

We willen allemaal gelukkig zijn

En een school kan daarbij helpen



Mensen willen graag gelukkig zijn. Veel van wat we ondernemen is daarop gericht. Niet dat we altijd een heel duidelijk beeld hebben van wat geluk voor ons persoonlijk inhoudt, maar we omarmen de vage notie als een belangrijk levensdoel. Wat is geluk eigenlijk? Waarom houden we ons ermee bezig? Kunnen we leren om gelukkig te zijn? En, als we geluk zo belangrijk vinden, leren we op school dan genoeg om gelukkig te zijn en te blijven?

DOOR RENSKÉ VALK

De filosoof Haybron - zo lees ik in de inleiding van het Tijdschrift voor Management en Organisatie, vol. 69 - kwalificeert de discussies over het definiëren van geluk met de moeder van alle moerassen. Dat is duidelijke taal. Laten we ons daar dus maar niet aan wagen. Toch willen we in dit decembernummer een aantal inzichten aanreiken waarmee we verder kunnen nadenken over geluk en hoe daaraan te werken. We spreken daarom met een aantal mensen die geluk op hun eigen

manier hanteerbaar hebben gemaakt in hun werk. Filosoof prof. Hans Thijssen is hoogleraar en initiatiefnemer van de collegereeks Gelukkig Leven op de Radboud Universiteit, psycholoog prof. Ap Dijksterhuis is psycholoog en auteur van het boek 'Op naar geluk', en Jacqueline Boerefijn is docente biologie, positief psychologe en auteur van *Lessen in Geluk* voor middelbare scholen.

Geluk als een manier van denken

Wat is geluk? Van Dale online beschrijft geluk onder andere als 'een gunstige loop van omstandigheden; voorspoed; een aangenaam gevoel van iem. die zich verheugt'. Etymologische woordenboeken geven synoniemen als: fortuin, succes, gunstige omstandigheden, lot, voorspoed, gelukkig toeval, voordeel. En in het *etimologie-woordenboek van Afrikaans, Stellenbosch* lezen we: 'Voorspoed wat 'n persoon sonder eie toedoen te beurt val'. Geluk als toevalstreffer, geluk als iets waar je nauwelijks invloed op hebt. In die betekenis zijn we snel uitgesproken over geluk. Maar het is juist niet dit soort geluk waarmee prof. Hans Thijssen zich bezighoudt. Thijssen: 'De term leidt al snel tot spraakverwarring. Geluk zoals wij het hanteren is vooral veel niet. Met geluk bedoelen we juist niet het gelukkige toeval, dat van buiten komt. We bedoelen ook niet de kortstondige geluksmomenten. Gelukkig zijn houdt niet in: een aaneenschakeling van geluksmomenten beleven. Geluk moeten we ook niet verwarren met genot, noch met het egocentrische geluksgevoel dat aan narcisme kan grenzen.'

Maar hoe ziet Thijssen geluk dan wel? Thijssen: 'Het ligt aan de discipline welke termen er worden gebruikt. In de positieve psychologie spreekt men van subjective well-being, life satisfaction, begrippen die dichtbij welbevinden liggen. De filosofie benadert het begrip geluk meer vanuit de wijsheidstradities (van zowel het westen als het oosten). In die tradities is geluk een zaak van de geest en het verstand. Het heeft te maken met je manier van denken. En die manier van denken kun je zodanig trainen dat je een ander perspectief op de wereld krijgt, waarvan je gelukkiger wordt. Het is vooral een mentaal proces, waarin overigens een belangrijke sociale dimensie zit. Geluk zit in jezelf, maar rekening houdend met het effect van jouw gedrag op anderen. Geluk is een vaardigheid.'

Geluk, aldus Thijssen, is een kwalificatie die een heel mensenleven beslaat. Het is duurzaam en heeft te maken met het tot bloei komen van mensen. Het heeft ook te maken met het hebben van een levensplan, of met doelen in je leven. 'Als je mensen vraagt wat ze in hun leven nastreven, dan zullen sommigen zeggen: 'ik wil rijk worden,' of 'gezond zijn'. Maar in de wijsheidstradities zijn dat meer middelen tot andere doelen en verlangens. Gelukkig zijn daarentegen is gesteldheid, waarin er niets méér te wensen is. Het is het hoogste levensdoel. Gelukkig zijn en wijs zijn vallen hier samen.'

Bedreigingen



Hans Thijssen

De weg naar geluk kent wel een aantal bedreigingen en dwaalpaden. Thijssen: 'We zijn - althans volgens de wijsheidstradities - onwetend en op een verkeerde manier geconditioneerd. Vanuit onze persoonlijke voorgeschiedenis en sociale en culturele conditionering lopen we allerhande doelen achterna die niet bijdragen aan ons geluk, ook al denken we van wel. We denken dat we

heel gelukkig gaan worden van die nieuwe auto, maar dat is niet zo. Deze conditionering zit erg diep, en het kost tijd om te ontdekken dat genot en geluk weinig met elkaar te maken hebben. Let wel, we zetten hiermee genot of rijkdom niet in het beklagenbankje. Je mag streven naar rijkdom, je mag verlangen naar die nieuwe auto, je mag ook zeggen dat het je leven aangenamer maakt. Maar je moet beseffen dat het je niet gelukkiger zal maken dan je al bent. Het enige dat leidt tot geluk is het cultiveren van positieve karaktereigenschappen waardoor je een andere visie op de wereld kunt ontwikkelen.'

Het zijn dus verlangens naar de verkeerde dingen die ons doen af dwalen van onze weg naar geluk. We denken dat we gelukkig zijn als we onze verlangens bevredigd hebben, maar we verzuimen te zien dat verlangen een bodemloze put is. Na het ene komt het andere. Ook emoties leiden af. Thijssen: 'Wij zijn getraind om emoties positief te vinden. Zelfs negatieve emoties, zoals boos worden. We zeggen dingen als: Het is goed om een

keer de waarheid te zeggen. Of: Laat je maar gaan. Maar in feite veroorzaken emoties gedrag dat meestal niet leidt tot het geluk van degene die het gedrag vertoont. Je moet in de gaten houden dat emoties niet op je neerdalen omdat er buiten jou iets gebeurt. 'Natuurlijk werd ik boos, want hij deed dit en dit...' Emoties liggen in jou, en zijn feitelijk niets anders dan razendsnelle waardeoordelen, die je maakt tegen de achtergrond van jouw verwachtingen van personen of van hoe de wereld is. Zodra je daarin teleurgesteld wordt, kun je daarop emotioneel reageren. Het is een reactie die voortkomt uit een soort fundamentele ontevredenheid met hoe de wereld is.'

Moeten we dan als een monnik verlangens en emoties onderdrukken, er afstand van doen? Zeker niet, volgens Thijssen. 'Maar we moeten ze doorzien voor wat ze zijn. Mensen die hun geest goed bestuderen leren dat. En ze leren ook emoties en verlangens te reguleren en te managen. En te beseffen dat het allemaal maar gedachten zijn. Mensen die op deze manier gelukkig (leren) zijn, stralen kracht en gemoedsrust uit.'

Ook in het onderwijs: op naar geluk

Als we geluk kwalificeren als hoogste levensdoel en geluk een manier van denken is, die aan te leren is, dan zou je zeggen dat het leren om gelukkig te worden een belangrijke plek zou moeten krijgen in ons onderwijs. Niet voor niets werden gelukkig zijn en wijs zijn zoëven als synoniemen benoemd. Ooit, in zowel de scholen van Plato als in het Boeddhisme van Gautama, was de kunst van het gelukkig worden het belangrijkste leerdoel, en onderzocht men thema na thema om tot goede theorieën en routebeschrijvingen te komen. Dat is vandaag de dag niet meer zo herkenbaar.

Ap Dijksterhuis is hoogleraar psychologie en auteur van het boek 'Op naar geluk, de psychologie van een fijn leven' uit 2015. Hij vindt de school een prima plek om geluksonderwijs te geven. Dijksterhuis: 'Dat wij in deze tijd ons weer uitdrukkelijk bezig houden met geluk is aan de ene kant een luxeverschijnsel. We hebben het hier behoorlijk goed voor elkaar, we hoeven nauwelijks meer een



Ap Dijksterhuis

strijd te voeren om het dagelijkse bestaan. Die invulling van gelukkig worden is niet meer zo relevant. Of in ieder geval bereikt. We hebben nu tijd om ons te buigen over hoe we nóg gelukkiger kunnen worden. Daarbij heeft de wetenschap ook niet stilgezeten, en kunnen we gebruik maken van nieuwe inzichten, om ons bestaan daadwerkelijk gelukkiger te maken.' Toch kun je die focus op gelukkig zijn niet alleen maar afdoen als modern tijdverdrijf, aldus Dijksterhuis. Het heeft ook profijt. Een samenleving heeft belang bij gelukkige burgers, een bedrijf belang heeft bij gelukkige werknemers. Mensen zijn minder vaak ziek, ze zijn creatiever en productiever. Investeren in geluk loont, geluksonderwijs is dus naast intrinsiek waardevol ook nuttig. Dijksterhuis: 'We zijn in ons onderwijs terecht gekomen in een



heel indirecte benadering. We geven allerlei vakken en leren onze kinderen een hoop kennis aan, in de hoop ze zo voor te sorteren op een gelukkig bestaan. Maar heel expliciet zijn we er niet meer mee bezig, en dat is jammer want er is best veel te onderwijzen. Je kunt jongeren leren hoe ze verstandig met hun geld omgaan. Je kunt hun leren dat je van ervaringen doorgaans gelukkiger wordt dan van het kopen van spullen. Je kunt lessen besteden aan het begrip autonomie. We weten dat mensen die veel autonomie ervaren op school en later, in hun werk, gelukkiger zijn. Je kunt jongeren leren hoe ze emoties herkennen en hoe ze er op een verstandige manier mee omgaan. Binnen de positieve psychologie is het een en ander ontwikkeld waarmee leraren aan de slag kunnen. Geluksonderwijs zou wat betreft Dijksterhuis bijvoorbeeld ook een prima invulling kunnen zijn van het onderwijs dat zich richt op persoonlijke vorming. Dijksterhuis: 'Over de jaren heen bekeken past het misschien wel in een groter plaatje. In het verleden was de overheid vooral erg druk met het draaiende houden van de economie. Als de economie floreerde, dan kon je de burgers rijker maken, en dus gelukkig. In de jaren 60/70 verandert die verhouding. De meeste mensen hebben voldoende, en het is nu zaak voor de overheid om te zorgen voor een vangnet voor hen die het moeilijk hebben. Nou,

dat hebben we in Nederland inmiddels ook goed geregeld. Dus misschien zijn we nu in fase 3 van nieuw overheidsbeleid terecht gekomen: actief bezig zijn om mensen gelukkiger te maken.'

Noem het Positief Onderwijs

Jacqueline Boerefijn is biologiedocente en is zich in 2006 gaan bezighouden met 'De leer van het goede leven' en menselijk geluk en welbevinden. In 2010 studeerde ze af als 'Master of Applied Positive Psychology' aan de University of East London. 'Vanuit de positieve psychologie', zegt Boerefijn, 'wordt er iets anders naar gelukkig zijn gekeken. Gelukkig zijn is voor ongeveer de helft erfelijk bepaald. In de westerse wereld wordt ongeveer 10% bepaald door omstandigheden. 40% wordt bepaald door levensvaardigheden en bewust gedrag. Gelukkig zijn is een graduele kwestie, en geluksmomenten dragen wel degelijk bij aan het gemiddelde geluksniveau. En - anders dan in de benadering van Thijssen - zoekt de positieve psychologie geluk juist in de sociale context; de levensvaardigheden en bewust gedrag hebben veel met andere mensen te maken. Eenzaamheid is de belangrijkste vijand van gelukkig zijn. Verder hebben we allemaal een erfelijk bepaald geluksgemiddelde, wat in de psychologie ook wel *setpoint* wordt genoemd. Ons geluksniveau

Tabel 1. De Wereldgezondheidsorganisatie doet elke paar jaar onderzoek naar gezond gedrag, via het Health Behaviour in School Children (HBSC).

Percentage kinderen dat zichzelf een hoog cijfer geeft voor geluk:

	11 jaar		13 jaar		15 jaar	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	meisjes
2009/10	96	94	97	92	96	90
2013/14	95	92	94	88	94	84

Bron: HBSC

Percentage kinderen dat zegt veel druk te ervaren om te presteren op school:

	11 jaar		13 jaar		15 jaar	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	meisjes
2009/10	8	10	16	19	17	31
2013/14	9	19	20	26	27	40

Bron: HBSC

schommelt daar omheen. Uit onderzoek blijkt dat het mogelijk is om het *setpoint* blijvend te verhogen.’

Aandacht voor geluk op school (of Positief Onderwijs, zoals zij het noemt) vindt Boerefijn erg belangrijk. ‘Ik ben het eens met Ruut Veenhoven als hij zegt: Iedereen wil wel gelukkig zijn. Gelukkige mensen presteren beter, zijn creatiever en zijn minder vaak ziek. Gelukkige mensen zijn doorgaans betere burgers. Dus moet er ook op school plaats zijn voor lessen in geluk. De gezaghebbende Amerikaanse psycholoog Seligman (2009) noemt aandacht voor welbevinden en veerkracht een effectief middel om de levensvrede te verhogen, en een hulpmiddel om beter te leren en creatiever te denken. De Nederlandse overheid heeft een stapje die richting op gezet door het per 2015 verplicht stellen van het monitoren van het welbevinden van leerlingen. Maar er is natuurlijk meer nodig. Scholen kunnen ook daadwerkelijk initiatieven nemen om leerlingen te helpen om een prettige tijd te hebben op school en te leren hoe ze later een plezierig, betrokken en betekenisvol leven kunnen leiden.’

Ook al zijn onze kinderen gemiddeld genomen behoorlijk gelukkig (zie artikel pag 12), Boerefijn wijst op een aantal zorgelijke ontwikkelingen. ‘Het aantal kinderen dat opgroeit in armoede wordt groter, wachttijden voor psychiatrische behandelingen lopen op, er zijn nog altijd teveel thuiszitters in Nederland, de kloof tussen arme en rijk wordt groter en de prestatiedruk neemt toe. Volgens de laatste cijfers van de WHO neemt het welbevinden van onze kinderen af, vooral bij meisjes. Tegelijkertijd neemt de prestatiedruk toe (tabel 1 en 2). We mogen geen correlaties vermoeden waar ze niet zijn vastgesteld, maar de beide tabellen naast elkaar zijn wel opvallend. In Singapore en Zuid-Korea zijn de overheden begonnen om meer op welbevinden van leerlingen te sturen in plaats van op hoge prestaties. Het welbevinden en de gezondheid onder jongeren ging er onder lijden. Ook in ons systeem moeten we ervoor waken dat de focus te eenzijdig op cognitieve prestaties gericht blijft en we onze kinderen over steeds hogere latten jagen.’

Reden dus voor scholen om zich serieus te buigen over geluk en welbevinden. En daar is ook draagvlak voor. Eerder onderzoek

wees uit dat leraren leerlingen gráág helpen met het ontwikkelen van eigen talenten van de leerlingen (100%), met het worden van goede mensen (68%) en met gelukkig worden (52%). (DUO, Fontys, en Van12-18, 2015).

12 weldoordachte aanbevelingen over geluk

1. Beteugel je hebzucht en verlangen naar materiele zaken. Zoek eerder bevrediging in nieuwe ervaringen, liefst samen met anderen.
2. Probeer anderen te helpen en gelukkig te maken.
3. Probeer meer contact te maken met anderen, voer onbenullige gesprekken met vreemden.
4. Doe met enige regelmaat dingen die je het gevoel geven deel te zijn van iets groots, zoals het bezoeken van concerten en reizen naar grote steden.
5. Probeer een deel van je passieve vrijetijdsbesteding te vervangen door actieve vrijetijdsbesteding.
6. Heb je (extra) geld te besteden? Koop dan liever ervaringen dan spullen.
7. Stel jezelf doelen die in het streven ernaar positieve emoties opleveren. En wees ook niet bang om ze overboord te zetten als ze je niet meer passen.
8. Onderzoek je negatieve emoties en kijk of je ze kunt vermijden door je gedrag aan te passen.
9. Richt je leven zoveel mogelijk zo in dat je maar één ding tegelijk doet.
10. Streef ernaar meer mindful te zijn. Richt je bewustzijn op het hier en nu.
11. Leer om naar je eigen bewustzijn te kijken alsof u naar een film kijkt. Op afstand.
12. De what went well techniek: neem elke avond even de tijd om te bedenken welke dingen die dag naar tevredenheid verliepen, schrijf ze het liefst even op.

(uit: Op naar Geluk, Ap Dijksterhuis)



Jacqueline Boerefijn

Wat betreft Boerefijn kunnen scholen dus op een aantal manieren werken aan geluk. Op een manier die aansluit bij de interpretatie van geluk zoals Hans Thijssen dat verwoordt: een manier van denken leren die een ander perspectief op de wereld biedt. Op een manier die minder indirect is, zoals Dijksterhuis dat beschreef, en die geluk als expliciet lesdoel opbreekt in een aantal

activiteiten die aantoonbaar het geluk van leerlingen vergroten, nu en in de toekomst. En daarnaast blijft het belangrijk om onderwijs te geven dat recht doet basisbehoeften van leerlingen, zoals verwoord in de Self Determination Theory van Ryan en Deci (2002) en daarbinnen weer oog te hebben voor welbevinden van leerlingen. Boerefijn: 'Ook bij leerlingen die niet zo begaafd zijn: probeer steeds weer succesmomenten te zien en te benoemen. Het kan zijn dat een leerling bij biologie slecht scoort, maar wel goed voor de planten zorgt, of mooi tekent. Of het bij alle vakken moeilijk heeft, maar wel altijd netjes op tijd is en z'n spullen bij zich heeft. Leerlingen kunnen moedeloos worden als docenten alleen maar wijzen op wat niet goed gaat en nooit eens opmerken dat iets wel goed gaat. Kleine positieve signalen van de docent kunnen een leerling enorm helpen (competentie). Verder, het is belangrijk dat de docent alle leerlingen werkelijk verwelkomt in zijn lessen, maar ook breder inzet op relaties. Bijvoorbeeld met een systeem waarbij leerlingen in duo's of groepjes elkaars buddy's zijn, een systeem met Lentoren (ouderejaars leerling-mentoren) die aangesteld worden om nieuwe leerlingen het 1^e jaar te begeleiden. Een Game-club op vrijdagmiddag voor de nerdy einzelgängers kan nieuwe vriendschappen smeden tussen leerlingen die daar zelf niet zo heel goed in zijn (relatie). Tot slot, autonomie. Het is een belangrijk element in het welbevinden van bijna iedereen. Op school kan het zelf mogen nemen van de kleinste beslissingen (Maak vijf van de zes oefeningen) al wonderen doen voor het welbevinden en de motivatie van leerlingen. Een groeiend aantal scholen hanteert flexibele roosters, waarbij leerlingen bij een deel van de lesuren per inschrijving zelf kunnen beslissen wat ze wanneer bij welke docent gaan doen. Leerlingen stellen dit over het algemeen zeer op prijs.'

En vergeet de leraar niet

Leraar Haim Ginott (1922-1973) schreef: 'Ik ben tot de angstaanjagende conclusie gekomen, dat ik het beslissende element in de klas ben. (...)' Leraren zijn belangrijke rolmodellen. Uit een groot Brits onderzoek (Briner & Dewberry, 2007) is gebleken dat gelukkige leraren leerlingen hebben die hogere cijfers halen. Hoe dat precies komt, weten we niet. Misschien werkt het enthousiasme van de docent voor zijn vak aanstekelijk. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat gelukkige leraren gezelliger zijn en minder snel boos worden, zodat leerlingen minder bang en onzeker zijn. Gelukkige leraren zijn mogelijk relaxter, waardoor ze makkelijker een grapje maken of tolereren, en zo een prettige sfeer in hun lessen hebben. Uit een groot (13.871 leerlingen) Vlaams onderzoek (v. Hal e.a. 2017) in het basisonderwijs bleek

dat gelukkige leerkrachten ook gelukkigere leerlingen hebben. In het voortgezet onderwijs is dit tot op heden niet onderzocht, maar ook hier lijkt het mij niet onwaarschijnlijk dat geluk van de leraar en leerlingen hand in hand gaan.

Tot slot

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>kansen</i>	leefbaarheid	levensvaardigheid mentaal vermogen
<i>uitkomsten</i>	nut	satisfactie geluk

Veenhoven, 2000

Lezers die houden van structuur kunnen we tot slot misschien blij maken met de systematische indeling zoals Ruut Veenhoven die voorstelt. We lenen nog één keer uit de inleiding van het Tijdschrift voor Management en Organisatie. 'Ruut Veenhoven (2013) komt tot slot nog tot 'vier vormen van levenskwaliteit' zoals hij dat noemt. Hij stelt voor om verschillende opvattingen over welbevinden of kwaliteit van leven onder te verdelen aan de hand van twee dimensies, namelijk de dimensie van de levenskansen en uitkomsten, en de dimensie van interne en externe kwaliteiten die gelegen zijn binnen of buiten het individu. Het gaat dan bijvoorbeeld om werkplezier (binnen) en de producten van de geleverde arbeid (extern). De combinatie van de twee dimensies levert een vierdeling op met vier vormen van levenskwaliteit: de leefbaarheid van de omgeving, de levensbekwaamheid van het individu, het nut van een leven, en de subjectieve voldoening met het eigen leven. Het is de combinatie van leefbaarheid en levensvaardigheid die bepaalt of iemand gelukkig kan zijn.' ●

► Renske Valk is hoofdredacteur van Van Twaalf tot Achttien.

U kunt meedoen aan een geluksonderzoek van de Erasmus-universiteit via www.gelukswijzer.nl
De stichting Lessen in Geluk is bezig om naast het bestaande pakket Lessen in Geluk meer lesmateriaal te ontwikkelen, gebaseerd op de positieve psychologie. Zie ook pagina 24.

Referenties:

- In inleiding van het Tijdschrift voor Management en Organisatie, vol. 69, vindt u hier <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2010s/2015i-full.pdf>
- Briner, R. & Dewberry, C. (2007) Staff wellbeing is key to school success, *A research study into the links between staff wellbeing and school performance*. Worklifesupport, UK
- Deci, E. & Ryan, R. (2002) Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective, in *Handbook of Self-Determination Research*, pp. 3-34, Rochester
- DUO onderzoek: v. Grinsven, V, v.d. Woud, L. (2015) *Morele vorming in het voortgezet onderwijs*. In samenwerking met: Valk, R (Van Twaalf tot Achttien) & Sandere, W (Fontys Hogescholen)
- HBSC: Currie C. et al. eds. (2012) Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- HBSC: Inchley J. et al. eds. (2016) Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. HBSC international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009) Positive education: positive psychology and classroom interventions, *Oxford review of Education*, 35, 3
- Van Hal, Guido & Bruggeman, B. & Aertsen, P. & Bruggeman, H. (2017). Happy teachers and happy school children: going hand in hand. *European Journal of Public Health*. 27. 10.1093/eurpub/ckx189.256.