

lente wereld voelen veel mensen zich persoonlijk verloren en zelfs wanhopig.

Het aantal zelfdodingen (we spreken dan nog niet eens over pogingen tot zelfmoord) alleen al onder jongeren in Nederland is de afgelopen tien jaar gestegen. In 2013 overleden 243 jongeren (onder de 30 jaar) door zelfdoding, terwijl dit aantal in 2023 opliep tot 300, wat neerkomt op een stijging van 17%. In 2024 was er opnieuw een toename, met 312 zelfdodingen onder deze leeftijdsgroep (gegevens van het Nederlands Jeugdinstituut. Utrecht. 2024). Het is duidelijk dat zelfdoding een significante oorzaak van overlijden blijft onder jongeren. Het is daarom essentieel om aandacht te besteden aan ook het mentaal welbevinden van jongeren en open gesprekken hierover te voeren.

Het PERMA Model zou, ook voor jongeren, wel eens een heel goede persoonlijke gids kunnen zijn om in deze moeilijke tijden te kunnen overleven.

Ik zou zeggen: probeer het eens: gebruik het PERMA Model in je eigen leven; je zult zien dat je er veel gelukkiger door wordt en blijft. Ik schrijf dit ook, omdat ik daar zelf ook positieve ervaringen mee heb gehad en nog steeds heb.

Voor alle duidelijkheid wil ik er hier op wijzen dat we niet moeten overdrijven als we over dit onderwerp spreken. Er bestaat natuurlijk geen model dat het handvat is voor mentaal welzijn. Daar is de menselijke complexiteit te groot voor; geen enkel model omvat het hele spectrum van het leven. We moeten niet te veel denken dat het hier om een soort ‘recept’ gaat: volg de vijf stappen van het model en als komt goed! Maar voor wie er evenwichtig mee omgaat, kan het model zeker van grote waarde zijn.

Het PERMA Model

Dit PERMA Model van de psycholoog Martin Seligman staat voor de vijf belangrijke elementen die bijdragen aan psychologisch welzijn: *Positieve Emoties (P)*: het ervaren van vreugde, tevredenheid en andere positieve gevoelens. *Engagement (Betrokkenheid) (E)*: het gevoel van volledig opgaan in activiteiten,

wat ook wel flow wordt genoemd. *Relationships* (Relaties) (**R**): het belang van gezonde, ondersteunende en betekenisvolle relaties met anderen. *Meaning* (Betekenis) (**M**): het gevoel dat het leven een doel en betekenis heeft, vaak verbonden met hogere waarden; kortom: een gevoel van zinvolheid en doel in het leven. *Accomplishment* (Prestatie) (**A**): het behalen van persoonlijke doelen en successen die voldoening en trots geven.

Volgens Seligman kan dit model helpen om het welzijn van mensen te bevorderen door deze vijf aspecten te versterken in je leven. In moeilijke tijden kan het PERMA Model mensen ondersteunen door hen te helpen focussen op de positieve aspecten van hun leven, hun relaties te versterken, betekenisvolle doelen na te streven en veerkracht op te bouwen. Het biedt dus handvatten om psychologisch sterker te staan, wat van groot belang is in onze onzekere tijden.

In het hier volgende gaan we dieper in op al deze aspecten die met voorbeelden worden toegelicht.

Dit is het eerste boek in ons land over dit waardevolle PERMA Model. Eigenlijk is het jammer dat deze publicatie, dat gaat over het bevorderen van geluk bij jezelf en anderen, nu pas verschijnt. Maar beter later dan nooit! Dit werk handelt dus over het PERMA Model van de Amerikaanse positieve psycholoog Martin Seligman, een hulpmiddel om gelukkig te kunnen worden, te blijven en ook anderen gelukkig te kunnen maken. Een opdracht voor iedereen.

PERMA MODEL

P= Positieve emoties.

E=Engagement

R=Relationship

M=Meaning

A=Accomplishment

Thema's

Er zijn vier belangrijke thema's in dit boek: wat is geluk?; het PERMA Model; het model in de opvoeding en onderwijs; praktische toepassingen op andere gebieden.

Eerst wordt er aandacht gevraagd voor de vraag wat geluk eigenlijk is. Er komen daarover een aantal opvattingen naar voren, waarna men tot een eigen opvatting kan komen. We bekijken ook hoe anders geluk kan zijn in de verschillende levensfasen. We vragen ons ook af wat de oorzaken van geluk kunnen zijn en de betekenis van je eigen mindset (de manier waarop je denkt; je overtuigingen, je houding en opvattingen die je over jezelf en anderen hebt en over de wereld rondom je).

Hierna wordt het PERMA Model besproken. Eerst komt uiteraard naar voren wat dit model met de elementen positieve emoties, engagement, relaties, betekenis en het bereiken van doelen eigenlijk omvat. Daarna wordt bekeken de relaties tussen de elementen, de achtergronden en gevaar van een onevenwichtige toepassing ervan. Dit model is overigens niet het enige model om geluk te bevorderen; daarom wordt er ook aandacht besteed aan enkele andere modellen die vergeleken worden met dat PERMA Model.

Het model kan zeer nuttig zijn voor iedereen die gelukkiger wil worden, maar er zijn diverse gebieden waar het model ook van grote betekenis kan zijn, zoals op het gebied van de werkvloer, het bedrijfsleven, de landbouw, woningbouw, stadsplanning, energiebeheer, gezondheidszorg, medische wereld (geestelijke gezondheidszorg), de militaire sector, geloofsovertuiging, politiek, gemeenschapsontwikkeling en uiteraard zeker voor opvoeding en onderwijs. Vragen zijn dan hoe men gelukkig kan zijn in al die gebieden; wat zou er zo nodig veranderd moeten worden binnen die gebieden om gelukkig te zijn. wat zou er bijvoorbeeld op de werkvloer moeten veranderen om dar als persoon gelukkig te kunnen zijn? Die vraag geldt dan ook betreffende de alle genoemde gebieden (zie verderop: 27 t/m 38).

Toen Seligman zijn model presenteerde was er nog nauwelijks aandacht voor de vraag hoe a.i. een voorname rol zou kunnen