

Specialistisch Centrum
Ontwikkelingsstoornissen

Hoe word je tevreden, en wat moet je daarvoor kunnen?

Auteur: Bram Bovendeerd

versie december 2024

Hoe word je tevreden, en wat moet je daarvoor kunnen?

TEVREDENHEID:

De meeste mensen redelijk tevreden zijn over hun leven als ze:

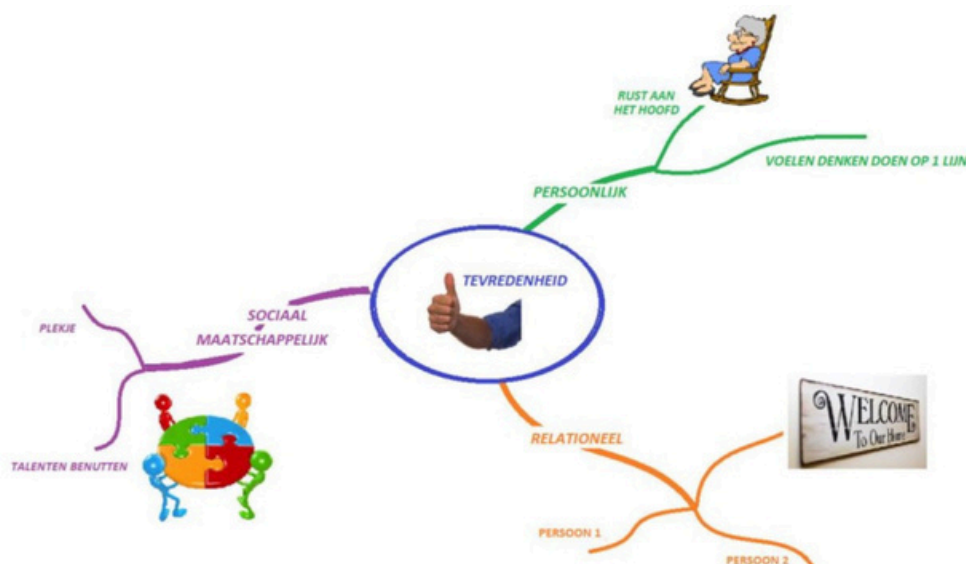
1. Op persoonlijk vlak wat rust aan het hoofd hebben
2. Op relationeel vlak enkele (2 of 3) betekenisvolle relaties hebben. Dat zijn mensen waar je een beetje bij terecht kunt als er wat is en voor wie jij soms wat kan betekenen als er met hun wat is. &
3. Op sociaal-maatschappelijk vlak een plek hebben in de samenleving en er, binnen hun vermogens, een bijdrage eraan kunnen leveren passend bij dat wat ze waardevol vinden en waar hun talenten liggen.

BIJPASSENDE VAARDIGHEDEN:

Om dat voor elkaar te krijgen is het zinvol als je

1. Op persoonlijk vlak voelen, denken en doen in balans krijgt
2. Op relationeel vlak met mensen die daaraan mee willen werken een verbondenheid kan aangaan met behoud van eigenheid, en van mensen wat afstand kan nemen als het aangaan van verbondenheid teveel ten koste gaat van je eigenheid
3. In de samenleving een plek leert innemen waarin je kan leven volgens je waarden

Hieronder een plaatje waarin bovenstaande visueel is uitgewerkt:



Referenties

Bovendeerd, B., Jong, K. de, Groot, E. de, Moerbeek, M. & Keijser, J. de. (2021) Enhancing the effect of psychotherapy through systematic client feedback in outpatient mental healthcare: A cluster randomized trial., *Psychotherapy Research*, DOI: 10.1080/10503307.2021.2015637

Cloninger, C.R. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.

Ellis G. & Solms M. (2018). *Beyond Evolutionary Psychology: How and Why Neuropsychological Modules Arise*. Cambridge: Cambridge University Press.

Korrelboom, C.W.; Broeke, E. ten; Verbraak, M.J.P.M. (2004): *Praktijkboek geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.

Linehan, M. (2018). *De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen – Werkboek deel 2 Intermenselijke-effectiviteitsvaardigheden*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V. (Nederlandse bewerking door L.M.C Van den Bosch)

Lundgren, T., Louma, J., Dahl, J., Strohsal, K., & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*. 19.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.004>

Reerink, A., The, A-M. & Roelofsen, E. (2017). Van burger-cliënt naar perspectief van waardigheid. *Nederlands Tijdschrift voor de Zorg*, 1, 53-63.

Walburg, A.J. (2015). *Positieve Gezondheid. Naar Een Bloeiende Samenleving*. Bohn Stafleu van Loghum.