



Jacqueline Boerefijn,
master toegepaste
positieve psychologie
jboerefijn@positiefonderwijs.nl

INTERVIEW

Jacqueline Boerefijn (59) heeft een master in toegepaste positieve psychologie. Zij is ruim twintig jaar biologiedocent. Tien jaar terug won zij een onderwijsprijs voor haar idee 'Lessen in geluk'. Als pionier in het geven en promoten van positief onderwijs staat ze ook gemeente Schagen bij. Een gesprek.

Hoe bent u op het idee gekomen voor 'Lessen in Geluk'?

"Ooit werkte ik in de psychiatrie, als verpleegkundige. Door bezuinigen werd steeds meer gewerkt met de isoleercel. Daar kon ik echt niet meer tegen. Ik ging de schoolbanken weer in en werd biologiedocent. Mijn afstudeerproject in 1994 was in Blijdorp, over het verbeteren van het welbevinden van dieren in gevangenschap. Het was heel leerzaam. Ik leerde onder meer dat verveling dodelijk kan zijn voor de dieren. Het indrukwekkendst was de woestijnlynx die in een fokprogramma zat. Ze werd steeds zwanger, maar leverde geen jonkies. Wat bleek? Ze at ze steeds op. Dat zei echt veel over het welbevinden van dit dier."

Bij het aanleren van kunstjes blijken dolfijnen alleen te leren van beloningen.

Is dat bij de mens ook zo? "Dat kun je niet zo direct stellen, maar feit is dat niemand dat ooit onderzocht. Als je op school werkt, weet je dat er altijd onderzoek is naar van alles, behalve naar welbevinden van de leerlingen en docenten. Het is vaak gericht op het negatieve. Dat wat niet optimaal is op de mavo en het vmbo. Het is toch veel mooier als we het wonder van het leven delen!"

Hoe nieuw is uw benadering?

"Vrij nieuw, helaas. Dat leerde ik na mijn studie positieve psychologie, die ik pas begon toen ik al 50 was. Zware studie, maar zó interessant. We vielen van de ene verbazing in de andere. Het levert zoveel succes op. Waarom is de benadering niet eerder zo geworden? Pas nu begint de positieve psychologie te groeien. Het onderwijs loopt nog achter. Toen ik deze studie afrondde, dacht ik: iedereen zit hier op te wachten. Maar het komt nu pas een beetje op gang. Ik geef nog steeds biologieles, positief onderwijs is nog te onbekend om daarvan te kunnen leven. Verzoeken om uitleg te geven krijg ik vaak via-via en zijn er nog niet voldoende."

Werkt u alleen of met een groep aan positief onderwijs?

"Nou, ik ben wel een pionier. Het helpt dat er sinds 2015 een tijdschrift is 'Positieve Psychologie'. Daar is een platform en ik zit ook in de redactie. Het maakt duidelijk dat dit geen onzin is. Als we het hebben over geluk wordt er ook veel onzin verkondigd. Daar zul je als gemeente ook last van hebben. Dat mensen denken dat het spiritueel betekent, iets in hogere sferen. Daar klopt je echt niet mee aan bij scholen of ouders. Het gaat om serieuze informatie, geen onzin."

Hoe ziet men in het onderwijs momenteel het leren van geluk?

“Volgens onderzoek van Unicef zijn kinderen in Nederland het gelukkigst en vinden zij het leuk op school. Onze scholen scoren qua leerprestaties hoog op internationaal niveau. Voor het eerst is ook welbevinden onderzocht bij 15-jarigen en ook daar blijkt dat Nederlandse jongeren.

zich het gelukkigst voelen vergeleken met alle landen die meededen. Echt positief. Je zou denken dat gelukslessen dan niet nodig zijn, maar het tegendeel is waar. Vanaf de puberteit daalt het geluk. Als je kijkt bij volwassenen zie je steeds meer ziekmeldingen vanwege psychisch lijden.

Dat leidt ook tot arbeidsongeschiktheid. De Wereldgezondheidsorganisatie verwacht dat in 2030 depressie wereldwijd de grootste ziektelast zal zijn. Dus: onze leerlingen scoren op gelukkig zijn, presteren behoorlijk goed en hebben weinig stress. Zij willen niet per se de beste van de klas zijn. Ze werken liever samen dan

dat ze concurreren. Maar de regering wil dat we naar excellent stijgen en voert de druk op.

Dat is funest. Met kinderen gaat het nog, die trekken zich er niet zoveel van aan. Maar met de leraren gaat het steeds slechter. Grotere klassen, geld dat is beloofd en niet komt, het beroep wordt onaantrekkelijker. Een op de vier leraren zit tegen een burn-out aan. Ik begrijp niet dat ouders nog denken dat leraren zouden zeuren. Als ouder vertrouw je je kind mogelijk toe aan iemand die op zijn tandvlees loopt. Daar kunnen kinderen onder lijden. Gelukkig leven telt ook voor de leraar. Als je wilt dat het goed blijft

gaan, moeten we ook goed voor onze leraren zorgen.”

Geef u ook in Schagen les?

“Ja. Ik train docenten van het Clusius College. Zij krijgen een korte training om geluk aandacht te geven. Zodat zij zelf lessen in geluk kunnen geven. Voor leraren is het belangrijk dat zij naast het diploma ook stilstaan bij persoonlijke vorming van hun leerlingen. Dat zij florerende mensen kunnen worden.”

Nu er meer aandacht komt voor positief onderwijs, groeit dan ook het besef dat het die kant op moet?

“Dat valt mij nog tegen. Het gaat om verandering van focus. Als je het aan mensen vraagt, zeggen ze natuurlijk dat het goed gaat. Maar met focus bedoel ik dat we veel meer aandacht moeten geven aan het wonder van het leven. Als er nu iets in de aandacht komt, is dat altijd iets negatiefs als roken, drugs, ongezonde zaken, ongelukken. Terwijl de gedragspsychologie allang weet dat alles met 'niet' gewoon niet werkt. Maar juist wat je wél moet doen. Het effectonderzoek na 'Lessen in geluk' wijst uit dat de cijfers omhoog gaan, er minder wordt gepest, dat er vreugde is, dankbaarheid, trots, hoop, plezier, verwondering en andere positieve emoties. Daarom willen we deze lessen graag opgenomen zien in de lijst interventies van het Nederlands Jeugdinstituut. Maar die wil het niet opnemen, omdat een interventie ergens tégen moet vechten en niet ergens voór. Dat idee zou dus bij hen al moeten veranderen, maar ik zie dat voorlopig nog niet gebeuren. Dus nee, de groei gaat niet vanzelf.”

Hoe ziet u de ontwikkeling naar de toekomst?

“Volgens mij is het een besef dat wel groeit, maar met tegenslagen. Op zich is het goed dat bekend wordt dat positief onderwijs een serieuze zaak is. Je zult het bij de gemeente ook zien: er zijn ook tegenbewegingen. Dat merkten we al in Engeland. Het International Positive Education Network hield een groot congres met het thema: geestelijke gezondheid en geluk. Daarop kwam er een artikel in The Guardian dat neerkwam op: moeten scholen zich wel bemoeien met geluk?”

Heel negatief, er is nog veel onbegrip. Ik hoop dat er meer aandacht voor komt, vooral voor leraren. En niet dat we de kant opgaan van nog zwaardere examens en meer werkdruk. Het maakt echt niet gelukkig als alleen hogere opleidingen tellen. Het gaat om mensen. Ook een beroep waarin je met je handen werkt, moet een gewaardeerd beroep zijn. Geef iedereen een kans om een gewaardeerd en gelukkig mens te worden."

Heeft u tips voor gemeenten en anderen die bezig zijn met sturen op geluk? "Net als in het onderwijs wil een gemeente als Schagen zoveel mogelijk doen om mensen een gelukkig leven te laten leiden. Onderwijs is daar de basis voor en de gemeente zet het voort in eigen mogelijkheden. We willen dat onze leerlingen later prettige medeburgers zijn, die goed met elkaar omgaan. Kapster of notaris, je hebt ze allebei nodig. Het gaat erom dat je het leven kunt leiden dat bij je past. We zijn allemaal verschillend en we zijn allemaal nodig in onze samenleving. Het is heel goed dat de gemeente hier mee bezig is. Het ministerie helaas nog niet. Ook in de gezondheidszorg moet het anders, met een nieuwe definitie van gezondheid. Het is nu nog: je moet fysiek, geestelijk en sociaal gezond zijn, anders ben je ziek. Dat is een eis van perfectie. Dat hoeft helemaal niet. Het moet zo worden dat we kijken naar de situatie van een persoon en daarbinnen vinden wat nog wel kan. Mensen genieten het meest van wat ze goed kunnen doen."

Het Platform Onderwijs 2032 adviseert onder meer dat leerlingen, naast het opdoen van een vaste basis aan kennis en vaardigheden, zich ook als persoon vormen tot aardige, waardige en vaardige volwassenen. Die persoonsvorming gebeurt thuis én op school. Net als emeritus hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk' Ruut Veenhoven, wijst Boerefijn er op dat het maatschappelijk rendement van geluk niet mag worden onderschat. "Gelukkige mensen zijn doorgaans betere burgers. Daarom moeten scholen leerlingen helpen om een prettige tijd te hebben en uit te groeien tot gelukkige volwassenen. In die zin dat zij een plezierig, betrokken en betekenisvol leven leiden." Meer informatie over het werk van Jacqueline Boerefijn is te vinden op www.positiefonderwijs.nl.

