

Lessen in Geluk

Docentenhandleiding

Huub Braam
Suzanne Tan
Marieke Wentink
Jacqueline Boerefijn
Ad Bergsma

September 2008

Inhoud

Inleiding	5
Algemene informatie	9
De lessenserie	9
Leerlingenboekje	9
Docentenhandleiding	10
De lessen	10
Vorbereiding van de lessenserie	11
Pedagogisch-didactische tips	12
Contactgegevens	13
Les 1: Lessen in geluk, maar wat is geluk eigenlijk?	15
1.1. Inleiding	15
1.2. Lesdoelen	15
1.3. Lesopzet	16
1.4. Materiaal	16
1.5. Uitwerking van de les	17
1.6 Meer lezen?	24
Bijlage: De introductievragenlijst	27
Les 2: Wat maakt je gelukkig?	35
2.1. Inleiding	35
2.2. Lesdoelen	35
2.3. Lesopzet	35
2.4. Materiaal	36
2.5. Uitwerking van de les	36

Les 3: Is geluk belangrijk?	41
3.1. Inleiding	41
3.2. Lesdoelen	41
3.3. Lesopzet	42
3.4. Materiaal	42
3.5. Uitwerking van de les	43
3.6. Meer weten?	49
Les 4: Gelukkig zijn, kun je dat leren?	53
4.1 Inleiding	53
4.2 Lesdoelen	54
4.3 Lesopzet	54
4.4 Materiaal	54
4.5 Uitwerking van de les	55
4.6 Meer weten?	60
Bijlage	65
Les 5: Wees lief voor elkaar	67
5.1 Inleiding	67
5.2 Lesdoelen	68
5.3 Lesopzet	68
5.4 Materiaal	68
5.5 Uitwerking van de les	69
5.6 Meer weten?	74
Les 6 Benut je sterke kanten	75
6.1 Inleiding	75
6.2 Lesdoelen	75
6.3 Lesopzet	76
6.4 Materiaal	76
6.5 Uitwerking van de les	76
6.6 Meer weten?	81
Bijlage	82
Bijlage: De eindvragenlijst	89

Inleiding

In het voortgezet onderwijs besteden leraren naast hun reguliere lesprogramma aandacht aan allerlei onderwerpen, zoals pesten, faalangst, roken, drugs, drinken, SOA, loverboys, tienerzwangerschappen, overgewicht, terrorismebestrijding en agressie in het openbaar vervoer. Soms doen ze dat op eigen initiatief, meestal ook op verzoek van de schoolleiding, de overheid en de GGD. De onderwerpen zijn vaak sterk negatief geladen. Leerlingen krijgen zo onwillekeurig de boodschap aangereikt dat de wereld vol gevaren is, en dit terwijl leerlingen in hun nog jonge leven zelf al worstelen met serieuze persoonlijke problemen en maatschappelijke vragen.

Het blijkt lastig om leerlingen binnen deze negatieve en dreigende context¹ een manier van denken en handelen aan te reiken waarmee ze het gevoel hebben dergelijke moeilijkheden te kunnen voorkomen, vermijden of pareren. Andere landen, waaronder in ieder geval Engeland² en Italië³, zijn de afgelopen jaren gestart met het geven van lessen in geluk. Het is immers nog beter om leerlingen te leren hoe ze naar geluk kunnen streven, keuzes leren maken en risico's uitsluiten, dan dat ze leren om dreigingen te pareren. Welke betere les kunnen wij onze leerlingen meegeven als ze de school verlaten, dan de les hoe je gelukkig kunt zijn?

Dit zijn precies de beweegredenen geweest van Jacqueline Boerefijn, docente Biologie aan het Accent College Vlaardingen, om mee te dingen naar een prijs uit het Hermen J. Jacobsfonds voor onderwijsvernieuwing. Boerefijn zou graag eens vanuit het tegenovergestelde perspectief willen beginnen: 'Wat maakt mij gelukkig? Hoe kan ik gelukkig (er) worden?' Ze wilde 'Lessen in Geluk' gaan ontwikkelen, en heeft voor haar projectplan de Hermen J. Jacobsprijs 2007 gekregen. Dit fonds maakt de ontwikkeling van de lessen en de verspreiding ervan mogelijk.

¹ Hoewel negatieve ervaringen in een leven niet te vermijden zijn, is het belangrijk dat leerlingen met deze ervaringen om kunnen gaan en - beter nog - hun leven leren te benaderen vanuit een positieve grondhouding en met een besef dat ze zelf invloed hebben op de manier waarop hun leven zich ontwikkelt.

² Het Wellington College in Groot-Brittannië is vorig jaar gestart met een twee jaar durend lesprogramma gebaseerd op theorieën van Dr. Nick Baylis van de universiteit van Cambridge. De lessen dagen leerlingen uit om zichzelf en hun talenten te ontwikkelen, op een gezonde manier om te gaan met lijf, leden en emoties, hun relaties met anderen te verbeteren en zelf de regie over hun leven te nemen.

³ Chiari Ruini, et al.

Het belang van geluk wordt ondersteund door de wetenschap. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen langer en gezonder leven. Geluk is hierbij de doorslaggevende factor, niet gezondheid (Danner, 2001; Calde et. al., 2002). Een recent overzicht van alle beschikbare literatuur laat bovendien zien dat geluk een hele reeks positieve bijwerkingen heeft, niet alleen voor het betrokken individu maar ook voor zijn of haar directe omgeving en de maatschappij. Geluk gaat samen met betere prestaties op het werk en op school, een betere sociale inbedding, meer activiteit en meer energie. Gelukkige mensen hebben een betere zelfbeheersing, zijn creatiever, weten beter om te gaan met stress en hebben meer zelfvertrouwen (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Geluk is een toestand die je sterker en mooier maakt. Dit is niet zomaar een bewering. In wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat gelukkige mensen meer vrienden hebben, het beter kunnen vinden met de rest van hun gezin, langer leven, beter presteren op school of werk en als volwassenen meer verdienen. Geluk maakt het leven gemakkelijker. Hoe groot het effect is van geluk blijkt onder meer uit een studie van de geluksprofessor Ruut Veenhoven. Hij heeft berekend dat het effect van geluk op je gezondheid even groot is als dat van roken. Gelukkige mensen leven langer dan ongelukkige mensen en dit verschil is even groot als dat tussen niet-rokers en rokers!

Het lesprogramma 'Lessen in geluk' suggereert dat geluk iets is dat men op school kan leren. Bij sommige scholieren kan dat een wat afwerende houding opleveren. Hun motto is: 'eerst zien, dan geloven'. Deze reactie is begrijpelijk. Het idee mensen te helpen bij gelukkig zijn is nog erg nieuw. De psychologie als zelfstandige wetenschap bestaat nu ruim honderd jaar. In haar bestaan heeft de psychologie zich vooral gericht op drie grote taken. Hoe zijn angsten, depressies en verslaving te verhelpen?

Sinds het jaar 2000 is er een nieuwe stroming opgekomen, en wel die van de positieve psychologie. Het doel van deze psychologen is om mensen verder te helpen dan bij het oplossen van problemen. In deze stroming zoekt men naar manieren om mensen te helpen hun sterke kanten beter te benutten. Kort gezegd komt het erop neer, dat de positieve psychologie mensen wil helpen op drie levensaspecten: om het leven zinvoller, leuker en echter te maken. Met zinvoller wordt bedoeld dat mensen dingen doen waar ze zelf achter kunnen staan en die ze belangrijk vinden. 'Leuker' houdt in dat mensen zich vaker prettig voelen. Met 'echter' wordt bedoeld dat mensen dingen doen op een manier die goed past bij hoe ze diep van binnen zijn.

Dit zijn grote doelen en het zal niet lukken om die binnen een paar lesjes op school volledig te bereiken. Toch is het de moeite waard als het lukt een paar kleine stapjes in die richting te zetten. Geluk is namelijk niet alleen een gevoel. Het gaat ook gepaard met gedrag. Dit is goed te begrijpen aan de hand van een stoplicht. Bij ongeluk en depressies staat het licht op rood. Mensen maken zich klein, trekken zich terug in zichzelf en proberen van daaruit te kijken wat er mis is gegaan. Zoeken naar positieve ervaringen heeft weinig zin, omdat er niets is waarvan men echt geniet. Het is dan uithuilen en moed verzamelen om opnieuw te beginnen. Bij gelukkige mensen staat het licht juist op groen. Zij willen de wereld verkennen, vriendschappen verdiepen en nieuwe ervaringen opdoen. Geluk zorgt op die manier voor prettige gebeurtenissen die je weer een prettig gevoel geven. Het werkt dus twee kanten op. Leuke gebeurtenissen verbeteren je stemming, maar een betere stemming zorgt ook voor leuke ervaringen.

Het loont dus zeer de moeite om te proberen geluk te versterken. Toch schuilt er een gevaar in deze boodschap. Het kan immers lijken alsof iedereen het geluk in eigen hand heeft. Als iemand ongelukkig is, is dat zijn eigen schuld. Dit laatste is echter niet waar. Iedereen wordt geboren met een temperament waar hij geen invloed op heeft. De een is van nature erg blij, de ander somber. Dat is een gegeven waar mensen mee moeten leven. Het is alleen wel zo dat mensen hun basisstemming enigszins kunnen beïnvloeden. Deze Lessen in Geluk zijn bedoeld om daarbij te helpen. Het helpt om te zoeken naar de verbetering die voor het individu nog mogelijk is. Gelukkig zijn is geen plicht, maar wel de moeite waard om naar te streven.

Algemene informatie

De lessenserie

- Doelgroep:** De Lessen in Geluk zijn bedoeld voor leerlingen in het voortgezet onderwijs in de eerste drie klassen (richtlijn voor de het programma is het tweede leerjaar vmbo theoretisch leerweg).
- Aantal lessen:** De lessenserie omvat zes lessen met daarbij thuisopdrachten voor de leerlingen. Naast de zes reguliere lessen is er nog een zogenaamd 'toetje voor thuis' voor de leerlingen. De lessen zijn opgezet als 6 opeenvolgende lessen, uitgaande van 1 les per week.
- Lespakket:** Het lespakket bestaat uit een docentenhandleiding en een werkboek voor leerlingen.
- Vakrichting:** De lessen kunnen in principe gegeven worden door alle docenten die les geven aan de doelgroep. Mentoren en docenten van de vakken verzorging, maatschappijleer, godsdienst/levensbeschouwing en sociale vaardigheden lijken voor de hand te liggen. Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat de docent open staat voor de lessen. Dus dat degene die de lessen gaat geven, het leuk lijkt om samen met de leerlingen op zoek te gaan, een eerste stap te zetten in de richting van hun eigen geluk.

Leerlingenboekje

In het Werkboek voor de leerlingen (leerlingenboekje) staan naar aanleiding van elke les opdrachten voor thuis beschreven. De leerlingen maken de opdrachten in het Werkboek. Zij worden naderhand beloond voor hun inzet. Bij een aantal lessen is een werkblad toegevoegd, dat de leerlingen nodig hebben in de les. Dit werkblad is helemaal achterin het hoofdstuk, dus nog na de thuisopdracht, opgenomen.

U kunt de leerlingen stimuleren zélf iets moois van het leerlingenboekje te maken. Een idee is om met een docent Tekenen of Handvaardigheid te overleggen of de leerlingen tijdens één van hun lessen het voorblad van het leerlingenboek of het mapje zelf mogen verfraaien.

Docentenhandleiding

Na deze inleiding vervolgt deze docentenhandleiding met een handleiding per les. (Bijna) elke les is beschreven volgens een vaste structuur:

- | | |
|---------------------------|---|
| 1.1 Inleiding | Korte inleiding per les |
| 1.2 Lesdoelen | De lesdoelen op een rij |
| 1.3 Lesopzet | Korte beschrijving van de lesopzet |
| 1.4 Materiaal | Korte beschrijving van de praktische benodigdheden |
| 1.5 Uitwerking van de les | Uitgebreidere beschrijving van de inhoud van de les |
| 1.6 Meer weten? | Extra achtergrondinformatie over de inhoud van de les |

De volgorde van de lesopzet en de uitwerking van de les in de docentenhandleiding is identiek aan de opzet van de lessen in het leerlingenwerkboek. Lesonderdeel 1 in de docentenhandleiding komt overeen met lesonderdeel 1 in het leerlingenwerkboek. Uitgangspunt is dat de docent ook zelf het werkboekje heeft.

In de docentenhandleiding worden hier en daar, onder het kopje *optioneel*, suggesties gedaan voor de docent. Dit zijn ideeën voor de invulling van de les. U kunt die naar eigen inzicht opvolgen. Daarnaast is bij enkele lesonderdelen sprake van meerdere varianten. Ook hier geldt dat u de oefening kiest die het beste past bij uzelf, de leerlingen en de setting.

Wij gaan uit van een voorbereiding van maximaal een half uur per les.

De lessen

Hieronder volgt een globale opzet van de lessen. Onderstaande beschrijving is identiek aan de beschrijving in het Werkboek voor de leerling. Voor elke les zijn doelen geformuleerd. Deze staan beschreven in de handleiding van de lessen zelf.

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

Wat verstaan we nu precies onder geluk? En hoe gelukkig zijn de leerlingen op dit moment, en is dit verschillend bij wat ze doen?

Les 2 - Wat maakt je gelukkig?

Waarvan word jij gelukkig? Sta je daar wel eens bij stil? In deze les gaan we op zoek naar wat jou en je medeleerlingen gelukkig maakt.

Les 3 - Is geluk belangrijk?

Waarom is geluk belangrijk? In deze les gaan we daar op in. Wetenschappers hebben namelijk uitgevonden dat geluk op veel dingen van je leven invloed heeft.

Les 4 - Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les kijken we naar de eigenschappen van gelukkige mensen. Optimistisch zijn is daar een van. Wat kun je daarvan leren voor jezelf?

Les 5 - Wees lief voor elkaar

Eén van de dingen die belangrijk zijn voor geluk, is het hebben van goede sociale relaties. Mensen die een goede band hebben met hun partner, familie of vrienden zijn gelukkiger. Daarom werken we in deze les aan relaties met anderen.

Les 6 - Benut je sterke kanten

Iedereen is ergens goed in, we hebben allemaal onze eigen talenten. Wat zijn de jouwe? Als je je sterke kanten kent kun je ze benutten. Want door dingen te doen waar je goed in bent, krijg je meer zelfvertrouwen, en van veel zelfvertrouwen word je weer gelukkiger!

Toetje voor thuis - Voor de toekomst; goede plannen in praktijk brengen

In de lessen hebben de leerlingen hopelijk veel geleerd over zichzelf en over geluk. Misschien hebben ze ook een idee gekregen wat ze zouden willen gaan doen, waarvan ze (nog) gelukkiger worden. Iets dat je in de toekomst anders wilt doen. Hoe zouden ze dat voor elkaar kunnen krijgen? In het toetje voor thuis staat een manier beschreven (met een voorbeeld) hoe de leerlingen een goed plan in praktijk kunnen brengen.

Vorbereiding van de lessenserie

Om de lessenserie zo effectief en prettig mogelijk te laten verlopen adviseren we de volgende organisatorische zaken:

- Van tevoren dient u het leerlingenwerkboek en de docentenhandleiding door te nemen.
- Als u behoefte heeft aan meer informatie over het onderwerp dat in de les behandeld wordt, kunt u per les de extra achtergrondinformatie onder punt 1.6 'Meer weten?' lezen.
- Als u de lessen downloadt, is het leerlingenwerkboek losbladig. Dit betekent dat u voor elke leerling een map nodig heeft waarin zij de les kunnen opbergen. Wij adviseren een clipmapje. Ook betekent dit dat u de lessen voor de leerlingen van gaatjes moet voorzien, of dit de leerlingen in de les zelf laat doen. Als u het Werkboek bestelt, is het ingeringd en op schrijfformaat uitgevoerd.
- Spreek voor het mooi maken van het leerlingenboekje eventueel iets af met de collega Handvaardigheid of Tekenen.
- In de lessen wordt een aantal keer verwezen naar een filmpje op internet of naar een vragenlijst die via internet ingevuld kan worden. Het is handig de computer van tevoren klaar te zetten en alles te testen. Als u geen computer tot uw beschikking hebt, is het handig om van tevoren de vragenlijsten uit te printen. Let op, het kan gebeuren dat een verwijzing naar een filmpje op internet helaas niet meer werkt. Een aantal filmpjes die we in de lessen gebruiken worden door anderen aangeboden, dus het kan helaas gebeuren dat deze er ook weer afgehaald worden. Mocht dit zo zijn, wees dan zo vrij om zelf een (vergelijkbaar) filmpje te gebruiken.

Pedagogisch-didactische tips

Veiligheid in de klas

Geluk kan een gevoelig thema zijn voor leerlingen. Niet alle pubers zijn altijd even gelukkig; en soms is het niet gemakkelijk om daarvoor uit te komen. Een veilige sfeer, waarin leerlingen zich durven te uiten, is heel belangrijk in deze lessen. We geven enkele handvatten om te zorgen voor een veilige sfeer in de klas:

- Zorg voor een prettige sfeer in de klas door u open en uitnodigend op te stellen. Een persoonlijke noot van u als docent kan daarbij helpen.
- Wat gelukkig maakt, is voor iedereen anders. Stel u daarom niet normatief op en waardeer een bijdrage altijd positief, ook als u zelf een heel andere mening heeft.
- Iedereen wil graag gelukkig zijn, maar gelukkig zijn is niet altijd even eenvoudig! We maken allemaal periodes mee waarin we minder gelukkig zijn. Ieder mens kan echter leren om zijn eigen gevoel van geluk iets te verhogen. Daar gaan deze lessen over.
- Lachen en grapjes geven een mens een blij en gelukkig gevoel. Utlachen of grappen ten koste van een ander hebben echter precies het tegenovergestelde effect. Geef duidelijk aan dat u dit niet tolereert.
- Respect voor elkaars mening en gevoelens is in de gesprekken in de klas essentieel.
- Werk indien de lesopzet dat toelaat, met kleinere groepjes; jongeren uiten zich doorgaans makkelijker in kleinere groepjes.
- Laat leerlingen elkaar helpen bij het maken van opdrachten. Zo leren ze zich verplaatsen in een ander, en gaan ze zich meer vertrouwd met elkaar voelen.

De lessen en de opdrachten die de leerlingen tijdens de lessen uitvoeren, zijn zo opgezet dat het gaat om veilige, positieve en leuke dingen. Dit neemt niet weg dat het onderwerp van de lessen toch ook raakt aan ongelukkig zijn. Natuurlijk zijn er leerlingen die (op dit moment) niet zo lekker in hun vel zitten. Als er leerlingen zijn waarbij dit tijdens oefeningen, filmpjes, of discussies naar boven komt, dan is het voor u als leerkracht zaak om hier adequaat mee om te gaan. Hierbij is het raadzaam om met de individuele leerlingen een gesprek aan te gaan. Daarnaast is er op en om uw school heen een zorgstructuur van professionals die specifiek opgeleid zijn om met dit soort kinderen om te gaan. Maak hier gebruik van.

Gesprekstechniek en taalgebruik

- Ieder mens wil graag gehoord worden. Stimuleer de jongeren naar elkaar te luisteren. Stimuleer ze actief deel te nemen, en betrek alle jongeren bij de discussie. Laat de passieve luisteraar echter in zijn/haar waarde en dwing hem/haar niet tot spreken.
- Door deze lessen gaan leerlingen nadenken over hun eigen geluk. Dat kan positief uitpakken, maar ook negatief. Het kan zijn dat een leerling beseft dat hij of zij helemaal niet gelukkig is. Wees alert op de individuele signalen en reacties van jongeren. Knoop zo nodig een individueel gesprek aan met de jongere. Maar voorkom dat u teveel de rol van hulpverlener op u neemt. Verwijs zo nodig door.
- Toon oprechte belangstelling en respect voor de meningen en gevoelens van de leerlingen.

Beloning

Elke school heeft haar eigen systeem van belonen. Het uitgangspunt bij Lessen in Geluk is dat de leerling beloond wordt voor zijn of haar inzet. Er is geen toets. Kies daarom een wijze van belonen die past bij het systeem op school. Er kan beloond worden voor de inzet in de klas, het werken aan de thuisopdracht en het maken van de keuzeopdracht. Het onderwerp leent zich er goed voor om naast de individuele beloning een ludieke vorm van beloning te bedenken bij de opdrachten in de klas. Denk bijvoorbeeld aan een klavertjevier trofee voor de winnaar van de quiz in Les 2.

Contactgegevens en informatie

Jacqueline Boerefijn (docent Accentcollege Vlaardingen): jboerenfijn@lesseningeluk.nl

Huib Braam (onderzoeker Verwey-Jonker Instituut): hbraam@verwey-jonker.nl

Informatie over de lessen in geluk is te verkrijgen via:

www.lesseningeluk.nl

www.verwey-jonker.nl

Beeldmateriaal bij de lessen is te vinden op de docentenpagina van www.lesseningeluk.nl

Les 1: Lessen in geluk, maar wat is geluk eigenlijk?

1.1. Inleiding

Deze eerste les besteden we aan de introductie van het onderwerp 'geluk'. De les gaat in op de komende lessenserie en op wat wij wel en niet verstaan onder geluk. Daarnaast gaan de leerlingen een vragenlijst en het dagboek van geluk invullen. Hiermee kunnen ze zien hoe gelukkig ze zelf zijn. Het belangrijkste doel van de eerste les is dat de leerlingen enthousiast worden om mee te doen. Dat ze gaan nadenken over geluk, in algemene zin én over wat geluk voor hen zelf betekent. Ze leren dat als we spreken over geluk, het niet gaat over maz-
zel, maar om voldoening over het leven als geheel, en dus over veel grotere dingen (zoals familie, vrienden of goede gezondheid).

Hieronder staan de doelen van de les en de lesopzet geformuleerd. Daarna volgt per lesonderdeel een uitleg van de aanpak en een toelichting. Soms bieden we varianten van een oefening. Het is dan aan de docent om te bepalen wat hij of zij handig vindt of bij de klas vindt passen.

In de les wordt materiaal bestudeerd uit een onderzoek van Unicef. Meer informatie en resultaten vindt u in de laatste paragraaf.

1.2. Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet op hoofdlijnen wat de lessenserie inhoudt.
- b. De leerling is enthousiast geworden om actief deel te nemen aan de lessen.
- c. De leerling weet beter wat geluk is, en wat het niet is.
- d. De leerling heeft nagedacht over hoe gelukkig ze zelf zijn en gezien dat hun stemming verschilt per activiteit en moment.
- e. De leerling begrijpt dat geluk persoonlijk is en per individu kan verschillen.

1.3. Lesopzet

1. **Introductie van de lessenserie (10 minuten)**

- a. *Optioneel:*
Paar minuten aansprekend beeldmateriaal, gedicht, persoonlijke ervaring of actualiteit over geluk.
- b. Introductie programma door docent en uitdelen les 1:
 - de opzet en vorm van het programma
 - wat er van de leerlingen verwacht wordt
 - voorwaarden bij de lessen
- c. Gelegenheid werkboekje te bekijken en inleiding te lezen (p. 2-3)
- d. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

2. **Wat verstaan we eigenlijk onder geluk? (20 minuten)**

- a. Vragenlijstje over verwachtingen over geluk
- b. Even discussie / praten over vragenlijst
- c. Een gesprek over wat we bedoelen met geluk en wat niet

3. **Hoe gelukkig ben jij? (10 minuten)**

- a. Invullen van het geluksdagboek⁴
- b. Het gemiddelde geluk van de klas wordt berekend en besproken
- c. Even praten over hoe dat was en kijken naar de verschillen tussen de onderdelen
- d. *Optioneel:* gelukkige jongeren in Nederland en de rest van de wereld

4. **Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)**

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis

1.4. Materiaal

Het invullen van het introductievragenlijst en het Geluksdagboek kan digitaal. Dit is het makkelijkst en vinden de leerlingen ook het leukst. Alle vragenlijsten die de leerlingen in moeten vullen voor de lessen zijn te vinden op de volgende website:
<http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>. Hier vind je per les een knop naar de vragenlijst. In deze eerste les gaat het om de introductievragenlijst en het Geluksdagboek.

De Introductievragenlijst:

Door op deze pagina bij les 1 op de knop "introductievragenlijst (voormeting)" te klikken kom je in deze vragenlijst. Het invullen wijst zich vanzelf.

⁴ In de praktijk blijken er grote verschillen te zijn in de tijd die leerlingen nodig hebben om de vragenlijst en het geluksdagboek in te vullen.

Een suggestie is om de volgorde van de les om te draaien: eerst vragenlijst en dagboek laten invullen, daarna boekjes uitdelen en huiswerk opgeven. Snelle leerlingen kunnen daar dan vast aan beginnen.

In les 2 kan dan nog een stukje van les 1 gedaan worden.

Het Geluksdagboek:

Voordat de leerlingen het geluksdagboek kunnen invullen moet u eerst inlogcodes⁵ aanvragen. Bewaar deze codes want ze zijn meerdere keren nodig; bij het invullen aan het begin en het eind van de lessenserie en eventueel na een half jaar (voor leerlingen die deelnemen aan het onderzoek). Deze codes vraagt u ook aan op: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig> In de praktijk blijken er grote verschillen te zijn in de tijd die leerlingen nodig hebben om de vragenlijst en het geluksdagboek in te vullen.

Een suggestie is om de volgorde van de les om te draaien: eerst vragenlijst en dagboek laten invullen, daarna boekjes uitdelen en huiswerk opgeven. Snelle leerlingen kunnen daar dan vast aan beginnen. In les 2 kan dan nog een stukje van les 1 gedaan worden.

Door onder les 1 op de knop "aanmelden geluksdagboek" te klikken komt u op de aanmeldpagina. Als u op deze pagina op "Klik hier om uw school / klas aan te melden voor het onderzoek" klikt, kunt u uw eigen klas aanmelden voor het onderzoek. U krijgt dan per mail het benodigde aantal inlogcodes voor uw klas toegestuurd. Deel voor het invullen van de dagboeken de codes uit aan de leerlingen (één uniek inlognummer en toegangscode per leerling). Met deze inloggegevens kunnen ze het Geluksdagboek zo vaak invullen als ze willen. Als de leerlingen het dagboek van geluk digitaal invullen kunnen ze direct de eigen ingevulde resultaten terugzien en printen. Het dagboek zelf kan ingevuld worden: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig> Door op deze pagina bij les 1 op de knop "Geluksdagboek" te klikken kom je hierin. Het invullen van het dagboek wijst zich vanzelf.

De vragenlijsten zijn ook als bijlage bij deze les opgenomen.

Eventueel:

- Persoonlijke binnenkomer over geluk: videofragment, gedicht, anekdote
- Uw eigen geluk in woord of beeld ter illustratie van de huiswerkopdracht

1.5. *Uitwerking van de les*

1. *Introductie van de lessenserie (10 minuten)*

- a. *Optioneel:* Paar minuten aansprekend beeldmateriaal, gedicht, persoonlijke ervaring of actualiteit over geluk

Het is leuk de lessenserie met een pakkende binnenkomer over geluk te beginnen. Is er kort geleden op de school of bij de docent zelf iets gebeurd dat heel gelukkig maakte? Was er in de media of in een populaire soap iets heel gelukkigs gebeurd? Misschien is er een aansprekend filmfragment dat u wilt laten zien. Een persoonlijke noot is aardig, maar dit vergt wel iets van de docent. Als dit u niet ligt, start dan gewoon met de uitleg over het programma.

⁵ Bewaar deze codes want ze zijn meerdere keren nodig bij het invullen aan het begin en het eind van de lessenserie en eventueel na een half jaar (voor leerlingen die deelnemen aan het onderzoek).

b. Introductie programma door docent en uitdelen Les 1

De introductie op het programma is kort en bevat niet te veel informatie. De doelstelling en dergelijke laten we achterwege, dit is waarschijnlijk te veel (oninteressante) informatie voor de leerlingen. In de docentenhandleiding staat de doelstelling wel beschreven in de algemene inleiding, zodat u eventuele vragen kunt beantwoorden. Als u het nodig vindt, kunt u later alsnog ingaan op de doelstellingen. Voor de allereerste introductie houden we het kort.

- de opzet en vorm van het programma

De serie bestaat uit zes lessen plus een toetje voor thuis. De leerlingen kunnen de onderwerpen lezen in de inhoudsopgave. Hebben de leerlingen vragen over de rest van het programma? In de inleiding staat de korte uitleg van de zes lessen, en... het toetje voor thuis.

- wat er van de leerlingen verwacht wordt

Het is belangrijk goed met de leerlingen door te spreken wat er van hen verwacht wordt. De lessen zijn anders dan ze misschien gewend zijn. Er wordt aan leerlingen gevraagd actief mee te doen en zichzelf uit te dagen om verder en anders te denken dan ze op school gewend zijn. Als het over geluk gaat, is er geen goed of fout. Ze krijgen daarom geen proefwerk maar een cijfer voor hun inzet.

Er gebeuren in de les ook andere dingen dan lezen, luisteren en schrijven. Dit betekent wel dat het belangrijk is om steeds de *juiste spullen bij de hand te hebben* als dit gevraagd wordt (bijv. een schaar). De leerlingen hebben altijd hun werkboekje bij zich.

De les wordt meestal afgesloten met een thuisopdracht. Dit is misschien een ander type opdracht dan ze gewend zijn. Het maken van de opdrachten is belangrijk voor verdieping van de lesstof en als voorbereiding op de les erna. Daarnaast zijn er soms extra opdrachten voor leerlingen die dit leuk vinden. Bepaal zelf of u de leerlingen die een extra opdracht doen extra wilt belonen, en zo ja, hoe.

- voorwaarden bij de lessen

We vinden het belangrijk dat iedereen zich prettig voelt in de les. Bij Lessen in Geluk is er geen goed of fout. Alle meningen zijn waardevol, benadruk dit. Er mag best een grapje gemaakt worden, maar uitlachen is uit den boze. Er wordt dus respectvol met elkaar omgegaan!

c. Gelegenheid het werkboekje te bekijken en de inleiding te lezen (p. 2-3)

Geef de leerling tijd om het eerste lesdeel even door te bladeren. Laat ze de inleiding op pagina 2 en het begin van pagina 3 lezen. De inhoudsopgave hoeft niet gelezen worden, die is bedoeld voor de nieuwsgierige leerling die graag wil weten wat hem of haar te wachten staat.

d. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

Geef leerlingen kort de tijd voor een eerste reactie en voor vragen.

2. Wat verstaan we eigenlijk onder geluk? (20 minuten)

In dit onderdeel gaan we eerst eens kijken wat de leerlingen verwachten van de lessen en wat ze hier al van weten. Naar aanleiding van de ingevulde vragenlijst hierover staat u stil bij de verwachtingen en kennis van de leerlingen. Er volgt een discussie over wat geluk nu precies is. Hierna kunt u kort uitleggen wat er in deze lessen wordt verstaan onder geluk, en wat niet.

a. Introductievragenlijstje over verwachtingen over geluk

Het is de bedoeling dat leerlingen een korte vragenlijst invullen. De vragenlijst is digitaal beschikbaar via: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>
Onder les 1 vind je een knop "Introductievragenlijst (voormeting)", als je hierop klikt kom je in de vragenlijst. Onze voorkeur gaat er naar uit dat u de vragenlijst digitaal in laat vullen, maar mocht dit niet mogelijk zijn dan kunt u de vragenlijst ook op papier laten invullen, de vragenlijst is als bijlage bij deze les opgenomen. In de vragenlijst staan vragen over geluk en gezondheid. Ook vragen we de leerlingen wat ze verwachten/hopen te leren in de lessen. Het gaat om hun eigen mening: om wat ze zelf denken. Leg ze uit dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Het gaat om de eerste indruk, lang nadenken is niet nodig. Wanneer ze twijfelen over het antwoord op een vraag, moeten ze het antwoord kiezen dat het meest van toepassing is. Meestal kunnen ze één antwoord aankruisen. Vaak een cijfertje op een lijn. Wanneer je meer antwoorden kunt aankruisen staat dat aangegeven. Het invullen kost ongeveer 5 minuten. De gegevens zijn anoniem. Wel vragen we de initialen, geboortedatum en klas van de leerlingen. Dit doen we zodat we de gegevens van de 1e en de 2e ingevulde lijst aan elkaar kunnen koppelen. Zorg van tevoren dat de vragenlijsten klaar staat/licht.

b. Even discussie / praten over de vragenlijst

De vragenlijst is een goede ingang om te praten over wat de leerlingen verwachten van de les. We vragen in deze lijst al iets over alle onderwerpen die aan bod komen en ook wat ze er zelf van verwachten. In deze eerste les willen we het vooral hebben over hoe gelukkig ze zijn en wat dat eigenlijk precies is, geluk. Uitgangspunt van de lessen is dat je zelf invloed hebt op je eigen leven, hoe je in het leven staat en dus uiteindelijk ook enigszins op hoe gelukkig je bent. Maar dan moet je eerst wel weten wat geluk is en wat jou gelukkig maakt. In de lessen gaan we hier een begin mee maken.

c. Een gesprek over wat we bedoelen met geluk en wat niet

Dit is een goed moment om even stil te staan bij wat wij in de lessen verstaan onder geluk en ook wat niet, want dat is evengoed erg belangrijk.

Bij de gangbare discussies over geluk lopen er vaak twee soorten opvattingen van geluk door elkaar.

Volgens de Dikke van Dale is geluk:

1. fortuin, voorspoed, mazzel;
2. aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving.

Bij Lessen in Geluk doelen we niet op deze eerste opvatting, het mazzel hebben, maar op de voldoening over het leven als geheel. De definitie die wij gebruiken sluit meer aan bij de tweede definitie uit de Dikke van Dale, maar omvat nog meer. In de lessen sluiten we aan bij de definitie zoals gehanteerd door de socioloog en 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven. Hij definieert geluk als 'voldoening met het leven als geheel' en maakt onderscheid tussen twee manieren om het leven te waarderen:

1. Verstandelijke waardering, door vergelijking tussen wat je wilt en wat je hebt. Dit noemen we 'Tevredenheid' (Contentment).
2. Gevoelsmatige waardering: door inschatting van balans van prettige en onprettige gevoelens. Dit noemen we 'Gevoelsniveau' (Hedonic level of affect).

Wanneer mensen zich afvragen hoe gelukkig ze zijn (in de zin van algemene levensvoldoening) gebruiken ze beide bronnen van informatie. De gevoelsmatige waardering is meestal dominant. Dat is vooral zo bij kinderen. De meer verstandelijke waardering, de 'tevredeheid' gaat meestal samen met 'Je prettig voelen' maar dat hoeft niet. Sommige mensen hebben alles wat hun hart begeert, maar voelen zich toch overwegend onprettig (zoals bij depressie) en sommige mensen voelen zich prima terwijl ze (nog) lang niet alles hebben wat ze zouden willen. In dit lespakket komen beide onderdelen aan de orde. De gevoelsmatige kant heeft iets meer te maken met de korte termijn: 'hoe voel ik me nu', terwijl de tevredenheid wat meer te maken heeft met de langere termijn.

Bij tevredenheid gaat het om hoe tevreden de leerlingen zijn met hun leven als geheel en met diverse aspecten ervan. Hierbij kunnen ze nadenken over wat ze van het leven verlangen en hoe ze hun succes inschatten. De inzichten die leerlingen hiermee opdoen zijn van belang voor de keuzes die ze maken in hun leven. In de lessen proberen we de leerlingen hierover te laten nadenken.

Daarnaast gaan we in de lessen in op de meer gevoelsmatige kant. Dit doen wij bijvoorbeeld door de leerlingen in het GeluksDagboek te vragen naar hoe prettig ze zich meestal voelen en bij wat voor bezigheden ze zich het meest en minst prettig voelen. Het GeluksDagboek geeft leerlingen meer inzicht in hun gevoelsleven, met name in hun gemiddelde gevoelsniveau.

Deze definitie van geluk is voor de leerlingen waarschijnlijk veel te ingewikkeld. Bespreek het echter wel, om spraakverwarring in de toekomst te voorkomen. Probeer op hun niveau uit te leggen dat we het bij Lessen in Geluk steeds *niet* om mazzel of geluk hebben gaat, maar om het zich gelukkig voelen. Daarbij gaat het over hun geluk in het algemeen in die periode van hun leven, en dus niet om hun geluksgevoel op die dag of op dat moment. U kunt dit ook bespreken aan de hand van de vraag of iemand kan beschrijven wat 'geluk' betekent. Een andere manier is een woordweb van geluk op het bord te maken.

3. Hoe gelukkig ben jij? (10 minuten)

Bij dit onderdeel wordt stilgestaan bij het eigen geluk van de leerlingen. Dit doen we aan de hand van het GeluksDagboek dat de leerlingen moeten invullen.

a. Invullen van het GeluksDagboek

In deze eerste les willen we dat de leerlingen gaan nadenken over hoe gelukkig ze zelf zijn. Dit doen we op een leuke manier, en wel door ze het GeluksDagboek in te laten vullen. Het GeluksDagboek kan digitaal ingevuld worden via: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>

Let op! Voordat de leerlingen het geluksdagboek kunnen invullen moet u eerst inlogcodes aanvragen. Deze codes vraagt u ook aan op: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig> Door onder les 1 op de knop "aanmelden geluksdagboek" te klikken komt u op de aanmeldpagina. Als u op deze pagina op "Klik hier om uw school / klas aan te melden voor het onderzoek" klikt, kunt u uw eigen klas aanmelden voor het onderzoek. U krijgt dan per mail het benodigde aantal inlogcodes voor uw klas toegestuurd. Deel voor het invullen van de dagboeken de codes uit aan de leerlingen (één uniek inlognummer en toegangscode per leerling). Met deze inloggegevens kunnen ze het Geluksdagboek zo vaak invullen als ze willen. Als de leerlingen het dagboek van geluk digitaal invullen kunnen ze direct de eigen ingevulde resultaten terugzien en printen. Het dagboek zelf kan ingevuld worden:

<http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>

Door op deze pagina bij les 1 op de knop "Geluksdagboek" te klikken kom je hierin. Het invullen van het dagboek wijst zich vanzelf.

Het GeluksDagboek staat ook achterin de bijlage, met een uitleg.

Deze eerste les is toegespitst op de vraag hoe gelukkig de leerling zijn. Hierbij doen we ook een eerste 'baseline' meting van geluk via het dagboek van geluk. Als de leerlingen het GeluksDagboek meerdere malen invullen, kunnen we bijvoorbeeld de gemiddelde scores vergelijken per periode. Vaak zal blijken dat de globale schatting iets hoger ligt. Zo ja, hoe komt dat? Ook kunnen we dan gaan kijken naar schommelingen in het GeluksDagboek. Hoeveel leerlingen zijn erg op en neer gegaan? Hoeveel scoorden redelijk constant?

In deze les gaan we voor het eerst het GeluksDagboek invullen. In dit dagboek moeten de leerlingen aangeven hoe gelukkig ze waren tijdens de dag van gisteren. In het dagboek moeten ze aangeven wat ze gisteren (opstaan, lessen volgen, sporten etc.) allemaal precies gedaan hebben. Ook zeggen ze op welk moment dat was en hoe gelukkig ze zich toen voelden. Door dit in te vullen krijgen de leerlingen een eerste beeld bij hoe ze zich voelen bij wat voor bezigheden: waarbij voelen ze zich het meest en het minst prettig. Dit geeft leerlingen meer inzicht in hun gevoelsleven, vooral in hun gemiddelde gevoelsniveau. Leerlingen halen zich eerst voor de geest wat ze die dag gedaan hebben, zoals: opstaan, naar school fietsen, les Engels, gymnastiek, huiswerk, sport, TV kijken, en ten slotte naar bed. Vervolgens noteren ze bij ieder van die activiteiten hoe prettig ze zich gevoeld hebben.

Daarnaast vullen de leerlingen ook nog twee vragen in over hoe gelukkig ze zich vandaag voelen en de afgelopen maand. Beide vragen worden beantwoord op een schaal met 'smilies' waarop ook cijfers van 0 tot 10 zijn aangegeven. De 'smilies' communiceren dat het over gevoel gaat. In de toelichting op de vraag wordt dat nog eens benadrukt.

De eerste keer vullen de leerlingen het GeluksDagboek in de klas in, later kan dit ook thuis. Als het dagboek digitaal ingevuld wordt kan de uitslag ook worden geprint.

b. Het gemiddelde geluk van de klas wordt berekend en besproken

Als u het dagboek digitaal heeft ingevuld, kunnen de leerlingen direct de resultaten terugkrijgen (en printen). Ze kunnen dan van zichzelf zien tijdens welke activiteiten ze zich het gelukkigst voelen. Ook kunt u even kijken naar het geluksgemiddelde van de hele klas en van andere leerlingen in Nederland. U kunt de resultaten op een speelse manier brengen, met een aansprekende titel (bijvoorbeeld de gelukscoëfficiënt of de G-factor van deze klas). U kunt bij de bespreking van het GeluksDagboek bijvoorbeeld nog ingaan op de volgende vragen: *Weet je wel op welke momenten van de dag je je het prettigst voelt?*

Door het gemiddelde geluk van 'vandaag' in de klas met dat van 'de laatste maand' te vergelijken, kunnen de leerlingen zelf zien of ze hier hoger of lager scoren dan gemiddeld in hun klas of gemiddeld voor zichzelf. Daarnaast kunnen ze het cijfer van vandaag nog vergelijken met het gemiddelde cijfer op alle activiteiten, zoals ingevuld in het GeluksDagboek. Als iedereen zijn geluk goed inschat, moet er niet veel verschil zijn - maar misschien is er toch een verschil. Hier kun je het dan over hebben. Het GeluksDagboek is concreet en gaat over de korte termijn, maar is daarmee ook meer afhankelijk van de waan van de dag.

Laat de verdeling van de antwoorden in de klas zien. Hiermee kunnen de individuele leerlingen zich vergelijken. Ze kunnen zich vergelijken met andere groepen, zoals jongeren van dezelfde leeftijd in Nederland, en jongeren in andere landen.

Beleef je geluk aan dezelfde dingen?

Een andere mogelijkheid is om te kijken of de gelukscijfers bij verschillende activiteiten in het geluksdagboek verschillen; bijvoorbeeld of de tijd op school minder leuk gevonden wordt dan vrije tijd thuis? Hoe leuk blijkt niets doen te zijn?

Ook is het een idee om te kijken of er nog andere patronen te zien zijn, zoals ochtendmensen en avondmensen.

c. Even praten over hoe dit was en kijken naar de verschillen tussen de onderdelen

De leerlingen hebben nu voor het eerste zelf ingevuld hoe gelukkig ze zich voelen en tijdens welke activiteiten ze zich meer of minder gelukkig voelen. Bij het invullen van deze vragen gaat het grotendeels om het gevoelsniveau, dus om een inschatting van de balans van prettige en onprettige gevoelens. Dit is een meer gevoelsmatige manier om het leven te waarderen. Door het invullen van het GeluksDagboek gaan de leerlingen wat meer nadenken over hoe ze zich wanneer voelen; wat vinden ze juist prettig en wat juist niet. Als je dit beter weet van jezelf, kun je hier uiteindelijk ook iets aan gaan doen.

d. Optioneel: gelukkige jongeren in Nederland en de rest van de wereld

Dit onderdeel is optioneel: bekijk zelf of dit onderwerp de leerlingen aanspreekt, en of er voldoende tijd is hierover te spreken. Blijf niet al te lang stilstaan bij dit onderdeel. Als er weinig tijd is, ga dan vooral door naar het laatste onderdeel van deze les.

Bij dit onderdeel wordt het geluk van Nederlandse jongeren vergeleken met dat van jongeren in andere landen. Dit kan een leuke voortzetting zijn van de vraag naar het geluk van de

leerling zelf, dat in de klas, en van jongeren in Vlaardingen. Hoe zouden jongeren in Nederland scoren ten opzichte van jongeren elders in de wereld?

Op de volgende pagina staat een tabel met de bevindingen van Unicef. Unicef heeft onderzoek gedaan naar het geluk van kinderen in de 21 rijkste landen van de wereld. Voor één onderdeel van het onderzoek hebben ze jongeren zelf gevraagd aan te geven hoe gelukkig ze zijn. De resultaten van alle landen zijn bij elkaar genomen, en Unicef heeft gekeken in welk land jongeren het gelukkigst zijn.

De figuur is niet opgenomen in het werkboek, omdat dit onderdeel optioneel is. U kunt de leerlingen vragen wat zij denken dat de uitslag zou kunnen zijn.

Voorbeeldvragen:

Wat denkt de klas:

Welke jongeren zijn het gelukkigst?

Welke jongeren zijn het ongelukkigst?

Op welke plaats staan de Nederlandse jongeren?

Vertel hen de uitslag: Hadden ze dit verwacht?

 Hoe zou dit komen?

In welk land vinden jongeren zichzelf het gelukkigst?⁶

1	Nederland
2	Spanje
3	Griekenland
4	Oostenrijk
5	Ierland
6	Zwitserland
7	Zweden
8	Noorwegen
9	Duitsland
10	Italië
11	Finland
12	Denemarken
13	Hongarije
14	Portugal
15	Canada
16	België
17	Tsjechische Republiek
18	Frankrijk
19	Polen
20	Verenigd Koninkrijk

⁶ De Verenigde Staten staat hier niet bij; daar is deze vraag niet gesteld.

Het is niet eenvoudig om uit te leggen waarom Nederlandse jongeren het gelukkigst zijn en Engelse bijvoorbeeld het ongelukkigst, omdat de mate van geluk in het onderzoek van Unicef is gemeten met diverse indicatoren (voor meer informatie zie paragraaf 1.6 Meer weten?). In de figuur valt op dat Engelse jongeren het minst gelukkig zijn. Dit zou je niet verwachten: Engeland is welvarender dan bijvoorbeeld Tsjechië of Polen. In de Nationale Gelukstest wordt hiervoor een verklaring gezocht. Het vermoeden bestaat dat Engelse jongeren het minst gelukkig zijn omdat op de Engelse scholen nog veel orde en tucht heerst.

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis. De leerlingen moeten in hun werkboekje alle namen opschrijven van hun huisgenoten (vader, moeders, broers en of zussen) en bij hen allemaal een mini-onderzoekje doen.

In dit onderzoekje moeten ze aan iedereen vragen om:

- Een cijfer te geven tussen 1 en 10 voor hoe gelukkig ze zijn (in het algemeen, dus niet speciaal op dit moment).
- Een of twee dingen te noemen die hen gelukkig maken.
- Je eigen naam er ook bij te zetten en het ook voor jezelf in te vullen.

1.6 Meer lezen?

De gegevens bij onderdeel 3 van deze les komen uit een onderzoek van Unicef uit 2007. Unicef deed onderzoek naar verschillende aspecten van geluk onder jongeren in de 21 rijkste landen. Daarbij kwam Nederland gemiddeld als beste uit de bus. In haar onderzoek vergelijkt Unicef het welzijn van kinderen in deze landen op zes onderwerpen: armoede, gezondheid en veiligheid, onderwijs, familie- en vriendenrelaties, (risicovol) gedrag en het eigen gevoel van welbevinden van jongeren.

De tabel in onderdeel 3d betreft de scores van de landen bij het eigen gevoel van welbevinden. De tabel is opgesteld vanuit gegevens over drie onderwerpen: meningen op het vlak van gezondheid, het schoolse leven en persoonlijk welbevinden.

Eigen gevoel van welbevinden:	
Componenten	Gemeten door:
Gezondheid	- Percentage jongeren dat de eigen gezondheid beoordeelt als gemiddeld of slecht
School leven	- Percentage jongeren dat 'school heel erg leuk vindt'
Persoonlijk welbevinden	- Percentage jongeren dat op een schaal voor 'Tevredenheid met het eigen leven' meer dan gemiddeld scoort - Percentage jongeren dat de volgende drie stellingen bevestigt: 1. Ik voel me een buitenstaander; 2. Ik voel me anders dan anderen; 3. Ik voel me eenzaam

Het volledige rapport is te downloaden via de website www.unicef.nl. Zie pagina 34-38 (hoofdstuk Dimension 6; Subjective well-being) in het Unicef-rapport *Child Poverty in Perspective: An Overview of Child Well-Being in Rich Countries* (UNICEF Innocenti Research Centre (2007)). De tabel in het leerlingenwerkboekje is gebaseerd op de gegevens in figuur 6.0, op pagina 34.

Op de pagina hierna staat het persbericht van de website van Unicef met de voornaamste resultaten uit het onderzoek.

Nederlandse kinderen voelen zich het gelukkigst

14 februari 2007, Den Haag - Veel rijke landen zijn het aan hun stand verplicht zich actiever in te zetten voor het welzijn van hun kinderen. Van de 21 rijkste landen in de wereld scoort Nederland gemiddeld het best op het gebied van het welzijn van kinderen. Als het gaat om armoede van kinderen, doet Nederland het echter minder goed. De Verenigde Staten en Groot-Brittannië staan onderaan de lijst. Dat staat in het vandaag gepubliceerde Unicef-rapport 'Een overzicht van het welzijn van kinderen in rijke landen'.

Het rapport vergelijkt het welzijn van kinderen in 21 OESO-landen aan de hand van zes indicatoren: armoede, gezondheid en veiligheid, onderwijs, familie- en vriendenrelaties, (risicovol) gedrag en het eigen gevoel van welbevinden van jongeren. Nederland staat bij vier van deze zes indicatoren in de top drie, maar scoort aanzienlijk slechter als het om armoede gaat. Nederlandse kinderen zijn over het algemeen gelukkig, maar toch leeft een deel van hen in relatieve armoede.

De top van de lijst wordt gedomineerd door de kleinere Noord-Europese landen, respectievelijk Nederland, Zweden, Denemarken en Finland. Er blijkt geen relatie te zijn tussen het Bruto Nationaal Product en het welzijn van kinderen. De Tsjechische Republiek bijvoorbeeld, neemt een hogere plaats in op de ranglijst dan een aantal rijkere landen.

Het onderzoek is gebaseerd op cijfers afkomstig van internationale bronnen, waaronder het WHO's *Health Behaviour of School Age Children* en het *OESO Programme for International Student Assessment*. Voor dit onderzoek zijn gegevens uit deze en andere bronnen bijeengebracht, zodat er voor het eerst een multi-dimensionaal overzicht kan worden gegeven.

Minister van Jeugd

Het VN-Verdrag voor de Rechten van het Kind bepaalt dat alle landen maximaal moeten investeren in hun kinderen. Het rapport heeft tot doel regeringen en jeugdinstanties aan te sporen het welzijn van kinderen daadwerkelijk te verbeteren. Dit onderzoek maakt duidelijk dat een land niet langer kan zeggen dat het haar uiterste best doet voor kinderen, als andere landen met eenzelfde economische status veel beter presteren.

De uitkomsten bevestigen het beeld dat het met het overgrote deel van de kinderen en jongeren in Nederland goed gaat. Dat is een mooie uitgangspositie voor de nieuwe minister van Jeugd en Gezin. Tegelijkertijd is het een stevige uitdaging voor deze minister om deze plaats in de top te behouden en het aantal kinderen en jongeren dat nog wel in armoede leeft, terug te dringen.

Kinderen in Tel

Het onderzoek is een eerste aanzet om de stand van zaken op het gebied van het welzijn van kinderen in de rijke landen aan te geven. Op 3 maart 2007 komt het onderzoek Kinderen in Tel, waarvan Unicef mede-initiator is, uit. Kinderen in Tel geeft een overzicht van het welzijn van kinderen op provinciaal en gemeentelijk niveau in Nederland.

(bron: <http://www.unicef.nl/unicef/show/id=53926/contentid=2868#top>)

Bijlage: De introductievragenlijst

Toelichting vragenlijst:

De volgende vragenlijst gaat over wat jij vind van geluk en gezondheid. Het gaat om jouw mening en om hoe jij je voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat ook om je eerste indruk, dus lang nadenken is niet nodig. Wanneer je twijfelt over het antwoord op een vraag, geef dan het antwoord dat het meest van toepassing is. Meestal kunt je één antwoord aankruisen. Vaak is dat een cijfertje op een lijn. Wanneer je meer antwoorden kunt aankruisen staat dat aangegeven. We verzoeken je alle vragen te beantwoorden. Het invullen kost ongeveer 5 minuten.

De gegevens die je invult worden anoniem verwerkt. Wel vragen we je naar je initialen, geboortedatum en de klas waar je in zit. Dit doen we om de gegevens van de 1e en de 2e ingevulde lijst aan elkaar te kunnen koppelen.

Succes met het invullen!

HOE DENK JE OVER GELUK

De onderstaande vragen gaan over geluk en over de lessen in geluk. Bij de gesloten vragen omcirkel je het cijfer dat het beste je mening of gevoel aangeeft. Bij de open vragen vul je minimaal 1 antwoord in.

Lijkt het je leuk om lessen in geluk te krijgen?

- 0 Heel stom
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel leuk

Denk je weleens na over wat je gelukkig maakt?

- 0 Helemaal nooit
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel vaak

Wat maakt jou gelukkig? (vul hier maximaal 3 dingen in)

- 1.
- 2.
- 3.

Denk je dat je voor je dagelijks leven iets aan de lessen zult hebben?

- 0 Helemaal niets
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Wat zou je in de lessen willen leren voor het dagelijks leven?

1.

2.

3.

Is het je eigen schuld als je ongelukkig bent?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Helemaal wel

Kun je er zelf iets aan doen als je gelukkiger wilt worden?

- 0 Helemaal niets
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Weet je wat je moet doen om je geluk te vergroten?

- 0 Heel slecht
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel goed

Wat moet je doen om je geluk te vergroten:

1.

2.

3.

GEZONDHEID

Geef hieronder een rapportcijfer:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel je je vandaag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe gelukkig heb je je de afgelopen maand gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoe gezond voelde je je in de afgelopen maand?

- 0 Helemaal niet gezond
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Matig gezond
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel gezond

Hoe vaak ben je in de afgelopen maand niet op school geweest doordat je ziek was?

- Helemaal niet (was nooit ziek)
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen of meer

BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN

Is er de afgelopen maand iets belangrijks veranderd in je leven? (positief of negatief, bijvoorbeeld: verliefd geworden, iets geweldigs meegemaakt of gekregen, scheiding van je ouders, ziekte of sterfte van een gezinslid)

Nee, er is niet veranderd

Ja, er is iets veranderd en dat is positief, namelijk:

Ja, er is iets veranderd en dat is negatief, namelijk:

Ja, er is iets veranderd maar dit is niet positief of negatief, namelijk:

OVER JEZELF

Wat zijn je initialen? (eerste letter voornaam, eerste letter achternaam; Je kunt 'van de' weglaten: Wendy van den Berg wordt dus WB)

Wat is je geboortedatum?

Ben je een jongen of een meisje?

Jongen

Meisje

Wat is je achtergrond?

Nederlands

Surinaams-Nederlands

Antilliaans-Nederlands

Turks-Nederlands

Marokkaans-Nederlands

Anders, namelijk:

Op welke type school /opleiding zit je nu?

Speciaal basisonderwijs → Ga verder met vraag Hoe heet de school waar je nu op zit:

Basisonderwijs → Ga verder met vraag Hoe heet de school waar je nu op zit:

PRO (praktijkonderwijs)

AVO (brugjaar, ik heb nog geen keuze gemaakt)

Leerwegondersteunend onderwijs (LWOO)

VMBO basisberoepsgerichte leerweg (BBL)

VMBO kaderberoepsgerichte leerweg (KBL)

VMBO gemende leerweg (GL)

VMBO theoretische leerweg (TL)/MAVO

MBO

HAVO

VWO

Gymnasium

HBO/Universiteit → Ga verder met vraag Hoe heet de school waar je nu op zit:

Anders,

namelijk:

In welke klas zit je?

Klas 1

Klas 2

Klas 3

Klas 4

Klas 5

Klas 6

Anders,
namelijk:

Hoe heet de school waar je

nu op zit:

In welke plaats staat deze
school:

Ik woon momenteel:

Bij allebei mijn ouders

Bij één van mijn ouders

In een pleeggezin

Anders, namelijk

Heb je opmerkingen?

Het is erg belangrijk dat je geen vragen hebt overgeslagen. Wil je de vragenlijst daarom nog een keer nakijken?

HET DAGBOEK VAN GELUK

Uitleg invullen van het dagboek:

Wij willen je vragen om hieronder je dag van gisteren te beschrijven, door het dagboek van gisteren in te vullen. Wij willen graag weten wat je gisteren allemaal precies gedaan hebt en op welk moment. Het is het makkelijkste om het dagboek in te vullen door na te denken wat je gisteren als eerste hebt gedaan. Hoe laat stond je gisteren ook al weer op?

Was dat 7 uur, vul dan bij begintijd 7:00 uur in. En wat heb je daarna gedaan?

Waarschijnlijk heb je daarna ontbeten. Door op de oranje knop (Voeg een activiteit toe) te drukken komt er een nieuwe rij (nummer 2) bij. Hier kun je dan onder de kop (Activiteit) - de categorie 'Eten' kiezen. Dit doe je door op de grijze pijl te klikken en een activiteit aan te klikken. Vul dan ook de begin en eindtijd in. Bijvoorbeeld begintijd 7:30 en eindtijd 8:00 uur. Je kunt bij deze activiteit (daarnaast) ook nog subactiviteiten invullen, als je kijkt in het voorbeeld zie je dat je dan kunt aangeven of het thuis of buitenshuis was en of het alleen of samen was. Deze subactiviteiten kun je ook aanklikken (deze worden dan rood). Als je klaar bent met het invullen van de hele rij, de hele activiteit kun je weer een nieuwe activiteit toevoegen (Voeg een activiteit toe).

Zo kun je deze hele dag invullen tot het moment dat je gaat slapen.

Als je nu per ongeluk een verkeerde activiteit hebt ingevuld, dan is dat geen probleem want met de knop: Verwijder laatste activiteit kun je deze activiteit weer weghalen.

Als je zo je hele dag hebt ingevuld, druk dan op de grijze knop 'volgende'. Nadat je dit gedaan hebt zie je de hele dag terug en moet je voor elk moment invullen hoe gelukkig je je voelde toen je dat deed, dus bijvoorbeeld tijdens het opstaan. Vul voor alle dingen die je die dag gedaan heb in wat voor gelukscijfer hierbij hoort.

SUCCES MET HET INVULLEN.

EEN VOORBEELD VAN EEN INGEVULD DAGBOEK:

Het geluksdagboek op papier:

	Begintijd	Eindtijd	Activiteit	Subactiviteiten	Hoe voelde je je toen je dit deed, geef een rapportcijfer tussen 1 en 10
1.			Opstaan		
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.			Naar bed		

Opmerkingen bij deze dag:

Was dit een gewone dag voor je?

Ja

Nee, namelijk: :

Les 2: Wat maakt je gelukkig?

2.1. Inleiding

In deze tweede les gaan we het hebben over wat de leerlingen zelf belangrijk vinden voor hun eigen geluk. Het belangrijkste doel van de les is dat de leerlingen na gaan denken over geluk. In algemene zin, en over wat hen zelf gelukkig maakt. Ze leren dat geluk voor iedereen iets anders betekent. Ze komen er waarschijnlijk ook achter dat veel mensen voor geluk ongeveer hetzelfde nodig hebben. En als ze stil staan bij wat ze zelf werkelijk nodig hebben voor geluk, komen er in hun top 5 vast dingen te staan die ze al blijken te hebben (zoals familie, vrienden of goede gezondheid).

Hieronder staan de doelen van de les en de lesopzet geformuleerd. Daarna volgt per lesonderdeel een uitleg van de aanpak en een toelichting. Soms zijn meerdere varianten van een oefening mogelijk. Het is aan de docent om te bepalen wat hij of zij handig vindt of bij de klas vindt passen.

2.2. Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling begrijpt dat geluk persoonlijk is en dat het per individu kan verschillen.
- b. De leerling heeft nagedacht over zijn/haar eigen geluk en wat daarvoor belangrijk is.
- c. De leerlingen weten dat voor geluk [ook] een aantal algemene ingrediënten nodig zijn.

2.3. Lesopzet

1. Introductie les 2 en bespreken huiswerkopdracht

- a. *Optioneel:* Start de les met de rap 'Tranen van Geluk'.
- b. Korte terugblik op de vorige les.
- c. Bespreking thuisopdracht.

2. Wat is belangrijk voor geluk? (25 minuten)

- a. De leerling stelt door een oefening met kaartjes vast wat voor hem/haar de vijf belangrijkste dingen zijn die hij/zij nodig heeft voor geluk.
- b. De klas of een groepje stelt een gezamenlijke top 5 op.

3. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis.

2.4. Materiaal

Alle leerlingen hebben in de les een schaar nodig. Zorg voor de zekerheid voor wat extra scharen, zodat bij onderdeel 3 - het maken van de eigen Geluks top 5 - niet te veel tijd besteed wordt aan het wachten op elkaars schaar.

- Voor het bespreken van de thuisopdracht kunt u eventueel gebruik maken van de rap 'Tranen van geluk'. U hebt dan een pc met internetverbinding nodig. Test vooraf of het volume volstaat op de pc die u gaat gebruiken.

Eventueel:

- Persoonlijke binnenkomer over geluk: videofragment, gedicht, anekdote.
- De kaartjes op Werkblad 1 kunnen voor een mooier resultaat op steviger en/of gekleurd papier worden gekopieerd. Elke leerling heeft een eigen Werkblad 1 nodig.
- Uw eigen geluk in woord of beeld ter illustratie van de huiswerkopdracht.

2.5. Uitwerking van de les

1. Introductie les 2 en bespreken huiswerkopdracht (10 minuten)

- a. Optioneel:

Start de les met de rap 'Tranen van Geluk' van INB Ft Quinc op You Tube. Hierin bezingt een scholier zijn liefde voor zijn vriendinnetje: hij is zo blij met haar dat hij tranen van geluk krijgt. Het fragment is te vinden op <http://www.youtube.com/watch?v=K3i0kT6dgPc>. Als u zoekt op Tranen van Geluk vindt u het ook. U krijgt dan meerdere resultaten. Let op, want niet elk muziekfragment heeft beeld. Test vooraf het geluid, want het fragment is zacht opgenomen.

- b. Korte terugblik op de vorige les

Kom op een speelse manier terug op de vorige les, en neem met de klas door wat er toen besproken is. U heeft toen samen met de leerlingen gekeken naar wat zij verstaan onder

geluk. Ze hebben voor het eerst gekeken naar hoe gelukkig ze zelf zijn. In deze tweede les gaan we in op wat voor de leerlingen belangrijk is voor hun eigen geluk. Wat is echt belangrijk om je gelukkig te voelen?

c. Bespreking thuisopdracht.

Het belangrijkste bij het bespreken van de thuisopdracht is het uitspreken van waardering voor wat de leerling gedaan heeft. Een compliment voor hun inzet dus! Dit is een stimulans om verder te gaan en ook de volgende keer weer de thuisopdracht te doen.

Het bespreken van de thuisopdracht gebeurt op een manier die bij de klas past. Deze thuisopdracht kunt u gewoon klassikaal bespreken. U kunt het dan onder meer hebben over de vraag:

- ✓ Of ze het een leuke opdracht vonden om te doen?
- ✓ Of de familieleden het leuk vonden om mee te werken?
- ✓ Of de familieleden verrast waren door de vragen en of ze er meteen een antwoord op hadden?

2. Wat is voor jou belangrijk voor geluk? (20 minuten)

Via een oefening komen de leerlingen tot een top 5 van elementen die zij van belang vinden voor geluk. Bij dit onderdeel gaat het om de vraag wat de leerlingen *zelf* belangrijk vinden voor geluk. Wat maakt hen gelukkig, of wat hebben zij nodig voor geluk? Het gaat hier dus niet om wat in algemene zin belangrijk blijkt te zijn voor geluk. (Dat is het onderwerp van Les 2). Nadat ze dit voor zichzelf hebben vastgesteld vergelijken ze hun top 5 met die van medeleerlingen. Ze komen er daarbij achter dat geluk voor iedereen iets anders is, maar dat er ook een grote gemene deler is...

- a. De leerling stelt door een oefening met kaartjes vast wat voor hem/haar de vijf belangrijkste dingen zijn die hij/zij nodig heeft voor geluk

Ze knippen daarvoor de kaartjes op Werkblad 1 uit en kiezen daarvan de vijf belangrijkste. Ze stellen een top 5 samen van zaken die ze denken nodig te hebben voor geluk. De precieze instructie hiervan staat als volgt in het werkboekje van de leerling.

- Ga naar Werkblad 1, achter in deze les.
- Knip de kaartjes los en kies de kaartjes met dingen die voor jouw geluk belangrijk zijn.
- Kijk naar deze kaartjes en kies daarvan de vijf belangrijkste kaartjes.
- Heb je er vijf gekozen? Doe de andere kaartjes aan de kant, je hebt ze niet meer nodig. Kijk nu goed naar je vijf kaartjes. Leg ze nu op volgorde van belangrijkheid op je tafel: de belangrijkste van de vijf boven aan.
- Schrijf in je werkboekje je eigen Geluks top 5 op.

Om tijd te besparen kunnen leerlingen ook alleen de kaartjes uitknippen die ze nodig hebben, of een aantal kaartjes dat hen echt niet aanspreekt niet losknippen. De kaartjes zelf zijn alleen een hulpmiddel om te ordenen en zijn na de les niet meer nodig.

Als een leerling opmerkt dat datgene wat hem gelukkig maakt er niet bij staat, laat hem dan een kaartje dat hij niet gebruikt omdraaien en achterop zijn eigen ding opschrijven. Moedig dit echter niet aan. We willen dat wat leerlingen belangrijk vinden niet inperken, maar als iedereen zijn eigen begrippen kiest wordt het uitvoeren van oefening 3b erg lastig. Na het opvolgorde leggen van de kaartjes schrijft de leerling zijn eigen top 5 in het werkboek.

Optioneel:

De kaartjes op Werkblad 1 kunnen voor een mooier resultaat op steviger en/of gekleurd papier worden gekopieerd. Elke leerling heeft een eigen Werkblad 1 nodig.

b. De klas of een groepje stelt een *gezamenlijke* top 5 op

Nadat de leerling zelf een Geluks top 5 heeft samengesteld, wordt deze vergeleken met de top 5 van andere leerlingen in de klas. Hiervoor zijn verschillende manieren. De docent kiest een variant die past bij de klas, en die in de overgebleven tijd haalbaar is. De gedachte is om te ontdekken wat de grootste gemene deler is. Hieronder staan drie varianten. Wilt u het anders aanpakken, dan kan dat ook. Na afloop schrijven de leerlingen de uitslag in hun werkboek.

Variant 1

Laat leerlingen in een groepje van vier tot een gezamenlijke Geluks top 5 komen. Zij moeten onderling discussiëren en tot consensus komen. Het ligt dan voor de hand dat iets boven aan de top 5 komt als drie van de vier leerlingen het met elkaar eens zijn over een criterium voor geluk. Wissel de resultaten van de groepjes met de klas uit door een afgevaardigde van elk groepje hun top 5 op het bord te laten zetten.

Variant 2

Bij meer tijd kunt u de leerlingen eerst in een koppel van twee tot een gezamenlijke top 5 laten komen, daarna in een groepje van vier, acht, enzovoorts. Zo ontstaat uiteindelijk een gezamenlijke top 5 van de hele klas.

Variant 3

Bij weinig tijd kunt u de resultaten direct klassikaal vergelijken. Dit kan bijvoorbeeld door bij één leerling te beginnen die zijn top 5 kenbaar wil maken. Schrijf dit op het bord. Daarna gaat u elke leerling af en vraagt steeds de dingen uit zijn of haar top 5 te noemen die nog niet genoemd zijn door anderen. Schrijf dit op het bord. We verwachten dat er na een paar leerlingen niet veel nieuws meer genoemd wordt.

Een andere klassikale manier is 'de meeste stemmen gelden'. Ga de criteria op de kaartjes langs en vraag de leerlingen hun hand op te steken als zij dat criterium in hun top 5 hebben staan. Schrijf de uitslag op het bord (of laat schrijven).

3. Opdracht voor thuis (5 minuten)

Bij de huiswerkopdracht voor thuis mogen de leerlingen kiezen uit twee opdrachten (1a en b). Beide gaan in op de vraag: Wat maakt jou gelukkig?

In deze les hebben we het gehad over wat je gelukkig maakt. De leerling weet nu beter wat het is dat hen zelf en de anderen in de klas gelukkig maakt. Het doel van de thuisopdracht is om daarmee creatief aan de slag te gaan. De leerlingen kiezen uit opdracht 1A of 1B (allebei mag ook natuurlijk). Kondig aan dat u de opdracht in de volgende Les in Geluk zal bespreken.

Optioneel Hebt u zelf een foto waarop u juichend over de finish gaat of gelukzalig de felicitaties bij uw diploma-uitreiking in ontvangst neemt? Of schreef u misschien ooit zelf een gedicht over geluk? Laat dit dan als voorbeeld aan uw leerlingen zien!

Opdracht 1A: Mijn geluk in beeld

- Zoek thuis een foto die voor jou te maken heeft met geluk. Dit kan een foto van een ding of een persoon zijn, of van een 'geluksmoment'. Plak de foto in je werkboekje.
- Je mag in plaats van de foto ook een kopie of print van de foto, of een plaatje van een tijdschrift inplakken. Je kunt je geluk natuurlijk ook tekenen of schilderen!
- Schrijf erbij waarom de foto, het plaatje of de tekening voor jou te maken heeft met geluk.

Opdracht 1B: Mijn geluk verwoord

- Zoek een tekst waaruit voor jou geluk spreekt. Dit kan een gedicht zijn of een songtekst of een heel kort verhaaltje. Je kunt het overschrijven uit een boek, kopiëren of van internet halen. Zelf een gedichtje over geluk schrijven, mag ook!
- Plak of schrijf de tekst in je werkboek. Je hoeft het niet voor te lezen in de klas. Schrijf er wel bij waarom deze tekst voor jou te maken heeft met geluk.

Optionele huiswerkopdracht:

Als het u leuk lijkt en u wilt er extra tijd aan besteden, dan zou u (in plaats van de bovenstaande huiswerkopdrachten) ook samen met de leerlingen kunnen werken aan een 'moodboard' van hun geluk'. Met een moodboard kunnen de leerlingen nog meer dan in de standaard huiswerkopdrachten laten zien wat ze gelukkig maakt. Dit doen ze door meerdere aanleidingen voor geluk te combineren tot een soort collage. Bijvoorbeeld je lievelingskleur, een bepaald merk, iets over je vrije tijd, plaatjes, tekeningen etc. Een moodboard is eigenlijk een visualisatie van een idee, gedachte of gevoel. Het kan gaan over dromen en aspiraties, wie en waar je graag zou willen zijn. Typische elementen zijn de (leef-/werk)omgeving, merkvoorkeuren, carrière, toekomstbeeld en vrijetijdsbesteding, maar ook kleuren, sites, plaatjes, teksten of tekeningen.

Les 3: Is geluk belangrijk?

3.1. Inleiding

In de eerste lessen hebben leerlingen nagedacht over wat hen zelf gelukkig maakt. Ook stonden ze stil bij wat zij nodig hebben voor geluk. In deze les gaan we in op de waarde van geluk. Geluk heeft een positieve invloed op tal van zaken. Mensen presteren beter in sport of op het werk, hebben een goede gezondheid en zelfs een langer leven. De leerlingen leren welke factoren van invloed zijn op geluk en welke positieve effecten geluk heeft. Dit gebeurt aan de hand van uitkomsten uit wetenschappelijk onderzoek. In het werkboek zijn teksten opgenomen om te lezen. Dit kan deels klassikaal en deels thuis gebeuren. De teksten zijn bedoeld om de leerling wat wetenschappelijke informatie aan te bieden, om nog eens rustig na te lezen. Maar dat is niet waar deze les om draait: die staat vooral in het teken van het spelen van een Knock Outshow. Dit is een gelukstest in de vorm van een afvalrace. Op speel-se wijze neemt de leerling kennis van wetenschappelijke inzichten over geluk. De antwoorden van de gelukstest zijn aanleiding voor een klassikaal gesprek over opvallende uitkomsten uit onderzoek naar geluk. Anders aan deze les is wel dat u het werkboek niet aan het begin van de les uitdeelt, maar pas na het spelen van de Knock Outshow. Dit is omdat een groot deel van de antwoorden in het werkboek staan.

Onder paragraaf 3.6 kunt u meer lezen over geluk. Wij raden u aan om in ieder geval het eerste stuk te lezen. Daarin wordt uitgelegd wat het belang is van geluk en wat de achterliggende gedachte achter deze lessen is. Doe dit ook voor u zelf: uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen die geluk belangrijk vinden, vaker gelukkig zijn!

3.2. Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling heeft positieve feedback gekregen op de inspanning over het eigen geluk na te denken.
- b. De leerling begrijpt dat geluk belangrijk is.
- c. De leerling weet op hoofdlijnen wat wel en wat niet van invloed is op geluk.
- d. De leerling weet op hoofdlijnen welke positieve effecten geluk heeft op andere zaken.
- e. De leerling begint te begrijpen dat geluk niet vast staat, maar kan veranderen.

3.3. *Lesopzet*

1. Terughalen vorige les en bespreking van de thuisopdracht (5 minuten)

- a. Korte terugblik op de vorige les
- b. Bespreking thuisopdracht

2. Introductie van deze les (10 minuten)

- a. Introductie van de les door de docent
- b. Bekijken internetfragment van Nationale Gelukstest

3. De Knockout Show (20 minuten)

- a. Organisatie en spelregels van de quiz
- b. Werkwijze
- c. Maak er een leuke happening van
- d. De vragen en antwoorden

4. Geluk volgens de wetenschap (10 minuten)

- a. Uitdelen werkboek
- b. Klassikaal gesprek over de antwoorden uit de Knockout Show en de tekst in het werkboek

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

3.4. *Materiaal*

U hebt een pc met internetverbinding nodig als u het fragment uit de Nationale Gelukstest van Teleac wilt laten zien.

Voor de Knockout Show heeft u een ruim klaslokaal nodig; ga eventueel naar een andere ruimte.

De Knockout Show kan op twee manieren worden uitgevoerd:

1. Op een fysiek speelvlak, met een Ja-vak en een Nee-vak. Hiervoor moeten de stoelen en tafels aan de kant, en heeft u iets nodig (een streep of lint op de grond) om een scheiding te maken tussen het linker en rechter vak.
2. Geef leerlingen een rood en een groen papier. Bij een ja-antwoord steken ze een groen papier op, bij een nee-antwoord een rood papier. Hier is dus groen en rood papier voor nodig.

Eventueel:

- Een paar kleine prijsjes voor de winnaar of winnaars (snoep, een oorkonde, klavertje vier, bloem).

3.5. *Uitwerking van de les*

1. Terughalen vorige les en bespreking van de thuisopdracht (10 minuten)

a. Korte terugblik op de vorige les

Kom op een speelse manier terug op de vorige les, en neem met de klas door wat er toen besproken is.

b. Bespreking thuisopdracht.

Ook bij de bespreking van de huiswerkopdracht is het opnieuw belangrijk om waardering uit te spreken voor wat de leerling gedaan heeft. Een compliment voor hun inzet dus! Dit is een stimulans om verder te gaan en ook de volgende keer weer de thuisopdracht te doen. Laat de leerlingen vooral duidelijk merken dat elk antwoord op de vraag 'Wat maakt jou gelukkig?' goed is.

Het bespreken van de thuisopdracht gebeurt op een manier die bij de klas past. We geven enkele voorbeelden van hoe je de thuisopdracht kunt bespreken:

- In de klas vragen wie het leuk vindt om de foto of tekening in hun werkboek aan de klas te laten zien, en toe te lichten. Als een leerling het leuk vindt om de tekst voor te lezen over geluk die hij/zij heeft gevonden, is dat heel leuk, maar bij de huiswerkopdracht van Les 2 staat expliciet dat dat niet hoeft. Een leerling kan dus niet opgedragen worden om een gedicht voor te lezen!
- Een klassikaal gesprek over de thuisopdracht:
 - ✓ Wat hebben de leerlingen gedaan, welke opdracht kozen ze?
 - ✓ Vonden ze het een leuke opdracht om te doen?
 - ✓ Vonden ze het moeilijk om te bedenken wat hen zelf gelukkig maakt?
- Bespreking van het huiswerk in kleine groepjes. De drempel is dan lager en iedereen kan aan bod komen. Vervolgens vertelt uit elk groepje een leerling iets klassikaal, bijvoorbeeld over de leukste of opvallendste resultaten uit hun groepje.

2. *Introductie van deze les (5 minuten)*

a. Introductie van de les door de docent

Vertel waar de derde les over gaat. Bijvoorbeeld: 'In de vorige lessen stond ons eigen geluk centraal. We hebben gekeken naar ons eigen geluk. Daarna hebben we het geluksgemiddelde van de klas uitgerekend. We zagen dat Nederlandse jongeren de gelukkigste jongeren in de wereld zijn. In deze les gaan we het hebben over de waarde van geluk: 'Is geluk belangrijk? Zo ja, waarom?' We duiken in de wetenschap over geluk. Wisten jullie al dat er zelfs een professor is die geluksprofessor genoemd wordt?'

Als er bij Les 2 iets bijzonders gebeurde, iemand een waardevolle opmerking maakte of een vraag stelde die een brug vormt naar Les 3, dan kunt u daarop inhaken.

U vertelt daarna kort wat ze in deze les gaan doen. Kondig aan dat ze eerst gaan kijken naar een fragment van de Nationale Gelukstest die een paar maanden geleden op televisie werd uitgezonden. Deze quiz is leuk om te doen, maar bevat te veel moeilijke vragen voor jongeren. Daarom is voor deze Les in Geluk een speciale Knockout Show gemaakt, gebaseerd op de Nationale Gelukstest. Na het bekijken van de quiz op TV kan de groep de Knockout Show spelen. Daarna ontvangen de leerlingen het werkboek en wordt er nagepraat over de antwoorden.

b. Bekijken internetfragment van Nationale Gelukstest

Start De Nationale Gelukstest via www.teleac.nl/nationalegelukstest/. Daar vindt u eerst de test zelf. Kies 'Over het programma'. Kies dan 'De Nationale Gelukstest' bij het pictogram met de videocamera.

U laat in ieder geval de eerste 7.10 minuten zien. Daarna komen de BN'ers aan het woord, dit is optioneel. In dat geval stopt u het fragment op 8.41 minuten als de BN'ers uitgepraat zijn en de vrolijke muziek aanzwelt en De Nationale Gelukstest in beeld komt. Dit is een mooie brug naar de quiz die de leerlingen zelf gaan doen.

Als leerlingen interesse hebben, kunnen ze de test thuis ook zelf doen. Wijst u ze dan op deze website. Overigens bestaat van de antwoorden van de test ook een printversie.

3. De Knockout Show (20 minuten)

De leerlingen doen een 'gelukstest' (in de vorm van een Knockout Show). De test is leuk om te doen, en de 'juiste antwoorden' zijn enigszins verrassend.

a. *Organisatie en spelregels van de quiz*

U kunt de Knockout Show op twee manieren organiseren:

1. Op een fysiek speelvlak, met een Ja-vak en een Nee-vak (als een soort 'Ren je rot spel'). De leerlingen gaan in het vak van hun keuze staan. De leerlingen die het verkeerde antwoord hebben gegeven, moeten gaan zitten of aan de kant gaan staan.
2. Leerlingen steken per vraag een 'rood' of 'groen' kaartje op en houden zelf hun score bij. Beter is echter: alle namen op het bord schrijven van tevoren. Telkens als er leerlingen afvallen, streept u een naam weg.

Winnen is erg belangrijk op deze leeftijd en vals spelen is vaak een sport. Zorg dat u goed in de gaten houdt wie al 'afgevallen' is en wie niet!

b. Werkwijze

Voor optie 1, is ook toe te passen voor optie 2.

1. Laat de gehele klas als groep bij elkaar staan in het midden van het lokaal.
2. Trek met een krijtje of een lint een scheidslijn in het lokaal.
3. Leg uit wat de bedoeling is: ga aan die kant van de lijn staan, waar volgens jou het goede antwoord bij hoort.
4. Stel een proefvraag: 'Kun je meten hoe gelukkig; mensen zijn?' Ja = links, Nee = rechts.
Antwoord: Ja (*Misschien met een kleine kanttekening: je kunt het gemiddelde meten en je weet nooit zeker of het 100 procent klopt*).
5. Lees de eerste vraag voor.
6. Nu valt er bij elke vraag een deel van de groep af; dat deel moet gaan zitten.
Waarschijnlijk blijven er na 5 vragen maar een paar leerlingen over. Die hebben gewonnen. Doe dan nog een ronde van 5 vragen (alle leerlingen mogen weer meedoen). Schat ter plekke in hoeveel vragenrondes er nodig zijn.
7. Het is de bedoeling om eerst de quiz te spelen; dit mag best in een vlot tempo verlopen.
Als bekend is wie de winnaar of winnaars van de quiz zijn, verdienen deze een applaus en een prijs.

c. Maak er een leuke happening van

- Om er een echte show van te maken kunt u zich gedragen als quizmaster met alles erop en eraan, maar het is ook leuk als je gewoon jezelf bent.
- Leerlingen vinden het leuk als er iets te winnen valt. Zorg dus voor een prijs. Al is het maar een klavertjever trofee.

d. De vragen en antwoorden

De antwoorden van de Knockout Show komen uit een groot wetenschappelijk onderzoek. Deze antwoorden zijn waar: het gaat om harde gegevens. Het gaat bij deze antwoorden om gemiddelden van een groep dus niet om individuele verschillen. Natuurlijk wonen er mensen in de stad die gelukkiger zijn dan mensen die op het platteland wonen, maar gemiddeld zijn de mensen op het platteland gelukkiger. Hieronder staan alle vragen en de antwoorden en de toelichting.

Vragen Knockout show	Links	Rechts
1. We zijn in Nederland veel rijker dan vroeger. Zijn de meeste Nederlanders dan ook veel gelukkiger geworden?	Ja	<u>Nee</u>
2. Waar wonen de meeste gelukkige mensen, op het platteland of in de stad?	Stad	<u>Platteland</u>
3. Contact met anderen is belangrijk voor geluk. Kun je gelukkig worden van contact via internet, of alleen van persoonlijk contact?	<u>Ook van internet contact</u>	Alleen persoonlijk contact
4. Wie zijn gelukkiger: volwassenen die een beetje alcohol drinken of volwassenen die veel alcohol drinken?	<u>Een beetje alcohol</u>	Veel alcohol
5. Zijn mensen met een geloof gelukkiger dan mensen zonder geloof?	Ja	<u>Nee</u>
6. Word je langdurig gelukkiger als je de loterij wint?	Ja	<u>Nee</u>
7. Welke schoolkinderen van 11-15 jaar zijn gelukkiger, de Engelse of Nederlandse?	<u>Nederlandse</u>	Engelse
8. Zijn Nederlanders met een hoge opleiding gelukkiger dan Nederlanders met een laag opleidingsniveau?	Ja	<u>Nee</u>
9. Op welke leeftijd zijn mensen het minst gelukkig?	15-30 jaar	<u>30-50 jaar</u>
10. Zijn mensen met een huisdier gelukkiger dan mensen zonder huisdier?	<u>Ja</u>	Nee
11. Een groep studenten doet mee aan een experiment. Iedereen mag voor twintig euro iets voor zichzelf óf voor een ander kopen. Wie voelen zich na deze dag het prettigst, zij die iets voor zichzelf kochten of zij die iets voor een ander kochten?	Voor zichzelf	<u>Voor een ander</u>
12. Zijn mensen met kinderen gelukkiger dan mensen zonder kinderen?	Ja	<u>Nee</u>
13. Zijn mensen die in warme landen wonen gelukkiger dan mensen die in koude landen wonen?	Ja	<u>Nee</u>
14. Is het ongezond om ongelukkig te zijn?	<u>Ja</u>	Nee

Toelichting bij de antwoorden

1. Op een gegeven moment maakt wat extra rijkdom niet meer uit, omdat er een verzadigingspunt is bereikt. De rijkdom zorgt er dan niet meer voor dat de mensen nog gelukkiger worden. Sinds 1950 is onze welvaart verdrievoudigd. Het gemiddelde geluk is echter maar licht toegenomen.
2. In de grote stad wonen minder gelukkige mensen omdat de stad minder gelukkige mensen aantrekt: er wonen meer alleenstaande mensen en mensen met psychische problemen in steden, en die zijn minder gelukkig. Het is dus niet zo dat wonen op het platteland gelukkiger maakt, maar dat ongelukkige mensen naar de steden vertrekken.
3. Mensen kunnen ook blij worden van contacten met anderen via internet: via internet kan je ook geintjes maken, elkaar raad geven of ondersteunen. Alleen is het contact vaak iets beperkter dan via persoonlijk contact.
4. Mensen die matig drinken zijn gelukkiger dan mensen die geregeld dronken zijn, maar ook gelukkiger dan geheelonthouders. We weten dát het zo is, maar minder goed waarom. Men vermoedt dat het drinken van een paar glazen sociaal verkeer met zich meebrengt, en sociale contacten hebben een positieve invloed op geluk.
5. Voor geluk maakt het hebben van een geloof niet uit. Gelovige en ongelovige mensen zijn even gelukkig. (Dit geldt voor alle geloven.)
6. Het winnen van veel geld maakt mensen korte tijd erg gelukkig. Mensen kopen een groter huis of kiezen voor een prachtige vakantie. Deze nieuwe mogelijkheden zijn heerlijk, maar binnen een jaar zijn mensen helemaal aan de nieuwe omstandigheden gewend. Als je je geen zorgen hoeft te maken over eten, huisvesting en veiligheid, dan helpt extra geld je geluk maar een klein beetje. Het hebben van veel geld kan ook verkeerd uitpakken; je kunt over het geld ruzie krijgen met vrienden of familie. Deze vraag gaat over de gemiddelde Nederlander. Voor mensen die heel weinig te besteden hebben, kan meer geld soms wel tot blijvend meer geluk leiden, maar dan moeten mensen wel de juiste keuzes maken. Het is dus zeker geen garantie.
7. Waarschijnlijk zijn Engelse schoolkinderen minder gelukkig dan Nederlandse omdat de Engelse scholen heel streng zijn.
8. Veel of weinig opleiding maakt voor geluk bijna niets uit. Een reden hiervoor kan zijn dat mensen met meer opleiding misschien meer met hun neus in de boeken zitten. Daardoor hebben ze minder bekenden of vrienden, wat ongelukkiger maakt.

9. Mensen tussen de 30 en de 50 jaar hebben de meeste verplichtingen (ze werken, hebben kinderen, moeten soms ook voor hun eigen ouders zorgen) en mensen worden daar minder gelukkig van. Overigens neemt daarna het geluk weer toe. Tegen de verwachting van veel (jonge) mensen in zijn ouderen juist gelukkiger dan de 30-50 jarigen.
10. Mensen met huisdieren zijn gelukkiger, maar we weten niet of dat komt doordat ze huisdieren hebben. Het kan ook zijn dat gelukkige mensen eerder huisdieren nemen. Dan zijn ze dus al gelukkiger. Het zou kunnen dat gelukkige mensen meer van knuffelen houden en dus graag dieren om zich heen hebben.
11. Sommige mensen denken dat je egoïstisch wordt van het streven naar geluk. In de praktijk blijkt dit echter mee te vallen. Het voor anderen klaar staan en een helpende hand uitsteken, draagt bij aan een goed gevoel. Mensen worden vaak gelukkiger als ze iets kunnen doen voor een ander.
12. Ouders zeggen dat het hebben van kinderen het belangrijkste is in hun leven. Ze zijn ook erg trots als kinderen goed terecht komen. Toch zijn volwassenen met kinderen niet gelukkiger dan andere volwassenen. Het hebben van kinderen is soms zwaar en geeft veel werk, en het brengt veel zorgen met zich mee. De voor- en nadelen wegen kennelijk tegen elkaar op.
13. Sterker nog, er is een negatief verband tussen geluk en warme landen. Mensen in een warmer klimaat zijn ongelukkiger en hoe dichterbij de evenaar men woont, hoe ongelukkiger men is. Dit heeft niet alleen met armoede of rijkdom te maken, maar ook met het warme klimaat. Maar let op: het is niet zo dat hoe kouder het klimaat is, hoe gelukkiger men is! Mensen in een gematigd klimaat zoals in Nederland zijn het gelukkigst.
14. Als een mens ongelukkig is, geeft zijn lichaam signalen af 'dat er iets mis is'. Het lichaam verkeert in een toestand van constante paraatheid. Dit leidt tot een hogere bloeddruk, en minder goede werking van het immuunsysteem (minder weerstand). Daardoor zijn ongelukkige mensen vatbaarder voor ziektes.

4. Geluk volgens de wetenschap (10 minuten)

a. Uitdelen werkboek

Vervolgens kunnen de leerlingenboekjes worden uitgedeeld. Hierin staan de antwoorden op de vragen nogmaals vermeld, met wat verdere informatie.

b. Klassikaal gesprek over de antwoorden

Bespreek met de leerlingen welke antwoorden ze in de quiz verrassend vonden (het is u zelf natuurlijk ook al duidelijk geworden op welke momenten tijdens de quiz grote aantallen leerlingen afvielen).

Ga enkel in op de antwoorden die leerlingen niet verwacht hadden; vraag verschillende leerlingen naar hun mening. Waarom dacht je dat het antwoord ja of nee was?

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

In deze opdracht voor thuis moet de leerlingen terugkijken op de week en opschrijven waar ze dankbaar voor waren. Bij deze opdracht is het belangrijk om te benadrukken dat het echt gaat om maximaal vijf dingen. Als leerlingen het lijstje langer mogen maken is de kans namelijk te groot dat ze gaan haperen en dat ze denken: 'Ik heb eigenlijk helemaal niet zoveel om dankbaar voor te zijn'.

Opdracht 1: Waar ben je dankbaar voor?

Er zijn veel dingen in ons leven, zowel groot als klein, waar we dankbaar voor zouden kunnen zijn. Denk terug aan de gebeurtenissen van de laatste week en schrijf hieronder maximaal vijf dingen op die gebeurd zijn en waar je dankbaar voor bent.

3.6. Meer weten?

Over het belang van geluk

Een van de centrale gedachten achter het ontwikkelen van de Lessen in Geluk is geweest, dat geluk niet alleen goed voelt, maar ook verder strekkende waarde heeft. Geluk helpt je om dat uit de omgeving te halen wat je geluk kan vergroten. Het geeft je de moed te zoeken naar een plekje in onze meerkeuzemaatschappij dat bij jou past. Het ongelukkige gevoel maakt juist dat je je onveilig voelt en maakt de mogelijkheden van de wereld oninteressant. Gelukkige mensen worden minder in beslag genomen door hun eigen sores. Ze zijn vriendelijker en behulpzamer. Ook hebben zij meer oog voor sociaal onrecht. Geluk heeft positieve consequenties voor het individu, zijn gezin, vrienden, de lokale gemeenschap en de maatschappij als geheel. De Nederlandse geluksprofessor Ruut Veenhoven concludeert daarom dat een samenleving meer kans heeft te floreren als de betrokken individuen gelukkiger zijn. De Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky heeft recent al het onderzoek naar de effecten van geluk op een rij gezet. Dit heeft geleid tot een lange reeks 'positieve bijeffecten van geluk'. Gelukkige mensen verdienen meer en presteren beter op hun werk (en gelukkige scholieren halen waarschijnlijk betere cijfers). Gelukkige mensen blijven langer getrouwd en zijn meer tevreden over hun relatie, ze hebben meer vrienden en kunnen vaker terugvallen op sociale steun. Gelukkige mensen zijn actiever, hebben meer energie, gaan vaker helemaal op in hun bezigheden, verkeren in een betere lichamelijke gezondheid, zijn beter bestand tegen stress en pijn en ze leven zelfs langer. Minder zeker is dat geluk ook een bijdrage levert aan creativiteit, behulpzaamheid, zelfvertrouwen en een beter vermogen om problemen op te lossen en in de hand te houden.

Het lijstje voordelen van geluk is zo groot dat het misschien lijkt alsof geluk een soort tovermiddel is. Dat is niet het geval. Geluk is een teken dat het goed gaat met een bepaald individu, en dat zie je terug in vrijwel alle aspecten van zijn leven. Er is daarbij wel een vraag die

nog niet beantwoord is. Weten we in hoeverre al deze positieve effecten ook bereikt worden door deze Lessen in Geluk op school? Gezien het bestaande geluksonderzoek zou je verwachten dat Lessen in Geluk niet alleen een positieve uitwerking kunnen hebben op het welbevinden van de leerlingen, maar dat dit ook allerlei positieve uitstralingseffecten kan hebben op het schoolklimaat en het leven van de betrokkenen.

World Database of Happiness

Professor Veenhoven en anderen hebben onderzoek verzameld over de samenhang van een gegeven en het verband daarvan met geluk. Zij maakten met de gegevens uit allerlei verschillende studies over geluk een database, de *World Database of Happiness*.

De feiten uit de Knockout Show zijn terug te vinden in de *World Database of Happiness* op internet: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>. De website biedt uitstekende mogelijkheden om meningen van de klas te checken, dus antwoorden te zoeken op dingen die niet in het lesmateriaal staan. Het is alleen niet een heel publieksvriendelijke website. De gebruiksaanwijzing vindt u vooral onder het kopje *correlational findings*. (Als er een verband is, noemt men dit binnen de sociale wetenschappen de correlatie tussen beide gegevens, bijvoorbeeld: 'er is een correlatie tussen gezondheid en geluk'.) Hier kunt u zien of een bepaalde factor al dan niet samenhangt met geluk. Een 1 is het sterkst mogelijke verband, een -1 is het sterkste negatieve verband. Een nul betekent dat er helemaal geen verband is.

Ad Bergsma, psycholoog en promovend op het onderwerp 'geluk', schreef in de krant de volgende reactie op een artikel in Psychologie Magazine:

'Iedereen kan leren om gelukkig te worden', schrijft Ruud Hollander, de hoofdredacteur van Psychologie Magazine als opening van het januarinumnummer. Het verbaast hem dat er geen schriftelijke cursussen gelukskunde zijn en hij stelt voor een dergelijke cursus te starten op de middelbare school. 'Van de eerste tot en met de zesde klas vier uur per week. (...) Leren waar je op de korte en de lange termijn blij van wordt.' Hij weet zeker dat dit Nederland op alle fronten leuker zou maken.

De gedachte is aardig, maar klopt het dat mensen slecht weten wat hen blij maakt? Het onderzoek van de Engelse psycholoog Adrian Furnham laat zien dat dit reuze meevalt. Hij heeft vragenlijsten afgenomen bij 233 Engelse scholieren van gemiddeld achttien jaar oud. Scholieren denken dat je gelukkig wordt als je liefhebbende ouders hebt, als je veel goede vrienden hebt, als je de vrijheid hebt zelf je werk en je manier van leven te kiezen, als je optimistisch bent en tevreden met wat je hebt. Al deze zaken komen overeen met de bevindingen van wetenschappelijk onderzoek. Ook klopt de mening van de studenten dat het voor je geluk onbelangrijk is hoe intelligent je bent en of je een hoge opleiding hebt genoten. De scholieren maken twee echte fouten. Ze geloven ten onrechte dat 'gelukkige genen' onbelangrijk zijn. Uit onderzoek blijkt dat eenjarige tweelingen wat betreft hun geluksniveau veel meer op elkaar lijken dan twee-eiige tweelingen. Erfelijke factoren wegen dus wel degelijk zwaar. Hoe gelukkig je je op dit moment voelt is voor de helft afhankelijk van de genetische loterij voor je geboorte. Met liefde, doorzettingsvermogen en vernuft kan je het elastiek wel oprekken, maar je genen zijn mede bepalend voor het basisniveau waarop je zit.

De tweede vergissing betreft extraversie, een karaktereigenschap die aangeeft dat in hoeverre mensen naar buiten gericht zijn. Deze eigenschap heeft meer positieve kanten dan de studenten geloven. Als het lekker loopt is sociaal contact een van de belangrijkste bronnen van het geluk. Word daarom lid van een club, sla die uitnodiging niet af of nodig iemand uit om te komen eten of mee te gaan naar de film. Net doen alsof je extravert bent en actief mensen opzoeken werkt evengoed als extravert zijn. De hamvraag bij de gelukslessen op school is echter niet of het straks lukt de theorie over te brengen, maar of scholieren er in de praktijk van hun leven iets aan hebben.

Literatuur

Als achtergrondinformatie is voor docenten het volgende boek geschikt:

Lyubomirsky, Sonja (2008). *De maakbaarheid van het geluk* : een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam [etc.] : Archipel

Het eerste deel van ongeveer 70 bladzijden geeft een korte inleiding van wat wel en niet gelukkig kan maken en welke grenzen er daarbij zijn.

Het stuk van Ad Bergsma is gebaseerd op:

Bergsma, Ad (2007). *En ze leefden nog lang, gevaarlijk en gelukkig, en andere columns over geluk*. Zaltbommel : Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

Veenhoven, Ruut (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354

De eerste twee alinea's onder 2.6 zijn gebaseerd op de volgende publicaties:

Sonja Lyubomirsky; Laura King; Ed Diener (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect : Does Happiness Lead to Success?* Psychological bulletin, 131(6), 803-854

Janssen, A., & Pietersen, B. (2007). *We hebben een fout gemaakt*. Tijdschrift voor de vermelding van fouten, 32(5), 1-25.

Les 4: Gelukkig zijn, kun je dat leren?

4.1 Inleiding

Gelukkige mensen hebben gewoon geluk, dacht Sonja Lyubomirsky (40) vroeger: die zijn gelukkig geboren. Inmiddels, na achttien jaar wetenschappelijk onderzoek naar geluk, denkt zij daar anders over: gelukkige mensen hebben wel een voorsprong sinds hun geboorte, maar zij hebben óók in de gaten dat je hard moet werken om gelukkig te worden, te zijn en te blijven. Geluk is een werkwoord, schrijft de hoogleraar psychologie aan de universiteit van Californië in haar boek 'De maakbaarheid van het geluk: een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven'.

In de eerste lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij hun eigen geluk en geleerd over het belang van geluk. De lessen 4 tot en met 6 en het toetje voor thuis staan in het teken van werken aan geluk. Misschien is in de klas de vraag al opgekomen in hoeverre men het eigen geluk kan beïnvloeden. Deze vierde les over geluk begint daarom met de vraag: 'Gelukkig zijn, kun je dat leren?' We verwachten dat de leerlingen hier heel verschillende meningen over hebben, en willen in de les ruimte bieden voor discussie. Vervolgens wordt ingegaan op onderzoek hierover. Daaruit blijkt dat er zeker 'gewerkt' kan worden aan geluk. Bij geluk zijn drie dingen van belang. Het belangrijkste is aanleg: daar valt niet veel aan te veranderen. Hetzelfde geldt voor de omstandigheden waarin we verkeren. De derde component echter, is ons eigen gedrag en hoe we tegen de dingen aankijken. En op dat vlak kan gewerkt worden aan verbetering. In deze les staan positieve emoties en optimisme centraal. Mensen die positiever in het leven staan en optimistischer zijn, functioneren beter en zijn gelukkiger. In de volgende lessen gaan we verder met andere strategieën om het geluk te verhogen. In de handleiding bij deze les presenteren we meer theorie dan in de vorige lessen. De materie is minder feitelijk van aard en wat moeilijker te doorgronden. Bij de lesonderdelen 2 en 3 vindt u een kader met de uitleg van de achterliggende theorie. Wij vinden het belangrijk dat u dit leest. Onder paragraaf 4.6 kunt u meer lezen over de effecten van optimisme en het positief in het leven staan op geluk. Dit is bedoeld voor de geïnteresseerde lezer.

4.2 *Lesdoelen*

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet dat positieve emoties een positief effect hebben op geluk.
- b. De leerling weet dat je zelf invloed hebt op positieve emoties en dus op geluk.
- c. De leerling weet dat optimisme een positief effect heeft op geluk.
- d. De leerling weet dat je kunt werken aan optimisme en dus aan geluk.
- e. De leerling begrijpt het verschil tussen optimisten en pessimisten in denken en handelen.

4.3 *Lesopzet*

1. **Discussie: Gelukkig zijn, kun je dat leren? (10 minuten)**

- a. Korte terugblik op de vorige les en discussie over de maakbaarheid van geluk.
- b. Uitdelen werkboek en invullen geluksthermometer.

2. **Positieve emoties (20 minuten)**

- a. Bespreken van het huiswerk van de vorige week.
- b. Klassikaal lezen van tekst over positieve emoties in het werkboek. Naar aanleiding hiervan beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.
- c. Klassikaal bekijken van het filmpje 'Free hugs'. Naar aanleiding van het filmpje beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

3. **Optimisme (15 minuten)**

- a. Klassikaal lezen van de tekst over optimisme en de fabel van de kikker in het werkboek.
- b. Rollenspel, van 2 situaties, met steeds drie vrijwillige spelers.
- c. Nabespreken rollenspel.

4. **Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)**

4.4 *Materiaal*

Voor onderdeel 2c heeft u een pc met internetverbinding nodig.

Zoek voorafgaand aan de les het filmpje 'Free hugs campaign' op You tube op (http://nl.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4). Kijk even goed of u het juiste filmpje heeft; het filmpje heet 'Free hugs campaign. Music by sick puppies.' (Bijbehorende tekst: Sometimes, a hug is all that we need. Free hugs is a real life controversial story of Juan Mann, a man who's sole mission was to reach out and hug a stranger to brighten up their lives.)

Test vooraf of het volume op de pc volstaat die u gaat gebruiken, en of het beeld op de pc voor alle leerlingen te zien is.

Voor onderdeel 4b, het rollenspel, heeft u de 'rollenspel kaartjes' achteraan deze les nodig. Knip deze voorafgaand aan de les uit.

4.5 *Uitwerking van de les*

1. **Discussie: Gelukkig zijn, kun je dat leren? (10 minuten)**

- a. Korte terugblik op de vorige les en discussie over de maakbaarheid van geluk.

Discussieer maximaal tien minuten met de klas over de volgende vraag: 'Kun je werken aan geluk? Kun je leren gelukkig te worden?' Wat denkt de klas hierover? Als deze vraag al eerder opgeworpen is, verwijst er dan naar. Uit zowel de groeps gesprekken als de internetenquête die voorafgaand aan de lessenserie gehouden is, bleek dat deze kwestie felle voor- en tegenstanders kent.

Het is ook een onderwerp dat de gemoederen van volwassenen flink bezig houdt. Op de website van Hart en Ziel bijvoorbeeld, ontspoon zich direct na de lancering van een serie 'Levenkunstjes' een felle discussie over de maakbaarheid van geluk. 'Hoezo het is maar hoe je er tegenaan kijkt?' wierp een nijldige blogger op. 'Als je een Somalische weduwe bent met 8 kinderen waarvan de helft met HIV is geïnfecteerd, en je bent niet gelukkig, doe je dat dan jezelf aan?' De sterk tegengestelde meningen buitelden vervolgens dagenlang over elkaar heen. Volgens de een is het genieten van het uitzicht nog altijd gratis en voor iedereen beschikbaar, volgens de ander ontkent de maakbaarheidgedachte structurele ongelijkheid en onrecht. Het voorbeeld is misschien extreem, maar deze vraag raakt een belangrijk punt bij het denken over geluk: als je niet gelukkig bent, komt dat dan door jezelf of door dingen waar je niets aan kan doen?

We verwachten dat de leerlingen behoefte hebben om hierover te discussiëren, en niet zomaar accepteren dat ze op school gaan leren werken aan geluk. Bied hen daarom de gelegenheid om hun gedachten te ventileren. Uit onderzoek blijkt echter vrij duidelijk waar wel en waar niet aan gewerkt kan worden bij geluk, en dat is uiteindelijk de boodschap van deze les. Zorg daarom dat de discussie na tien minuten ook echt afgesloten wordt. Laat de leerlingen wel vrij om hierover met hun eigen mening naar buiten te komen. Stop de discussie na ongeveer vijf minuten en pak dan even terug wat er allemaal voorbij is gekomen. Vertel dat uit onderzoek blijkt dat ongeveer 50% van iemands geluk vast ligt in zijn/haar aangeboren persoonlijkheidskenmerken. Maar aan de andere helft kun je werken. En dat is de inzet van de komende lessen. Het antwoord op de vraag luidt daarom ja: gelukkig zijn, daar kun je iets voor leren.

Vijftig procent van ons geluksgevoel, zo luidt de theorie die Lyubomirsky in haar boek ontvouwt, is genetisch bepaald. Dat is dus pech of mazzel: het is het 'basisniveau' waarmee we zijn geboren en waar we niets aan kunnen veranderen. Onze levensomstandigheden (zijn we rijk of arm, mooi of lelijk, getrouwd of single) bepalen maar zo'n tien procent van ons welbevinden. Winst valt te behalen in de resterende veertig procent, betoogt Lyubomirsky: op dat deel kunnen we zelf invloed uitoefenen met ons gedrag en met onze manier van denken.

Bij dit onderwerp is het wel verstandig om de verschillende betekenissen van geluk uit elkaar te houden. Eerder maakten we onderscheid tussen twee hoofdbetekenenissen van geluk. We gaven aan met geluk niet voorspoed of mazzel te bedoelen, maar 'de aangename toestand waarin men al zijn (aardse) wensen en verlangens bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving'. Geluk zoals het hier wordt opgevat, heeft betrekking op subjectief welbevinden, het aangename gevoel dat kan optreden als de dingen meezitten.

b. Uitdelen werkboek en invullen van de gelukstest en het Geluksdagboek.

Hierna laat u de leerlingen in het werkboek invullen hoe gelukkig ze nu zijn. Hiermee kunnen de leerlingen aangeven hoe gelukkig ze zich op dit moment voelen en hoe gelukkig ze zich de afgelopen maand voelden. Deze keer hoeft u de resultaten niet te bespreken: die komen de volgende les weer terug. Ook laat u de leerlingen nogmaals het geluksdagboek invullen: <http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>

2. Positieve emoties (20minuten)

a. Bespreken van het huiswerk van de vorige week.

Het doel van de eerste opgave was het lesmateriaal te verwerken en de bevindingen uit onderzoek te vergelijken met wat zij in eerste instantie zelf als geluksbrengers hadden opgeschreven. Beslis zelf of u hier nog op in wilt gaan. U kunt kort bespreken of de leerlingen dingen hebben genoemd in hun geluks top 5 waarvan de professor zegt dat ze mensen gelukkig maken (Welke dingen zijn dat? Welke andere dingen staan er in hun top 5?).

Belangrijker is om in te gaan op de tweede thuisopdracht. Eén van de 12 geluksstrategieën van Lyubomirsky is het ervaren en het liefst ook het uiten van dankbaarheid voor wat je hebt: 'Er is veel onderzoek dat aantoont dat het gelukkig maakt om je zegeningen te tellen, door daar iedere dag even bij stil te staan of over te schrijven'. Deze thuisopdracht had als doel hierbij stil te staan. Ga daarom in op de dingen waar de leerlingen dankbaar voor zijn. Misschien zijn er leerlingen die willen vertellen welke gebeurtenissen van de afgelopen week ze hebben opgeschreven waar ze dankbaar voor zijn. Vraag ook even waarom ze hier dankbaar voor zijn. Vraag tevens naar hun gevoel bij deze opdracht: werden ze er blij van? Vonden ze het moeilijk om te bedenken waar ze dankbaar voor zijn? Vertel dat uit onderzoek blijkt dat stil staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, een positief effect heeft op je geluksgevoel. Er is een passende uitdrukking in het Nederlands: 'Tel je zegeningen'. Begrijpen de leerlingen deze uitdrukking nu?

b. Klassikaal lezen van een tekst over positieve emoties in het werkboek. Hierna beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

Laat de leerlingen de tekst lezen over positieve emoties en laat ze de vragen die hier bij staan individueel beantwoorden. Bespreek de antwoorden met de leerlingen.

Positieve stemmingen zijn van belang, omdat die mensen helpen de wereld open tegemoet te treden. Het is een teken dat er geen grote noden zijn die direct gelenigd moeten worden, zodat het de persoon vrij staat te onderzoeken wat zijn omgeving te bieden heeft en de eigen bronnen uit te bouwen. Als we positief gestemd zijn, hebben we de energie vrij om nieuwe dingen te leren of uit te proberen, vriendschappen te versterken, nieuwe mensen te leren kennen doen of een nieuwe hobby te vinden. Een positieve stemming is dat we eraan kunnen werken om de basis van ons bestaan te versterken en uit te bouwen.

De grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, stelt dat men aandacht moet geven aan de zaken in het leven die goed gaan. Want wat men de aandacht geeft wordt groter.

De *broaden-and-build* theorie is een vrucht van de positieve psychologie. Deze theorie voorspelt dat positieve emoties ervoor zorgen dat men de aandacht verbreedt in tegenstelling tot negatieve emoties die de aandacht juist vernauwen. Bij depressieve mensen ziet men bijvoorbeeld dat ze alleen maar kunnen nadenken en piekeren over de dingen die niet goed zijn gegaan in hun leven, waardoor ze zich alleen nog maar slechter voelen. De *broaden-and-build* theorie voorspelt het omgekeerde effect bij positieve emoties. De verbreding van aandacht bij positieve emoties zorgt ervoor dat mensen zich beter voelen en nieuwe ideeën of acties ontdekken.

Interesse is bijvoorbeeld een positieve emotie. Het maakt dat je meer informatie wilt hebben over dat waarin je geïnteresseerd bent. En dit zorgt er weer voor dat je meer kennis ontwikkelt. Zo kunnen de nieuwe ideeën en acties ertoe leiden dat je je fysieke, intellectuele en sociaal emotionele vaardigheden vergroot, met als consequentie dat je beter om kunt gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Frederickson stelt dat de *broaden and build* theorie onderstreept dat positieve emoties een essentieel onderdeel vormen van optimaal functioneren. De theorie suggereert dat positieve emoties:

1. de aandacht en het denken van mensen verbreden;
2. sluimerende negatieve emotionele stress tegengaan;
3. psychologische veerkracht voeden;
4. bouwen aan op elkaar volgende persoonlijke bronnen;
5. een opwaartse spiraal naar meer geluk in de toekomst in gang zetten;
6. de zaden voor menselijke bloei leggen.

Volgens Frederickson moeten mensen positieve emoties cultiveren, in hun eigen leven en in dat van anderen om hen heen, niet alleen omdat het ze op dat moment een goed gevoel geeft, maar omdat dit mensen in positieve zin verandert en ze op weg helpt naar een bloeiend, lang en gezond leven.

De baby in het voorbeeld is nieuwsgierig en onderzoekend en durft nieuwe dingen te doen. Dit kan hij omdat hij zich veilig weet. Door erop uit te gaan ontdekt de baby nieuwe dingen, leert nieuwe vaardigheden, en leert dat het leuk en interessant is om verder te kijken. Hij doet positieve ervaringen op en ontdekt zo meer van de wereld. Deze positieve ervaringen

zijn weer een stimulans de wereld nog verder te exploreren, met als gevolg nog meer positieve ervaringen en vaardigheden. Zo zwengelen positieve emoties de groei van vaardigheden op allerlei terreinen aan.

Optioneel:

In plaats van zelfstandig de antwoorden in het werkboek te laten schrijven, kunt u de vragen uit het werkboek ook direct klassikaal bespreken.

- c. Klassikaal bekijken van het filmpje 'Free hugs'. Na het filmpje beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

Ga bij dit onderdeel vooral in op de gevoelens bij de leerlingen en bij de mensen in het filmpje. Eventueel kunt u verwijzen naar het heel negatieve 'happy slapping'. Wie zou zich daar nou gelukkiger door voelen? Als reactie op 'happy slapping' is inmiddels een tegeninitiatief gaande, 'happy hugging' genaamd. Zie bijvoorbeeld:

http://jongeren.blog.nl/media/2006/03/29/happy_hugging_en_happy_shagging_proberen_happy_slapping_tegen_te_gaan

3. Optimisme (15 minuten)

- a. Klassikaal lezen van de tekst over optimisme en de fabel van de kikker in het werkboek.

Optimisten zijn gelukkiger. Het is daarom de moeite waard om te werken aan optimisme. Het uitleggen van het verschil tussen optimisme en pessimisme is niet zo eenvoudig. Doe dit daarom aan de hand van de fabel.

Wat is het verschil tussen optimisten en pessimisten? De optimist denkt vooral dat hij de goede dingen in zijn leven aan zichzelf te danken heeft, en dat de minder leuke dingen te wijten zijn aan de omstandigheden. De pessimist denkt precies andersom: mislukking komt door het eigen falen, en succes is toe te schrijven aan de toevallige samenloop van omstandigheden. De psycholoog Segerstrom ontdekte dat optimisten niet alleen anders denken dan pessimisten, maar vooral ook anders doen. De optimist gaat er voor, en benut anderen als het niet helemaal lukt. Dit in tegenstelling tot de pessimist, die er bij voorbaat al niet aan begint. De pessimist doet zo geen positieve ervaringen op, terwijl de optimist uitgedaagd wordt verder te gaan. Mocht het toch niet zo lopen als gewenst, dan zet de optimist zich daar snel overheen omdat hij de mislukking niet aan het eigen handelen toeschrijft: 'Dit is niet gelukt, jammer maar helaas'. De pessimist echter doet dit wel en elke mislukking draagt bij aan het gevoel een mislukking te zijn. Pessimisten kunnen wat optimistischer worden door te doen als optimisten.

Optimisten hebben de wind mee: ze hebben meer succes, ze zijn gelukkiger en ze zijn ook nog eens beter beschermd tegen griep dan pessimisten. Vraag een optimist naar de toekomst en hij ziet die rooskleurig in. Vraag een pessimist naar de toekomst en hij ziet vooral de wet van Murphy: tegenslag op tegenslag. In haar boek 'Optimisme' laat psychologe Suzanne Segerstrom zien dat optimisten niet alleen anders zijn dan pessimisten, maar vooral ook anders doen. En daar kunnen pessimisten lering uit trekken. Segerstrom is verbonden aan de universiteit van Kentucky en deed onderzoek naar het gezondheidseffect van optimisme, waarvoor ze een prestigieuze prijs won. Aan de hand van dat en ander onderzoek vertelt ze haar opbeurende verhaal: hoe optimisten hun grotere gevoel van welbevinden niet danken aan hun roze bril, maar aan het feit dat ze gericht hun doelen nastreven, doorzetten bij tegenslag en effectief hun hulpbronnen - relaties, vriendschappen, tijd, energie - bijhouden.

b. Rollenspel, van twee situaties, met steeds drie vrijwillige spelers

Achterin de bijlage bij deze les zitten vijf voorbeelden van situaties die u kunt gebruiken voor de rollenspellen. Speel twee situaties die u aanspreken in de klas. U speelt zelf de rol op kaartje 1 (docent, bedrijfsleider, vader of moeder). Kies twee leerlingen die, na elkaar, de scène willen spelen. De ene leerling speelt de optimist, de ander de pessimist.

Zorg ervoor dat de rollenspellen niet te lang duren; het kan kort en snel. Benadruk dat de spelers

1. laten zien wat er aan de hand is;
2. vertellen welk gevoel de situatie hen geeft;
3. laten zien hoe ze met dit gevoel omgaan.

Voorbeeldsituaties waar u er twee uit kiest:

- Weer een 5 voor wiskunde...
- Gezakt voor je theorie-examen voor de brommer.
- Het bedrijf waar je heel graag stage wil lopen wil je niet aannemen.
- Je bent niet aangenomen voor het baantje in de supermarkt.
- Je beltegoed is op en je hebt geen geld om nieuw tegoed te kopen.
- Je zou vanavond naar een concert gaan, maar nu vraagt je beste vriend(in) of je meegaat naar de film.

c. Nabespreken rollenspel

Besprek elke gespeelde situatie kort klassikaal na.

Ga per situatie in op de volgende vragen:

- Wat zou jij in deze situatie doen? Waar word je het meest blij van?
- Wat voor negatieve gedachten zou een pessimist nog meer kunnen hebben bij deze situatie?
- Wat voor positieve gedachten zou een optimist nog meer kunnen hebben?

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De leerlingen moeten twee opdrachten doen. Bij de eerste opdracht kunnen ze kiezen uit opdracht 1A of 1B. Bij opdracht 2 is er geen keuze, alle leerlingen maken deze opdracht.

Opdracht 1. Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les hebben de leerlingen geleerd dat positieve emoties geluk kunnen versterken, en dat ze zelf invloed kunnen hebben op positieve emoties. In deze thuisopdrachten gaan de leerlingen oefenen met wat ze in de klas geleerd hebben. Ze kiezen een van beide varianten. Als de leerlingen het leuk vinden mogen ze ook beide opdrachten doen!

Opdracht 1 A De sleutel tot geluk

De opdracht is dat leerlingen de komende week op twee verschillende dagen drie dingen opschrijven die goed gingen die dag. Het hoeven geen grote dingen te zijn. Het is wel belangrijk om het op twee verschillende dagen te doen.

Opdracht 1B Pluimen

De opdracht is dat leerlingen de komende week drie mensen een 'pluim' geven. Dit betekent dat ze iemand een compliment, bedankje of gewoon een welgemeend en positief hart onder de riem steken. Ze mogen ook zichzelf een pluim geven. Benadruk dat het erom gaat dat ze de pluim ook echt menen. Dus ze moeten er van tevoren goed over nadenken waarom juist deze mensen een pluim verdienen. Dit kunnen ze doen door dit vooraf bijvoorbeeld op te schrijven. Als ze een pluim geven, moeten ze goed letten op de reactie van deze persoon en ook op wat dit voor henzelf doet.

Opdracht 2. Een bad hairday

Daarnaast moet iedereen ook nog opdracht 2 doen. Voor deze opdracht beantwoorden ze de vraag bij de foto in hun werkboek. De bedoeling is dat ze kunnen uitleggen dat het er bij vervelende ervaringen voor een deel ook van afhangt hoe je er tegenaan kijkt.

4.6 Meer weten?

Geluk is een werkwoord
Eveline Brandt
Trouw, De Gids, 29-11-2007

Gelukkige mensen hebben gewoon geluk, dacht Sonja Lyubomirsky (40) vroeger: die zijn gelukkig geboren. Inmiddels, na achttien jaar wetenschappelijk onderzoek naar geluk, denkt zij daar anders over: gelukkige mensen hebben wel een voorsprong sinds hun geboorte, maar zij hebben óók in de gaten dat je hard moet werken om gelukkig te worden, te zijn, te blijven.

Geluk is een werkwoord, schrijft de hoogleraar psychologie aan de universiteit van Californië in haar boek 'De maakbaarheid van het geluk: een wetenschappelijke benadering voor een

gelukkig leven'. De Nederlandse vertaling ligt sinds kort in de winkel.

Vijftig procent van ons geluksgevoel, zo luidt de theorie die Lyubomirsky in haar boek ontvouwt, is genetisch bepaald. Dat is dus pech of mazzel: het is het 'basisniveau' waarmee we zijn geboren en waar we niets aan kunnen veranderen. Onze levensomstandigheden (zijn we rijk of arm, mooi of lelijk, getrouwd of single) bepalen maar zo'n tien procent van ons welbevinden. Winst valt te behalen uit de resterende veertig procent, betoogt Lyubomirsky: op dat deel kunnen we zelf invloed uitoefenen met ons gedrag en met onze manier van denken. 'Deze percentages zijn gemiddelden', nuanceert de hoogleraar telefonisch vanuit Amerika. 'Het zal niet bij iedereen 50-40-10 procent zijn. Maar er is vrij veel wetenschappelijk bewijs dat ongeveer de helft van ons geluksniveau aangeboren is. Uitgebreid onderzoek bij tweelingen heeft aangetoond dat bij ieders geboorte de geluksthermostaat op een bepaalde stand staat. Die kún je zelf omhoog krijgen, mits je bereid bent daar hard voor te werken.'

Lyubomirsky beschrijft twaalf manieren waarop deze klus geklaard kan worden: de zogeheten geluksstrategieën. 'Er zijn waarschijnlijk wel honderd mogelijke activiteiten en strategieën, maar ik heb gekozen voor diegene die worden gestaafd door onderzoek', zegt ze. Een greep uit haar lijst: Zorgen voor je lichaam (door sport of meditatie). Zorgen voor je ziel (met geloof of spiritualiteit). Dankbaarheid tonen. Sociale contacten koesteren. Jezelf niet vergelijken met anderen. Vriendelijk zijn. Geëngageerd werken aan je doelen.

'Ja, wat lijken ze afgezaagd hè?', lacht ze. 'Maar uit allerlei experimenten blijkt dat mensen die dagelijks een paar van deze strategieën toepassen, significant meer geluksgevoelens hebben.'

Neem het ervaren, en liefst ook uiten, van dankbaarheid voor wat je hebt. 'Er is veel onderzoek dat aantoonde dat het gelukkig maakt om je zegeningen te tellen, door daar iedere dag even bij stil te staan of over te schrijven.' En neem behulpzaam en vriendelijk zijn voor anderen. Die strategie brengt 'een cascade aan positieve gevolgen' met zich mee, stelt Lyubomirsky. 'Het geeft je het gevoel dat je een goed, gul mens bent, en dat vergroot je gevoel van eigenwaarde. Het versterkt je band met anderen; zij zullen zich ook dankbaar tonen en zullen er later ook voor jou zijn. Je krijgt ook meer invoelingsvermogen. Dat alles maakt mensen gemiddeld gelukkiger.'

Hoeveel van die strategieën heeft iemand met geluksambities nodig? 'Ongeveer vier zou mooi zijn, maar dan die vier die het beste bij jou passen. Ik vind het belangrijk om te benadrukken dat niet alle strategieën werken voor iedereen. Ik las vroeger van die zelfhulpboeken waarin ook werd gezegd: tel je zegeningen. Maar dan dacht ik: o nee, dat wil ik niet, dat voelt onnatuurlijk voor mij. Inmiddels weet ik dat je dan ook andere dingen kunt doen. Hardlopen bijvoorbeeld past weer wel goed bij mij, net als het koesteren van mijn relaties met anderen.'

Het zal, erkent Lyubomirsky, aanvankelijk wat geforceerd aanvoelen om zo'n handvol 'geluksactiviteiten' uit te voeren, maar mettertijd zullen het vaste, gezonde gewoonten worden. 'Daarvoor moet je wel trouw zijn en je strategieën niet laten versloffen. Dat is natuurlijk het moeilijkste: om ze iedere dag te blijven doen - voor altijd. Maar veel ervan kosten helemaal geen tijd! Je kunt bijvoorbeeld leren om jezelf niet langer met anderen te vergelijken; je kunt je zegeningen tellen als je in de auto zit, en vriendelijk zijn kost ook niet meer tijd dan onvriendelijk zijn - integendeel.'

De onderzoekster trekt de vergelijking tussen levensgeluk en lichaamsgewicht. Zoals sommige mensen meer aanleg hebben om dik te worden dan anderen, kunnen mensen ook geboren worden met wat ongelukkiger genen. Maar deze pechvogels hoeven niet met een hoog gewicht of een laag geluksniveau door het leven, betoogt ze. Zij zullen wél beter op hun dieet moeten letten, respectievelijk meer aan hun geluk moeten werken dan hun tenger gebouwde en zonnig geboren tegenvoeters.

Wie gelukkiger denkt te worden door zijn omstandigheden te veranderen, heeft het mis. Waar je woont en hoe je eruitziet, of je een baan hebt of niet: het maakt maar een geschatte tien procent uit. 'De meeste mensen focussen vooral daar op', zegt Lyubomirsky. 'Ze denken: als ik maar de juiste man ontmoet, zal ik gelukkig zijn. Zo'n verandering zál je ook een kick geven, maar die is niet blijvend. We raken gewend aan nieuwe omstandigheden, vinden die al gauw weer gewoon en zakken dan terug naar ons eigen, oude basisniveau.'

De Amerikaanse citeert in haar boek veel onderzoek waaruit blijkt dat mensen die doelen buiten zichzelf najagen - macht, geld, schoonheid - gemiddeld minder gelukkig zijn. 'De vraag is natuurlijk waarom we die fout toch steeds weer maken. Waarschijnlijk omdat we die kick krijgen; die werkt verslavend. Als we een cosmetische operatie laten doen, dan voelen we ons echt mooier, beter, gelukkiger. Alleen is dat gevoel binnen een jaar weer verdwenen.' Beter is het om trouw en dagelijks die veel minder sexy geluksstrategieën toe te passen. Lyubomirsky: 'Dat is hard werken, maar het is het waard. Mensen die gelukkig zijn, blijken ook gezonder, productiever, creatiever en socialer te zijn. Hun omgeving profiteert daar ook van. Door zelf gelukkiger te worden, kun je meer betekenen voor andere mensen.'

De vijf tips van Sonja Lyubomirsky:

- Train jezelf in het ervaren en uiten van dankbaarheid.
- Koester je relaties en versterk ze door er tijd in te investeren.
- Stel jezelf doelen en blijf daaraan gecommitteerd.
- Ontwikkel strategieën om stress en tegenslag het hoofd te bieden, bijvoorbeeld door daar ook het leerzame van in te zien.
- Probeer jezelf niet te vergelijken met anderen en niet te piekeren. Piekeren is denken in cirkels: je komt er geen stap verder mee en gaat je alleen maar slechter voelen.

http://www.trouw.nl/degids/gidsartikelen/article856145.ece/Geluk_is_een_werkwoord

Over geluk, positieve emoties en optimisme

Het is van belang de verschillende betekenissen van geluk uit elkaar te houden. De dikke Van Dale geeft een vijftal betekenissen: 1) fortuin in de zin van gunstige loop der omstandigheden, voorspoed die iemand zonder eigen toedoen te beurt valt, 2) de aangename toestand waarin men al zijn (aardse) wensen en verlangens bevredigd ziet, 3) gunstig toeval, begunstige omstandigheid of zulk een voorval, blijde gebeurtenis, 4) het behaaglijke gevoel van degene die al zijn (aardse) wensen bevredigd ziet en zich verheugt over de hem ten deel gevallen zegen, 5) (scherts) in het geluk trappen, in een hoop drek.

De eerste drie betekenissen zoeken het geluk vooral in de omstandigheden van het individu, maar dat is niet de betekenis die hier bedoeld wordt. Geluk zoals het hier wordt opgevat, heeft betrekking op subjectief welbevinden, het aangename gevoel dat kan optreden als de dingen meezitten. Dit komt overeen met de vierde betekenis, maar het is uiteraard niet nodig dat daarvoor 'alle aardse wensen bevredigd zijn'.

Van Dale laat in het midden hoe lang het welbehagen duurt. Toch maakt dat veel verschil. Je kunt geluk voorstellen als een vluchtige emotie, een wat langer aanhoudende stemming of zelfs als de positieve waardering van het eigen leven als geheel. Duur en intensiteit van het gevoel zijn daarbij als regel omgekeerd evenredig. Geluk als emotie is een diep doorleefde blijdschap, een kortstondig hoogtepunt van opperste tevredenheid, bijvoorbeeld na het winnen van de loterij, de eerste kus van je grote liefde, of het scoren van een winnend doelpunt.

Als stemming is geluk een rustig gevoel van blijdschap en tevredenheid. Geluk als globaal oordeel over het eigen leven, houdt in dat mensen na weging van de hoogte- en dieptepunten en de perioden daar tussenin tot de conclusie komt dat het allemaal zeer de moeite waard was. In deze lessen staat niet het geluk als kortstondige emoties centraal, omdat het winnen van de loterij hier niet even is aan te leren. Wel is het misschien mogelijk de positieve stemmingen te verbeteren.

Positieve stemmingen zijn van belang, omdat die mensen helpen de wereld open tegemoet te treden. Het is een teken dat er geen grote noden zijn die direct gelenigd moeten worden. Dan staat het de persoon vrij te onderzoeken wat zijn omgeving te bieden heeft en de eigen bronnen uit te bouwen. Als we positief gestemd zijn, hebben we de energie vrij om nieuwe dingen te leren of uit te proberen, vriendschappen te versterken, nieuwe mensen te leren kennen of een nieuwe hobby te vinden. Een positieve stemming houdt in dat we eraan kunnen werken om de basis van ons bestaan te versterken en te verruimen. Interesse is bijvoorbeeld een positieve emotie. Het zorgt ervoor dat je meer informatie wilt hebben over dat waar je interesse naar uitgaat. Uiteindelijk vergroot je je fysieke, intellectuele en sociaal emotionele vaardigheden, met als consequentie dat je beter om kunt gaan met stressvolle gebeurtenissen .

Het nut van optimisme ligt in het verlengde van de waarde van positieve emoties. Geluk is de beleving dat het leven veel te bieden heeft, en optimisme is het vertrouwen dat dat ook voor de toekomst zal gelden. Een van de charmes van optimisme is dat het soms kan werken als een *selffulfilling prophecy*. In het klein zie je dit bij een optimist die in de klas naast een nieuwe scholier komt te zitten. De pessimist denkt: 'Hij zal me wel niet aardig vinden' en neemt de boze blik waar als afkeuring. De klasgenoten worden nooit vrienden. De optimist neemt de negatieve signalen van de buurman niet zo zwaar op, denkt dat de ander misschien onzeker is en gedraagt zich vriendelijk. Het gevolg is dat er snel een goede verstandhouding tussen beide kan ontstaan.

De valkuil bij het overbrengen van optimisme is dat je de leerlingen aanmoedigt om alleen maar naar het positieve te kijken. Wie een rapport heeft met veel vijfjes en een paar zesjes,

kan als optimist denken dat het wel overgaat, terwijl de pessimist denkt dat hij wel zal blijven zitten. Beide oplossingen hebben geen enkele zin als daar geen daden bij komen kijken. De pessimist komt vaak niet in actie, omdat hij gelooft dat hij te dom is of dat de leraren hem toch niet eerlijk behandelen. De optimist kan in een soortgelijke valkuil trappen. Wie gelooft dat het vanzelf goed komt, hoeft niets te ondernemen en blijft gewoon zitten. De echte optimist gebruikt zijn geloof in de toekomst om de obstakels in het heden goed onder ogen te zien. Deze mensen bekijken goed wat er aan de hand is, en onderzoeken ook wat ze zelf kunnen ondernemen. Zo'n persoon gaat de komende weken serieus tijd besteden aan huiswerk. Alleen op die manier maakt het geloof in de toekomst zichzelf waar. Verder is het belangrijk om er rekening mee te houden dat sommige leerlingen hun angst voor de toekomst ook constructief weten te gebruiken. Wie er vast van overtuigd is dat hij niet over zal gaan, kan zichzelf al bang maken met de gedachte dat hij dan veel vrienden kwijt zal raken. Sommige leerlingen gebruiken deze vrees juist als aansporing om ook tot handelen te komen, en werken harder. Voor deze wat meer angstig aangelegde leerlingen is gedwongen optimisme niet altijd gunstig. Het nut van optimisme hangt dus samen met het bekende gebed van de Anonieme Alcoholici. 'Geef mij de kracht te veranderen wat ik kan, de moed te accepteren wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen deze twee te zien.'

Literatuur:

'De maakbaarheid van het geluk; een wetenschappelijke benadering voor een gelukkiger leven' van Sonja Lyubomirsky.

The broaden-and-build theory of positive emotions. Barbara L. Fredrickson. Published online, 17 August 2004:

http://www.subjectpool.com/ed_teach/y4person/3_happiness/Fredrickson_happiness_as_broaden_and_build.pdf

Bijlage

Rollenspelkaarten (vervolg van onderdeel 3b)		
Situatie 1: Een 5 voor wiskunde		
1. Docent wiskunde	2. Optimistische leerling	3. Pessimistische leerling
Je bent docent wiskunde en geeft een leerling in de klas zijn/haar proefwerk terug. Hij/zij heeft een onvoldoende.	Je krijgt je proefwerk wiskunde terug van de docent. Je hebt een 5. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.	Je krijgt je proefwerk wiskunde terug van de docent. Je hebt een 5. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.
Situatie 2: Sollicitatie voor een stageplek		
1. Baas stageplek	2. Optimistische leerling	3. Pessimistische leerling
Je moet de leerling die een stageplek bij je bedrijf wil, teleurstellen. Hij/zij is niet aangenomen.	Je hebt bij een bedrijf gesolliciteerd naar een stageplek. Je wilt hier heel graag stage lopen. Je krijgt te horen dat je niet bent aangenomen. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.	Je hebt bij een bedrijf gesolliciteerd naar een stageplek. Je wilt hier heel graag stage lopen. Je krijgt te horen dat je niet bent aangenomen. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.
Situatie 3: Beltegoed is op		
1. Moeder of vader	2. Optimistische zoon/ dochter	3. Pessimistische zoon/ dochter
Je kind (zoon of dochter) komt geld vragen voor beltegoed voor de telefoon maar dat krijgt hij/zij niet, want dit heeft hij/ zij al gehad voor deze maand.	Je vraagt je vader/moeder geld voor beltegoed voor de telefoon. Hij/zij zegt dat je dat niet krijgt. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.	Je vraagt je vader/moeder geld voor beltegoed voor de telefoon. Hij/zij zegt dat je dat niet krijgt. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.
Situatie 4: Niet aangenomen voor baantje in de supermarkt		
1. Bedrijfsleider(ster) van de supermarkt	2. Optimistische leerling	3. Pessimistische leerling
Je moet de leerling die een baantje in je bedrijf wil, teleurstellen. Hij/zij is niet aangenomen.	Je hebt gesolliciteerd naar een baantje in een supermarkt. Je wilt deze bijbaan heel graag. Je krijgt te horen dat je het baantje niet krijgt. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.	Je hebt gesolliciteerd naar een baantje in een supermarkt. Je wilt deze bijbaan heel graag. Je krijgt te horen dat je het baantje niet krijgt. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.
Situatie 5: Je zou naar een concert gaan, en nu vraagt je beste vriend(in) je mee naar de film		
1. De beste vriend(in)	2. Optimistische leerling	3. Pessimistische leerling
Eindelijk heb je weer eens geld om iets leuks te doen met je beste vriend(in). Je vraagt je beste vriend (vriendin) of deze met je mee gaat naar de film.	Je beste vriend(in) vraagt of je vanavond mee gaat naar de film, maar je hebt al heel lang geleden kaartjes gekocht voor een concert van Ali B. en kan dus niet mee. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.	Je beste vriend(in) vraagt of je vanavond mee gaat naar de film, maar je hebt al heel lang geleden kaartjes gekocht voor een concert van Ali B. en kan dus niet mee. - Wat zeg je? - Wat doe je? - Laat zien hoe je je voelt.

Les 5: Wees lief voor elkaar

5.1 Inleiding

In de eerste vier lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij wat we verstaan onder geluk, en bij hun eigen geluk (les 1 en 2). We hebben gekeken naar het belang van geluk (les 3) en gezien dat positieve emoties een positief effect hebben op geluk (les 4). In deze les gaan we het hebben over de betekenis van contacten met anderen en het positieve effect van het investeren in andere mensen. De leerlingen zullen in deze les ervaren hoe het is om een ander een compliment te geven. Ook gaan ze dingen bedenken die ze voor een ander kunnen doen. In de thuisopdracht krijgen ze de opdracht om op één dag in de week vijf dingen voor een ander te doen; zo kunnen ze ervaren wat voor dat gevoel geeft.

In onderdeel 3b van deze les gaan de leerlingen elkaar complimenten geven. Ze doen dat door het beste dat ze over elkaar kunnen vertellen, op te schrijven. Het is belangrijk dat u, voordat u deze les geeft en deze opdracht in de klas introduceert, goed nadenkt over de toepasbaarheid van deze opdracht in uw klas. Of deze opdracht toepasbaar is, hangt af van de sfeer in de klas; is deze voor leerlingen veilig of onveilig? In een klas waarin de leerlingen veel negatieve opmerkingen over elkaar maken en leerlingen die wel iets positiefs durven te zeggen gezien worden als 'watjes', kan het moeilijk zijn om leerlingen iets positiefs over een ander te laten opschrijven. Wij laten aan u de keuze over of u het uitdelen van complimenten wilt uitvoeren. Als alternatief voor het uitdelen van complimenten kunt u met de leerlingen in gesprek gaan over hoe belangrijk andere mensen zijn voor geluk. Hoe dat kan, staat bij onderdeel 3c (alternatief) beschreven.

Als u besluit het uitdelen van de complimenten wel uit te voeren, denk dan in ieder geval voorafgaand aan de les over de volgende punten na:

- Wat doet u als één leerling weigert mee te doen? Hoe ver laat u de klas gaan in het proberen over te halen van deze leerling?
- Wat doet u als leerlingen bij bijvoorbeeld twee hele stille meisjes alleen maar opschrijven dat ze zo bescheiden zijn?
- Wat doet u als sommige opmerkingen om wat voor reden dan ook niet door de beugel kunnen?

5.2 *Lesdoelen*

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet dat goede relaties met anderen een positief effect hebben op geluk.
- b. De leerling weet dat hij of zij door te investeren in sociale relaties zelf invloed heeft op zijn/haar eigen geluk.
- c. De leerling weet dat hij/zij kan werken aan sociale relaties en dus aan geluk.
- d. De leerling weet dat hij/zij voor geluk meer heeft aan het investeren in goed contact met anderen dan aan het alleen maar genieten op korte termijn.

5.3 *Lesopzet*

1. Terugblik op de vorige les en bespreken van thuisopdracht (10 minuten)

- a. Terugblik op les 4
- b. Bespreken van de thuisopdracht

2. Wat is het belang van anderen voor geluk? (5 minuten)

- a. Discussie over het belang van anderen voor geluk

3. Het verband tussen geluk en relaties (10 minuten)

- a. Uitleg van de docent over het belang van het koesteren en versterken van je relaties
- b. Oefenen met het versterken van relaties door uitdelen van complimenten

Alternatief

- c. *Voortzetting van discussie over het belang van anderen voor je geluk*

4. Het effect van investeren in anderen op je geluk (15 minuten)

- a. Uitleg van de docent over het effect dat iets doen voor anderen heeft op je geluk, en een korte discussie hierover
- b. De leerlingen bedenken in groepjes wat voor positieve dingen ze zouden kunnen doen voor een ander - iets waar ze zichzelf ook prettig bij voelen

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis

5.4 *Materiaal*

Voor onderdeel 3b zijn 30 Ansichtkaarten of witte kaarten nodig:

- Begin enkele weken tevoren met het verzamelen van ongeveer 30 (afhankelijk van het aantal leerlingen in de klas) gratis Ansichtkaarten. Deze zijn in bijna elk café gratis te verkrijgen.

Een alternatief:

- Een set witte kaarten kopen (bij de HEMA of kantoorboekhandel, ongeveer 2 euro per pakje) die de leerlingen *in een eerdere* les mooi kunnen maken (tekenen, kleren, iets op plakken, beschilderen).

5.5 *Uitwerking van de les*

1. Terugblik op de vorige les en bespreken van thuisopdracht (10 minuten)

- a. Korte terugblik op les 4

In de vorige les is gesproken over de vraag of je kunt leren om gelukkig te zijn. De leerlingen hebben gezien dat dit - tot op zekere hoogte - kan. Positieve emoties kunnen geluk versterken, en op deze positieve emoties kunnen ze zelf invloed hebben. De thuisopdrachten waren opdrachten om te oefenen met het 'maken' of vasthouden van positieve emoties.

- b. Bespreken van de thuisopdracht

De opdrachten 1a (sleutel tot geluk) en 2 (een bad hairday) hadden te maken met hoe mensen tegen dingen aan kunnen kijken, met positieve emoties en gedachten.

Ga in op opdracht 1a, de sleutel tot geluk. Is het de leerlingen gelukt om drie dingen op te schrijven die op die dag goed gingen? Vonden zij het moeilijk om te doen? Hoe voelden ze zich erbij? Hierna kunt u kort opdracht 2 bespreken. Deze opdracht helpt leerlingen nadenken over hoe mensen met bepaalde situaties kunnen omgaan: vanuit een optimistische invalshoek of vanuit een pessimistische. Bespreek samen met de leerlingen wat de vrouw op de foto bedoeld kan hebben.

Ten slotte kunt u misschien iets langer stilstaan bij opdracht 1b. In deze opdracht werd de leerlingen gevraagd een paar mensen te bedenken aan wie ze een pluim zouden willen geven. Zijn er ook leerlingen die dit daadwerkelijk hebben gedaan? Vonden ze dat moeilijk om te doen? Hoe reageerden de mensen aan wie ze een pluim gaven? Waarom hadden deze mensen een pluim verdiend? Hoe vonden de leerlingen het zelf, om iemand een pluim te geven? Wat voor gevoel gaf dat (een positieve of een minder positieve emotie)?

2. Wat is het belang van anderen voor geluk? (10 minuten)

- a. Discussie over het belang van anderen voor geluk

Het geven van een pluim aan iemand, zoals een deel van de leerlingen heeft gedaan in de huiswerkopdracht 1b, is een goede oefening om te beseffen wat de invloed is van anderen op geluk. Waarschijnlijk hebben enkele leerlingen ervaren dat het geven van een compliment

aan een ander, henzelf ook een goed gevoel gaf. Dit gaf ze positieve gevoelens. In de vorige les leerden we dat positieve gedachten en emoties helpen om gelukkiger in het leven te staan. Een andere manier om geluk te versterken is door te investeren in andere mensen, door lief te zijn voor elkaar. In deze les gaan we het hier over hebben. Discussieer vijf minuten met de klas over de vraag: Zijn andere mensen belangrijk voor jouw geluk? Wat denkt de klas hierover? Kunnen de leerlingen ook vertellen welke personen voor hun geluk belangrijk zijn, en waarom deze mensen hen gelukkig maken?

3. Het verband tussen geluk en contacten met anderen (10 minuten)

- a. Uitleg van de docent over het belang van het koesteren en versterken van je relaties

Sociaal contact is volgens onderzoek het beste middel om geluk te verhogen. Dat werkt op twee manieren:

1. Mensen die gelukkig zijn, zoeken het meeste sociaal contact. Dat zullen de leerlingen vast wel herkennen; op momenten dat mensen zich blij of gelukkig voelen, zoeken ze meer sociaal contact. Dan maken ze gemakkelijker een praatje in de winkel, kletsen gemakkelijker als ze iemand aan de telefoon hebben, gaan gemakkelijker met anderen samen sporten of werken of voeren gemakkelijker een goed gesprek met vrienden.
2. Andersom kunnen mensen hun eigen geluk verhogen, door bewust contact op te zoeken, bewust een praatje te maken in de winkel, of wat vaker met vrienden iets te doen.

Voor de meeste mensen is het verhogen van het aantal contacten met anderen niet zo moeilijk. Maar soms loopt het toch mis, doordat mensen bij het zoeken naar contact te snel de hoofdprijs willen; echte liefde en heel goede vrienden. Doordat ze te hoge verwachtingen hebben, kunnen ze teleurgesteld raken. Misschien is het in het begin handiger om gewoon veel onder de mensen te komen. 'Door veel contacten met anderen te leggen, ontmoet je vanzelf wel mensen die echt bijzonder voor je zijn.'

Soms kan het ook eng of spannend zijn om naar andere mensen toe te stappen om ze beter te leren kennen. Iemand kan zichzelf misschien te verlegen of niet aantrekkelijk genoeg vinden. Deze mensen krijgen van ons de tip: 'Probeer een volgende keer eens niet te bedenken wat je tegenhoudt, maar denk alleen na over hoe je vaker andere mensen kunt zien, en wat je daarvoor zou kunnen proberen. Denk maar aan het motto van Nike: *Just do it.*'

Mensen voelen zich vooral goed als ze een goede band hebben met mensen die dichtbij ze staan. Daarom is het belangrijk veel te investeren in de relaties met de personen die het belangrijkste voor ons zijn. Koester vrienden, luister naar verhalen als iemand in de put zit, onderneem een poging om breuken weer te lijmen, bescherm je geliefde of kleinere broertje en vergeet vooral niet de goede dingen in het leven te delen. Geef persoonlijke relaties dus de voorrang die ze verdienen.

In het verhogen van geluk door contacten met anderen, zitten enkele valkuilen:

- Vergeet jezelf niet! De belangrijkste valkuil is dat mensen het geluk te veel bij de ander gaan zoeken. Maar een ander kan jou niet gelukkig maken, dat moet je zelf doen. En dat kun je doen door op de eerste plaats jezelf en op de tweede plaats de mensen (je familie, goede vrienden) die je om je heen hebt, te waarderen. Als je zelf goed in je vel zit, ben je een betere vriend en zul je ook meer sociale contacten krijgen.
- Pas op voor het idee dat een mens alleen gelukkig kan zijn in een hechte liefdesrelatie. Dat is niet het geval. Ook mensen zonder vaste vriend of vriendin kunnen heel gelukkig zijn.

b. Oefenen met versterken van relaties door uitdelen van complimenten

In deze oefening gaan de leerlingen oefenen in het uitdelen van complimenten. Voor deze oefening zijn de ansichtkaarten nodig.

Deel de ansichtkaarten uit. Laat elke leerling zijn/haar naam op een ansichtkaart schrijven. Verzamel de ansichtkaarten dan weer, en deel ze opnieuw uit (liefst zo willekeurig mogelijk), zodat iedere leerling een ansichtkaart van een ander heeft. Let hierbij goed op dat niemand zijn eigen kaart heeft! Probeer ook te voorkomen dat vrienden elkaars ansichtkaart hebben. Het is voor de leerlingen juist goed om eens een compliment te geven aan iemand waar ze minder mee omgaan.

Vervolgens schrijft elke leerling voor degene aan wie de ansichtkaart gericht is, het beste op wat hij of zij over deze klasgenoot kan vertellen. Het is belangrijk dat de leerlingen dit op positieve wijze formuleren. Vraag de leerlingen één algemene zin over de klasgenoot te schrijven, met een concreet voorbeeld erbij van iets dat ze met deze persoon hebben meegemaakt.

U zou van tevoren kort met de leerlingen kunnen bespreken wat ze op een kaart zouden kunnen schrijven. Geef of vraag een paar voorbeelden.

Een voorbeeld is:

Kim is altijd aardig voor iedereen.

Toen ik laatst mijn wiskundeboek was vergeten mocht ik dat van haar lenen.

Als de leerlingen klaar zijn, geeft iedereen de ansichtkaart aan degene voor wie hij bestemd is. Zo krijgt elke leerling een cadeautje van een klasgenoot. Laat ze de kaart in het werkboek plakken. Als leuk alternatief zou u ook alle ansichtkaarten in kunnen nemen, deze mee naar huis nemen en zelf voor elke leerling een compliment op de kaart schrijven. Dan kunt u de volgende les aan iedereen de kaart terug geven of deze via de post naar hen toesturen. Zo krijgen ze nog een extra cadeautje.

Alternatief:

c. *Voortzetting klassikale discussie over het belang van anderen voor geluk.*

Het kan zijn dat u besluit het uitdelen van complimenten niet uit te voeren, omdat de sfeer in de klas hiervoor niet veilig genoeg is. In dat geval kunt u met de leerlingen doorgaan met het eerdere gesprek over het belang van anderen voor geluk:

- Herkennen de leerlingen het gegeven dat mensen die gelukkig zijn, het meeste sociaal contact zoeken? Hebben ze dat zelf ook wel eens zo meegemaakt?
- Hebben ze zelf wel eens geprobeerd bewust contact te zoeken met mensen? Wat zijn hun ervaringen hiermee? Lukte dat goed? Gingen ze zich hier beter van voelen, of vonden ze dat spannend en eng? Wat zouden ze kunnen doen opdat zoiets minder spannend of eng is?
- Ook is gezegd dat mensen zich vooral goed voelen als ze een goede band hebben met mensen die belangrijk voor ze zijn. En dat het daarom belangrijk is te investeren in de relaties met deze personen. Wat vinden de leerlingen hiervan? Zorgen ze er zelf ook voor dat ze een goede vriend laten weten hoe bijzonder hij/zij voor hen is? Hoe doen ze dat dan?

4. Het effect van investeren in anderen op je geluk (15 minuten)

a. Uitleg over het effect van iets doen voor anderen op je geluk

Bij dit onderdeel vertelt u de leerlingen over het effect van iets doen voor anderen op je geluk. Vervolgens krijgen de leerlingen kort de ruimte hierop te reageren.

De Chinezen hebben een gezegde dat luidt: 'Als je gelukkig wilt zijn voor een uur, doe dan een dutje; voor een dag, ga dan vissen; voor een maand, ga dan trouwen; voor een jaar, erf dan een fortuin; en voor een heel leven, help dan een ander.'

Er zijn verschillende redenen waarom mensen gelukkig worden van het helpen van een ander. Sonja Lyubomirsky beschrijft deze redenen:

- Door anderen te helpen voelen mensen zich goed. Als je bijvoorbeeld een zwerver helpt door een broodje voor hem te kopen, begrijpt iemand de problemen van die zwerver beter. Bovendien gaat iemand beseffen wat een geluk hij of zij zelf eigenlijk heeft, dat je zelf niet op straat hoeft te leven. Iemand kan daardoor positiever naar zijn/haar eigen leven kijken, en daar dankbaar voor zijn.
- Het is beter om tijd te besteden aan het helpen van een ander, dan aan het piekeren over eigen problemen. Door een ander te helpen kun je de eigen problemen vergeten, of ze lijken minder erg.
- Door anderen te helpen krijgt een mens het gevoel dat hij/zij een goed mens is; iemand gaat zichzelf meer waarderen, krijgt meer zelfvertrouwen.
- Goedheid wordt gewaardeerd; andere mensen worden blij als je ze helpt, wat jou vervolgens zelf blij kan maken.

Vriendschap is één van de belangrijkste bronnen van ons welbevinden. Dat is goed nieuws. Want van vriendschap is er niet - zoals bij geld - maar weinig. Bij vriendschap geldt gelukkig dat naarmate iemand er meer van heeft, er meer anderen zijn die meedelen in de vriendschappen. Wie geeft, krijgt betere sociale relaties, meer vriendschap en deelt deze vreugde ook met anderen. Door het geluk van anderen te stimuleren, door aan anderen te laten zien waar ze goed in zijn door ze positief te benaderen, zijn mensen zelf ook positiever. Ze krijgen meer positieve dingen terug van anderen en worden zelf ook gelukkiger. Deel het eigen geluk en deel mee in andermans geluk.

Het enige waar we wel rekening mee moeten houden, is dat het ook hier weer belangrijk is niet jezelf te vergeten. Want wie het geluk van anderen belangrijk vindt, zou dat ook moeten vinden over het eigen geluk.

Nadat u de leerlingen de bovenstaande punten over het 'effect van iets doen voor anderen op je geluk' hebt uitgelegd, is er ruimte voor vragen en reacties: geloven de leerlingen dat het zo werkt? Hebben ze zelf wel eens meegemaakt dat ze er blij van werden om iets voor een ander te doen? Wat zijn hun ervaringen?

- b. De leerlingen bedenken in groepjes welke positieve dingen ze zouden kunnen doen voor een ander waar ze zichzelf ook prettig bij voelen.

De leerlingen gaan deze week in de thuisopdracht ervaren welk gevoel ze krijgen van 'iets voor een ander doen'. Geef de leerlingen vijf minuten de tijd om in groepjes van vier leerlingen te bedenken wat voor goede daden ze zouden kunnen doen (een oud vrouwtje helpen oversteken, een vriend helpen met huiswerk, met iemand die in een rolstoel zit gaan wandelen, je moeder helpen met stofzuigen, boodschappen van iemand dragen, een zwerver een broodje geven, uitleggen hoe een mobiele telefoon/MSN werkt aan je oma).

Laat de leerlingen zoveel mogelijk verschillende dingen bedenken. Ook is het belangrijk dat het gaat om bijzondere dingen, dingen die ze normaal gesproken niet doen. Het hoeven geen grote goede daden te zijn, maar wel daden waar ze 'net wat meer moeite voor moeten doen'. Het mogen geen dingen zijn waarbij ze zichzelf of een ander in gevaar brengen, ze moeten zichzelf er wel prettig bij voelen. Laat ze hun ideeën opschrijven.

Koppel vervolgens de bedachte ideeën klassikaal terug: wat hebben de verschillende groepjes bedacht? Schrijf eventueel enkele ideeën op het bord. Als er nog tijd is, kunt u bespreken wat de leerlingen bijzondere dingen vinden om voor een ander te doen, en welke ideeën ze minder bijzonder vinden. Waarom vinden ze dat? Ook kunt u bespreken welke ideeën goed uitvoerbaar zijn en welke minder. Welke ideeën zouden de leerlingen wel willen uitvoeren?

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

Uit onderzoek van Sonja Lyubormirsky is gebleken dat het helpen van een ander vooral effect heeft op je geluksgevoel als ze *vijf dingen op één dag* doen, als het gaat om dingen waar ze

wat meer moeite voor moeten doen én als ze vijf van elkaar verschillende dingen doen, zodat het geen routine wordt.

Daarom krijgen de leerlingen bij de thuisopdracht de opdracht om vijf dingen uit te kiezen, die ze voor een ander zou willen doen. Opnieuw is het hierbij belangrijk dat ze vijf verschillende dingen kiezen én dingen die ze niet normaal al doen, dus dingen waar ze wat meer moeite voor moeten doen.

De leerlingen moeten in de komende week één dag kiezen waarop ze al deze vijf dingen gaan uitvoeren. Benadruk dat het belangrijk is al deze dingen op dezelfde dag te doen. Laat ze de opdrachten alleen uitvoeren, dus niet in groepjes. In het werkboek moeten ze over deze dingen wat opschrijven, over hoe het was om dit te doen.

5.6 *Meer weten?*

Lyubomirsky, S. (2008). *De maakbaarheid van het geluk*. Hierin staat de belangrijkste theorie over goede sociale relaties. In dit boek van zijn dit geluksactiviteiten 4 en 5, vanaf pag. 148.

Les 6 Benut je sterke kanten

6.1 Inleiding

In de vorige lessen hebben de leerlingen gezien dat verschillende dingen van invloed zijn op hun geluk. Bijvoorbeeld positieve emoties, optimisme en goede relaties. Een andere manier om geluk te versterken, is door de eigen sterke kanten te benutten. Door profijt te trekken van je sterke kanten, merk je waar je goed in bent. Hierdoor neemt je eigenwaarde toe, en voel je je beter. In deze laatste les gaan de leerlingen onderzoeken wat hun sterke kanten zijn, en hoe ze die kunnen benutten.

De achterliggende gedachte is eigenlijk dat geluk niet alleen een positief gevoel is, maar ook te maken heeft met positief functioneren. Als een leerling zijn plekje op school, in de buurt of in zijn gezin heeft gevonden, voelt die zich op zijn plaats en weet zich goed te redden. Zo'n leerling voelt zich dan goed, functioneert positief. Dit positieve functioneren is in principe op twee manieren te versterken. De meest gebruikelijke is om iemand op zijn zwakke kanten te wijzen en te vragen of hij daaraan zou kunnen werken. Deze methode heeft wel een nadeel, want het werken aan zwakke kanten is meestal niet erg plezierig. Het is een zwakke kant van iemand, juist omdat het niet vanzelf gaat. Het komt er meestal op neer dat je hard moet werken aan iets waar je nooit in zal uitblinken. Dat is natuurlijk geen reden om zwakke kanten helemaal te negeren. Toch is het even belangrijk om mensen juist op hun kracht aan te spreken. Het verder uitbouwen van sterke kanten gaat vaak gemakkelijker. Mensen ervaren het als prettiger en het levert dikwijls snel een positief resultaat op, voor de omgeving en de persoon zelf. Wie erin slaagt zijn of haar goede eigenschappen zo veel mogelijk te gebruiken in het dagelijks leven, voelt zich goed en wordt in de regel gelukkiger. Dus op zoek naar je sterke kanten!

6.2 Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet dat iedereen sterke en minder sterke kanten heeft.
- b. De leerling weet dat je door je sterke kanten te benutten uiteindelijk gelukkiger kunt worden.
- c. De leerling heeft meer inzicht in zijn/haar sterke kanten.
- d. De leerling weet dat het beter is om uit te gaan van diens sterke kanten als hij/zij iets wilt bereiken.

6.3 *Lesopzet*

1. Terugblik op de vorige les, bespreking van de thuisopdrachten (5 min)

- a. Korte terugblik op de vorige les en bespreken van de thuisopdrachten.

2. Sterke kanten (10 min)

- a. Bekijken introductiefilmpje 'Paul Pots'.
- b. De docent vertelt kort iets over het onderwerp. Sterke kanten.

3. Wat zijn mijn sterke kanten? (30 min)

- a. De leerlingen schrijven in 1 minuut in hun werkboek enkele sterke kanten van zichzelf op.
- b. De leerlingen vullen individueel de waar-ben-ik-een-ster-in test in (10 à 15 min).
- c. Uitrekenen testresultaten (10 min).
- d. Wat komt er uit de test en wat betekent dat? (10 min).

4. Het toetje voor thuis

- a. Uitdelen van het toetje voor thuis.

5. Evaluatie van de lessen (10 min)

- a. Invullen van de vragenlijst en het GeluksDagboek.
- b. Terugblik op lessen in geluk.

6.4 *Materiaal*

- Voor onderdeel 2 heeft u een pc met internetverbinding nodig. Zoek voorafgaand aan de les het filmpje 'Paul Pots' op You Tube op (<http://www.youtube.com/watch?v=5re9Pdp0tPs>).
- Kopiëren van de waar ben-ik-een-ster-in test en de instructie voor het berekenen van de uitslag van de test voor alle leerlingen.

In deze les moeten de leerlingen nog eens het GeluksDagboek invullen.

6.5 *Uitwerking van de les*

1. Terugblik op de vorige les en bespreking van de thuisopdrachten (5 min)

- a. Korte terugblik op de vorige les en bespreken van de thuisopdrachten

In de vorige lessen hebben de leerlingen gezien dat je kunt werken aan geluk. Door positiever in het leven te staan en door te investeren in anderen wordt je zelf ook gelukkiger. In de afgelopen week hebben ze als thuisopdracht vijf verschillende dingen gedaan voor een ander.

Bespreek met de leerlingen hoe ze het vonden om iets voor een ander te doen. Laat de leerlingen over hun ervaringen vertellen. Wat hebben ze gedaan en wat deed dit met degene voor wie ze dit deden en met henzelf?

De conclusie zou moeten zijn dat als je iets doet voor een ander en die is er dankbaar voor, je er zelf ook veel positiefs voor terugkrijgt.

2. Sterke kanten (10 minuten)

a. Bekijken introductiefilmpje 'Paul Pots'

In het filmpje is de doorbraak van Paul Pots te zien. Deze Engelse verkoper van mobiele telefoons werd in 2007 ontdekt in ITV's Britain's Got Talent.

Wat gebeurt er in het filmpje? Er komt een nogal schutterige, kleurloze man met een slecht gebit op. De jury kijkt een beetje verveeld. Maar dan..... Als die mond open gaat! Wat een stem! Verbaasde juryleden, mensen in het publiek die traantjes wegpinken: Paul Pots krijgt een staande ovatie. Niemand had zo'n geweldig optreden verwacht.

Bespreek met de leerlingen de volgende vragen:

- Wat gebeurde er in dit filmpje?
- Wat dacht je, toen je deze man zag opkomen? Waarom dacht je dat?
- Wat denk je dat de jury dacht, voordat hij begon? Hoe kon je dat zien?
- Wat veranderde er aan de reacties van de jury toen Paul begon te zingen?
- En wat zag je bij de mensen in het publiek?
- Waar is deze man goed in?
- Waar is hij minder goed in?

Het is leuk om erbij te vertellen dat Paul Pots heel beroemd is geworden, en nu regelmatig, overal ter wereld optreedt. Concludeer het volgende: deze man heeft duidelijk zijn sterke kanten weten te benutten.

b. De docent vertelt kort iets over het onderwerp sterke kanten

Het benutten van je sterke kanten is het onderwerp van deze les. Door dit te doen, en juist niet uit te gaan van je wat je niet goed kunt, zul je makkelijker dingen bereiken, meer positieve ervaringen hebben en uiteindelijk gelukkiger worden.

Veel mensen denken dat ze gelukkig worden van materiële zaken: een groot huis, een scooter, beroemd zijn, et cetera. Het nadeel van bezittingen of materiële zaken is dat mensen er zo snel aan wennen. Wie een scooter krijgt, is daar dolblij mee, maar is er een maandje later al aan gewend. Materieel bezit geeft wel even een kick en een lekker gevoel, alleen is dat meestal niet voor lange duur. Wat iemand vorige week dolblij maakte van geluk, is vandaag alweer gewoon.

Het benutten van sterke kanten, het uitbreiden van leuke en zinnige activiteiten, is echter een duurzamere weg naar het versterken van geluk. Dat komt omdat het leidt tot een verandering van de dingen die iemand doet, en hoe hij of zij zich daarbij voelt. Wie dingen doet die hij zinvol, betekenisvol of aangenaam vindt, heeft minder last van gewenning.

Iemand kan zijn of haar sterke kanten steeds verder uitbouwen en dat levert een hele reeks van prettige en nieuwe ervaringen op, die het gevoel van welbevinden en eigenwaarde langdurig kunnen verhogen. Hierdoor krijgt iemand het gevoel dat het de moeite waard is wat hij of zij doet - en dat is op zich al prettig.

Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. In deze les gaan de leerlingen bekijken wat hun sterke kanten zijn. Als ze zelf beter weten waar ze goed in zijn, kunnen ze deze sterke kanten gebruiken om ergens beter in te worden. Paul Pots kon goed zingen. Maar hij had ook allerlei dingen tegen zoals uiterlijk, onzekerheid. Hij heeft hieraan gewerkt, en door lessen te nemen is hij nog beter geworden en kan hij uiteindelijk de show Britain's got Talent winnen.

3. Wat zijn mijn sterke kanten? (30-35 min)

- a. De leerlingen schrijven in 1 minuut in de ster in hun werkboek (p2) een paar dingen waar ze goed in zijn.
- b. De leerlingen vullen individueel 'de waar-ben-ik-een-ster-in test' in (10 à 15 min)
Veel mensen weten prima waar ze niet goed in zijn, maar vinden het vaak veel moeilijker om aan te geven wat ze wel goed kunnen, wat hun sterke kanten zijn. Om de leerlingen te helpen bij het ontdekken van hun sterke kanten, wordt in deze les de waar-ben-ik-een-ster-in-test ingevuld.

Leg de leerlingen uit dat in deze test niet wordt gekeken naar talenten (wat je goed kunt), maar naar eigenschappen. Eigenschappen als dapperheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid zijn wat anders dan talenten als goed kunnen voetballen, schilderen of goed kunnen luisteren. Een belangrijk verschil is dat talenten - over het algemeen - minder gemakkelijk te vormen zijn dan eigenschappen. Talenten zijn vaak aangeboren: meestal heeft iemand een talent of niet. Iemand die niet geboren is met een muzikaal geheugen, zal nooit een geweldige muzikant worden, ook al oefent hij of zij nog zoveel. Bij eigenschappen is dat anders. Eigenschappen als dapperheid, originaliteit, eerlijkheid en vriendelijkheid kunnen (volgens Seligman) worden opgebouwd. Als er een bewuste keuze voor gemaakt wordt, kunnen deze eigenschappen geoefend worden.

Bekijk voor de leerlingen de test gaan maken, samen met hen de eerste twee stellingen. Kijk ook even naar de antwoordcategorieën die ze kunnen aankruisen. Deel daarna de test uit. Deze vindt u achterin deze handleiding. Vervolgens maken de leerlingen de test. Geef ze daar ongeveer 15 minuten de tijd voor. Het gaat erom dat de leerlingen bij de test invullen welk antwoord op dit moment het best bij hen past. Het gaat er dus niet om dat ze invullen hoe ze graag zouden willen zijn. Het is belangrijk om aan te geven dat geen enkel antwoord goed of fout is, het is geen test om te laten zien dat de één beter is dan de ander. Het is een middel om te ontdekken waar zij goed in zijn.

c. Uitrekenen testresultaten (10 min)

Deel de kopieën met de uitleg voor het berekenen van de testresultaten uit. Steeds moeten de leerlingen de uitkomsten van 2 vragen bij elkaar optellen. Daarmee krijgen ze de scores op 24 aspecten te zien waar ze sterk in kunnen zijn. Als alle scores onder elkaar worden gezet zijn er altijd een aantal waarop een leerling hoger scoort; dit zijn diens sterke kanten. Het gaat er dus niet om dat ze zo hoog mogelijk scores - en ook niet om elkaars scores te vergelijken. Het gaat erom dat ze ontdekken waar ze zelf goed in zijn.

Om hier achter te komen moeten de leerlingen iedere keer de scores (tussen 1 en 5) van twee uitspraken bij elkaar optellen. In de ingevulde vragenlijst is na elke twee vragen steeds een hoofdletter te zien. Hieronder staat een voorbeeld voor de eerste twee stellingen.

	score
1. Als ik alleen ben, verveel ik me nooit	3
2. Wanneer ik iets wil weten, ga ik sneller dan andere kinderen in een boek of de computer zoeken	1
	A 4

Door de scores op te tellen (in het voorbeeld score 3 op vraag 1 en score 1 op vraag 2) berekenen de leerlingen de totaalscore voor A (dat is dus in ons voorbeeld score 4). Ze doen dit voor alle vragen, bij alle letters worden de scores ingevuld. Als alle scores berekend zijn, kunnen de leerlingen de berekende scores bij de letters invullen in het schema in hun werkboek. In het voorbeeld vullen ze dan dus achter de letter A, nieuwsgierigheid, een score 4 in.

Door dit te doen voor alle letters, krijgen ze een overzicht van hun eigen scores hierop en kunnen ze ook zien waar hun meer sterke en zwakke kanten zitten. De dingen waar ze hoger op scoren zijn de dingen waar ze goed in zijn.

d. Wat komt er uit de test en wat betekent dat? (10 min)

Nadat de leerlingen per eigenschap hun score berekend hebben, kunnen ze de eigenschappen waarop ze het hoogst gescoord hebben, vermelden in de sterren in het werkboek (punt 3 in het werkboek). Waarschijnlijk zal elke leerling ongeveer 5 eigenschappen hebben waarop hij of zij hoog scoort.

In het werkboek staan nu bij punt 4a, b en c opdrachten vermeld die de leerlingen moeten maken. U kunt de opdrachten kort klassikaal uitleggen, ze vervolgens een paar minuten de tijd geven om ze te maken, en de opdrachten dan nog even nabespreken.

Opdracht 4a is bedoeld om de leerlingen te laten nadenken over de betekenis van de eigenschappen. De namen van de eigenschappen lijken wat moeilijk. Daarom hebben we achter in het werkboek van de leerlingen een 'woordenboek van eigenschappen' opgenomen. Bij 4a krijgen de leerlingen de opdracht van de eigenschappen waarvan ze de betekenis niet kennen, de betekenis op te zoeken in het 'woordenboek van eigenschappen', en in hun werkboek te schrijven.

Volgens de theorie van Seligman bezit elk mens diverse karakteristieke eigenschappen. Dit zijn sterke karaktereigenschappen waarvan men zich goed bewust is, die men koestert,

en elke dag gebruikt. Uit de test komen ongeveer vijf eigenschappen waar iemand beter in is, de sterke kanten. Vermoedelijk zullen er van deze vijf eigenschappen twee of drie zijn waar een leerling zich goed bij voelt, waar een leerling zich in herkent (hierbij kan hij/zij denken: 'ja, dat klopt, dat ben ik'). De leerling wordt er enthousiast van. Dit zijn waarschijnlijk de karakteristieke eigenschappen van deze leerling, en dus diens sterke kanten. Het kan zijn dat één of twee eigenschappen niet klinken als de echte eigenschappen voor hem of haar. Hier hoeft u verder geen aandacht aan te besteden.

In opdracht 4b en 4c wordt de leerlingen gevraagd nogmaals te kijken naar de vijf eigenschappen waar ze het hoogst op hebben gescoord. In opdracht 4b moeten ze de eigenschappen opschrijven waar ze zich goed bij voelen, die ze herkennen. Deze eigenschappen zijn de *sterke kanten van de leerling*. Als hij of zij elke dag denkt aan deze eigenschappen, en deze eigenschappen steeds beter leert gebruiken, zal hij of zij zich daar prettig bij voelen. Als er tijd voor is, kunt u kort ingaan op de ervaringen van de leerlingen met hun sterke kanten: in welke situaties kwam hun vriendelijkheid, leiderschap of bescheidenheid goed van pas?

In opdracht 4c wordt kort aandacht besteed aan de eigenschappen die de leerlingen niet zo in zichzelf herkennen. Op deze eigenschappen hoeven ze zich niet te richten: besteed hier verder geen aandacht aan.

Zoals we gezien hebben heeft iedereen sterke kanten en deze sterke kanten kunnen zich ontwikkelen. De leerlingen kunnen leren aan hun sterke kanten te werken. Belangrijk daarbij is dat de leerlingen leren uit te gaan van de dingen waar ze goed in zijn; de negatieve kanten behoeven geen aandacht.

4. Het toetje voor thuis

a. Uitdelen van het toetje voor thuis

Met de Lessen in Geluk hebben de leerlingen een begin gemaakt om na te denken over geluk en wat ze hier zelf mee kunnen. Ze hebben aantal handvatten, ideeën gekregen om gelukkiger te kunnen worden. Nu hebben wij ook nog een 'toetje voor thuis' gemaakt. Hierin is een manier uitgewerkt waarop de leerlingen hun sterke kanten zouden kunnen inzetten voor het bereiken van 'reële doelen', die geluk opleveren.

Dit toetje voor thuis is in de vorm van een thuiswerkles - een zelfstudieles. De leerlingen maken een begin met na te denken over wat ze zouden willen bereiken (iets wat ze met plezier doen, waar ze beter in willen worden of waardoor ze gelukkiger worden) en hoe ze hierbij hun sterke kanten kunnen inzetten. Het nadenken over doelen en hoe daarbij de sterke kanten ingezet kunnen worden, is niet zo eenvoudig. Dit is ook iets waar ze rustig de tijd voor kunnen nemen.

Het gaat erom dat ze nadenken over iets waar ze gelukkig van zouden kunnen worden, maar wat nu nog buiten hun bereik ligt. Het is belangrijk te benadrukken dat de leerlingen een duidelijk haalbaar (niet te groot) doel kiezen. Dan zijn ze namelijk beter in staat wegen te vinden om dit doel te bereiken! In het toetje staat hoe je een plan zou kunnen maken om dit doel te bereiken. De kunst is om het doel te bereiken door steeds kleine stapjes te zetten. Dit is best moeilijk, het gaat er vooral om dat de leerlingen aan het denken gezet worden. En misschien zijn er wel een paar die er daadwerkelijk mee aan de slag gaan!

5. Evaluatie van de lessen (5 min)

a. Invullen vragenlijst en GeluksDagboek

In dit onderdeel laat u de leerlingen voor de derde keer het GeluksDagboek (<http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>) invullen.

Daarnaast moeten de leerlingen als afsluiting een eindvragenlijst invullen. De vragenlijst is ook weer digitaal in te vullen (<http://www.verwey-jonker.nl/onderzoek/online/lig>). Bij les 6 ziet u hier de knop "eindvragenlijst (nameting)". Deze lijst lijkt erg op de vragenlijst die ze in de eerste les hebben ingevuld. Dit zegt meteen ook iets over de lessen. Deze vragenlijst zit ook in de bijlage achter in het werkboek.

b. Terugblik op lessen in geluk

Tijdens de afgelopen lessen hebben de leerlingen gezien dat ze hun geluk op verschillende manieren kunnen stimuleren. In de eerste twee lessen hebben de leerlingen nagedacht over wat hen gelukkig gemaakt, en wat geluk nu eigenlijk betekent. In de derde les werd het belang van geluk besproken. De professor met al zijn kennis over gelukkige mensen, hielp de leerlingen daarbij. In les 4 is gesproken over de vraag of je kunt leren om gelukkig te zijn. Het antwoord op deze vraag was: ja, voor een deel. Optimisme kan mensen namelijk helpen om op een positievere manier tegen dingen aan te kijken en gelukkiger te zijn. In les 5 bleek dat ook het omgaan met mensen die belangrijk voor je zijn, en iets doen voor een ander, mensen gelukkiger maakt. In deze laatste les hebben de leerlingen inzicht gekregen in hun sterke kanten, en nagedacht over hoe je die zou kunnen benutten.

Met het toetje voor thuis kunnen de leerlingen zelf aan de slag. Ze kunnen een plan maken om iets te bereiken dat voor hen belangrijk is voor het eigen geluk.

Bespreek wat er in de Lessen in Geluk allemaal aan de orde is geweest. Wat hebben de leerlingen allemaal geleerd? Evalueer met de leerlingen hoe zij de lessenserie hebben ervaren.

Varianten bij dit onderdeel

- U kunt de terugblik ook door de leerlingen uit laten voeren door bijvoorbeeld de leerlingen te vragen: 'Waar hebben we het in de lessen tot nog toe over gehad?' en de resultaten van deze brainstorm op het bord te zetten. Een ander idee is om de leerlingen steeds een trefwoord op het bord te laten zetten.
- De leerlingen interviewen elkaar over hoe ze de lessen vonden.
- Bij tijdgebrek kunt u in een andere les, bijvoorbeeld in een mentorles naderhand, een kwartiertje terugkomen op de lessen. Dan kunt u uitgebreider stilstaan bij de lessen: hoe hebben de leerlingen het ervaren, en vonden ze het nuttig? Dit is dan ook een goed moment om te vragen wie echt iets van zijn stappenplan gedaan heeft.

6.6 Meer weten?

Seligman, M. Gelukkig zijn kun je leren. Deel II: Competentie en deugd pag. 139-149 en 245-259 Uitleg over de universele competenties en deugden van de mens en de test.

De site van Paul Potts: <http://www.paulpottssuk.com/article/biography>

Bijlage

Inleiding op de test

Seligman heeft deze test ontwikkeld door te onderzoeken welke goede eigenschappen (=deugden) in de meeste culturen en tijden gewaardeerd worden. Hij ontdekte dat er zes deugden zijn die in vrijwel alle geloofstradities, verspreid over 3000 jaar en de gehele wereld, door mensen gewaardeerd worden. Mensen die deze eigenschappen bezitten, worden in al deze culturen gezien als 'goede mensen'. De zes deugden zijn:

- wijsheid en kennis
- moed
- liefde en menselijkheid
- rechtvaardigheid
- gematigdheid
- spiritualiteit en transcendentie

Hieronder is te zien welke eigenschappen volgens Seligman behoren bij deze zes deugden.

1. Wijsheid en kennis

Er zijn 6 eigenschappen die met wijsheid en kennis te maken. Nieuwsgierigheid is daarvan de meest eenvoudige, en perspectief de 'meest ontwikkelde' eigenschap.

Nieuwsgierigheid = Als je nieuwsgierig bent, wil je iets graag weten en ga je sneller dan anderen in een boek of op de computer op zoek naar informatie. Soms wordt nieuwsgierig gezien als bemoeierig, maar je kan het ook zo zien: 'Nieuwsgierige mensen willen graag weten hoe dingen in elkaar steken'. Het tegenovergestelde van nieuwsgierig is niet geïnteresseerd.

Liefde voor leren = Je geniet van het leren van nieuwe dingen, ook al hoef je het niet per se te doen. Je wilt bepaalde dingen gewoon weten, omdat je het leuk vindt om die kennis te hebben. Je vindt het bijvoorbeeld leuk om alle merken van auto's te kennen.

Beoordelingsvermogen = Je hebt beoordelingsvermogen als je niet meteen je mening klaar hebt, maar eerst goed nadenkt over de voor- en nadelen van dingen, voordat je je mening geeft. Je zult niet snel overhaaste beslissingen nemen. Doordat je goed kunt zien wat goed gaat en wat minder goed gaat, kan je in een spel bijvoorbeeld ook goed zien waardoor het niet lukt om met je team te winnen.

Vindingrijkheid = Je bent slim, bedenkt gemakkelijk praktische en creatieve oplossingen voor problemen. Je hebt goede ideeën.

Sociale intelligentie = Je kan goed aan anderen zien wat ze voelen of denken, en houdt hier rekening mee bij de dingen die je doet. Je weet ook goed hoe je je zelf voelt en waarom dat zo is. Je past je gemakkelijk aan de groep aan.

Perspectief = Je hebt 'perspectief' wil zeggen dat je van problemen goed de voor- en nadelen kunt zien, je kunt goed relativeren, de betrekkelijkheid van dingen inzien. Daardoor weet je goed hoe je problemen op kunt lossen en komen andere mensen je vaak om advies vragen. Je weet wat echt belangrijk is in het leven.

2. Moed

Moedig zijn mensen die ondanks grote tegenstanden toch hun doelen weten te bereiken. Moed is een eigenschap die overal ter wereld bewonderd wordt; alle culturen kennen helden die moedig zijn. Moed heeft te maken met dapperheid, doorzettingsvermogen en integriteit.

Dapperheid = Je bent dapper als je bijvoorbeeld, ondanks het feit dat je hoogtevrees hebt, toch een ladder opklimt om je kat te redden. Dapperheid heeft te maken met ondanks je angst toch een moeilijke situatie aangaan. Dapper zijn is iets anders dan roekeloos. Mensen die dapper zijn kennen de gevaren, en gaan op een voorzichtige manier te werk. Roekeloze mensen negeren de gevaren, en zijn onvoorzichtig, waardoor ze domme dingen kunnen doen.

Doorzettingsvermogen = Je maakt de dingen waar je aan begint, ondanks tegenslagen, af.

Integriteit = Je bent een eerlijk iemand. Liegen tegen anderen past niet bij je. Je doet je aan anderen niet anders voor dan je bent. Je bent heel 'echt'.

3. Menselijkheid en liefde

De eigenschappen bij dit onderwerp liggen op het vlak van de omgang met anderen: zoals vrienden, bekenden, familie, maar ook vreemden.

Vriendelijkheid = Je vindt het fijn om iets goeds voor anderen te doen. Ook als je de anderen niet zo goed kent, doe je je best voor anderen.

Liefde = Je waardeert goede relaties met anderen. Tegelijkertijd zijn er mensen die heel erg veel om jou geven.

Rechtvaardigheid

De eigenschappen bij dit onderwerp heb je nodig in je relaties met groepen mensen, in je familie, de buurt, het land en de wereld.

Gemeenschapszin = Je voelt je prettig als je onderdeel uitmaakt van een groep, op school of bij een sport bijvoorbeeld. Je hebt veel over voor de groep en bent zelfs bereid je eigen belangen hiervoor aan de kant te zetten.

Eerlijkheid = Je staat altijd open voor iedereen, en behandelt iedereen op dezelfde manier. Je geeft ook mensen die je wat minder graag mag, dezelfde kansen. Je zult het toegeven, als je zelf iets fout gedaan hebt.

Leiderschap = Je kan ervoor zorgen dat mensen in een groep goed met elkaar kunnen samenwerken. Bij sport bijvoorbeeld, kan jij ervoor zorgen dat het team goed samenspeelt.

4. Gematigdheid

Gematigdheid is het op een passende en bescheiden manier uitdrukking geven aan je verlangens of behoeften. Je maakt ruimte voor je eigen gevoelens en verlangens zonder anderen te schaden. Je 'walst' niet zomaar over mensen heen.

Zelfbeheersing = Je bent niet impulsief, je kunt jezelf beheersen, ook al ligt er een heerlijke taart voor je neus. Je kunt je mond houden, ook al heb je heel veel zin om te zeggen wat je ergens van vindt.

Verstandigheid = Je zegt of doet niet vaak dingen waar je later spijt van krijgt. Je kunt bijvoorbeeld goed geld sparen om iets duurs te kopen.

Bescheidenheid = Je plaatst jezelf niet op de voorgrond. Je laat liever anderen over zichzelf praten, dan dat je zelf over jezelf praat.

5. Transcendentie

Het gaat hier om eigenschappen die mensen laten beseffen dat ze deel uitmaken van een groter geheel. Deze eigenschappen brengen mensen in verbinding met iets dat groter dan henzelf is: met schoonheid, met andere mensen, met de toekomst, met het goddelijke of het universum.

Waardering voor schoonheid = Je kunt heel erg genieten van mooie dingen. Dat kan een goede sportwedstrijd zijn, de natuur, boeken, films, dans, muziek. Je voelt je dan bijna verbaasd, dat dingen zo mooi kunnen zijn.

Dankbaarheid = Je ziet de goede dingen die in je leven gebeuren en je bent daar blij mee. Dat laat je ook merken aan mensen die iets voor je gedaan hebben: je bedankt ze.

Hoop = Je kijkt positief tegen de toekomst aan. Je vertrouwt erop dat alles goed komt. Als iets een keer wat minder goed gaat, denk je 'volgende keer beter'.

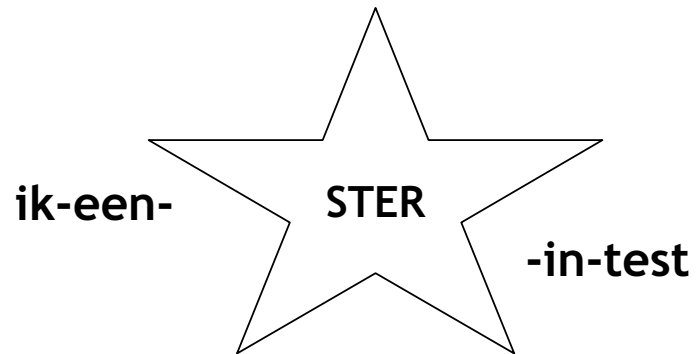
Spiritualiteit = Je gelooft dat ieder mens bijzonder is en met een speciale reden op deze wereld leeft.

Vergevingsgezindheid = Je geeft mensen die iets verkeerd hebben gedaan altijd een tweede kans.

Humor = Je houdt van lachen en mensen aan het lachen maken. Als er iets verdrietigs gebeurd is, probeer je mensen met een opmerking of grapje weer op te vrolijken.

Vuur = Je hebt veel energie en zin om dingen te ondernemen. Je kunt 's ochtends het gevoel hebben dat je zin hebt in de nieuwe dag.

Waar-ben-



Hieronder staan een aantal uitspraken. Deze uitspraken gaan over dingen waar je een ster in kunt zijn. Iedereen is beter in sommige dingen dan in andere dingen. Lees de stelling rustig door en bedenk dan in hoeverre deze bij je past.

De volgende uitspraak past bij mij:

	Past heel erg bij mij	Past erg bij mij	Neutraal	Past niet bij mij	Past helemaal niet bij mij
1. Zelfs als ik alleen ben, verveel ik me nooit	5	4	3	2	1
2. Wanneer ik iets wil weten, ga ik sneller dan andere kinderen in een boek of de computer zoeken	5	4	3	2	1
A					
3. Ik vind het geweldig wanneer ik iets nieuws leer	5	4	3	2	1
4. Ik vind het vreselijk om naar een museum te gaan	1	2	3	4	5
B					
5. Wanneer er een probleem is tijdens een spelletje of een activiteit met vrienden, ben ik er goed in om te bedenken wat er aan de hand is	5	4	3	2	1
6. Ik ben niet zo goed in het inschatten van dingen	1	2	3	4	5
C					
7. Ik bedenk steeds leuke nieuwe dingen om te doen	5	4	3	2	1
8. Ik heb veel meer fantasie dan andere kinderen van mijn leeftijd	5	4	3	2	1
D					
9. Bij welke kinderen ik ook ben, ik pas altijd in de groep	5	4	3	2	1
10. Als ik me gelukkig, verdrietig of boos voel weet ik altijd waarom	5	4	3	2	1
E					
11. Volwassenen zeggen dat ik me erg volwassen gedraag voor mijn leeftijd	5	4	3	2	1
12. Ik weet welke dingen echt belangrijk zijn in het leven	5	4	3	2	1
F					
13. Ik kom voor mezelf op, ook al ben ik bang	5	4	3	2	1
14. Zelfs als ze me erom pesten, doe ik wat ik denk dat goed is	5	4	3	2	1
G					
15. Ik maak de dingen waar ik aan begin altijd af	5	4	3	2	1
16. Wanneer ik krijg wat ik wil, komt dat omdat ik er hard voor gewerkt heb	5	4	3	2	1
H					
17. Ik lees nooit het dagboek of de post (mail, MSN berichten etc.) van iemand anders	5	4	3	2	1
18. Ik lieg wel eens om moeilijkheden te ontlopen	1	2	3	4	5
I					
19. Ik doe altijd mijn best om aardig te zijn tegen nieuwe kinderen op school	5	4	3	2	1
20. Ik heb de afgelopen maand de burens of mijn ouders geholpen zonder dat iemand daar om vroeg	5	4	3	2	1
J					
21. Ik weet dat ik de belangrijkste persoon ben in het leven van iemand anders	5	4	3	2	1
22. Ook al heb ik vaak ruzie met mijn broertje, zusje, vader(of ander familielid), toch geef ik veel om ze	5	4	3	2	1
K					

De volgende uitspraak past bij mij:						
	Past Heel erg bij mij	Past erg bij mij	Neu- traal	Past niet bij mij	Past helemaal niet bij mij	
23. Ik vind het leuk om lid te zijn van een club of vereniging	5	4	3	2	1	
24. Op school kan ik altijd heel goed samenwerken in een groep	5	4	3	2	1	
						L
25. Ook als ik iemand niet mag, behandel ik hem eerlijk	5	4	3	2	1	
26. Wanneer ik fout zit, geef ik dat altijd toe	5	4	3	2	1	
						M
27. Als ik meedoe met een spelletje of een wedstrijd, willen de andere kinderen dat ik de leider ben	5	4	3	2	1	
28. Als leider heb ik het vertrouwen en de bewondering van vrienden en ploeggenoten verdiend	5	4	3	2	1	
						N
29. Ik kan als ik moet makkelijk ophouden met een videospelletje of televisiekijken	5	4	3	2	1	
30. Ik kom vaak te laat	1	2	3	4	5	
						O
31. Ik vermijd situaties of kinderen die me in moeilijkheden kunnen brengen	5	4	3	2	1	
32. Volwassenen zeggen vaak dat wat ik zeg en doe heel slim is	5	4	3	2	1	
						P
33. In plaats van over mezelf te praten, laat ik liever andere kinderen over zichzelf praten	5	4	3	2	1	
34. Mensen zeggen dat ik een opschepper ben	1	2	3	4	5	
						Q
35. Ik vind het leuker om naar muziek te luisteren of naar films of dans te kijken dan de meeste kinderen van mijn leeftijd	5	4	3	2	1	
36. Ik vind het prachtig om de bomen in de herfst van kleur te zien veranderen	5	4	3	2	1	
						R
37. Wanneer ik over mijn leven nadenk, zie ik veel dingen waar ik dankbaar voor ben	5	4	3	2	1	
38. Ik vergeet altijd mijn onderwijzers te bedanken wanneer ze me helpen	1	2	3	4	5	
						S
39. Als ik een slecht cijfer op school haal, denk ik altijd: volgende keer beter	5	4	3	2	1	
40. Als ik later groot ben, denk ik dat ik heel gelukkig zal zijn	5	4	3	2	1	
						T
41. Ik geloof dat ieder mens bijzonder is en een belangrijke bestemming in het leven heeft	5	4	3	2	1	
42. Als er slechte dingen in mijn leven zijn, helpt mijn geloof me om mij beter te voelen	5	4	3	2	1	
						U

De volgende uitspraak past bij mij:

	Past Heel erg bij mij	Past erg bij mij	Neu- traal	Past niet bij mij	Past helemaal niet bij mij
43. Als iemand me gekwetst heeft, probeer ik hem niet terug te pakken of wraak te nemen	5	4	3	2	1
44. Ik vergeef mensen hun fouten	5	4	3	2	1
V					
45. De meeste kinderen zeggen dat het erg leuk is om met mij om te gaan	5	4	3	2	1
46. Wanneer een van mijn vrienden zich terneergeslagen voelt of als ik ongelukkig ben, zeg of doe ik iets grappigs om de situatie te verbeteren	5	4	3	2	1
W					
47. Ik houd van mijn leven	5	4	3	2	1
48. Als ik 's ochtends wakker word, heb ik zin in de nieuwe dag	5	4	3	2	1
X					

Bijlage: De eindvragenlijst

Toelichting:

In de volgende vragenlijst gaat het over wat jij van de lessen in geluk vond. Het gaat om jouw mening en om hoe jij je voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat ook om je eerste indruk, dus lang nadenken is niet nodig. Wanneer je twijfelt over het antwoord op een vraag, geef dan het antwoord dat het meest van toepassing is. Meestal kunt je één antwoord aankruisen. Vaak is dat een cijfertje op een lijn. Wanneer je meer antwoorden kunt aankruisen staat dat aangegeven. We verzoeken je alle vragen te beantwoorden. Het invullen kost ongeveer 5 minuten.

De gegevens die je invult worden anoniem verwerkt. Wel vragen we je naar je initialen, geboortedatum en de klas waar je in zit. Dit doen we om de gegevens van de 1e en de 2e ingevulde lijst aan elkaar te kunnen koppelen.

Succes met het invullen!

Nameting experimentele groep

Vond je de lessen in geluk leuk?

- 0 Heel stom
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel leuk

Ben je door de lessen anders over geluk gaan denken?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Heb je voor het dagelijks leven iets aan de lessen gehad?

- 0 Helemaal niets
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Wat heb je eraan gehad?

- 1.
- 2.
- 3.

Doe je nu dingen anders in je leven dan toen je de lessen in geluk nog niet had gehad?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Wat doe je anders?

- 1.
- 2.
- 3.

Denk je dat het je eigen schuld is als je ongelukkig bent?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Kun je er zelf iets aan doen als je gelukkiger wilt worden?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Weet je wat je moet doen om je geluk te vergroten?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Wat moet je doen om je geluk te vergroten?

- 1.
- 2.
- 3.

Heb je doordat je de lessen in geluk hebt gehad ook nog buiten de lessen om nagedacht over wat jou gelukkig maakt?

- 0 Helemaal niet
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel

Wat maakt jou gelukkig?

- 1.
- 2.
- 3.

GEZONDHEID

Geef hieronder een rapportcijfer:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel je je vandaag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe gelukkig heb je je de afgelopen maand gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoe gezond voelde je je in de afgelopen maand?

- 0 Helemaal niet gezond
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Matig gezond
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel gezond

Hoe vaak ben je in de afgelopen maand niet op school geweest doordat je ziek was?

- Helemaal niet (was nooit ziek)
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen of meer

BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN

Is er de afgelopen maand iets belangrijks veranderd in je leven? (positief of negatief, bijvoorbeeld: verliefd geworden, iets geweldigs meegemaakt of gekregen, scheiding van je ouders, ziekte of sterfte van een gezinslid)

Nee, er is niet veranderd

Ja, er is iets veranderd en dat is positief, namelijk:

Ja, er is iets veranderd en dat is negatief, namelijk:

Ja, er is iets veranderd maar dit is niet positief of negatief, namelijk:

OVER JEZELF

Wat zijn je initialen? (eerste letter voornaam, eerste letter achternaam; Je kunt 'van de' weglaten: Wendy van den Berg wordt dus WB)

Wat is je geboortedatum?

Ben je een jongen of een meisje?

- Jongen
 Meisje

Wat is je achtergrond?

- Nederlands
 Surinaams-Nederlands
 Antilliaans-Nederlands
 Turks-Nederlands
 Marokkaans-Nederlands

Anders, namelijk:

Op welk type school /opleiding zit je nu?

- Speciaal basisonderwijs → Ga verder met vraag *Hoe heet de school waar je nu op zit:*
 Basisonderwijs → Ga verder met vraag *Hoe heet de school waar je nu op zit:*
 PRO (praktijkonderwijs)
 AVO (brugjaar, ik heb nog geen keuze gemaakt)
 Leerwegondersteunend onderwijs (LWOO)
 VMBO basisberoepsgerichte leerweg (BBL)
 VMBO kaderberoepsgerichte leerweg (KBL)
 VMBO gemende leerweg (GL)
 VMBO theoretische leerweg (TL)/MAVO
 MBO
 HAVO
 VWO
 Gymnasium
 HBO/Universiteit → Ga verder met vraag *Hoe heet de school waar je nu op zit:*

Anders,
namelijk:

In welke klas zit je?

- Klas 1
 Klas 2
 Klas 3
 Klas 4
 Klas 5
 Klas 6

Anders,
namelijk:

Hoe heet de school waar je nu op zit:

In welke plaats staat deze school:

Ik woon momenteel:

- Bij allebei mijn ouders
- Bij één van mijn ouders
- In een pleeggezin

Anders, namelijk

Heb je opmerkingen?

Het is erg belangrijk dat je geen vragen hebt overgeslagen. Wil je de vragenlijst daarom nog een keer nakijken?

Colofon

opdrachtgever/financier	Hermen J. Jacobsfonds
auteurs	Drs. Huub Braam Drs. Suzanne Tan Drs. Marieke Wentink Jacqueline Boerefijn (www.lesseningeluk.nl) Ad Bergsma
met medewerking van	Marit Moll Jan de Valk, Joan de Ruijter (Instituut voor de Lerarenopleiding, ILO)
omslag	Grafitall, Valkenswaard
foto omslag	Nationale Beeldbank
uitgave	Verwey-Jonker Instituut Kromme Nieuwegracht 6 3512 HG Utrecht telefoon 030-2300799 telefax 030-2300683 e-mail secr@verwey-jonker.nl website www.verwey-jonker.nl

De publicatie

De publicatie kan gedownload en/of besteld worden via onze website:
<http://www.verwey-jonker.nl>.

Behalve via deze site kunt u producten bestellen door te mailen naar
verwey-jonker@adrepak.nl of faxen naar 070-359 07 01, onder vermelding
van de titel van de publicatie, uw naam, factuuradres en afleveradres.

ISBN 978-90-5830-282-3

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht 2008, 2010

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut en Jacqueline Boerefijn.
Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute and Jacqueline Boerefijn.

Partial reproduction is allowed, on condition that the source is mentioned