



# Positieve psychologie & Zingeving

## **Studiebijeenkomst KSGV**

Vrijdag 29 maart 2019, 13.00-17.00 uur

Auditorium Catharijneconvent

(Lange Nieuwstraat 38 te Utrecht)

Informatie en aanmelding: [www.ksgv.nl](http://www.ksgv.nl) – [ksgv@ksgv.nl](mailto:ksgv@ksgv.nl)

Kosten leden € 30,00 / niet-leden € 65,00 / studenten € 15,00



## SAMENVATTING

De zogeheten positieve psychologie was allereerst een aanvulling op de bestaande klinische psychologie, die meer klachtgericht dan krachtgericht zou zijn. Aandacht voor positieve menselijke kwaliteiten als liefde, wijsheid, moed, rechtvaardigheid en zelftranscendentie kan een bijdrage leveren aan het hanteren van psychische en existentiële problemen, was het vernieuwende perspectief. In deze stroming, die overigens expliciet wil aansluiten bij de empirische onderzoekstraditie van de klinische psychologie, is zingeving een onderdeel van het welzijn van de mens. Ook in modellen van positieve gezondheid is er ruimte voor zingeving. Het is daarom niet verwonderlijk dat inzichten uit de positieve psychologie zijn gebruikt voor het verbeteren van de psychotherapeutische praktijk, maar ook zijn ze vruchtbaar voor het veld van de geestelijke verzorging. Daarbij is een spannende vraag in hoeverre de positieve psychologie ook aandacht heeft voor negatieve gevoelens en de grenzen van het leven.

Deze studiedag wil eerst ingaan op de kenmerken en inzichten van de positieve psychologie en daarna nagaan hoe deze zijn opgenomen in het veld van de psychotherapie en de geestelijke verzorging.

## AANMELDING EN DEELNAMEKOSTEN

De deelnamekosten bedragen voor KSGV-leden € 30,00 en voor niet-leden € 65,00. Voor studenten geldt een speciaal tarief van € 15,00.

Via onze website [www.ksgv.nl](http://www.ksgv.nl) kunt u uw toegangsbewijs bestellen (inschrijven kan tot uiterlijk 27 maart 2019). Verdere inlichtingen via:

[ksgv@ksgv.nl](mailto:ksgv@ksgv.nl)

0031 (0)13 466 33 42

Postbus 90153, 5000 LE Tilburg

Accreditaties zijn aangevraagd bij de Federatie van Gezondheidszorgpsychologen en Psychotherapeuten, de stichting Kwaliteitsregister Geestelijk Verzorgers en de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.



## PROGRAMMA

13.00-13.10: Opening door dagvoorzitter *Jos Pieper*.

Prof. dr. Jos Pieper is vanuit het KSGV als bijzonder hoogleraar levensbeschouwing en geestelijke volksgezondheid, met bijzondere aandacht voor de maatschappelijke aspecten, verbonden aan de Universiteit van Tilburg.

13.10-13.40: Lezing 1 *Gerben Westerhof*: Gelukkig of zinvol leven.

Ontwikkelingen binnen de positieve psychologie.

Prof. dr. Gerben Westerhof is als hoogleraar narratieve psychologie en technologie verbonden aan de Universiteit Twente.

De positieve psychologie heeft de afgelopen jaren een hoge vlucht genomen. De inspiratie voor deze nieuwe beweging was dat de psychologie altijd veel aandacht heeft gehad voor problemen, klachten en stoornissen, maar dat dit ten koste ging van de positieve aspecten van het functioneren. Inmiddels is ook hiernaar veel onderzoek gedaan en zijn er toepassingen ontwikkeld in domeinen zoals onderwijs, werk en zorg. Dit heeft ook geleid tot een verdere inhoudelijke verschuiving. Hoewel positieve psychologie in de beginjaren vaak in verband werd gebracht met een streven naar geluk, wordt er steeds meer onderkend dat lijden een essentieel onderdeel van het leven is. Positieve psychologie wordt dan meer een psychologie van zingeving waarin zowel leed als welbevinden een plaats hebben. In deze bijdrage zal beargumenteerd worden dat dit vraagt om meer aandacht voor de manier waarop mensen individueel en gezamenlijk betekenis geven aan hun leven door middel van verhalen.

13.40-14.10: Lezing 2 *Marijke Schotanus-Dijkstra*: De invloed van floreren op herstel van een angst of depressie stoornis.

Dr. Marijke Schotanus-Dijkstra is als universitair docent op het gebied van welbevinden en preventie van psychische stoornissen verbonden aan de Universiteit Twente.

Nederlanders zijn erg gelukkig, en toch floreren de meeste mensen niet.

Dr. Marijke Schotanus-Dijkstra laat zien aan de hand van haar recente wetenschappelijke studies wat floreren precies is en hoe het kan dat er zelfs mensen zijn die kunnen floreren ondanks een gediagnosticeerde angst of

depressie stoornis. Ook laat ze de relatie zien tussen de aanwezigheid van mentaal welbevinden en floreren ten tijde van een gediagnosticeerde angst- of stemmingsstoornis, en herstel van deze stoornis drie jaar later. Wat betekent dit voor de praktijk? In de lezing slaat ze de brug tussen de recente bevindingen en welbevindentherapie als aanvulling op de behandelstandaard, waarmee herstel gestimuleerd wordt en een terugval mogelijk kan worden voorkomen.

14.10-14.40: Pauze

14.40-15.10: Lezing 3 *Hetty Zock*: Na-apers en concurrenten. Over de samenwerking tussen positieve psychologie en geestelijke verzorging.

Prof. dr. Hetty Zock is vanuit het KSGV als bijzonder hoogleraar levensbeschouwing en geestelijke volksgezondheid, met bijzondere aandacht voor de geestelijke verzorging, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Nu levensbeschouwing en zingeving in toenemende mate op individuele wijze gestalte krijgen, buiten traditionele levensbeschouwelijke instituties en tradities om, komen geestelijk verzorgers en psychologische hulpverleners steeds meer in elkaars vaarwater terecht. Dat geldt in het bijzonder voor hulpverleners die zich oriënteren op de positieve psychologie, waarin zingeving en een persoonsgerichte benadering centraal staan. In deze lezing zal geschetst worden wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen de insteek van deze twee groepen professionals. Aan de hand van vignetten uit de praktijk van de GGZ zal hun eigenheid en samenwerking geïllustreerd worden.

15.10-15.40: Lezing 4 *Hans Alma*: De spiritualiteit van het mogelijke. De rol van verbeelding in behandeltrajecten.

Prof. dr. Hans Alma is als gasthoogleraar hedendaagse humanisme verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel.

Heeft de positieve psychologie ook in spirituele zin iets te bieden aan geestelijke verzorging? In haar boek *De kunst van samenleven* bespreekt Hans Alma een 'spiritualiteit van het mogelijke' waarin de verbeelding ons helpt om de potenties te zien van wat hier-en-nu gegeven is. Het gaat

hierbij niet zozeer om de verschillende concrete mogelijkheden waar een mens in een bepaalde situatie uit kan kiezen. Het gaat om het mogelijke als zodanig, om de erkenning van de fundamentele openheid van het bestaan. In de lezing wordt besproken hoe de verbeelding in die openheid toegang geeft tot een voor ons leven zinvol perspectief. Er wordt een 'verbeeldingscyclus' gepresenteerd die de verbeelding werkzaam kan maken in behandeltrajecten. De relatie van deze benadering tot de positieve psychologie wordt besproken, met speciale aandacht voor onze fundamentele kwetsbaarheid in de omgang met het mogelijke.

15.40-16.10: Paneldiscussie over de relevantie van positieve psychologie voor psychotherapie, psychiatrie en geestelijke verzorging tussen de KSGV-hoogleraren Arjan Braam en Rien van Uden en de sprekers Gerben Westerhof, Marijke Schotanus-Dijkstra, Hetty Zock en Hans Alma aan de hand van vragen uit het publiek.

16.10: Afsluiting door de dagvoorzitter Jos Pieper.

Na afloop gelegenheid tot napraten en ontmoeting met een drankje (tot 17.00 uur).