

Ernst Bohlmeijer is hoogleraar Mental Health Promotion aan de Universiteit Twente. Hij schreef boeken en ontwikkelde cursussen met als doel het levensgeluk van mensen te verbeteren. 'Voluit leven' is inmiddels een beproefde zelfhulpmethode. Op dit moment is hij bezig om voor basisscholen een aanbod te ontwikkelen dat geluk op school bevordert. De Geluuskoffer (zie verderop) is een van de onderdelen. Meer informatie: www.positievepsychologie.nl



'JE KUNT GELUK VOOR EEN SUBSTANTIEEL DEEL NAAR JE HAND ZETTEN'

Geluk op school

Geluk kun je stimuleren, ook op de werkvloer.

Leraren en leerlingen krijgen daardoor

meer plezier en energie, zijn minder vaak

ziek en presteren beter. Zeven vragen aan

Ernst Bohlmeijer, hoogleraar Mental Health

Promotion aan de Universiteit Twente.

TEKST DANIËLLA VAN 'T ERVE

Wat is geluk?

"De meeste mensen zien geluk als het hebben van een goed gevoel, dat ze tevreden zijn over het leven dat ze leiden. De laatste jaren verandert die opvatting. Geluk wordt nu ook gezien als een staat van psychologisch welbevinden, waarvoor nodig is dat je je op een goede manier weet te ontwikkelen en tot bloei kunt komen."

Wat is nodig om tot bloei te komen?

"Ten eerste: voldoende autonomie. Je moet in staat zijn keuzes te maken om te doen wat voor jou belangrijk is. Daarnaast is het belangrijk dat je je competent voelt. Je moet voldoende toegerust zijn om die keuzes te realiseren. Ten slotte is verbondenheid belangrijk. Het kunnen aangaan en onderhouden van relaties is essentieel voor ons welbevinden en dus ook om te kunnen groeien."

'GELUKKIG ZIJN KUN JE LEREN'

Het team van obs de Twijn in Almelo is bezig zich het programma van de Geluuskoffer eigen te maken, zodat de leraren na de zomer zelf de zeven gelukslessen kunnen geven. Directeur Bep Landhuis: "Tijdens de informatieavond raakten we meteen enthousiast. Ik ben ervan overtuigd dat de basis om te kunnen leren is dat kinderen graag naar school gaan. Gelukkig zijn kun je zelf voor een deel sturen en dat kun je kinderen ook leren. Er wordt wel eens lacherig over het onderwerp gedaan, maar feit is dat geluk in kleine dingen zit. Natuurlijk mag je dromen, maar vergeet niet te genieten van de dingen die zich nu voordoen. De studiedag was geweldig, iedereen raakte enthousiast. Je ervaart dat het geven van complimenten of het opzetten

van een roze of zwarte bril van invloed is op hoe je dingen beleeft. Letterlijk stilstaan en echt aandacht geven aan een ander geeft een goed gevoel. Het aanbod sluit aan bij de ontwikkelingen binnen de school om kinderen op een positieve manier te benaderen." Wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de Universiteit van Leiden toont aan dat Geluuskofferleerlingen minder gevoelens van angst, verdriet en boosheid ervaren en dat de sociale omgang verbeterd is. Een leraar uit Amsterdam die al met de Geluuskoffer werkt voegt hier op www.geluuskoffer.nl aan toe: "Verschillende ouders hebben teruggekoppeld dat er sinds de gelukslessen meer rust heerst in de klas. Het heeft ook wat voor mij persoonlijk gedaan; de lessen hebben me

geholpen bepaalde denkpatronen en onzekerheden van me af te schudden". Vanaf volgend schooljaar gaat ook de Twijn zelf de lessen over geluk geven, daarvoor wordt het hele team nu opgeleid. Landhuis: "We hebben een sterk en leuk team en de sfeer is goed. Het werken met de Geluuskoffer versterkt dit."



In hoeverre hebben we invloed op ons geluk?

"Uit Amerikaanse onderzoek blijkt dat 50 procent van het geluk genetisch bepaald is. Dus of je optimistisch of pessimistisch van aard bent, komt door de genen van je voorouders. Daarnaast wordt 10 procent bepaald door de omstandigheden, door wat je meemaakt. En 40 procent blijkt beïnvloedbaar. Het is de vraag of deze cijfers helemaal kloppen, maar het maakt wel duidelijk dat je geluk voor een substantieel deel naar je hand kunt zetten."

Hoe doe je dat?

"Wees je op de eerste plaats bewust van je sterke kanten. Ieder mens heeft talenten en als je daaraan werkt, geeft dat plezier en energie. We zijn geneigd om op onze zwakheden te letten en proberen die te verbeteren, maar uiteindelijk word je daar niet gelukkiger van. Verder is het stellen van persoonlijke doelen belangrijk. Daarbij maken materialistische doelen het minst gelukkig. Een nieuwe auto of groter huis geeft wel een goed gevoel op de korte termijn, maar daar wen je aan. Doelen die betrekking hebben op het vergroten van het geluk van anderen, zijn duurzaam. Investeer dus vooral in relaties: goed luisteren naar, iets doen voor of iets geven aan anderen, maakt gelukkig."

Hoe belangrijk is geluk op de werkvloer?

"Heel belangrijk. Als leraren zich goed en gewaardeerd voelen, dan functioneren ze beter, is het verzuim minder en leveren ze betere prestaties. Dit heeft een positief effect op de leerlingen en op de resultaten van de school zelf. We hebben een programma ontwikkeld voor basisscholen om dit klimaat te realiseren. Samen met basisscholen in Twente en met subsidie van het Fonds Kinderpostzegels gaan we dit programma het komende jaar testen en evalueren. De Geluuskoffer maakt onderdeel uit van dit aanbod." (zie kaders, red.)

Wat is kenmerkend voor een gelukkig team?

“Een gelukkige school heeft een veilig en open klimaat, waarin leraren zich kwetsbaar durven opstellen en waar positief gereageerd wordt op elkaars gedachten of ideeën.”

Hoe kun je als schoolleider geluk bevorderen?

“De eerste stap is het achterhalen welke kwaliteiten elke leraar in huis heeft en hem of haar de ruimte te bieden om aan deze talenten te werken.

Vertrouwen is voor de schoolleider de sleutel om geluk te bevorderen. Stimuleer leraren om hun ideeën te onderzoeken en uit te voeren. Het zal zoeken zijn naar de balans tussen het geven van voldoende ruimte en het voldoen

aan wettelijke verplichtingen. Daarin mag je ook best voorwaarden stellen. Maar realiseer je dat als je mensen de mogelijkheid biedt te doen wat ze willen, dat dat een hoop energie en geluk oplevert.

‘VERTROUWEN IS VOOR DE SCHOOLLEIDER DE SLEUTEL OM GELUK TE BEVORDEREN’

En tot slot: sta stil bij wat goed gaat. Als er van de zes dingen eentje niet goed gaat, krijgt die nu vaak de meeste aandacht. Zo zijn we het gewend, en het kost een omslag in denken om dit te veranderen. Zeker op de werkvloer is het belangrijk om successen samen te vieren. Dat hoeft niet groots. Als je aan het eind van elke dag drie dingen noemt die goed zijn gegaan, heeft dat al een positief effect. Het klinkt simpel, maar het werkt.”

Er ligt al veel op het bordje van scholen, waarom zou geluk prioriteit moeten krijgen?

“Het bevorderen van geluk stijgt boven alles uit. Als leraren en leerlingen zich goed en gewaardeerd voelen, heeft dit een positieve invloed op alles. Kinderen pesten minder, zullen minder snel op het criminele pad raken of drugs gaan gebruiken. Aparte programma's over specifieke onderwerpen zijn dan minder nodig. Een algemene verbetering van het welbevinden heeft een preventieve werking.”



Een klas die werkt met de gelukslessen van de Gelukskoffer.

MASTERCLASS GELUK VOOR LEIDINGGEVENDEN



Samen met psychologe/veranderkundige Clara den Boer heeft de AVS de eendaagse masterclass ‘Geluk voor leidinggevenden’ ontwikkeld. Den Boer is oprichter van de Gelukskoffer; een wetenschappelijk onderbouwd programma van zeven gelukslessen voor groep 7 en 8 dat inmiddels op meer dan 250 scholen draait. Daarnaast is ze ‘creator’

van Ondernemend geluk; een boek en dvd waarin wetenschappers en politici, maar ook topsporters en managementgoeroes de link leggen tussen geluk en ondernemen. In de masterclass Geluk krijgen schooldirecties de nieuwste inzichten over geluk, kunnen ze deze toepassen in het aansturen van hun teams en vertalen naar de praktijk. Juist in deze tijd waarin al veel gevraagd wordt van leraren en directies is het volgens Den Boer belangrijk om te investeren in het mentaal welzijn, zodat de kracht en potentie van teams tot hun recht komen. “Veel directeuren hebben

het razend druk, maar vaak zonder te weten waar ze goed in zijn, wat hen drijft of wie ze zijn. Vanuit de wetenschap is steeds meer bekend over geluk, mentaal vermogen en hoe je dit kunt bevorderen. Als je leert om deze inzichten toe te passen, maak je niet alleen je team, maar ook jezelf gelukkiger.”

De eendaagse masterclass Geluk voor leidinggevenden wordt gegeven op 22 september 2014, 20 januari en 19 mei 2015. Meer informatie en aanmelden: www.avs.nl/masterclassgeluk