

# 1 Op zoek naar geluk en welzijn met het PERMA-model (Seligman)

PERMA staat voor de 5 facetten van geluk volgens Seligman .



## 1. P – Positive Emotions:

Positieve emoties betekent meer dan ‘vaak glimlachten’. Het gaat over het vermogen om optimistisch te zijn en naar je verleden, heden en toekomst te kijken vanuit een constructieve houding. Deze houding is cruciaal omdat ze je helpt om de dagelijkse taken in je leven uit te voeren en om door te zetten bij moeilijker omstandigheden of tegenslag omdat je gelooft dat een betere uitkomst mogelijk is.

Hoewel bewust positieve gevoelens opzoeken of jezelf amuseren op zich niet volstaat als middel om je lange termijn welzijn te verhogen, blijft het wel een belangrijke factor binnen het welbevinden.

## 2. E – Engagement:

Ergens voor geëngageerd zijn, iets hebben waarin je je kan verliezen, compleet geabsorbeerd raken door iets waar je goed in bent en waarvan je geniet enz is een belangrijk element binnen het welzijn. Als je activiteiten vanuit engagement uitvoert, ervaart je lichaam een stroom van positieve neurotransmitters en hormonen die bijdragen aan je gevoel van welzijn.

Waar mensen dat engagement in vinden, kan erg verschillend zijn. Het kan gaan om muziek, allerlei hobby's, interessante werkprojecten enz. Je verliest erbij de tijd uit het oog en komt in een 'flow' doordat je jezelf onderdompelt in wat je aan het doen bent.

## 3. R – (Positive) Relationships:

Mensen zijn van nature sociale wezens. We hebben relaties met anderen nodig om werkelijk op te bloeien. Diepe, betekenisvolle relaties hebben, is dus van vitaal belang voor het welzijn.



Onderzoek naar de pijncentra in onze hersenen toont bovendien aan dat deze centra actief worden om het moment dat mensen geïsoleerd raken van anderen. Evolutionair was 'afgezonderd raken' immers een grote risicofactor voor je leven.

In ons Westerse leven staat 'geluk' vaak synoniem met een individueel streven. Dat is niet correct. De relaties met je dierbaren (ouders, familie, vrienden, collega's, ...) vormen een kerningrediënt van je algemene welzijn. Sterke relaties bieden bovendien steun in momenten dat je uitgedaagd wordt door de omstandigheden en in je veerkracht moet tasten om de situaties aan te kunnen.

4. M – Meaning:

Zelfs als iemand voor het merendeel van de tijd een erg gelukkig gevoel heeft, zal hij, zonder dat hij ook echt zin in het leven ontdekt, toch maar deels een compleet welzijn ontwikkelen. Als we onszelf aan een doel kunnen verbinden dat groter, ruimer is dan het eigen ik alleen, ervaren we een levenszin die door niets anders te vervangen valt.

Wat dit doel is, kan erg verschillen tussen mensen. Het kan gaan om spirituele of religieuze doelen. Sommige mensen vinden echter ook een grotere betekenis in de inzet voor een goed doel, vrijwilligerswerk, kinderen opvoeden, zichzelf creatief uitdrukken enz

In onze maatschappij staat een glamoureuus leven met veel materiële uitstraling vaak centraal. Dit wekt voor heel wat mensen de indruk dat het nastreven van geld de weg is naar meer geluk. Voldoende middelen om comfortabel te leven, weinig financiële stress ervaren, is uiteraard een meerwaarde als basis voor geluk. Het leidt vanaf een bepaald punt op zich echter niet naar méér geluksgevoel. Vaak is het concept van 'vrijheid' belangrijker dan 'inkomen'.

5. A – Accomplishment / Achievement:

We bloeien allemaal op wanneer we succes ervaren, onze doelen bereiken en onszelf kunnen verbeteren. Dit is een van de puzzelstukken van een authentiek welzijn. We streven best naar realistische doelen die haalbaar zijn en ons een gevoel van voldoening kunnen geven als we ze bereiken maar waarbij ook de weg er naartoe al een positief gevoel oplevert.

Het PERMA-model geeft ons een kader om welzijn te begrijpen en biedt ook houvast om het welzijn van mensen te verbeteren. Elk van de elementen kan je immers aangrijpen om bewust aan de slag te gaan met je eigen gevoel van welbevinden. Het is bovendien zo dat hetgene dat je gelukkig maakt en een gevoel van welbevinden geeft, evolueert doorheen je leven. Het loont dus de moeite om regelmatig de elementen uit het model na te gaan en te ontdekken wat je nodig hebt op jouw weg naar geluk.

Geraadpleegde bron: [Courtney Ackerman](#), MSc., - a graduate of the positive organizational psychology and evaluation program at Claremont Graduate University. She is currently working as a researcher for the State of California and her professional interests include survey research, well-being in the workplace, and compassion. 08/09/2020



## Meer lezen?

- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 185-195. doi: 10.1080/17439760.2014.943801
- Seligman, M.E., Ernst, R.M., Gilham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*, 293-311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology, 47*, 1-53. doi: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly, 21*, 41-67. doi: 10.1002/hrdq.20034
- Van Veen, K., Zwart, R., Meirink, R., & Verloop, N. (2010). *Professionele ontwikkeling van leraren: een reviewstudie naar effectieve kenmerken van professionaliseringsinterventies van leraren*. ICLON/Expertisecentrum Leren van Docenten.
- Artikel in Klasse, 26/11/2019: <https://www.klasse.be/205818/positive-education/>
- Ted- Talk door Dr. Ilona Boniwell over de inhoud van positieve psychologie en de vertaalslag naar het onderwijs: <https://www.youtube.com/watch?v=DbC18wFkHNI>