

BIJDRAGEN 3 • NUMMER 1 • € 9,95 • 3-MAANDELIJKS POSITIEF MINUSTYPER

# CHANGE

think p+ositive

LEVEN  
WELZIJN  
WISSELING

+ 30 BLZ  
*dossier*  
MODE

Bekijk het van de andere kant: gezondheid, relaties, maatschappij...



# “Iedereen gelukt op school”

STEDS MEER STEMMEN GAAN OP OM WAT MISSCHIEN OIT MET DE PAPLEPEL WERD INGEGEVEN, NU VIA DE SCHOOLBANKEN MET ONZE KINDEREN MEE TE GEVEN. GELUK, BIJVOORBEELD. SHEILA NEIJMAN EN MATHILDE KUPER HEBBEN EEN MISSIE: HET GEDACHTENGOED VAN GELUK VERSPREIDEN BINNEN HET ONDERWIJS. WANT GELUK, DAT KAN JE LEREN.



## Geluk als vaardigheid, waar komt dat idee vandaan?

Binnen de neuropsychologie is er bewijs opgetreden dat mensen inderdaad zelf invloed hebben op hun geluk. De vroegere stelling dat ons brein statisch zou zijn, werd weerlegd. Ons brein is plastisch, en dus aanpasbaar, hervormbaar, veranderlijk. Alle informatie die daar opgeslagen zit en die ons keer op keer vertelt: 'dit kan je niet...' 'dit lukt me nooit...' 'het leven is hard...' kan dus omgezet worden in gedachten of emoties waar we wel bij en vrolijk van worden. Geluk is niet iets wat je overkomt. Geluk is iets wat je kan leren en bijschaven. En hoe meer je oefent, hoe beter je erin wordt. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat, of een mens gelukkig is of wordt, voor 50 procent bepaald wordt door genetische aanleg, voor slechts 30 procent door omstandigheden en voor 20 procent door ons gedrag, onze acties, onze handelingen. Je kan dus concluderen dat - hoewel dikwijls anders aangemomen - geluk niet zozeer afhankelijk is van materiële zaken buiten ons, maar wel dat onze eigen acties, en de daaruit volgende gedachten en emoties, wel degelijk heel sterk ons geluksgevoel gaan bepalen.

## Maar wat met genetische aanleg?

**Wil dat zeggen dat als ik het kind ben van ongelukkige ouders, ik gedoemd ben?**  
Nee, gelukkig niet! Een kind dat genetische aanleg heeft om 'ongelukkig' te zijn, hoeft dat niet per se te worden. Net als een kind van ouders met overgewicht, niet noodzakelijkerwijs zwaarlijvig wordt. Mits het de juiste tools krijgt aangereikt, kan ditzohde kind nog steeds heel gelukkig - of grzond - door het leven gaan.



## "Kinderen vandaag zijn niet noodzakelijk ongelukkiger dan toen, maar ze staan wel onder een veel grotere druk"



anderzijds, een kind dat wel over het aangeboren talent beschikt en als vrolijk en blij mens door het leven te stappen, maar zich na verloop van tijd overgeeft aan negatieve gedachten en acties, kan alsnog ongelukkig worden. Wat onze doelstelling dus te meer staat: gelukkig zijn kan je leren.

### Met 'Gelukt' als tool, trekken jullie naar de schoolbanken toe. Hoe kwam het concept tot stand?

We werkten beiden al langer met volwassenen en hun zoektocht naar een gelukkig leven. Tijdens die trainingen kregen we nogal negatieve reactie: "Had ik dit maar eerder gehoord!" voor volwassenen is het soms heel moeilijk om iets nieuws te leren. Gedragingen, patronen en gewoontes zijn soms zo vastgeroest. Het kost heel wat moeite en wilskracht om die los te laten. Zo groeide het idee: wat als we kinderen op jonge leeftijd konden meegeven hoe ze zelf voor hun geluk kunnen instaan? Nu we beiden moeder zijn en betrokken zijn bij onze kinderen en het schoolstelsel, kwam het motto 'Gelukt voor de toekomst begint op school' tot stand. Waarom onze kinderen niet, naast de gebruikelijke cognitieve vaardigheden, ook meegeven hoe ze zelf voor hun innerlijk welzijn kunnen zorgen?

### De Gelukt methode richt zich heel specifiek op kinderen tussen acht en elf jaar. Niet zonder reden, waarschijnlijk?

Vanaf de leeftijd van zeven jaar ontwikkelt een kind een kritische mindset: het leert oordelen, een eigen mening formuleren over dingen. Er ontstaat ruimte om ze "anders" naar de wereld te laten kijken, namelijk vanuit zichzelf. En dat is heel belangrijk als de juiste informatie ingevonden wordt, op een aangepaste manier, kan ze een blijvende impact hebben op het verdere leven. We maken de kinderen niets wijs: we schotelen hen geen zwerenigheid voor, maar wel zaken, vragen die heel herkenbaar en reëel zijn, binnen de leefwereld van de leeftijdsgroep.

### En die informatie gaat na verloop van tijd niet verloren?

Nee, misschien verschuilt die zich bij bepaalde levenswendingen en wel eens naar de achtergrond, maar ze blijft altijd aanwezig. In de tussentijd tussen lessen waaruit 'gelukt' bestaat, zit een systeem ingebouwd waardoor een constante voeding blijft. De leerlingen worden in kleine stapjes dichter naar zichzelf gebracht, waardoor er uiteindelijk een fundamenteel begrip ontstaat dat zij zelf aan het roer staan.

Kapitein zijn van hun eigen leven. Wanneer dat besef op jonge leeftijd verworven wordt, blijft het voor altijd bij.

### Een beetje zoals lezen, dus.

Klopt! Vandaag neem jij een boek of krant ter hand, en stel je jezelf niet de vraag waarom de letters betekenis voor je hebben. Terwijl dat ooit wel anders is geweest: het 'gelukt' streven we datzelfde na, geluk moet een automatische worden, een gewoonte, iets waarover je niet eens hoeft na te denken.

### Ik kan me niet herinneren dat ik als kind behoefte aan zo'n lessen had. Is het niet een beetje triest dat we het schoolstelsel moeten inschakelen om onze kinderen te tonen wat 'gelukkig zijn' is?

Er is de afgelopen dertig jaar heel wat veranderd. Kinderen zijn vandaag niet noodzakelijk ongelukkiger dan toen, maar ze staan wel onder een veel grotere druk. Er zijn heel wat stress factoren bijgekomen. Denk maar aan het stijgend aantal scheidingen of het feit dat veel gezinnen uit twee buitenshuis werkende ouders bestaan. Niet dat dat een veroordeling is, maar het roept bij een kind wel vragen, twijfels of angst op. Het leven is gewoon veranderd. Waar vroeger op straat werd gespeeld terwijl de moeders gezellig bij elkaar stonden te praten, zijn de sociale structuren vandaag meer op individualiteit gericht. De sociale controle is minder groot geworden, ook al lijkt de wereld steeds kleiner. Kinderen worden voortdurend geprikkeld door media en staan onder constante verleiding van een overaanbod aan vermaak en vertier. Met 'Gelukt' laten we kinderen ook zien hoe ze hun gevoelens over al die zaken kunnen benoemen, ervaren en omzetten in iets leuks.

### De methode werd inmiddels voor een pilotklas getest. Hoe waren de bevindingen daar?

Bijzonder positief. De leerkrachten waren zeer verrast door het effect dat de lessen hadden op de leerlingen. Waar in een klasje al eens hooggelach kan opstijgen bij een gegeven antwoord, bleef dat hier uit. De kinderen bleken niet alleen heel eerlijk en open te zijn, maar gingen ook heel respectvol met elkaar om. Het belang van geluk bij kinderen wordt ook ondersteund vanuit de wetenschap. Gelukkige kinderen zijn sociaal, vriendelijker en pesten minder. Hun eigenwaarde en zelfvertrouwen is groter en ze werken beter samen. Een veelbelovend toekomstperspectief, dus!



Sheila en Mathilde geven ook trainingen en opleidingen tot geluksdocent. Een geluksdocent kan als externe kracht in het onderwijs worden ingeschakeld om de 12 lessenreeks te doceren en zo de taken van de leerkrachten niet extra te belasten.

Voor Vlaanderen is de eerste docent in opleiding. CHANGE-lezers betalen slechts € 130,- voor de opleiding tot gelukscoach (in plaats van € 187,-). Dit aanbod geldt tot 1 juli 2012. Op vrijdag 30 en zaterdag 21 april 2012 geven ze een tweedaagse workshop 'Gelukt' technieken in Den Haag. CHANGE-lezers kunnen intraden voor € 195,- (in plaats van € 295,-) inschrijven via [www.changethinkpositive.be](http://www.changethinkpositive.be) & 24 en klik door naar CHANGE KADO. Meer info op [www.neljanenakuper.nl](http://www.neljanenakuper.nl)