

Jacqueline Boerefijn
& Ad Bergsma

Opvoeden tot geluk

Help je tiener puberen

INHOUD

7	Woord vooraf. De kern van de zaak
15	Inleiding. Zevenmijlslaarzen
29	HOOFDSTUK 1 HET PUBERGEVOEL
49	HOOFDSTUK 2 ZEVEN SLOTEN
87	HOOFDSTUK 3 PUBERGELUK
101	HOOFDSTUK 4 HOE HELP JE JE PUBER GELUKKIG TE ZIJN?
129	HOOFDSTUK 5 POSITIEF OUDERSCHAP
147	HOOFDSTUK 6 GELUKKIGE OUDERS
169	Bijlage 1. Internationaal verdrag inzake de rechten van het kind
177	Bijlage 2. Aanbevolen websites
180	Bijlage 3. Aanbevolen literatuur
182	Over de auteurs

Streven naar geluk

Als je ouders vraagt wat zij wensen voor de toekomst van hun kinderen, is het antwoord vaak dat het hen niet uitmaakt wat hun kinderen kiezen 'als ze maar gelukkig zijn'. In enquêtes naar de belangrijkste levensdoelen prijkt geluk dan ook steevast bovenaan op de lijst. Zelfs in een religieus en materialistisch land als de Verenigde Staten blijkt dat mensen geluk belangrijker vinden dan in de hemel komen of geld verdienen.

Ook als ouders zeggen dat het streven naar geluk in hun opvoeding geen prioriteit heeft, dan is het de vraag of je deze uitspraak letterlijk moet nemen. Ze kunnen andere doelen voor hun kinderen hoger aanslaan. Misschien leggen zij de nadruk op een succesvolle carrière, rijkdom, persoonlijke groei, roem, gezondheid, macht, natuurbescherming, solidariteit, liefde of verbondenheid. Maar diep in hun hart zullen deze ouders verwachten dat hun kinderen gelukkiger zullen worden als ze die doelen bereiken. De klassieke Griekse filosoof Aristoteles omschreef geluk dan ook niet toevallig als het hoogste goed, het ultieme verlangen.

Het is belangrijk geluk te zien in het licht van de volwassenwording, en niet als een geïsoleerde emotie. Wie geluk als geïsoleerd genot opvat, krijgt misschien de indruk dat egoïstisch het eigenbelang najagen de beste weg is. Onderzoek laat echter zien dat dit vaak een doodlopende weg is. Anderen helpen of hen een plezier doen, is een van de beste middelen om zelf gelukkiger te worden. Bovendien zijn gelukkige mensen gemiddeld actiever dan ongelukkige personen, meer bij anderen betrokken en eerder geneigd om hulp te verlenen. Voor wie gelukkig is, zijn de eigen problemen minder absorberend en daardoor hebben gelukkige mensen een meer open kijk op de wereld. Zij zijn daarbij geneigd om medemensen wat gunstiger te beoordelen, maar er is geen sprake van een roze bril die het zicht op sociaal onrecht en politieke problemen verdoezelt. Gelukkige mensen zijn gemiddeld lichamelijk gezonder en geestelijk kunnen zij beter tegen een stootje.

Plezier is dus zeker een onderdeel van geluk, maar geluk is breder dan dat. Tegenslagen onder ogen kunnen zien is eveneens belangrijk. De kans op duurzaam geluk is het grootst als een tiener uitgroeit tot een goed functionerende, evenwichtige volwassene. Opvoeden tot geluk is helemaal geen nieuw of radicaal idee. Het doel van de opvoeding blijft in grote lijnen hetzelfde als wat alle goedwillende ouders door de eeuwen heen hebben gewild.

Het doel van dit boek is dus niet nieuw, maar het bevat wel een nieuw idee over de manier waarop je dit ideaal kunt bereiken. In onze cultuur is het namelijk gebruikelijk om de puberteit te zien als een periode waar-

in vooral van alles kan misgaan. Een van ons, Jacqueline Boerefijn, werkt zeer tot haar plezier dagelijks met pubers op een middelbare school in Vlaardingen. Vanuit de overheid krijgt zij regelmatig de opdracht kinderen te waarschuwen voor wat allemaal kan misgaan in het leven. De tieners mogen niet ongewenst zwanger worden, niet uitvallen op school, geen seksueel overdraagbare aandoeningen krijgen, zich niet in de schulden steken, niet in depressies verzinken, niet te mager of te dik worden, ze moeten op hun hoede zijn voor drank en drugs, weer-

baar zijn voor de invloed van foute vrienden en hun angsten in bedwang houden. Er bestaan zelfs al lesprogramma's om meisjes die nog nooit een vriendje gehad hebben, te waarschuwen voor jongens met losse handjes. Als ze daar namelijk een relatie mee beginnen, zouden ze weleens een carrière als slachtoffer van mishandeling kunnen opbouwen.

Het lijkt soms wel alsof de zeven Bijbelse plagen kinderspel zijn vergeleken met de gevaren en verleidingen die tieners in de puberteit moeten doorstaan. Natuurlijk is geen van die gevaren helemaal uit de lucht gegrepen, maar in de regel loopt de opvoeding toch goed af. De meeste tieners groeien uit tot prettige volwassenen. Dat komt niet altijd door alle waarschuwingen. Die kunnen zelfs averechts werken. De Britse overheid besloot bijvoorbeeld spotjes te maken over comazuipen. In het spotje zie je een jonge vent wankelen, tot hij hulpeloos op straat valt. Zijn vrienden moeten hem naar huis slepen. Volgens de volwassenen

Het doel van dit boek is dus niet nieuw, maar het bevat wel een nieuw idee over de manier waarop je dit ideaal kunt bereiken.

zou de boodschap zo wel duidelijk zijn. Veel jongeren zagen de actie van de vrienden echter als een jaloersmakende vorm van solidariteit. Zulke vrienden wilden zij ook en dat je daar heel veel voor moest drinken, namen ze op de koop toe.

Wat tieners nodig hebben, is niet alleen een beeld van wat allemaal kan misgaan, maar evenzeer een idee waar ze wel naar kunnen streven. Welke talenten kunnen ze ontplooiën, welke sterke kanten kunnen ze tot ontwikkeling brengen? Volwassen worden is meer dan schichtig gevaar vermijden. Het is eerder de bereidheid het leven onder ogen te zien en er het beste van te maken.

Wij hebben daarom in samenwerking met het Verwey-Jonker Instituut een lesprogramma ontwikkeld voor middelbare scholen, met de vrolijke titel *Lessen in Geluk*. De lessen duren niet meer dan zes lessen, maar hebben wel een meetbaar resultaat. Ze leveren niet alleen een bescheiden bijdrage tot de sfeer in de klas, maar ook tot een lichte verbetering van het gemiddelde eindcijfer van alle vakken bij elkaar. Op een constructieve manier zoeken naar geluk heeft een hele reeks van gewenste bijeffecten. Zo blijkt bijvoorbeeld dat mensen die zeer ongelukkig zijn, een beduidend kortere levensverwachting hebben. Het effect van geluk op de gezondheid is zelfs even groot als dat van (niet-)roken.

Zoeken naar geluk heeft echter alleen zin als er voldoende beproefde recepten zijn om dit ideaal waar te maken. Tot onze vreugde is dat dankzij de opkomst van de positieve psychologie steeds meer het geval. Bij het begin van deze eeuw drong het tot psychologen door dat zij zich vooral bezighielden met depressies, angsten en verslaving, en dat zij zich nauwelijks bogen over de dingen die het leven versterken en de moeite waard maken. De positieve psychologie heeft dat gemis sindsdien voor een deel goedge maakt en biedt de kennisbron waaruit wij voor dit boek geput hebben.

We wensen je veel leesplezier en – vooral – veel geluk.

Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma



IK ZOU GELUKKIG ZIJN ALS...

'de zon deze zomer nog een keer gaat schijnen.' (JASMIEN)

'ik mijn voetbalploeg kampioen maak
met een doelpunt.' (PIETER)

'mijn ouders weer bij elkaar komen.' (LUNA)