



Tekst: Jacqueline Boerefijn

# Werken aan mentaal welbevinden van leerlingen

*Wat kun je doen als leerlingen niet lekker in hun vel zitten? De positieve psychologie geeft handvatten om het geluk en welzijn van leerlingen te bevorderen. Jacqueline Boerefijn, bedenker van 'Lessen in Geluk', vertelt er meer over in dit artikel.*

Sinds de covid-lockdowns is het welbevinden van leerlingen een serieus agendapunt op scholen. Vóór de pandemie was er ook aandacht voor, maar gewoonlijk pas op het moment dat er iets aan de hand was: een leerling met depressieve klachten, of een klas met een ernstig zieke leerling, of een sterfgeval. Nu is deze aandacht aangewakkerd door signalen dat het niet goed gaat met de jeugd. Er wordt melding gemaakt van meer mentale klachten, depressieve gevoelens, angst- en eetstoornissen. Vooral de lockdowns en schoolsluitingen zouden hier debet aan zijn. Veelvuldig contact met leeftijdsgenoten is essentieel voor jongeren van 12 tot ongeveer 23 jaar. Door de lockdowns moesten jongeren dit ontberen.

## Stabiel beeld

Vóór covid was het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland in het algemeen stabiel, zo blijkt uit

onderzoek van Kleinjan en collega's (2020), in opdracht van Unicef. Wel is de druk die zij ervaren door schoolwerk in de afgelopen tien jaar behoorlijk toegenomen. Jongeren melden dat ze veel stress hebben door school en huiswerk, maar minder vanuit de thuissituatie. En van sociale media, vaak aangeduid als veroorzakers van druk en stress, zien jongeren juist vooral de positieve aspecten. Sociale media bieden sociale steun en dat is juist een belangrijke beschermende factor voor het mentaal welbevinden (Kleinjan et al., 2020).

## Vriendschappelijke omgang

Een gebruikelijke reactie van hulpverleners op een toename van leed is om aandacht te besteden aan datgene wat het leed veroorzaakt en vervolgens het proberen te verminderen. Vanuit de positieve psychologie weten we inmiddels echter dat lessen tégen iets niet kunnen tippen aan lessen vóór iets. Bijvoorbeeld

dat lessen tegen pesten of tegen (corona)eenzaamheid niet werken, terwijl lessen waarin een onderling vriendschappelijke omgang aangemoedigd wordt veel meer kans bieden op dezelfde gewenste effecten (zoals minder pesten en minder eenzaamheid). Elke leraar kan tijdens zijn lessen een vriendelijke en vriendschappelijke omgang van leerlingen met elkaar aanmoedigen. Niet pas ingrijpen als er ruzie is, maar steeds benadrukken hoe fijn het is dat leerlingen leuk samenwerken en elkaar helpen.

## De druk die jongeren ervaren door schoolwerk is flink toegenomen

### Positieve aspecten vergroten

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) pleitte er al in 2005 voor om de geestelijke gezondheidszorg niet te beperken tot het oplossen van psychische problemen, maar meer nadruk te leggen op het vergroten van positieve aspecten, zoals veerkracht, geluk en zingeving. Daar ben ik het helemaal mee eens. Het is fijner en effectiever om in te zoomen op de positieve aspecten van het (mentale) leven. Elke leraar of begeleider kan aandacht hebben voor wat er goed gaat en erop wijzen wat leerlingen goed doen en hoe ze steeds groeien, wijzer worden. Niet alleen qua wiskunde, maar ook qua sociale en emotionele vaardigheden en gedrag. Deze aandacht werkt als tegengif tegen depressies en risicogedrag en zal de veerkracht vergroten in tijden van tegenslag en crises, zoals een puberteit, pandemie of oorlog.

### Dankbaarheidsoefening

Eén van de bekendste oefeningen uit de positieve psychologie is om geregeld, bijvoorbeeld elke avond of één keer per week, op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Hiermee train je jezelf erin om je bewust te zijn van het goede dat je meemaakt. Dit biedt tegenwicht aan alle negatieve berichten die via kranten, televisie en andere media tot ons komen. Het woord 'dankbaarheid' roept bij sommige mensen echter aversie op. In dat geval kan het even nuttig zijn om regelmatig drie dingen op te schrijven die goed gegaan zijn.

### Lessen in Geluk

Zelf ben ik al ruim vijftien jaar bezig met het welbevinden, oftewel het geluk, van leerlingen. Voor mij begon het in 2006 met de constatering dat ik als biologiedocent in de tweede klas van het voortgezet onderwijs erg negatief bezig was met lesmateriaal waarin voortdurend gewaarschuwd werd tegen roken,

drinken, drugs, aids, loverboys, opwarming van de aarde, stijgen van de zeespiegel. Als mentor werd ik geacht aandacht te besteden aan pesten, criminaliteit en mogelijk huiselijk geweld in de toekomst. Het ging me tegenstaan om zoveel te waarschuwen en mijn leerlingen steeds te vertellen wat zij niet zouden moeten doen om niet ongelukkig te worden. Ik wilde ze veel liever leren wat ze wel zouden kunnen doen om wel gelukkig te worden. Maar hoe? Toen kwam er een prijsvraag de school binnen, die om nieuwe onderwijsideeën vroeg. Mijn idee voor 'Lessen in Geluk' (lesseningeluk.nl) won een grote prijs van het Hermen J. Jacobsfonds. Hiermee werden deskundigen ingehuurd om het lespakket 'Lessen in Geluk' daadwerkelijk te ontwikkelen. Er wordt hierin onder meer aandacht besteed aan wat leerlingen gelukkig maakt, optimisme versus pessimisme, het benutten van je sterke kanten, goede sociale relaties. Het hoofddoel is leerlingen handvatten mee te geven voor een duurzame verhoging van hun eigen geluk.

## Het ging me tegenstaan om leerlingen steeds te moeten waarschuwen

### Mijn eigen onderzoek

Via dit project hoorde ik voor het eerst over de nog jonge stroming van de positieve psychologie, die het menselijk geluk wil bevorderen. Dat was precies wat ik ook wilde voor mijn leerlingen. Ik raakte dermate gefascineerd dat ik positieve psychologie ging studeren in Londen, waar destijds de enige universitaire masterstudie positieve psychologie in Europa werd aangeboden. In 2010 rondde ik deze studie af met onderzoek naar de effecten van de aanpak 'Lessen in Geluk', die inmiddels op veel scholen gegeven werd, vaak als onderdeel van de mentoruren.



Illustratie: Margreet de Heer.

Het onderzoek vond plaats op 3 scholen, waar 25 tweede klassen uit het voortgezet onderwijs (631 leerlingen) óf de 'Lessen in Geluk' óf reguliere mentorlessen kregen.

Vóór en ná zes lessen vulden alle leerlingen korte vragenlijsten in met onder meer een cijfer voor hun geluksniveau en gezondheid. Hier werd geen verschil gemeten tussen de twee groepen. Van alle leerlingen zijn ook de gemiddelde scooleindcijfers van het schooljaar vóór en ná de 'Lessen in Geluk' verzameld. Daar bleek wel een significant verschil: de leerlingen die de geluklessen hadden gevolgd, deden het beter. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de effecten van deze lessen pas op wat langere termijn merkbaar zijn en niet meteen na zes weken (Boerefijn & Bergsma, 2011). Omdat de effectiviteit van eenmalige projecten over het algemeen klein is, is het lespakket uitgebreid. Er is nu een serie van zes lessen voor de brugklas en een serie van vier lessen voor de tweede klas. Ook hebben we er een korte training aan gekoppeld, waarin leraren leren om de ideeën van het lespakket ook in hun reguliere lessen en mentorlessen terug te laten komen.

### Positieve interventies

Behalve 'Lessen in Geluk' zijn er nog meer positieve interventies ontwikkeld voor het onderwijs. Uit onderzoek van Bergsma et al. (2020) blijkt dat deze succes kunnen opleveren. In de World Database of Happiness zijn de effecten samengebracht van interventies die geluk vergroten. Ook uit het nieuwste overzicht van tientallen studies onder ruim 2500 studenten blijkt dat deelnemers aan een gelukstraining gemiddeld bijna een half rapportcijfer hoger scoren op hoe gelukkig zij zich voelen (Bergsma et al., 2020). Zes onderzoeken onder ruim zevenhonderd scholieren laten ook een positief, maar iets meer bescheiden, effect zien (Bergsma et al., 2020).

### Neveneffecten van geluk

'Gelukkig zijn is belangrijk, want als je je gelukkig voelt, wordt de sfeer om je heen ook beter', zo omschreef een 14-jarige jongen het belang van geluk. Hij had dit zelf bedacht, maar wetenschappers vinden hetzelfde. Gelukkige mensen zijn gezonder, toleranter tegenover mensen met een andere mening, gaan makkelijker sociale contacten aan, zijn productiever op het werk en presteren beter op school. Dit heeft te maken met drie factoren:

1. Gelukkige mensen voelen zich energiever: ze kunnen zich beter concentreren, pakken makkelijker extra taken op en kunnen beter omgaan met tegenslagen.
2. Gelukkige mensen hebben meer zelfcontrole.
3. Gelukkige mensen hebben op hun werk een positievere attitude naar hun functie, leidinggevenden, projecten en ook een positievere houding jegens bijvoorbeeld lastige collega's of leerlingen. Dit maakt hen meer bevlogen en genereert grotere sociale betrokkenheid op het werk (Burger & Veenhoven, 2021).

### Nut van negatieve en positieve emoties

*Slecht is helaas sterker dan goed. Daarom lokken media met 'moord en brand'. Mensen kijken langer naar foto's van vervelende gebeurtenissen dan naar foto's van prettige gebeurtenissen. In de meeste talen zijn er meer woorden voor negatieve emoties dan voor positieve. Negatieve emoties zijn handig als je iets onmiddellijk op kunt lossen, of als je moet vechten of vluchten voor je leven. Als onze voorouders niet zo bang waren geweest voor gevaren, en rustig bessen waren blijven plukken terwijl er iets ritselde in de bosjes, waren zij opgegeten door roofdieren. Dan hadden wij nooit bestaan.*

*Het nut van positieve emoties was lang onduidelijk, maar onderzoek van Fredrickson (2004) heeft de broaden-and-buildtheorie opgeleverd. Als we positieve emoties ervaren, verbreden we onze aandacht: we gaan nieuwe dingen uitproberen, durven meer en zijn creatiever. Ook ontwikkelen we vaardigheden en maken we onszelf sterker en veerkrachtiger.*

*Ouders willen vrijwel allemaal dat hun kind gelukkig wordt*

### Wat vinden ouders belangrijk?

Als je aan ouders vraagt wat zij belangrijk vinden voor hun kind, antwoorden zij vrijwel allemaal dat ze willen dat hun kind gelukkig wordt. Veel ouders denken dat hun kind het gelukkigst wordt als hij een zo hoog mogelijk schoolniveau behaalt. Ze betalen jaarlijks tezamen bijna driehonderd miljoen euro aan 'schaduwonderwijs' en eisen steeds vaker van de leraar in groep 8 een zo hoog mogelijk schooladvies. Het voortgezet onderwijs zit met de gebakken peren. Er zijn leerlingen die hoger instromen dan goed voor hen is, waardoor ze op hun tenen moeten lopen of het bijltje erbij neergooien. Maar van een zo hoog mogelijk schoolniveau word je niet gelukkig. En langdurig op je tenen lopen kan erg ongezond zijn, vooral voor tieners. Volgens recent onderzoek is een depressie bij tieners geen

opzichzelfstaand ziektebeeld, maar een symptoom van chronische stress en uitputting. Het is uiteraard geen taak van een school om ouders voor te lichten over het te verwachten geluk van hun kinderen. Maar omdat niemand anders hierover betrouwbare informatie geeft, denk ik toch dat het in het belang van leerlingen, ouders en school is dat scholen dit wel gaan oppakken.

## Leraren kunnen wel degelijk invloed uitoefenen op de emotionele sfeer

### Wat vinden leraren belangrijk?

Als je aan leraren vraagt wat zij belangrijk vinden als doel van hun lessen noemen zij verschillende zaken, zo blijkt uit onderzoek van Van Grinsven en Van der Woud (2015). Het is volgens leraren belangrijk dat leerlingen:

- hun eigen talenten ontwikkelen (100 procent);
- goede mensen worden (68 procent);
- gelukkig worden (52 procent);
- goede cijfers halen (37 procent);
- positieve relaties hebben (21 procent);
- goede burgers worden (18 procent);
- een goede vervolgopleiding doen (18 procent);
- gezond leven (10 procent);
- een goede baan vinden (9 procent).

Scholen kunnen leerlingen helpen om een prettige tijd te hebben en uit te groeien tot gelukkige mensen.

Een groot deel van de leraren vindt dit dus belangrijk.

### Wat kunnen leraren doen?

Leraren kunnen veel betekenen voor het welbevinden van leerlingen, ook als ze niet werken met 'Lessen in Geluk'. Hun eigen welbevinden is hiervoor het beste vertrekpunt. Samen met Ad Bergsma schreef ik het boek *Gelukkig voor de klas*, waarin we het belang van geluk uitleggen en veel manieren aanreiken om meer geluk in je leven en werk te ervaren. Het boek is als een reisgids. Je bladert erin als leraar, bedenkt welke plaatsen en activiteiten jou het meest interesseren en je probeert tijdens de vakantie uit waar jij het meeste plezier aan beleeft.



Verder kunnen leraren dus wel degelijk gericht invloed uitoefenen op de emotionele sfeer in de klas, zo werd duidelijk in dit artikel. Bijvoorbeeld door het erkennen en benoemen van emoties, waarmee ze hun leerlingen helpen emotioneel en sociaal vaardiger te worden. Leraren kunnen er ook voor zorgen dat leerlingen vaker (kleine) succeservaringen meemaken en dat zij elkaar helpen. Ook is het belangrijk om het te hebben over hoop en optimisme en *last but not least*: dat er geregeld gelachen wordt.

Om het welbevinden van leerlingen te verbeteren, kunnen we ons het best richten op het vergroten van het geluk van onze leerlingen. Negativiteit komt vanzelf wel op ons pad, een positieve focus kunnen we zelf aanbrengen.

*De literatuurlijst bij dit artikel vind je in de materialenbank op [lbbo.nl](http://lbbo.nl).*



### Jacqueline Boerefijn

Jacqueline Boerefijn is positief psycholoog en trainer bij Positief Onderwijs. Zij schreef onder meer mee aan 'Lessen in Geluk' en 'Gelukkig voor de klas: Ga voor meer werkplezier en betere leerprestaties'.  
E-mail: [jboerefijn@positiefonderwijs.nl](mailto:jboerefijn@positiefonderwijs.nl).



## Samen staan we sterk voor professionele begeleiders



Dit artikel is gepubliceerd in *Beter Begeleiden*, het vakblad voor leden van de Landelijke Beroepsgroep voor Begeleiders in het Onderwijs (LBBO).

De LBBO zet zich in om de positie van begeleiders in het onderwijs te verstevigen. We zijn ervan overtuigd dat begeleiders onmisbare schakels zijn in scholen. Dat begeleiders zich verbeteren als ze elkaar ontmoeten, elkaar inspireren en zich professionaliseren. Daarom verenigen we hen in onze landelijke beroepsgroep (zonder winst oogmerk).

Door lid te worden van de LBBO krijg je volop mogelijkheden om met en van andere begeleiders te leren. Je wordt gevoed en geïnspireerd. Bovendien kun je altijd bij de LBBO terecht voor een vraag over jouw werk – we helpen je graag!

### Meer redenen om lid te worden

- 6x per jaar het vakblad *Beter Begeleiden* bij je thuis
- toegang tot onze online materialenbank vol artikelen, materialen en andere vakinhoudelijke informatie
- korting bij LBBO Academie
- mogelijkheid tot registratie in ons kwaliteitsregister
- rechtspositionele ondersteuning
- actuele beroepsstandaarden
- regelmatige winacties
- vertegenwoordiging in landelijke overlegorganen
- een krachtige stem in het publieke (onderwijs)debat

### De LBBO is de overkoepelende beroepsorganisatie voor:

- intern begeleiders
- ambulante begeleiders
- gedragsspecialisten
- jonge-kindspecialisten
- beeldbegeleiders
- specialisten begaafdheid
- zelfstandige begeleiders in het onderwijs

### Informatie

Meer informatie over het lidmaatschap of direct aanmelden als lid? Kijk op onze website: [lbbo.nl](http://lbbo.nl).