

11



Gelukkig in zes lessen

Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma

'Lessen in geluk' is het onderwijsprogramma dat sinds 2008 beschikbaar is voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.¹ De lessen beslaan zes uren van vijftig minuten. Gelukslessen geven is een nieuwe, extra taak voor leraren, maar de vrees dat dit leidt tot uitholling van het vakinhoudelijk onderwijs blijkt niet terecht. De gelukslessen zorgen voor bescheiden, maar significante stijging van de gemiddelde eindcijfers op het rapport. De Internationale Commissie voor Onderwijs voor de 21e eeuw noemt vier taken van het onderwijs: 'leren te weten', 'leren te doen', 'leren te zijn', en 'leren samen te leven' (Delors 1996). De eerste twee zijn de traditionele taken van het onderwijs, de laatste twee moeten leerlingen in staat stellen hun vaardigheden te gebruiken om een plek te vinden in onze maatschappij.

Deze doelstellingen sluiten aan bij psychologisch inzichten die de periode van de puberteit en de adolescentie cruciaal vinden voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid. De ontwikkelingspsycholoog Erikson beschreef de adolescentie als een periode waarin kinderen een zelfstandige identiteit ontwikkelen. Als deze fase succesvol is afgerond, resulteert het in een gevoel van 'een zijn met zichzelf', en met een gevoel van verbondenheid met een gemeenschap. In de termen van Delors heeft de adolescent geleerd 'te zijn' en 'samen te leven'. Als de adolescentie niet goed verloopt, kan een adolescent er voor kiezen om 'niemand', 'een slecht iemand', of zelfs 'dood' te zijn, in plaats van 'niet helemaal iemand' (Erikson 1968).

Het idee dat de adolescentie een cruciale ontwikkelfase is, heeft gezorgd voor een enorm aanbod van preventieve programma's die specifieke problemen van tieners moeten voorkomen. Wijdverbreide voorbeelden zijn: preventie van roken, drinken, drugs,



Tekening: Margreet de Heer

tienerzwangerschappen, hiv/aids, obesitas en anorexia, prostitutie en criminaliteit. Opvallend in het enorme aanbod van preventieprogramma's is dat ze vooral probleemgericht zijn. De meeste programma's richten zich op wat *niet* te doen, en hebben een min of meer uitgesproken negatieve emotionele lading. Ze geven geen duiding over wat men *wel* kan doen om te leren een gelukkig en gezond leven te leiden. Bij sommige preventieve programma's worden positieve resultaten gemeld, maar welke invloed de reeks programma's achter elkaar heeft is onbekend. Kunnen jonge mensen ontmoedigd raken als zij steeds opnieuw gewaarschuwd worden voor problemen en gevaren?

Dit artikel beschrijft een poging om binnen de schoolomgeving een rechtstreeks positieve bijdrage te leveren aan het 'leren te zijn' voor leerlingen, door hen niet te wijzen op de valkuilen van het bestaan, maar rechtstreeks een positief vergezicht te schetsen. Het gaat om een zestal 'Lessen in Geluk', die zijn ontwikkeld door Braam, Tan, Wentink, Boerefijn en Bergsma (2008a, 2008b), en die in de tweede klas van het voortgezet onderwijs zijn aangeboden.

Kunnen scholen geluk te verhogen?

Nederlandse adolescenten doen het in internationale vergelijkingen relatief goed op het gebied van geluk, maar de leeftijdsperiode gaat gepaard met een dip in het niveau van welbevinden. Er is dus reden tot tevredenheid, maar dat sluit niet uit dat er nog winst is te behalen. Onderzoek onder volwassenen toont aan dat geluk blijvend kan worden verhoogd. Duurzame verhoging van geluk kan worden bereikt door activiteiten als het oefenen van positief denken, investeren in sociale relaties, in het heden leven, verbetering van de gezondheid en fysieke fitheid, het nastreven van persoonlijke doelen, en het effectief aanpakken van stress, problemen en trauma. Het geluksniveau wordt voor ongeveer 50% erfelijk bepaald. Objectieve levensomstandigheden bepalen niet meer dan 10% van het welbevinden, doelbewuste activiteiten kunnen goed zijn voor maar liefst 40% (Sheldon en Lyubomirsky 2007).

Voor adolescenten zijn goede relaties met en steun van familie, vrienden, leeftijdsgenoten en docenten van vitaal belang. Sociale steun is belangrijk voor het welbevinden, maar het leveren van een sociale bijdrage, zoals vrijwilligerswerk, kan het gelukniveau nog meer verhogen (Meier en Stutzer 2008).

Het verhogen van geluk is een waardevol doel in zichzelf, maar ook wenselijk vanwege de positieve neveneffecten (Bergsma 2011). Tal van studies wijzen uit dat tevreden mensen succesvol zijn in meerdere levensdomeinen, met inbegrip van hun professionele leven, en dat het verband tussen geluk en succes niet alleen bestaat omdat succesvolle mensen positief gestemd zijn, maar ook omdat het ervaren van positieve emoties succes veroorzaakt (Lyubomirsky et al. 2005). De socioloog Ruut Veenhoven stelt dat geluk mensen activeert, onze aandacht verruimt en helpt bij het opbouwen van sociaal kapitaal. Gelukkige mensen blijken bovendien langer te leven. Gelukkige mensen zijn ook betere burgers, ze zoeken minder zondebokken en spannen zich vaker in voor sociale organisaties (Veenhoven 2010).

Het doelbewust stimuleren van geluk en het ontwikkelen van sterke kanten kan bovendien werken als preventieve maatregel. Het vergroot de veerkracht bij negatieve ervaringen. Tevredenheid met het eigen leven hangt bij adolescenten samen met minder

probleemgedrag. Bovendien vertonen gelukkige adolescenten minder symptomen van depressie en angst, minder misbruik van genotmiddelen en minder gewelddadig gedrag (Valois et al. 2001).

Het is niet gewaagd te veronderstellen dat geluk ook een bijdrage kan leveren aan het 'leren te weten' en 'leren te doen' op school. Een positieve stemming verbreedt de aandacht en vergroot creativiteit in het denken, terwijl een negatieve stemming de aandacht versmalt en bijdraagt aan meer kritisch en analytisch denken (Fredrickson 1998). Bernard, Stephanou en Urbach (2007) beschrijven dit krachtig: 'Voortdurende steun voor de sociale en emotionele gezondheid van jongeren is van vitaal belang, vooral in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs wanneer de focus vaak op academische prestaties ligt en waar de invloed van volwassenen afneemt en de invloed van leeftijdsgenoten toeneemt.' Ouders lijken dit idee te onderschrijven. Als zij een school voor hun kinderen kiezen, blijken ze het verwachte geluk van hun kinderen belangrijker te vinden dan de verwachte academische prestaties (Coldren en Boulton 1991).

De inhoud van de lessen

Het programma 'Lessen in Geluk' (LIG), bestaat uit zes lessen van vijftig minuten en heeft als doel het welbevinden van leerlingen te stimuleren. De nadruk ligt daarbij niet alleen op het doen van therapeutische oefeningen waarvan is aangetoond dat zij het welbevinden kunnen verhogen (Lyubomirsky 2007). De leerlingen worden ook gevraagd stil te staan bij de manier waarop hun keuzen het eigen geluk beïnvloeden.

Les 1. Hoe gelukkig ben jij en wat is dat precies, geluk?

De LIG beginnen niet met de veronderstelling dat kinderen niet gelukkig genoeg zijn en dat dit verandert moet worden. In plaats daarvan legt de docent uit wat onder geluk verstaan wordt, namelijk de positieve waardering van het leven. Daarna vult de leerling in hoe gelukkig hij of zij zichzelf voelt. De uitslagen worden met de klas vergeleken. De reflectie op het eigen welbevinden wordt vergroot door een huiswerkopdracht waarbij aan anderen wordt gevraagd hoe gelukkig zij zich voelen en wat hen gelukkig maakt.

Les 2. Wat maakt je gelukkig?

De leerlingen worden uitgenodigd na te denken wat voor henzelf bijdraagt aan hun eigen geluk. De eigen opmerkingen worden vergeleken met die van klasgenoten. Als huiswerk moeten de leerlingen rondvragen wat anderen gelukkig maakt. Les 1 en 2 werken gezamenlijk als een soort blikopener.

Les 3. Wat maakt je gelukkig?

Deze les bouwt voort op de vorige. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen vaak verkeerd inschatten welke gebeurtenissen hun geluk zullen verhogen en daarom worden in deze les gestructureerd voorbeelden genoemd van onderzoek naar geluk. Zo wordt uitgelegd dat geluk niet wordt verhoogd als je er mooi uitziet, maar wel door het hebben van goede vrienden. Ook de positieve gevolgen van geluk komen aan bod, zoals het hebben van een betere gezondheid, meer energie meer vrienden.

Aan het einde van deze les wordt voor het eerst de overgang gemaakt naar praktische interventies. Zo vergelijken de leerlingen hun eigen voorkeuren met de resultaten van de in deze les besproken resultaten van wetenschappelijk onderzoek. Ook krijgen leerlingen de opdracht maximaal vijf dingen op te schrijven waarvoor zij dankbaar zijn gedurende de afgelopen week. De dankbaarheidsoefening is afkomstig van Lyubomirsky (2007) en is gekozen vanwege de effectiviteit.

Les 4. Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les wordt ingegaan op de verschillen in gedrag van kinderen die zich al dan niet prettig voelen. Zo leren ze dat een prettig gevoel zichzelf kan versterken, omdat je dan bijvoorbeeld beter je best doet of vaker vrienden opzoekt. Optimisme kan zichzelf waarmaken. De leerlingen doen een eenvoudige oefening waarbij zij zichzelf op een optimistische manier proberen te bezien.

Les 5. Wees lief voor elkaar

Het belang van goede relaties met vrienden en familie is al in eerdere lessen aan de orde geweest en nu krijgen de leerlingen de opdracht de komende week zelf extra vriendelijk te zijn voor mensen om hen heen. Ze krijgen daarbij de opdracht op te merken wat het effect van hun eigen gedrag op anderen heeft en ook om bij zichzelf te registreren wat het met hen doet.

Les 6. Benut je sterke kanten

De leerlingen doen een psychologische test waaruit hun sterke kanten naar voren komen. Deze oefening sterkt hen om zichzelf met een optimistische blik te beschouwen. Welke sterke kanten passen goed bij henzelf en wat voor invloed heeft het gebruiken van deze positieve eigenschappen op henzelf?

Empirische test

In een exploratief onderzoek werd de effectiviteit van de lessen in geluk getoetst onder 631 deelnemers, die met hun klas willekeurig geplaatst waren in de interventiegroep (15 klassen, 381 leerlingen) of de controle groep (10 klassen, 250 leerlingen). Onmiddellijk na afloop van de lessen bestond er geen verschil in het geluksniveau van leerlingen in de experimentele en controle groep. De lessen werken niet direct geluksbevorderend (Boerefijn en Bergsma 2011). Dit was niet onverwacht. De lessen bieden een reflectie op geluk als doel in het leven en bieden enkele effectieve geluksbevorderende oefeningen slechts één keer aan. Dit is waarschijnlijk onvoldoende om op korte termijn geluksbevorderend te werken.

De hoop was dat de leerlingen de handreikingen uit de lessen de rest van het schooljaar zouden meenemen en waar nodig zouden toepassen. De uitval bij de nameting bleek helaas te groot om te kunnen testen of de lessen een dergelijk *sleepers effect* daadwerkelijk hebben. Om hier iets met zekerheid over te zeggen is vervolgonderzoek nodig. Geen uitval in de onderzoeksresultaten was er met betrekking tot de rapportcijfers van de leerlingen, omdat daarbij is gebruikgemaakt van cijferlijsten van de scholieren het dus niet nodig was dat de leraar de klas weer een vragenlijst liet invullen. Hoopgevend is de

kinderen die ‘Lessen in Geluk’ hebben gevolgd aan het einde van het schooljaar gemiddeld hogere rapportcijfers hebben dan kinderen in de controlegroep. Het verschil tussen beide groepen is bescheiden (0,2 punt), maar significant. En als je bedenkt dat het ging om zes lessen is het rendement aanzienlijk te noemen. Wanneer we teruggrijpen naar de terminologie van Delors, concluderen we dat de poging om kinderen bij te staan in het ‘leren te zijn’ en ‘leren samen te leven’ een positieve invloed heeft gehad op de kerntaken van het onderwijs ‘leren te weten’ en ‘leren te doen’.

We denken dat scholen leerlingen kunnen helpen om een prettige tijd te hebben en uit te groeien tot gelukkige mensen. We verwachten dat dit een algemeen maatschappelijk rendement zal opleveren, want gelukkige mensen zijn doorgaans betere burgers (Veenhoven 2010). En als we in de toekomst kunnen aantonen dat er minder kinderen blijven zitten dankzij ‘Lessen in Geluk’, hebben we ook het economische argument dat de kosten lager zijn dan de opbrengsten.

Noot

- 1 ‘Lessen in geluk’ zijn samen met een uitvoerige docentenhandleiding gratis te downloaden via www.lesseningeluk.nl

Literatuur

- Bergsma, A. (2011). *Imperfectly Happy* (proefschrift). Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Bernard, M.E., A. Stephanou en D. Urbach (2007). *Student social and emotional Health Report*. Melbourne: Australian Scholarships Group.
- Boerefijn, J. en A. Bergsma (2011). Geluksles verbetert schoolprestaties. In: *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, jg. 50, nr. 3, p.110-121.
- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008a). *Lessen in Geluk. Docentenhandleiding*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008b). *Lessen in Geluk. Werkboek*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Coldren, J. en P. Boulton (1991). ‘Happiness’ as a Criterion of Parents’ Choice of School. In: *Journal of Education Policy*, jg. 6, nr. 2, p. 169-178.
- Currie, C., S. N. Gabhainn, E. Godeau, C. Roberts, R. Smith, D. Currie, W. Picket, M. Richter, A. Morgan, V. Barnekow (red.) (2008). Inequalities in young people’s health: HSC international report from the 2005/2006 Survey. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. In: *Health Policy for Children and Adolescents*, nr. 5.
- Delors, J. (1996). *Learning: The treasure within. Report to unesco of the International Commission on Education for the Twenty-first Century*. Parijs: Unesco Publishing.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? In: *Review of General Psychiatry*, jg. 19, nr. 2, p. 300-319.
- Lyubomirsky, S., L.A. King en E. Diener (2005). The benefits of frequent positive affect. In: *Psychological Bulletin*, jg. 131, nr. 6, p. 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York: Penguin.

- Meier, S. en A. Stutzer (2008). Is Volunteering Rewarding in Itself? In: *Economica*, jg. 75, nr. 257, p. 39-59.
- Seligman, M.E.P. en M. Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. In: *American Psychologist*, jg. 55, nr. 1, p. 5-14.
- Sheldon, K. en S. Lyubomirsky (2007). Is It Possible to Become Happier? And If So, How? In: *Social and Personality Psychology Compass*, jg. 1, nr. 1, p. 129-145.
- Valois, R.F., K. Zullig en E.S. Huebner (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. In: *American Journal of Health Behavior*, jg. 25, nr. 4, p. 353-366.
- Veenhoven, R. (2007). Het nieuwe leren maakt gelukkig. In: *NRC Handelsblad*, 26 februari 2007.
- Veenhoven, R. (2010). Happiness. In: I.B. Weiner en W.E. Craighead (red.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, dl. 2 (vierde druk, p. 749-750). Hoboken: Wiley.