



Werken aan geluk op
het Rietveld Lyceum
en het Calvin College

In hoeverre is het de taak van het onderwijs om bij te dragen aan het geluk van de leerlingen? Goede cijfers, een fraai rapport, een mooi diploma, ongetwijfeld zullen die een rol spelen in de geluksbeleving. Maar is het daarnaast mogelijk om kinderen te *leren* hoe ze geluk binnen bereik kunnen brengen? Twee scholen denken van wel en zijn er in de praktijk heel concreet mee bezig.

DOOR RENÉ LEVERINK

Het Rietveld Lyceum (mavo, havo, vwo - 1.100 leerlingen) in Doetinchem heeft begin oktober voor alle tweedeklassers een 'week van geluk' georganiseerd onder de titel 'Happy me & we'. Rector Paddy Harbers: 'Onze leerlingen zijn op verschillende manieren bezig geweest met geluk. Zij hebben zich georiënteerd op wat zij onder geluk verstaan en ervaren, maar ook wat zij kunnen zijn of doen voor een ander. Zij hebben bijvoorbeeld taarten gebakken voor de bewoners van een verpleeghuis en die samen met die bewoners opgepeuzeld.'

Verbinding met de maatschappij

Het Rietveld Lyceum is volgens Harbers een school van ondernemend leren. 'De leerling heeft bij ons veel invloed op het onderwijsprogramma en het onderwijsproces. Wij hebben vakoverstijgende Stijllessen in de onderbouw, waarbij de leerlingen kunnen kiezen uit de 'stijlen' Sport, Wereld, Exact en Kunst. De Stijllessen zijn uiteraard genoemd naar de ontwerper

en naamgever van onze school Gerrit Rietveld, die prominent lid was van kunstbeweging De Stijl. In de bovenbouw zijn er Stijlmodules. Wekelijks komen op donderdagmiddag tientallen beroepsbeoefenaren in de klassen om over hun werk te vertellen. Op die manier proberen we de verbinding te benadrukken tussen wat op school geleerd wordt en de toepassing daarvan in de context van de moderne maatschappij.'

Doordat leerlingen veel inbreng hebben in de invulling van hun onderwijsprogramma, zijn er volgens Harbers nogal wat kinderen met een eigen persoonlijke leerroute. 'We willen dat individualistische aspect van ons onderwijs compenseren door veel aandacht te vragen voor het gezamenlijke. Vandaar dat we in ons schoolplan de nadruk leggen op de vraag 'wie ben ik voor de ander'. Je moet niet alleen aan jezelf denken, maar ook aan anderen. Je bent deel van een groter geheel. Zo is de gedachte ontstaan om in een projectweek voor de tweedeklassers iets met geluk te doen. Geluk voor jezelf, maar ook samen met de ander. Daarmee is meteen de naam van de projectweek verklaard: 'Happy me & we'. Om te beginnen hebben de leerlingen een *mindmap* gemaakt en gesproken over de vraag wat onder 'geluk' verstaan kan worden. Door dat met elkaar te delen, kom je erachter dat 'geluk' voor de een heel iets anders kan inhouden dan voor de ander.'

De projectweek is vormgegeven en georganiseerd door de mentoren, uiteraard in samenspraak met de leerlingen. Harbers: 'Aan de orde kwam bijvoorbeeld de vraag: hoe geef

je elkaar complimenten? Verder zijn de leerlingen in groepjes bezig geweest met het bedenken, voorbereiden en uitvoeren van een gezelschapsspel. Ze hebben een 'happy hour' georganiseerd waarin iedereen twee mensen mocht uitnodigen. Voor die gasten hebben ze lekkere dingen klaargemaakt. Een groep docenten en leerlingen is met het liedje Happy van Pharrell Williams aan de slag gegaan. Leerlingen moesten drie 'supermomenten' uit hun leven op een kaart schrijven. Ook konden ze hun ideeën over geluk vertalen in Pinterest-beelden. Ze konden zich inschrijven voor een stiltewandeling door een bos, inclusief picknick. Weer een andere groep heeft taarten gebakken voor de bewoners van een verpleeghuis.'

Anders laten kijken

In hoeverre acht Harbers het de taak van het onderwijs om leerlingen 'gelukkig' te maken? 'Ik denk niet dat we de leerlingen gelukkig kunnen maken. We moeten ook die ambitie niet willen hebben. Ik denk wel dat het ons kan lukken om kinderen - en wie weet ook wel collega's - anders te laten kijken naar dingen; dat ze zien dat die misschien helemaal niet zo vanzelfsprekend zijn als ze lijken. Ik sprak een van de leerlingen die met zelfgebakken taarten naar het verpleeghuis waren geweest. Ze was na afloop zwaar onder de indruk en zei: ik wist niet dat ik iemand zo blij kon maken - en daar word ik ook weer gelukkig van! Dat

'De opdracht aan school is niet alleen het geven van wiskunde of Frans. Je probeert kinderen dingen mee te geven waarmee ze een vervolgstap in het leven kunnen zetten.'

zijn toch mooie, kostbare ervaringen voor die kinderen, die ze lang bij zullen blijven. De opdracht aan school is niet alleen het geven van wiskunde of Frans. Je probeert kinderen dingen mee te geven waarmee ze een vervolgstap in het leven kunnen zetten. Dat ze een rol kunnen spelen in de maatschappij van nu, maar ook in staat zijn te anticiperen op de veranderingen die zich in hun leven zullen voordoen in de maatschappij. Als het je als school lukt die kinderen daar de nodige kennis en vaardigheden voor bij te brengen, dan zou het kunnen dat ze daar gelukkig van worden. Ik denk niet dat meer kennis automatisch



tot meer geluk leidt. Andersom geredeneerd ben ik ervan overtuigd dat een gebrek aan een gevoel van veiligheid afbreuk doet aan het geluk van een leerling. Vandaar dat wij 'geborgenheid' als een van onze zes belangrijkste waarden beschouwen en streven naar een respectvolle, open en eerlijke communicatie en omgang met elkaar, met als uitgangspunt respect voor jezelf, respect voor elkaar en respect voor de omgeving. Bij ons op school moeten leerlingen en leraren vertrouwen voelen. Dat is een absolute voorwaarde voor geluk.'



Een standpunt dat ten volle wordt onderschreven door Maaïke de Oude. Zij is leraar aan het Calvijn College (vmbo basis/kader, plus de naar mbo-2 toeleidende vakmanschapsroute) in Amsterdam. Ze begon daar zeven jaar geleden met het opzetten van de kappersopleiding. Daarnaast is ze docent zorg & welzijn en houdt ze zich sinds vorig jaar bezig met het ontwikkelen van 'geluklessen'. 'Onze leerlingen hebben twee keer in de week van vier tot vijf een keuzewerkuur. Daarbij kunnen ze kiezen een uit een groot aantal activiteiten.

Een daarvan is een lessenserie die uitgaat van de vraag 'wat is geluk voor jou?' We hebben acht lessen gemaakt, gebaseerd op thema's als bewegen, *mindfulness* en communicatie - allemaal in relatie met 'geluk'. Ons doel is dat leerlingen zich meer bewust worden van wat hen blij maakt, waardoor ze daar bijvoorbeeld ook op kunnen terugvallen in tijden dat het niet zo lekker gaat. Dus dat ze meer gaan doen waarvan ze blij worden. We willen dat ze inzien dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op de mate waarin ze zich gelukkig voelen. Daar zetten we allerlei middelen voor in. Een daarvan is ademhalingsoefeningen. Door daar onze vakcollega's bij te betrekken, proberen we die zoveel mogelijk te integreren in de reguliere lessen. Het zijn over het algemeen best drukke klassen. Ademhalingsoefeningen dragen bij aan meer rust in de lessen. Momenteel zijn we dus bezig de invulling van de geluklessen in de keuzewerkuren verder uit te werken voor de hele school. We willen het bijvoorbeeld ook in de mentorlessen gaan doen. Daar moeten die mentoren zich zelf ook vertrouwd mee voelen, vandaar dat we ook de docenten gaan begeleiden. Er wordt begrijpelijkerwijs nog wat aarzelend tegenaan gekeken. Het is allemaal nog vrij. Op sommige scholen in bijvoorbeeld Amerika zijn ze al een stuk verder. Ik bekijk regelmatig lezingen

en voorbeeldlessen op Youtube. Dan zie je dat een onderwerp als *mindfulness* daar al meer gewoon is. Zelfs in een stadsdeel als Harlem, waar je zulke thematiek niet direct in het onderwijs verwacht tegen te komen, is het al geaccepteerd. Zelfs in gevangissen worden yogaoefeningen gedaan. Wat in Amerika op sommige scholen de normaalste zaak van de wereld is, willen wij onze leerlingen ook graag aanbieden.'

Zelf ervaren

Toen op het Calvijn College het idee ontstond om hier werk van te maken, zat er voor Maaïke de Oude niets anders op dan helemaal bij het begin te beginnen. Er bestaat nu eenmaal in Nederland (nog) niet zoiets als een leerplan 'geluksbeleving'. 'Maar het rommelt wel. Het kwam al ter sprake in de onderwijs 2032-discussie en ook in het bedrijfsleven komt er steeds meer aandacht voor het welbevinden van de medewerkers. Het moet bij de leerlingen nog een beetje groeien. Ze kunnen zich niet direct iets voorstellen bij het begrip geluklessen. Maar als je in de keuzewerkuren een groep van zo'n twaalf leerlingen ermee bezig laat gaan, dan zijn ze na afloop heel positief. Ze moeten bijvoorbeeld eerst zelf ervaren wat die ademhalingsoefeningen inhouden en hoe ze er baat bij kunnen hebben. De lessen gaan over onderwerpen als: wat is gelukkig zijn, een goed gevoel hebben, praten en luisteren, gelukkig zijn door jezelf, gelukkig zijn door voeding en uiteindelijk een presentatie over de vraag 'wat is gelukkig zijn voor jou'. Geen thema's waar de jeugd van Amsterdam-West zich heel bewust mee bezighoudt. Maar je staat ervan te kijken hoe open en eerlijk onze leerlingen hier na een aantal geluklessen met elkaar en met de docenten over communiceren. Ik heb de eerste serie van acht lessen samen met de leerlingen geëvalueerd en bij de verdere ontwikkeling van het programma veel gehad aan hun opmerkingen en tips. Zo begint het programma steeds duidelijker gestalte te krijgen.' Hoe reageren de collega's? 'Vorig jaar heb ik als onderdeel van een studiedag enkele workshops over de geluklessen gegeven. Ik was best wel een beetje bibberig. Maar ik dacht ook: als ik een groep van vijftig of zestig collega's meekrijg met een ademhalingsoefening en met *mindfulness*, en ik krijg ze zover om op gele post-it briefjes op te laten schrijven: wat betekent geluk voor jou, dan kan ik alles. Ik kreeg heel positieve feedback van de collega's. Bijvoorbeeld dat ze een aantal onderdelen beslist in hun eigen lessen gingen toepassen. Kijk, daar werd ik dan weer heel gelukkig van!' ●

► René Leverink is zelfstandig onderwijsjournalist.

