

Als één leraar niet gelukkig is ...

Het vermogen om gelukkig te zijn ligt voor 40 procent vast in onze genen. Ongeveer 10 procent wordt bepaald door omstandigheden. De resterende 50 procent hebben we zelf in de hand, maar we zijn daarbij afhankelijk van doelbewuste acties - in gedrag en gedachte - om gelukkiger te leven.' (onderzoek Lyubomirsky in 2007).

'Ik wil mijn ervaring delen met collega's die het nu moeilijk hebben'

Van moeten naar mogen, van geven naar delen, van alleen brengen naar geïnspireerd raken en dus ontvangen. Die stappen waren voor Theo Wismans (60) nodig om van een docent met een burn-out een leraar gelukskunde te worden. Marieke Peters, één van zijn leerlingen, zegt het treffend: "Je moet als leraar eerst zelf heel goed in je vel zitten als je leerlingen lessen in geluk wilt geven."

- ROB VAN DER POEL

Theo Wismans is gewend interviews te geven sinds zijn vak Gelukskunde een aantal jaren geleden genomineerd werd voor de Nationale Onderwijsprijs. Het is niet de reden waarom hij makkelijk praat over de donkerste periode in zijn onderwijsloopbaan. "Ik wil mijn ervaring delen met collega's die het nu moeilijk hebben. Ik heb het overleefd en verwerkt, omdat ik me op dat cruciale moment wist te omringen door de juiste mensen. Misschien is dat ook wel mijn tip: ga op zoek naar, sta open voor en laat je inspireren door mensen die er toe doen, die passen bij jouw zoektocht naar de zin van het bestaan."

Wismans pleegde roofoverval op zichzelf. Jarenlang. Hij was overal voor in, vond alles leuk en was bijna elke dag onderweg om nieuwe uitdagingen aan te gaan. "Mijn energie stak ik in allerlei werkzaamheden, maar tijd om te genieten van het eindresultaat nam ik niet. Als docent levensbeschouwing en mentor hield ik weinig afstand van ernstige situaties, waarin mijn leerlingen terecht kwamen. Ik nam die problemen mee naar huis, lag er wakker van en probeerde ze ook allemaal zelf op te lossen. Soms kwam ik in situaties terecht, waarin ik beter had kunnen wegblijven." Door alle stress brak het lijntje. Zijn omgeving had

hem gewaarschuwd, maar Wismans negeerde alle signalen. Hij wilde niets missen. "Een heel jaar heb ik slecht kunnen slapen. Het was een zwarte periode. Maar naast de onvoorwaardelijke steun die ik kreeg van mijn gezin kwam ik mensen tegen die me hielpen uit het diepe dal te komen. Dat was mijn geluk."

Wismans las dat gelukkige mensen vaak gezond leven en voldoende bewegen. Aan dat laatste was hij nauwelijks toegekomen. Een fysiotherapeut sleurde hem mee naar een sportcentrum. "Zat ik daar tussen uitsluitend vrouwen me in het zwet te werken. Maar het hielp. Het lukte me om mijn hoofd eindelijk eens leeg te maken." Daarnaast vond hij een arts die veel tijd uitrook om samen met mij op zoek te gaan naar de oorzaken. In mijn geval de oorzaak van het heilige moeten." Het was de periode dat het Charlemagne College een nieuwe sector directeur onderwijs kreeg. Ik zocht Tjeu (Seeverens, red.) op en dat leverde een goed gesprek op. Zijn visie sprak me aan en hij vertelde over het concept van Gelukskunde, een module om meer aandacht aan sociale vaardigheden te kunnen besteden. Wismans was direct verkocht. De inhoud van die lessen paste bij zijn eigen kijk op onderwijs en het omgaan met leerlingen. "Zonder relatie geen prestatie", zoals de poster van hetkind.org ook zegt. "Ik kon mijn verhaal kwijt en had het gevoel dat we in deze lessen ook echt naar elkaar wilden luisteren. Want dat is een groot probleem voor de huidige pubers. Er is veel onbegrip en gebrek aan kennis over hun wereld. Daardoor zijn volwassenen steeds minder bereid om naar hun verhalen te luisteren."

Wismans maakt het elke keer weer mee: als het lukt om echt contact met een leerling te maken, is zo'n jongen of

Geluk is wanneer datgene wat je denkt, wat je zegt en wat je doet in harmonie zijn

Ghandi

Er is slechts één weg naar wijsheid: houd op je zinnen te maken over dingen waar je geen invloed op hebt

Epictet

Geluk is niet afhankelijk van dingen buiten ons, maar van de manier waarop wij die zien

Tolstoj

Geluk is geheel afhankelijk van onszelf

Aristoteles

Vinden

• 'Lees maar, er staat niet wat er staat' - Martinus Nijhoff
Gedichten, een zoektocht met woorden? Wat vertelt een kind, als het gevraagd wordt om een gedicht te maken? Lezen, herlezen en het kind vinden.

Liefst altijd donker
geen verschil of vergelijk
niet te groot of te klein
te dik of te dun
gewoon je zelf zijn
in het donker
geen last van mensen

die je kleineren
of pesten
omdat je anders bent
dan dat zij zijn
er bestaat alleen nog maar perfectie
dat maakt me ziek
het liefst was het altijd donker
zodat je altijd jessé kunt zijn
nacht...

— Meisje van 14 jaar

Uit de dichtbundel: *Reis door de nacht* - 2011
— leerlingen van *Comenius Nieuwerk*

'De mens is niet af bij zijn geboorte en heeft nog veel te leren: zijn zintuigen gebruiken en zijn eigen verstand ontwikkelen. Want - zo zegt Comenius (1592-1670) - er is niets in het verstand dat niet eerst in de zintuigen was.'

Elke dag weten dat in elke leerling een kind schuilt dat naar school gaat om te leren leven. De werkelijkheid, het leven, niet alleen aanschouwen, maar vooral ervaren en beleven. Sterker worden door betrokkenheid te voelen en verbonden-

Lessen in geluk,
in koffers én gratis
via internet



De methode Gelukskunde is vooral gericht op leerlingen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, al maken ook leerkrachten van groep 8 er gebruik van. Samen met collega's én leerlingen ontwikkelde Theo Wismans aanvullend materiaal dat inmiddels door Malmberg is uitgebracht, een eigen site kent en ook wordt gebruikt bij jeugdpreventie, in gevangenis- en door allerlei maatschappelijke organisaties.

Sinds de start in 2008 ontvangt Wismans bijna wekelijks gasten uit Nederland en België, die graag een lessituatie willen zien. "Daardoor is mijn netwerk enorm uitgebreid en daar profiteren mijn leerlingen weer van. Ik blijf ze namelijk uitdagen om zelf na te denken hoe ze hun verhalen en emoties vorm willen geven. De ene keer wordt dat een website of een filmpje, de andere keer is het een gedicht, een dagboek of een geluksdoos om je mooie momenten in te bewaren."

Binnenkort zal de aula van zijn school, locatie Brandenburg van het Beroepscollege in Landgraaf, helemaal gevuld zijn met *geluksstoelen* waarop leerlingen schilderen wat hun dromen en toekomstplannen zijn.

Maar er is meer. In 2007 heeft het Verwey-jonker Instituut samen met Jacqueline Boerfijn, Ad Bergsma en met ondersteuning van het instituut voor de lerarenopleiding van Amsterdam een nieuw lespakket ontwikkeld over Geluk. Boerfijn, docente biologie, richtte vervolgens met Huub Braam de Stichting Lessen in Geluk op, die gratis een serie lessen beschikbaar stelt. Het pakket van zes lessen, inclusief docentenhandleiding, is gebaseerd op wetenschappelijke bevindingen uit de positieve psychologie. Ze zijn gemaakt voor 2 mavo, maar door docenten aan te passen aan andere niveaus.

Op 25 basisscholen door heel Nederland wordt op dit moment gewerkt met De Gelukskoffer, een wetenschappelijk onderbouwd lesprogramma voor basisscholen. Het programma van zeven lessen is geschikt voor kinderen uit groep 7 en 8, omdat het waardevolle bagage meegeeft bij de overgang naar de puberteit. Het draagt bij aan een goede balans tussen IQ, EQ en HQ, de zogeheten Happiness Quotient. Bedenker is de psycholoog en interventiedeskundige Clara den Boer. Gedurende de gelukslessen vullen de kinderen hun koffer met 'positieve' bagage. De laatste les geven zij hun geluk door aan anderen, bijvoorbeeld bejaarden, zieken, asielzoekers of daklozen.

www.gelukskunde-malmberg.nl
www.lesseningeluk.nl
www.gelukskoffert.nl