

VIP Leonardo DiCaprio incognito

Onder de pet en de baard is hij nog net te herkennen: acteur Leonardo DiCaprio. De Amerikaan (39) was gisteren incognito op bezoek in New York, bij het US Open tennis-toernooi. Hij genoot van de wedstrijd tussen Novak Djokovic en Andy Murray (gewonnen door de eerste) in de kwartfinales. DiCaprio gaat binnenkort samenwerken met Brad Pitt, Robert De Niro en Martin Scorsese, een combinatie van grote namen die nog

nooit eerder in dezelfde film hebben gezeten. Het wordt echter geen bioscoopfilm, Scorsese heeft de drie topacteurs gestrikt voor een promotievideo voor een nieuw casino in Macau.

DiCaprio werkt momenteel aan een documentaire, werktitel: 'Carbon', die gaat over klimaatverandering en de gevolgen van uitstoot van broeikasgassen. Daarvoor zat hij een week eerder nog in Alaska.

FOTO AFP



Gesprek van de dag

Gelukkig voor de klas



Nancy Ubert
n.ubert@hollandmediacombinatie.nl

Sta je als docent met plezier voor de klas, dan hebben de leerlingen daar profijt van en ga je aan het einde van de dag met een goed gevoel naar huis. Vandaar dat geluksonderzoeker Ad Bergsma voor zijn jongste boek de titel 'Gelukkig voor de klas' koos. Dubbele winst. Het handboek voor docenten (en leraren in opleiding) helpt om het werkplezier vast te houden zodat de leerkracht zijn leerlingen kan inspireren en motiveren. Wie kiest voor een baan in het onderwijs, doet dat meestal vanuit idealisme. Daarom is de kans dat een docent in zijn verwachtingen wordt teleurgesteld groter dan bij andere beroepsgroepen. „Hoe hoger de idealen, hoe groter de kans op teleurstelling.” Aan de ene kant van de lerarenkamer zitten de uitgebluste docenten die zich van vakantie naar vakantie slepen en aan de andere kant debatteren de bevroren leerkrachten. Daartussen zitten de medewerkers die wat minder uitgesproken zijn. Maar die twee uitersten zijn, in tegenstelling tot beroepen waarbij die innerlijke drijfveren een minder grote rol spelen, duidelijk waarneembaar, stelt de psycholoog. Hij heeft zeventien boeken over uiteenlopende psychologische onderwerpen op zijn naam staan. Heb je het over 'geluk', dan is hij een van de pioniers. Bij toeval stuitte hij op het onderwerp. „Daarna heb ik het nooit meer losgelaten.”

Mentale topsport

Nu het schooljaar is begonnen en de eerste docenten zich hebben ziek gemeld omdat ze een nieuw trimester toch niet aankunnen, brengt hij een hulp-gids uit. Hij schreef het boek samen met Jacqueline Boerefijn, die als 'positief' psycholoog bij-

Geluksonderzoeker Ad Bergsma: „Vermoedelijk hebben gelukkige leraren ook gelukkigere leerlingen.” FOTO HDC MEDIA



Misschien werkt het enthousiasme van de docent voor zijn vak aanstekelijk. FOTO RONALD GOEDHEER

draagt aan geluk binnen het voortgezet onderwijs. „Lesgeven aan jongeren, dat is een mentale topsport die in zwaarte en complexiteit alleen maar toeneemt”, stelt Ad Bergsma. „Daarom moet je er voor zorgen dat je je prettig voelt als je voor de klas staat.” In het boek staat daarover onder meer te lezen: „Gelukkige leraren hebben volgens Brits onderzoek leerlingen die hogere cijfers halen. Hoe dat precies komt, is onbekend. Misschien werkt

het enthousiasme van de docent voor zijn vak aanstekelijk. Een andere optie is dat gelukkige leraren gezelliger zijn en minder snel boos worden, zodat ook kinderen minder bang en onzeker zijn. Vermoedelijk hebben gelukkige lera-

ren ook gelukkigere leerlingen.” Voor een goed gevoel kun je grotendeels zelf zorgen. Te beginnen met een gezonde levensstijl. Daarnaast moet je aan je mentale weerbaarheid blijven werken. „Elke situatie, hoe fijn ook, is kapot te redeneren. Dat is een grote valkuil.” Bovendien moet je voorzichtig zijn met oordelen. „En leg je eigen standaard niet op en denk niet dat vroeger alles zoveel beter was. In die context stuurde Jacqueline me een interessant citaat: 'Onze jeugd heeft tegenwoordig een sterke hang naar luxe, heeft slechte manieren, heeft minachting voor gezag en geen eerbied voor ouderdom. Jongeren praten als ze moeten werken. Ze spreken hun ouders voortdurend tegen, houden hun mond niet in gezelschap, smakken bij het eten, slaan hun benen over elkaar en tiranniseren hun leraren'. Ze vroeg me of ik wist van wie het was. Natuurlijk dacht ik aan een hedendaagse klaagzang. Het bleek een uitspraak van de klassieke filosoof Socrates te zijn. Zo'n weet-je kan je helpen je eigen gedachten te relativeren.”

Mooi mens

Hoe meer je weet, hoe meer je begrijpt en hoe makkelijker je met de beperkingen en tegenslagen kunt omgaan. Een kijkje in het puberbrein kan voor een leraar louterend zijn. Een eerder boek van het schrijversduo kan hierbij uitkomst bieden: 'Opvoeden tot geluk, Help je tiener puberen'. De ultieme tip om gelukkig voor de klas te staan



'Hoe hoger de idealen, hoe groter de kans op teleurstelling'

bestaat niet. „Er spelen zoveel factoren een rol waarop je als leraar geen invloed hebt.” Maar wie het boek leest, ontdekt vanzelf dat je meer gereedschap binnen handbereik hebt dan je denkt. Al die goede eigenschappen moet je van jezelf zien te ontdekken en vervolgens vaker benutten. Ad Bergsma sluit het boek daarom met: „Aarzel niet om de wereld te laten zien dat je een mooi mens bent.”

'Gelukkig voor de klas' (ook interessant voor mensen die op een andere manier met jongeren werken) wordt uitgegeven door LannooCampus en verschijnt op 30 september.

Menselijk

HENNY HUISMAN (foto) ziet de hoge kijkcijfers van 'Surprise, surprise' niet als revanche. „Daar ben ik wel een beetje overheen”, zei de 63-jarige presentator gisteren op WNL. Huisman kreeg jaren geleden te horen dat het soort programma's dat hij maakte zijn langste tijd hadden gehad. „Toen vertelden ze: talentenjachten 'zijn niet meer', de 'Surpriseshow' is ouderwets.”



Zaterdag haalde hij zijn gelijk. De vernieuwde versie van de 'Surpriseshow' lokte ruim een miljoen kijkers naar SBS6.

METALLICA en MILEY CYRUS hebben een Guinness World Record te pakken. De rockband is de eerste groep ooit die in één jaar tijd optrad op alle zeven continenten. De zangeres was afgelopen jaar de meest gezochte popster op internet aller tijden, schrijft het Amerikaanse tijdschrift Billboard. Ook ONE DIRECTION, EMINEM, KATY PERRY en SHAKIRA (foto) zijn



opgenomen in de nieuwe editie van het boek, die volgende week verschijnt. De boyband is de eerste act die met zijn eerste drie albums bovenaan de hitlijst binnenkomt. De rapper maakte

met 'Rap god' de rap met de meeste woorden: 1560 stuks in ruim zes minuten. Perry en Shakira doen het goed op social media. De Amerikaanse zangeres heeft met meer dan 52 miljoen volgers de grootste aanhang op Twitter. Shakira is de populairste persoon op Facebook. Ze is de eerste die honderd miljoen keer leuk werd gevonden.

ALICIA KEYS' (foto) tweede kindje komt in december ter wereld. De 33-jarige zangeres en haar man, rapper en producent Swizz Beatz, weten het geslacht van het kindje ook al. Daar houden ze echter hun mond over. De eerste spruit van Keys en Swizz Beatz, zoon Egypt, viert volgende maand zijn vierde verjaardag.



KIM-LIAN VAN DER MEIJ verkast ooit definitief naar Zweden. Haar Zweedse vriend Daniël Gibson, met wie ze drie kinderen heeft, voelt zich niet helemaal thuis in Nederland en wil graag terug naar zijn geboorteland. De 33-jarige SBS6-presentatrice ziet een verhuizing ook wel zitten. „Hoewel mijn kinderen het goed hebben in Nederland, denk ik dat Zweden een nog veiligere plek voor ze is”, legt ze uit in het AD. „Het is daar zo vredig en rustig.”