

# HET MENTAAL VERMOGEN VAN NEDERLAND



 **Trimbos**  
instituut  
Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

  
GGZ  
nederland

 **ZonMw**

  
SCP

**GGZ Kennisdag 2009**  
**15 Januari 2009**

Toepassing van de positieve  
psychologie in behandeling en preventie  
Beurs van Berlage te Amsterdam

**De GGZ besteedt van oudsher veel aandacht aan het ontwikkelen van effectieve behandelvormen voor de voornaamste psychische problemen. De laatste jaren komt er meer aandacht voor het voorkomen van stoornissen. Geestelijke gezondheid, de term zegt het al, gaat niet alleen over stoornissen. Het gaat ook over datgene wat mensen beschermt tegen psychische problemen. Binnen de geestelijke gezondheidszorg weten we veel over mentale problemen, maar wat weten we over mentale vermogens?**

Tijdens de GGZ-kennisdag 2009 verkennen we de rol en de mogelijkheden van de positieve psychologie bij het bevorderen en in stand houden van onze psychische gezondheid. We bekijken wat dat betekent voor de GGZ, maar ook voor veel andere werkgebieden zoals het onderwijs, de werksituatie, justitiële instellingen, of voor verschillende doelgroepen zoals ouderen en jongeren. In workshops wisselen we van gedachten over uiteenlopende vragen:

- Wat weten we van omstandigheden en gedragingen die ons mentaal vermogen versterken?
- Welke factoren beschermen mensen tegen psychische aandoeningen of problemen?
- Welke rol speelt het mentale vermogen bij het behouden en bevorderen van onze psychische gezondheid?
- Kunnen we in het kader van gezondheidsbevordering ook investeren in mentale vitaliteit?
- Is mentale vitaliteit net zo belangrijk als een goede lichamelijke conditie wanneer het gaat om het voorkomen van ziekten?
- Wat kunnen mensen zelf doen om hun mentale vitaliteit op peil te houden?



# PROGRAMMA

- 09.30**    **Opening en welkom: Mentaal Vermogen, een verkenning van de positieve psychologie** *Dr. Jan Walburg, Trimbos-instituut*
- 09.50**    **Is er een relatie tussen welbevinden en gezondheid?** *Prof. dr. Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam*
- 10.10**    **De jacht op het geluk. Hoe staat het welbevinden er voor in Nederland?** *Prof. dr. Paul Schnabel, Sociaal Cultureel Planbureau*
- 10.30**    **Positieve psychologie in behandeling** *Inleiding tot intermezzo: Drs. Linda Bolier, Trimbos-instituut*
- 10.50**    **Forumdiscussie over de toepassing van positieve psychologie in de GGZ, het onderwijs, het bedrijfsleven en de overheid**  
*Discussieleider: Henk J. Smid, directeur ZonMw. Discussianten zijn o.a. Ir. Hans de Goeij, Drs. Jos de Beer en Prof. dr. Wilmar Schaufeli*
- 11.45**    **Lunch & Marktplain**  
Op deze markt kunt u vakliteratuur, presentaties en beschouwingen over mentale gezondheid vinden, maar het thema ook persoonlijk ondergaan door kennis te maken met aanbod van verschillende interventies gericht op het mentaal vermogen.
- 13.30**    **Themaprogramma – zie overzicht**
- 15.00**    **Pauze**
- 15.30**    **Plenaire sessie: waar of bij wie ligt de verantwoordelijkheid voor het bevorderen van mentale gezondheid?**  
De sessie wordt ingeleid door:  
*Prof. dr. Trudy Dehue, hoogleraar wetenschapstheorie en wetenschapsgeschiedenis aan de Universiteit Groningen.*  
Mw. Dehue schreef een boek over de medicalisering van welbevinden en psychische gezondheid.  
*Dr. Rifka Weehuizen, econome aan de Universiteit Maastricht.*  
Mw. Weehuizen schreef recent het proefschrift 'Mentaal kapitaal', over het belang van zorgvuldige aandacht voor de psychische gezondheid van mensen.
- 16.30**    **Bespiegeling & Reflectie**
- 16.45**    **Afsluiting**
- 17.00**    **Meet & Greet**

**Kijk op [www.hetmentaalvermogenvannederland.nl](http://www.hetmentaalvermogenvannederland.nl) voor de meest recente informatie over het programma en het laatste nieuws over het mentaal vermogen van Nederland**

# THEMAPROGRAMMA

**In de 12 deelsessies leiden experts het thema in, waarna uitwisseling met de toehoorders plaatsvindt over de toepassingsmogelijkheden van de kennis. U kunt kiezen uit:**

**1. De positieve school.** Scholen hebben de verantwoordelijkheid om competenties en talenten bij leerlingen te ontwikkelen, zodat de leerlingen hun sterke punten kennen en keuzes kunnen maken die bij hen passen. De serie 'Lessen in geluk' voor middelbare scholieren draagt hieraan bij. Wat zijn de effecten van deze lessenserie en wat kunnen we hiervan leren?

*Inleiders: Drs. Huub Braam, onderzoeker Verwey-Jonker Instituut en Jacqueline Boerefijn, docent biologie Groen van Prinstererlyceum Vlaarding en ontwikkelaar 'Lessen in geluk'.*

**2. Vitaal personeel.** Werkgevers hebben belang bij vitaal personeel. Hoe bevorder je het welbevinden en de bevoegenheid van werknemers en hoe bescherm je hen tegen stress? Welke lessen kan de GGZ hieruit trekken?

*Inleider: Prof. dr. Wilmar Schaufeli, hoogleraar Arbeids- en Organisatiepsychologie, Universiteit Utrecht.*

**3. Is welbevinden voor de geest wat conditie is voor het lichaam?** De term welbevinden is niet nieuw in de geestelijke gezondheidszorg. Maar het actief aanboren van welbevinden wel. Is het zo dat welbevinden mensen beschermt tegen psychische stoornissen? Bevordert het hun veerkracht? In deze deelsessie staat de Belgische e-interventie 'Fit in je hoofd' centraal, een interventie gericht op het bevorderen van welbevinden om mensen geestelijk fit te houden.

*Inleiders: Tom Vermeulen, coördinator Lokaal GezondheidsOverleg Antwerpen Noord en Kim Schutters, projectmedewerker Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie.*

**4. Mentale veerkracht bij lichamelijke ziektes.** Bekend is dat het psychisch (of: mentaal) welbevinden van lichamelijk zieke patiënten van invloed is op het ziekte- en genezingsproces. Hoe kunnen we de mentale veerkracht van mensen met een lichamelijke ziekte verhogen?

*Inleider: zie [www.hetmentaalvermogenvannederland.nl](http://www.hetmentaalvermogenvannederland.nl)*

**5. 'Helemaal zo gek nog niet.': Welbevinden bij de behandeling van psychische stoornissen.** De behandeling van mensen met psychische stoornissen is steeds korter en sterk gericht op de stoornis zelf. Maar zo'n stoornis haalt veel overhoop in het leven van mensen. Wat weten we van de effecten van aandacht voor welbevinden op verloop en terugval bij psychische stoornissen?

*Inleider: Dr. Marc Cleiren, universitair docent sectie Klinische- en Gezondheids- en Persoonlijkheidspsychologie, Rijksuniversiteit Leiden.*

**6. Positieve psychologie in de justitiële setting.** Veel gedetineerden komen verbitterd uit een periode van detentie. Dit is geen goed uitgangspunt om het leven weer constructief op te pakken. Helpt positieve psychologie om het welbevinden van justitiabelen te verhogen, zodat zij zich beter handhaven na ontslag?

*Inleiders: Ellen van den Broek, hoofd behandeling Van der Hoevenkliniek en Marc Groenendijk, manager Stichting Exodus, Utrecht.*

## 7. De gelukkigste kinderen van de wereld.

Vergelijkend onderzoek van Unicef heeft uitgewezen dat Nederlandse kinderen de gelukkigste ter wereld zijn. Hoe behoudt Nederland zijn leidende rol op de wereldranglijst 'gelukkige kinderen' en welke rol speelt opvoeding hierin? Het Triple P -Positief Pedagogisch Programma- reikt ouders verschillende strategieën aan voor positief opvoeden. In welke mate kan een breed gedragen opvoedingsondersteunend programma bijdragen aan het geluk van onze kinderen?

*Inleider: Drs. Geraldien Blokland, senior adviseur Nederlands Jeugd Instituut (NJI)*

**8. Mentaal vitaal ouder worden.** De kwaliteit van het leven van ouderen is een van de aandachtspunten van ouderenzorg: langer zelfstandig leven, zinvol leven en leren omgaan met gebreken. Heeft het zin om meer dan nu het geval is principes van positieve ageing toe te passen in de ouderenzorg? Bevordert het de kwaliteit van leven van ouderen?

*Inleider: Dr. Nardi Steverink, senior onderzoeker Universitair Medisch Centrum Groningen en universitair docent aan de Rijksuniversiteit Groningen.*

**9. Zelf aan de slag.** Als we onze lichamelijke conditie willen verbeteren, gaan we sporten. Bestaat er ook zoiets als een geestelijke sportclub, of zijn mensen meer gebaat bij individuele zelfhulp op dit terrein? Naast individuele zelfhulp bestaat de traditie van zelfhulpgroepen al langere tijd. Welke lessen zijn daaruit te leren? Welke interventies zijn er en wat zijn hun effecten?

*Inleider: Drs. Ad Bergsma, psycholoog Erasmus Universiteit, auteur en wetenschapsjournalist (o.a. de Volkskrant).*

## 10. Positieve psychologie in de chronische psychiatrie.

Mensen met chronische psychiatrische stoornissen ervaren veel problemen die invloed hebben op de kwaliteit van hun leven. Het contact met anderen kan moeizaam zijn, eenzaamheid en verlies aan zingeving spelen een rol. Welke rol kan positieve psychologie spelen in het bevorderen van de kwaliteit van leven bij deze patiënten?

*Inleider: zie [www.hetmentaalvermogenvanederland.nl](http://www.hetmentaalvermogenvanederland.nl)*

**11. Een gezonde wijk.** De plek waar je woont is van invloed op je welbevinden. Buurtwerkers en opbouwwerkers weten het: een buurt is niet alleen gebaat bij veilige oversteekplaatsen en veel groene recreatieruimte. Ook sociale cohesie tussen buurtbewoners is belangrijk voor het welbevinden. Hoe bereik je dat? Wat kan de positieve psychologie bijdragen aan een gezonde wijk?

*Inleiders: Niko Paap, wijk- en programmamanager gemeente Amersfoort en Drs. Daan Vosskuhler, projectleider Stichting Bottom-up Onderzoek en Advies en onderzoeker Jeugd en bewonersparticipatie.*

**12. Voluit leven.** Voluit Leven is een preventieprogramma dat is gebaseerd op de principes van acceptance and commitment therapie (ACT) en mindfulness. U maakt kennis met deze preventiecursus en de resultaten van het effectonderzoek.

*Inleider: Dr. Ernst Bohlmeijer, psycholoog (o.a. Universiteit Twente).*

## Marktplaats en posterpresentatie

Tijdens het congres kunt u uw organisatie of project presenteren op het marktplaats.

Voor informatie over het huren van een stand en/of een posterpresentatie kunt u contact opnemen met Marja van der Meulen via [mmeulen@trimbos.nl](mailto:mmeulen@trimbos.nl) of 06-19226525.

**Kijk op [www.hetmentaalvermogenvannederland.nl](http://www.hetmentaalvermogenvannederland.nl) voor de meest recente informatie over het programma en het laatste nieuws over het mentaal vermogen van Nederland.**

## Kosten

De kosten voor dit congres bedragen € 295,- per persoon. Dit is inclusief het boek 'Mentaal Vermogen: investeren in geluk' van Jan Walburg. Dit boek biedt een overzicht van de literatuur op het gebied van de positieve psychologie.

## Locatie

Beurs van Berlage, Damrak 243 te Amsterdam ([www.berlage.com](http://www.berlage.com)).

## Aanmelden

Voor dit congres kunt u zich aanmelden via de website [www.hetmentaalvermogenvannederland.nl](http://www.hetmentaalvermogenvannederland.nl). Na ontvangst van uw aanmelding ontvangt u een factuur van congresbureau M2support. Bij schriftelijke annulering tot 15 december 2008 vindt restitutie plaats. Daarna worden de kosten voor deelname bij u in rekening gebracht. Een vervanger kan gebruik maken van uw inschrijving, indien haar of zijn naam vooraf wordt doorgegeven aan [mmeulen@trimbos.nl](mailto:mmeulen@trimbos.nl). Accreditatie wordt aangevraagd.

## Meer informatie

Congresbureau M2support Marja van der Meulen, [mmeulen@trimbos.nl](mailto:mmeulen@trimbos.nl), 06-19226525.



ZonMw



**creative industries**

