

Bipolaire stoornissen en positieve psychologie

Positieve psychologie is een tak van de psychologie die zich richt op het begrijpen en bevorderen van het welzijn, de veerkracht en de positieve aspecten van het menselijk functioneren. In plaats van alleen te focussen op problemen en stoornissen, onderzoekt positieve psychologie positieve emoties, sterke punten, betekenis en tevredenheid in het leven. Het doel is om individuen te helpen floreren en een zinvol en bevredigend leven te leiden. Onderwerpen in de positieve psychologie omvatten geluk, zelfvertrouwen, optimisme, karaktersterkten en het cultiveren van positieve relaties. Positieve psychologie heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van interventies en benaderingen die het psychisch welbevinden bevorderen en het leven verrijken.

De toepassing van positieve psychologie bij bipolaire stoornissen is relatief nieuw. Bij het opzetten van deze onderzoekslijn is eerst een review gedaan naar de toepassing van positieve psychologie interventies bij bipolaire stoornissen. Het zoekgebied werd uitgebreid naar Ernstige Psychiatrische Aandoeningen vanwege een gebrek aan studies louter op bipolair gebied (Geerling et al., 2020). Vervolgens zijn er twee interventies ontwikkeld en getest; een groepsaanbod 'Goed leven met een bipolaire stoornis' (Kraiss et al., 2018, 2021) en een app 'WELLBE BD' (Geerling et al., 2022a, 2023). Het groepsaanbod is opgenomen in het reguliere aanbod van Dimence Bipolair en via KenBiS worden trainers getraind ([link scholing](#)).

Inmiddels is er een vervolgstudie gestart om te meten of het groepsaanbod effect heeft op de mate van zelfeffectiviteit (Kayleigh Huis in 't Veld, 2023, ongepubliceerd). Tevens wordt er onderzoek gedaan naar de ervaringen van deelnemers aan de groep GLmBS (Digna Meulman, gestart) en naar het effect van GLmBS op het ontstaan van een manie (gestart, maar tijdelijk gestaakt). Daarnaast zijn er initiatieven over het starten van een effectstudie naar de WELLBE BD app en hoe deze in de behandeling te integreren.

Tevens is het bevorderen van posttraumatische groei (in samenhang met de onderzoekslijn trauma) een van de te exploreren terreinen waarna onderzoek en interventie ontwikkelingen een grote kans hebben.