



**UNIVERSITY  
OF TWENTE.**

## Positieve psychologie

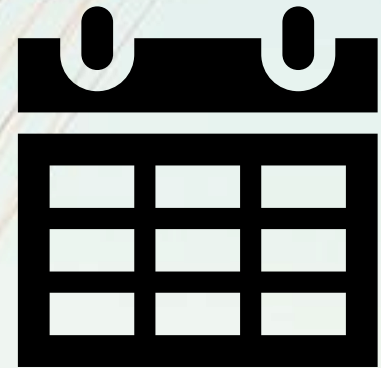
Pauline Schuffelen, MSc: Basispsycholoog, promovendus  
(Mindfit, Dimence groep)

Karin Timmerman, MSc: Vaktherapeut Beeldend, Basispsycholoog,  
Wetenschappelijk Onderzoeker (De Boerhaven, Mediant)

Dr. Lieke Christenhusz: Klinisch Psycholoog, Wetenschappelijk  
Onderzoeker, Voorzitter Commissie Wetenschappelijk Onderzoek  
(Transfore, Dimence Groep)

# Agenda

- Theorie
- Wetenschappelijk onderzoek
- Praktijk
- In gesprek met een ex-cliënt



TOGETHER TOWARDS  
SUSTAINABLE MENTAL HEALTH



UNIVERSITY OF TWENTE

a balance between symptoms and strengths

Scan voor animatie





*'een toestand van welzijn waarin het individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap'.*

WHO (2004)

# Welbevinden



Emotioneel welbevinden



Psychologisch welbevinden



Sociaal welbevinden



*'een **toestand van welzijn** waarin het individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap'.*

WHO (2004)

# Welbevinden



Emotioneel welbevinden



Psychologisch welbevinden



Sociaal welbevinden

“

*'een toestand van welzijn waarin het individu zijn of haar **eigen capaciteiten realiseert**, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap'.*

WHO (2004)



# Welbevinden



Emotioneel welbevinden



Psychologisch welbevinden



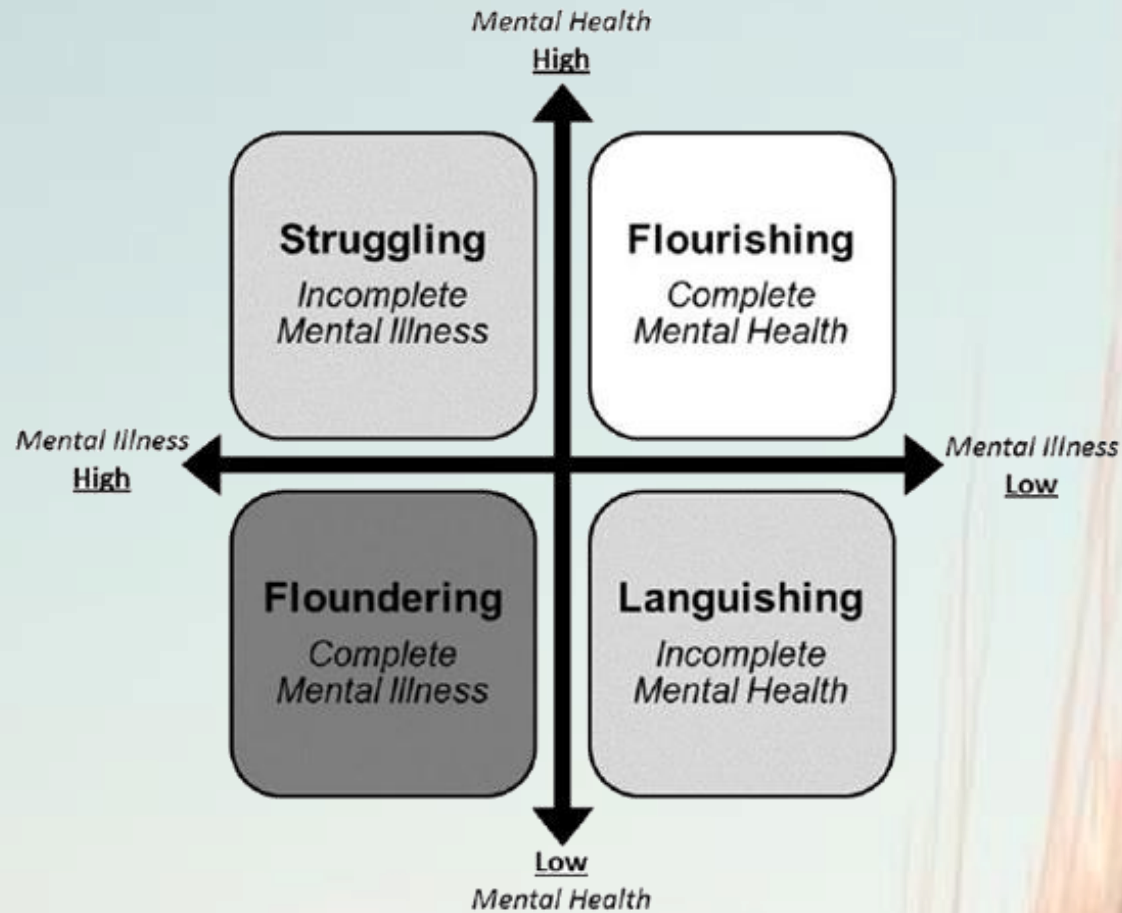
Sociaal welbevinden



*'een toestand van welzijn waarin het individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een **bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap**'.*

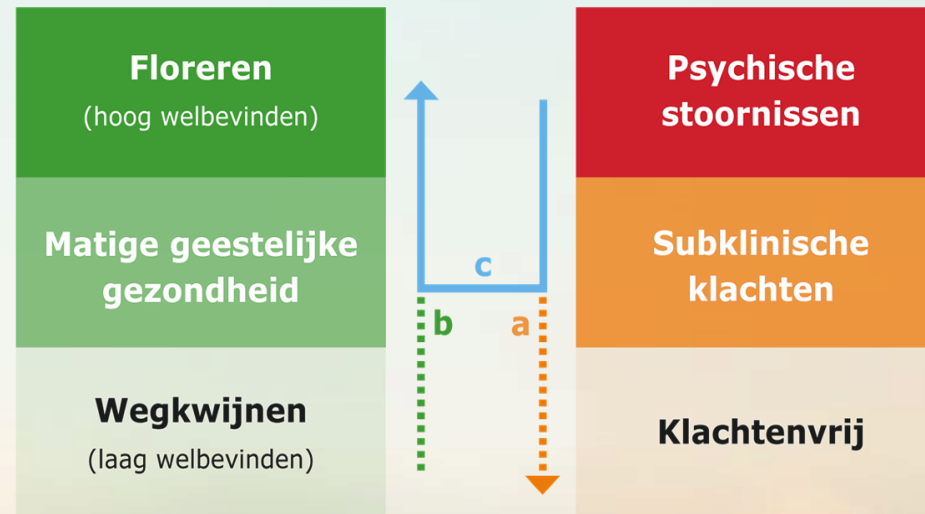
WHO (2004)

# Two-continua model



# Wat betekent dit voor de praktijk?

## Gebalanceerde GGZ



**a = Klachtgerichte behandeling**

**b = Welbevindengerichte behandeling**

**c (a + b) = Gecombineerde behandeling**

# Toegepast onderzoek

*Binnen de Dimence groep*

- Positief psychologische interventies (PPI's) blijken effectief
- PPI's effectief voor milde en ernstige klachten
- PPI's gewild onder cliënten
- Ontwikkeling en onderzoek naar PPI protocollen voor groepen



**DIMENCE GROEP**

# Toegepast onderzoek

*Binnen Mediant*

- Klinische psychotherapie met positief psychologische elementen

## **Resultaat:**

- De afname van symptomen hangt samen met een afname in kind- en ouder modi en een toename in functionele modi
- De toename van welbevinden hangt samen met een afname copingmodi en toename functionele modi



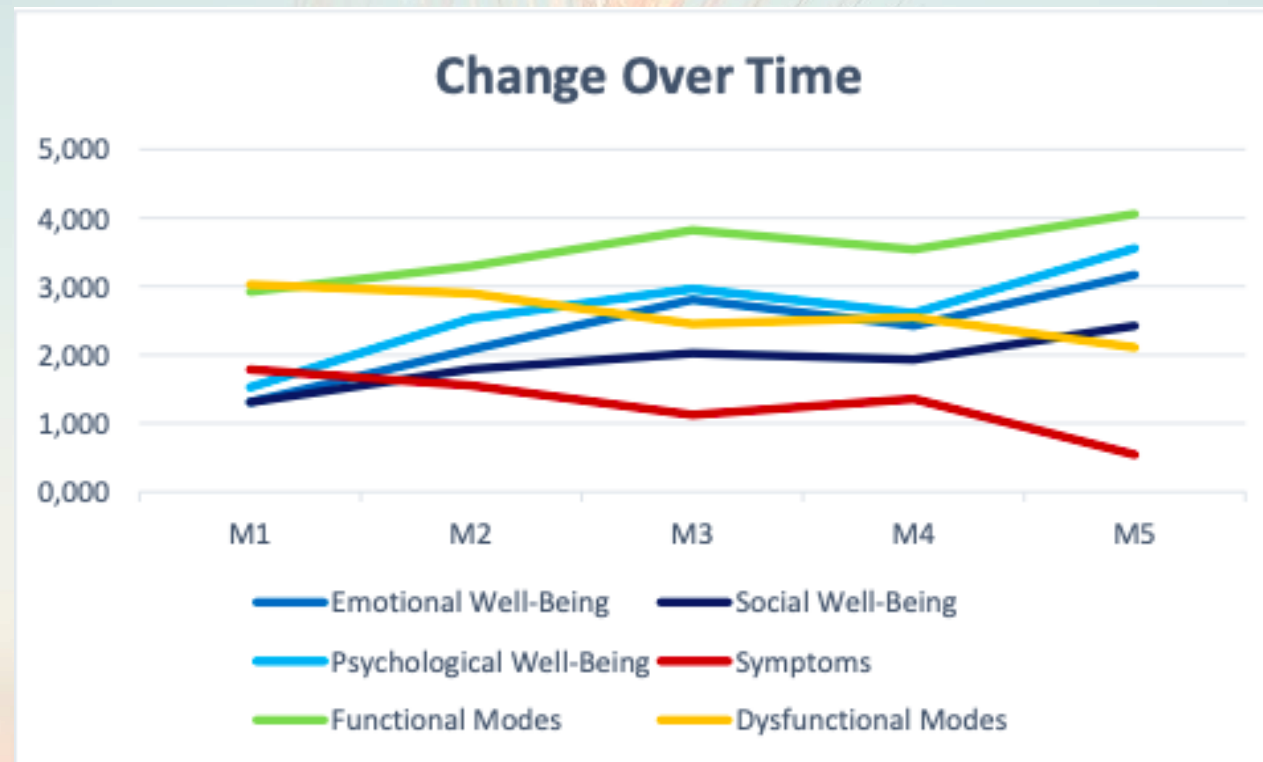
**Mediant**

geestelijke  
gezondheidszorg

# Toegepast onderzoek

*Binnen Mediant*

Klinische schematherapie met positief psychologische elementen



**Mediant**  
geestelijke  
gezondheidszorg

# Toegepast onderzoek

*Bij Mediant*

- RCT: N=100
- PTSS
- WBT of TAU
- WBT leidt tot:
  - Hoger welbevinden
  - Meer posttraumatische groei
  - Minder klachten



**Mediant**

geestelijke  
gezondheidszorg



# De praktijk

*Bij Mindfit*

- Paradigmashift
- Mindfit gebouwd op de visie van positieve psychologie
- Oplossingsgerichte therapie, WBT
- Adaptatie (GSAAS) en welbevinden (MHC-SF) als uitkomstmaten
- Op weg naar een gebalanceerde GGZ



In gesprek met Mandy



# Referenties

- Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2021). A new model for sustainable mental health: integrating well-being into psychological treatment. In J. . Kirby & P. Gilbert (Eds.), *Making impact on mental health. The applications of psychological research.* (1th ed., pp. 153–189). New York: Routledge.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *Canadian Journal of Nursing Research, 42*(3), 17–28.
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health, 100*(12), 2366–2371. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 15*(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Macaskill, A. (2012). A feasibility study of psychological strengths and well-being assessment in individuals living with recurrent depression. *Journal of Positive Psychology, 7*(5), 372–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.702783>
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life Satisfaction as a Distinguishing Indicator of College Student Functioning: Further Validation of the Two-Continua Model of Mental Health. *Social Indicators Research, 117*(1), 319–334. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders, 122*(3), 213–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.032>
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, Emerging Evidence. In *WHO: Geneva.* <https://doi.org/10.4135/9781446200988.n20>



UNIVERSITY  
OF TWENTE.

# Referenties

- Bohlmeijer, E.T., Christenhusz, L.C.A., Huning, L., & Meulenbeek, P.A.M. (2017) Welbevindentherapie: Achtergrond, doelstelling en protocol. *Tijdschrift voor Directieve Therapie*, 37(2), 117-133.
- Chakhssi, F., Kraiss, J.T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E.T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 211.
- Christenhusz, L.C.A., Bohlmeijer, E.T., Meulenbeek, P.A.M. (2016). Welbevindentherapie kan zorgen voor verdere optimalisering van geestelijke gezondheid. *Psy-expert*, 3, 35.
- Geerling, B., Kraiss, J.T., Kelders, S.M., Stevens, A.W.M.M., Kupka, R.W., & Bohlmeijer, E.T. (2019a). The effect of positive psychology interventions on well-being and psychopathology in patients with severe mental illness: A meta-analysis. *Bipolar Disorders*, 21(S1), 126-127.
- Geerling, B., Kraiss, J.T., Kelders, S.M., Stevens, A.W.M.M., Kupka, R.W., & Bohlmeijer, E.T. (2019b). Focus on monitoring in bipolar disorder and adding positive psychology: Can consumers and professionals reach consensus? *Bipolar Disorders*, 21(S1), 110-110.
- Meulenbeek, P., Christenhusz, L., & Bohlmeijer, E.T. (2015). Well-being therapy in the Netherlands: Letter to the editor. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 316-317.
- Peeneman, E.J.B., Doesum, K. van, & Christenhusz, L.C.A. (2017). Een pilotonderzoek naar de effecten en ervaringen van welbevindentherapie bij de behandeling van een milde angst- of stemmingsstoornis in de ggz. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 44(1), 29-45.
- Schnitzler, J. & Christenhusz, L. (2016). Effectiviteit van mindfulness-based cognitieve therapie in aanvulling op reguliere zorg bij patiënten met chronische angst en/of depressie. Een verkennende studie. *Tijdschrift voor gedragstherapie*, 2, 122-144.
- Schotanus-Dijkstra, M., Keyes, C.L.M., Graaf, R. de, & Have, M. ten (2019). Recovery from mood and anxiety disorders: The influence of positive mental health. *Journal of Affective Disorders*, 252, 107-113.



UNIVERSITY  
OF TWENTE.

# Referenties

- Schaap, Chakhssi & Westerhof (2016). Inpatient Schema Therapy for Nonresponsive Patients With Personality Pathology: Changes in Symptomatic Distress, Schema's, Schema Modes, Copings Styles, Experiences Parenting Styles and Mental Wellbeing. *American Psychological Association* 0033-3204/\$12.00, <http://dx.doi.org/10.1037/pst00000056>
- Wolterink & Westerhof (2018). Verandering van Schemamodi en klachten bij cliënten met complexe persoonlijkheidsproblematiek. Een naturalistische volgstudie in een klinische setting. *Gedragstherapie, jaargang 51, nummer 1, maart 2018.*
- Phagoë, S (2018). *Veranderingen in Schemamodi en Wlebevinden na klinische opname bij cliënten met complexe persoonlijkheidsproblematiek. Masterhese Universiteit Twente, faculteit psychologie.* [https://essay.utwente.nl/75862/1/Phagoë\\_MA\\_BMS.pdf](https://essay.utwente.nl/75862/1/Phagoë_MA_BMS.pdf)
- Wächtler, M.W. (2020). *The influence of well-being levels on treatment outcomes in patients with personality pathology undergoing inpatient group schema therapy. Masterhese Universiteit Twente, faculteit psychologie.* [http://essay.utwente.nl/82487/1/W%C3%A4chtler\\_MA\\_BMS.pdf](http://essay.utwente.nl/82487/1/W%C3%A4chtler_MA_BMS.pdf)



UNIVERSITY  
OF TWENTE.

## Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld</li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding</li><li>• Aandeelhouder</li><li>• Andere relatie, namelijk ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dimence groep</li><li>• Mediant</li><li>• Mindfit</li><li>• Universiteit Twente</li></ul>