

Kinderen blij met lessen in geluk

De drang om te presteren begint al op de basisschool. Kinderen zitten met de neus in de boeken om goede cijfers te halen. Maar een goed rapport geeft nog geen garantie op geluk. Daarom starten Sheila Neijman en Mathilde Kuper 'gelukslessen' op school.

Door **Miranda Fieret**

"Als we onze kinderen gelukkig willen zien, waarom leren we ze dan niet hoe dat moet?". Met die gedachte ontwikkelden Sheila Neijman en Mathilde Kuper speciale gelukslessen. Niet de prestatie staat daarin centraal, maar de beïnvloeding van je eigen geluk. Zo leren de kinderen op een praktische manier wat ze zelf kunnen doen om minder fijne ervaringen en situaties om te buigen naar positieve.

In groep 7 van basisschool De Voorsprong in de Schilderswijk hebben de kinderen al twee lessen in geluk gehad. Nu geven de trainers alweer de laatste les in de gymzaal van de school. Muisstil zitten meer dan dertig leerlingen in een grote kring. Verwachtingsvol kijken ze richting Neijman en Kuper terwijl op de achtergrond een kinderliedje door de boxen schalt. "Deze laatste les gaat over lachen", begint Neijman een beetje geheimzinnig. Wanneer Kuper begint te bulderen van het lachen, duurt het niet lang of bijna iedereen giechelt mee. Na een flinke lachbui veegt de rood aangelopen docent even de tranen weg. "Juf, u lijkt een beetje op de kerstman als u lacht", zegt één van de leerlingen. Na nog een lachbui is het tijd voor een serieuzetoon. Neijman vertelt wat lachen met je doet. "Door te lachen maak je hormonen aan waardoor je je gelukkig gaat voelen. Daarom is het heel gezond".

Neijman en Kuper geven al jaren trainingen aan volwassenen. Ze zijn geïntrigeerd door positieve psychologie en wetenschappelijk onderzoek over de werking van het brein en het lijf. Inmiddels zijn ze alletwee moeder en kwamen ze tot de ontdekking dat kinderen ook wat aan hun trainingen hebben. Neijman: "Zelf ben ik jaren bezig geweest met de vraag 'wat maakt mij nu gelukkig?'. Je kunt niet vroeg genoeg beginnen om daar achter te komen, daarom ontwikkelden we een lesprogramma voor basisschoolleerlingen. We merken dat kinderen het echt nodig hebben. Het is bedoeld als ondersteuning, om ze te laten geloven dat ze het écht kunnen. We proberen die twijfel te veranderen in overtuiging. We willen laten zien wat kinderen zelf kunnen doen om zich gelukkig te voelen".

Uitlachen

Nu het laatste geginnik voorbij is, wordt eraandacht gegeven aan een andere vorm van lachen: uitlachen. Zonder enige schroom delen de kinderen hun verhalen.

"Ik probeer mee te lachen", vertelt een meisje. "Ik lach ook wel eens iemand uit, maar daarna voel ik me gemeen en een pestkop", vertelt een jongen. Het is verbaazingwekkend stil in de gymzaal. Iedereen luistert naar elkaar en steekt braaf z'n vinger op als er een vraag wordt gesteld. "Dat geeft al aan dat het goed aansluit op hun belevingswereld", aldus Neijman. "Het raakt ze en het is allemaal meteen toepasbaar. We moeten de minder fijne gevoelens niet wegstoppen of overschreeuwen. Tijdens de vorige les ging het bijvoorbeeld over de spanningen die de leerlingen hadden vanwege het verkeerseamen. We leerden ze doelen stellen en doorzetten". Het volgende onderdeel van de les is het maken van een 'visionboard'. De leerlingen knippen en plakken plaatjes waar ze gelukkig van worden en dingen die ze in de toekomst willen bereiken. De stilte die eerst zo opmerkelijk was, maakt plaats voor de chaos die je verwacht bij 32 leerlingen in één ruimte: plaatjes worden geruild, de lijm is zoek. IJverig zijn ze aan de slag. De jongens hebben een duidelijke voorkeur voor foto's van mooie dames en auto's. "Dit is mijn ex-vrouw, mijn assistente - en ze verdient goed hoor -, mijn model en dit wordt mijn toekomstige vrouw", legt één van de jongens stoer uit. De meisjes houden het simpeler: "Ik heb veel plaatjes van konijnen, want daar word ik vrolijk van".

Verrast

Hajar, Oumaima, Rabia en Redouan vinden het jammer dat dit al de laatste les is. "Ik heb geleerd dat ik aan leuke dingen moet denken voordat ik naar bed ga. Dan slaap ik veel sneller", vertelt Oumaima. Rabia was blij verrast met de gelukslessen. "Ik dacht dat ik me zou gaan vervelen, maar dat is helemaal niet zo", beklent ze. Vooral de 'toverspiegel' is een item dat haar is bijgebleven. "Ik heb deze speciale spiegel in mijn kamer hangen. Elke keer als ik mezelf onzeker voel, kijk ik erin en zeg ik hardop dat ik mooi ben. Dat helpt me wel".

Neijman en Kuper hopen dat ze door kunnen gaan met het geven van de gelukslessen. Neijman: "Het is heel anders om kinderen voor je te hebben. Het verschilt zit al in het begin. Wanneer ik een training geef aan volwassenen en ik zeg 'goedemorgen', dan krijg ik hooguit drie reacties terug. Dat is hier wel anders. Ik krijg van alle kinderen meteen een volmondige 'goedemorgen' terug. Ze zijn open en willen leren. Ze hebben nog geen belemmerende overtuigingen". Momenteel is het duo in gesprek met HCO, schoolbegeleiding voor primair en speciaal onderwijs in Den Haag, de gemeente en uitgever. "Ik hoop dat veel scholen onze lesmethode gaan gebruiken. Geluksgevoel wordt voor hooguit veertig procent bepaald door erfelijkheid. Geluk is dus zeker maakbaar".



Aan de slag met het 'visionboard' in de gymzaal van basisschool De Voorsprong. > Foto: Mylène Siegers

Wat ondernemers vinden van VCP?

De Kamer van Koophandel Den Haag gaat onder haar leden peilen wat zij vinden van het Verkeers Circulatie Plan (VCP). De KVK zelf is niet enthousiast over de effecten van het VCP, blijkt uit een begeleidend schrijven naar de Haagse ondernemers. Zo stelt de KVK Den Haag dat beloofde flankerende maatregelen zijn uitgebleven: het openbaar vervoer naar het centrum is niet verbeterd en er kwamen geen Park en Ride-voorzieningen. De gevolgen lieten zich raden, aldus de Kamer van Koophandel. "Het (voorspelbare) gevolg: steeds langere files op de toevorewegen en op de centrumring". Dit is nadelig voor ondernemers en inwoners buiten de binnenstad die naar het winkelcentrum willen komen. In de binnenstad reageren ondernemers wisselend op de situatie, stelt de KVK. "Sommigen zien een aanmerkelijk verbetering van het verblijfsmilieu,

anderen merken dat hun bedrijf moeilijker bereikbaar is geworden". De uitkomsten van de enquête worden voorgelegd aan de betreffende wethouder. Dat is nu nog de VVD'er Peter Smit, die verantwoordelijk was voor de invoering van het VCP. Of Smit als wethouder terugkeert, staat echter niet vast. Zijn partij onderhandelt momenteel met de PvdA, D66 en het CDA over de vorming van een college. De VVD kan in het nieuwe college maximaal twee wethouders leveren. Dat worden dan waarschijnlijk lijsttrekker Sander Dekker en de huidige wethouder Frits Huffnagel.

De gemeente laat zelf het VCP evalueren. De uitkomst ervan wordt pas dit najaar verwacht. Afhankelijk van de uitkomst ervan zal het VCP hier en daar worden aangepast. Die afspraak maken de vier partijen met elkaar. Terugdraaien van het VCP vinden zij geen optie.

RandstadRail nog onduidelijk voor reiziger

Door **Theodore Pronk**

Het openbaar vervoer is nogal eens een grote bron van ergernis. Reizigers storen zich vaak aan vertragingen, uitval of hoge kosten. De RandstadRail die door Den Haag gaat, is hierop geen uitzondering. Volgens het OV-Loket kunnen veel ergernissen worden voorkomen als vervoersmaatschappijen HTM en RET beter gaan samenwerken. Er bestaat nog altijd veel onduidelijkheid over hoe het allemaal werkt bij de RandstadRail. Bij de onafhankelijke toezichthouder voor het openbaar vervoer, het OV-Loket, is het gros van de klachten over de RandstadRail te wijten aan een gebrekkige communicatie. Volgens Donatien Hoentjen van het OV-Loket is dat een logisch gevolg van een niet optimale samenwerking tussen de twee bedrij-

ven die verantwoordelijk zijn voor het vervoer. "Wij krijgen hier alleen het topje van de ijsberg binnen en veel mensen weten nog niet dat ze bij ons ook terecht kunnen met klachten. Toch hebben we al rond de vijftig klachten over de RandstadRail binnen". Daaruit maakt de organisatie op dat de twee exploitanten van de lijnen maar moeizaam samenwerken en eigen regels hanteren. "Voor reizigers is het heel onduidelijk. Er zijn twee exploitanten, de RET en HTM, die allebei hun eigen ding doen". Dat vervoersbedrijven de neiging hebben om niet verder te kijken dan hun eigen verantwoordelijkheden, is volgens Hoentjen een veelgezien probleem. Bedrijven zouden beter moeten samenwerken om zodoende duidelijkheid te verschaffen aan de reiziger. Die weet vaak nog onvoldoende hoe de regels

zijn. De invoering van de OV-chipkaart verliep volgens Hoentjen dan ook onnodig stroef. "Je moet denken aan het feit dat je bij het ene bedrijf alleen in de tram kunt afstempelen, terwijl je dat bij het andere op het perron moet doen. Ook weten mensen vaak niet hoe een restitutieregeling in elkaar steekt", aldus Hoentjen. Hierdoor maken veel 'gedupeerde' reizigers niet gebruik van hun recht om geld terug te krijgen als ze door het falen van de RandstadRail nodeloos moeten wachten. Ter versterking van de eenheid en transparantie stelt het OV-Loket dat de vervoersbedrijven eenduidig beleid moeten voeren. Hoentjen: "RET en HTM hebben elk een eigen website voor de RandstadRail, dat maakt het allemaal heel erg onduidelijk. Eigenlijk bestaat het begrip 'RandstadRail' niet".