief aspect in tegenslagen te zien
 - ✓ Hoe zie je jezelf in de situatie? Heb je controle over je ervaringen en over de situatie? Dat maakt het gemakkelijker om stress en andere moeilijke emoties onder controle te houden.
2. Flexibiliteit
 - ✓ Ga wandelen terwijl je brainstormt/doe een andere fysieke activiteit die weinig aandacht vraagt. Het helpt je bij het verzinnen van oplossingen.
 - ✓ Ga op zoek naar uitzonderingen op het probleem: in welke situatie was het anders? Met welke andere mensen was het anders?
3. Omgaan met tegenslagen
 - ✓ Geef toe dat je fouten maakt en geef je bijdrage aan deze fouten toe.
 - ✓ Toon compassie met jezelf
 - ✓ Maak een plan om dezelfde fout in de toekomst te vermijden
 - ✓ Zoek uit welke zaken bij jou frustratie losmaken. Kan je iets doen opdat deze situaties minder of niet voorkomen?

3.1. De geluksdriehoek: oefening

Amy (17j) ervaart veel spanningen in het gezin met haar ouders, broer en stiefzus. Door de vele ruzies thuis, lukt het haar moeilijker om zich te concentreren tijdens de lessen op school en bij het studeren thuis. Ze is altijd erg gemotiveerd geweest en wilde altijd alles erg goed doen. Doordat ze voelt dat ze zich nu moeilijk kan focussen, voelt ze zich falen. 'Zie je wel dat ik dom ben', is een gedachten die frequent door haar hoofd gaat. De enige manier om zich nog een beetje af te leiden, zijn haar hobby's. Ze zit in de laatste groep van de chiro, gaat 1x per week indoor klimmen en volgt muziekschool.

Om conflicten te vermijden, sluit ze zich op in haar kamer als ze thuis komt. Hier scrolt ze uren op haar Instagram en Facebook, wat haar enkel verdrietiger doet voelen omdat iedereen uit haar omgeving zo gelukkig lijkt ...

Amy vindt troost bij eten. Om haar verdriet niet te voelen, troost ze zichzelf met chips, snoep en pizza. Ze weet dat haar ouders hier niet mee akkoord zijn, want van thuis uit werd altijd de nadruk gelegd op gezonde voeding. Daarom koopt ze deze zaken stiekem en verstoppt ze ze op haar kamer onder haar bed.

3.1. De geluksdriehoek: oefening

Amy voelt dat dit zo niet verder kan.

Bovendien voelt ze zich zwaarder worden door minder gezond te eten en amper te bewegen. Dit doet haar denken aan vroeger, toen ze zwaarlijvig was en hiermee erg gepest werd. Ook nu is haar BMI nog steeds aan de hoge kant en ze weet dat ze hier op moet letten.

Ze huilt zichzelf bijna elke avond in slaap en verwijt zichzelf: dat ze niks kan, dat ze lelijk is, dat niemand haar graag ziet 'want niemand stuurt haar een bericht', dat ze beter haar studie kan opgeven want dat ze dit toch niet kan,...

Haar ouders werken allebei als zelfstandigen en hebben weinig tijd waardoor ze deze verandering niet opmerken. Amy isoleert zich ook van vrienden, omdat deze haar altijd als een vrolijk meisje hebben gezien en ze wil dit imago niet verliezen. Na lang aarzelen zet ze de stap om bij jou – zonder haar ouders dit weten – een online gesprek aan te vragen vanuit haar kamer.

3.1. De geluksdriehoek: oefening

Na een aantal gesprekken met Amy, heb je heel wat zaken in kaart gebracht. Je besluit om samen met haar een krachtenplan te maken en je gebruikt hiervoor de materialen van de geluksdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

a. Noteer de bouwblokken met hun verschillende elementen. Noteer achter elk element een (S) of (A), waarmee je duidelijk aangeeft wat reeds goed gaat (S=sterkte) of wat bijzondere aandacht nodig heeft bij Amy (A).

b. Stel voor de aandachtspunten bij Amy een toepasselijke oefening om aan haar geluk en vaardigheden hierbij te werken.

3.2. Wat is positieve gezondheid?

- Een bredere kijk op gezondheid:

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen.

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

3.2. Wat is positieve gezondheid?

- Een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in 6 dimensies:
 - Lichaamsfuncties
 - Mentaal welbevinden
 - Zingeving
 - Kwaliteit van leven
 - Meedoen
 - Dagelijks functioneren
- Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale **uitdagingen** in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen **regie** te voeren.

3.2. Mijn positieve gezondheid

Bekijk jouw 'positieve gezondheid':

- Kijk wat **goed** is
- Waar wil je **verbeteracties** aanbrengen?

- <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/be/login.php>

3.2. Mijn positieve gezondheid: toepassingen

Van vragenlijst tot uitgebreide online gesprekstool

- <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/gesprekstools/>
- Volwassertool
- [Kindtool](#) (8-16j)
- [Jongerentool](#) (16-25j)
- Eenvoudige tool: voor wie?

Toepassing

- <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>
- Vul de vragenlijst in.
- Bekijk jouw resultaat. Op welk domein scoor je hoog/laag?
- Welke concrete stap kan je zetten om een hogere score te behalen? Op welke domeinen denk je dat deze concrete stap ook invloed zal hebben?

3.3. FIT-60 & ACT

- **Acceptance and Commitment Therapy (ACT):**
 - nieuwe vorm van gedragstherapie (derde generatie CGT)
- **Twee kernonderdelen: Acceptance & Commitment**
 - **Acceptance:** Helpt op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die we tegenkomen
 - **Commitment:** Investeren in de dingen die je belangrijk vindt.
- **Doel: Psychologische flexibiliteit:** deze twee kernonderdelen zorgen ervoor dat je persoonlijke veerkracht ontwikkelt, waardoor je je niet tegen laat houden door obstakels om de dingen te doen die jij belangrijk vindt.

3.3. Bespreking FIT-60

- ACT bestaat uit zes verschillende processen / vaardigheden, uitgebeeld in de **ACT-hexaflex**:

Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen.

Defusie: Afstand nemen van je gedachten.

Het Zelf: Flexibel omgaan met je zelf(beeld).

Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu.

Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.

Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden.

- FIT-60 = Flexibiliteits Index Test = zelfrapportagevragenlijst die zowel de psychologische flexibiliteit van een persoon in kaart kan brengen, alsook zes verschillende ACT-processen

FIT-60

- De FIT-60 is goed te gebruiken als instrument waarmee de richting van een ACT-therapie kan worden bepaald en welke ACT-processen extra aandacht vereisen. Hoe hoger iemand scoort, hoe meer men deze ACT-vaardigheid beheerst.
 - ✓ Laag: persoon heeft weinig handvaten om te kunnen omgaan met vervelende ervaringen
 - ✓ Gemiddeld: ruimte voor ontwikkeling → kijken welke specifieke ACT-componenten lager dan gemiddeld scoren om zo doelgericht te investeren in het aanleren van specifieke vaardigheden.
 - ✓ Hoger dan gemiddeld: persoon bezit een aantal functionele vaardigheden waarmee hij kan omgaan met de problemen die hij tegenkomt in het leven.

3.3. Toepassingsgebieden ACT

- ACT is een bewezen effectieve **therapie en counseling** voor verschillende problemen, waaronder angst, depressie, lichamelijke ongemakken,...
- ACT is niet alleen bruikbaar als je problemen hebt, je kunt het ook gebruiken om je **kwaliteit van je leven** te verhogen en je persoonlijke **veerkracht** te vergroten.

Krachtenbenadering in onderwijs en opvoeding

School- en pedagogische psychologie

Toepassingen in het gezin

De 10 pijlers van geluk

1. Doelen: Doelen stellen en die stap voor stap realiseren (Sporo*)
2. Relaties: Jezelf verbinden met andere mensen (Kaketo*)
3. Openheid en zingeving: Nieuwsgierig zoeken naar het grotere geheel (Alba*)
4. Opmerken en waarderen: De wereld om ons heen zien en appreciëren (Kagoe*)
5. Jezelf aanvaarden en je goed in je vel voelen (Dipper*)
6. Geven: Delen en iets doen voor andere mensen (Hokko*)
7. Emoties: Je gevoelens uiten en een positieve houding aannemen (Mingo*)
8. Lichaam gezond: Goed voor je lichaam zorgen en gezond eten (Nandoe*)
9. Leergierig blijven, groeien en bijleren (Kea*)
10. Kracht: Je gevoelens uiten en een positieve houding aannemen (Branta*)

<http://www.degeluksvogels.com/>

Toepassingen in het gezin

Doel van het spel

Samen praten over geluk en stappen zetten om gelukkiger te worden.

Het is een 'ervaringsspel' waarbij de spelers samen bouwen aan geluk. Kinderen en volwassenen spelen het samen.

Daarvoor wordt een zo groot mogelijk warm nest gebouwd door de geluksopdrachten uit te voeren. Bij elke goed uitgevoerde opdracht mag je een stukje van het nest kleuren. Zo kun je het spel meerdere keren (ook jaren later) of in andere groepen spelen.

[Download hier](#) en print een extra inkleurbaar spelbord.

Toepassingen in het onderwijs: overzicht

- Krachtgerichte aanpak
- Positieve school
- WOWW-approach
- Meetinstrument SDQ
- Toepassing mindfulness

Toepassingen in het onderwijs

- **De krachtgerichte aanpak** (vb Talentenwijzer) ⇔ probleemgerichte aanpak
Talenten/sterke kanten vs tekortkomingen/competentieprofiel

=> meer motivatie & positieve ontwikkelingscurve, gezonde ontwikkeling & persoonlijke groei

=> voorkomen van problemen, zoals depressie, middelengebruik en pestgedrag

=> verschillende niveaus: klas/school/CLB/directie/zorgcoördinator

Toepassingen in het onderwijs

- Een 'positieve' school

Bijdrage school aan **welbevinden** van leerlingen en leerkrachten

Integrale aanpak: positieve leeromgeving waarin schoolgemeenschap tot bloei kan komen

Leerlingen presteren beter op scholen waar een positief schoolklimaat heerst

Vb. *Freinet, Steiner, ervaringsgericht onderwijs*

- WOWW Approach: working on what works (oplossingsgerichte aanpak)

- Inzetten op **persoonlijke groei** (en groeimindset)

=> aandacht aan mogelijkheden tot groei en (voortgaande) ontwikkeling: evolutie/proces

=> je ziet jezelf als groeiend en je staat open voor nieuwe ervaringen en mogelijkheden

Toepassing: mindfulness en meditatie in het onderwijs

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/03/20/mindfulness-op-school/>

"Wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat mindfulnesstraining stress, angst en depressieve gevoelens in een aantal gevallen kan verminderen, ook bij schoolgaande jongeren. Mindfulness zorgt er namelijk voor dat jongeren minder gaan piekeren. En piekeren wakkert negatieve gevoelens alleen maar aan. Mindfulness zorgt voor minder piekeren, en op die manier dus voor minder negatieve gevoelens."

<https://youtu.be/MgMnbArDPw4>

Neuroloog Steven Laureys: "Meditatie zou een vak op school moeten zijn"