



# VAN KLACHT NAAR VEERKRACHT

Bent u tussen de 40 en 75 jaar en wilt u uw veerkracht bevorderen?  
Doe dan mee met dit onderzoek van de Open Universiteit.

Open Universiteit  
[www.ou.nl](http://www.ou.nl)



# ONDERZOEK

Veerkracht kan worden gezien als het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. De online cursus *Van Klacht naar Veerkracht* is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy, een vorm van gedragstherapie. De cursus is niet gericht op het verminderen van psychische klachten maar is bedoeld om u handvatten te bieden om flexibel met persoonlijke obstakels om te gaan en actief in het leven te staan. Deze cursus maakt deel uit van een onderzoek van de Open Universiteit.

## ONLINE CURSUS VAN KLACHT NAAR VEERKRACHT

De online cursus *Van Klacht naar Veerkracht* bestaat uit acht lessen die u geheel zelfstandig en op eigen tempo kunt doorlopen.

Les 1 *Stoppen met worstelen*, les 2 *Ruimte maken*, les 3 *Afstand nemen*, les 4 *Zelf-beeld*, les 5 *Aandacht*, les 6 *Oriënteren*, les 7 *Investeren*, les 8 *Veerkracht*. Elke les bestaat uit een korte uitleg over het thema (via een videofragment) en bijpassende oefeningen.

### MEEDOEN?

Bent u tussen de 40 en 75 jaar en woonachtig in Nederland dan kunt u deelnemen. U volgt dan de cursus en vult op drie verschillende tijdstippen een online vragenlijst in. De hoeveelheid tijd die u besteedt aan het doorlopen van de cursus staat u vrij (reken op minimaal 30 minuten per onderdeel). Het invullen van de vragenlijst zal per keer ongeveer een half uur in beslag nemen. Het onderzoek zal geheel online (via computer of tablet) worden uitgevoerd.

### Betrokken onderzoekers

**dr. Jennifer Reijnders**

universitair docent Levensloopsychologie

**dr. Tim Batink**

universitair docent Levensloopsychologie,  
klinisch psycholoog i.o., ACT-opleider

**prof. dr. Nele Jacobs**

hoogleraar Levensloopsychologie

Het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie van de Open Universiteit en voldoet aan de actuele richtlijnen t.a.v. ethiek en privacy.

### Meer informatie

Voor meer informatie over dit onderzoek kunt u contact opnemen met het onderzoeksteam via:

**[vanklachtenaarveerkracht@ou.nl](mailto:vanklachtenaarveerkracht@ou.nl)**

of met: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_