

Gelukzoekers in Schagen

Bijdragen aan het geluk van haar inwoners staat sinds 2015 centraal in het beleid van de gemeente Schagen. Vmbo-leerlingen krijgen nu les in geluk, en er zijn Geluksbudgetten voor mensen met weinig geld. 'Dankzij dit budget heb ik weer hoop gekregen.'

Tekst: **Frieda Pruim** | Beeld Clusius College: **Inge Zwaan**

Twintig luidruchtige brugklassers stuiteren op een dinsdagochtend in januari het klaslokaal binnen van het Clusius College in het Nood-Hollandse Schagen. 'Ik heb u gemist juf', roepen ze, en 'Gelukkig nieuw-

jaar!' De kinderen volgen de basisberoepsgerichte leerweg op het vmbo, en hebben allemaal wat extra hulp nodig, bijvoorbeeld omdat ze last hebben van ADHD. Corinne Rus (48) is hun biologiedocent en mentor. Tijdens het mentoruur geeft zij hen vanaf vandaag zes lessen in geluk.

'In deze lessen leer je hoe je kunt zorgen dat je je lekker voelt', legt ze haar leerlingen uit. 'Daar kun je zelf iets aan doen. Soms voel je je niet zo fijn, omdat je een slecht cijfer hebt gekregen of met iemand ruzie hebt. Het is goed als daar andere dingen tegenover staan waar je blij van wordt.'

'Veel ijs eten!' roept leerling Luna. Rus glimlacht. 'Ja, dat helpt wel even.' Ze laat de kinderen een filmpje zien over positieve psychologie. Eerst komt er een vrouw in beeld die slecht is in basketbal. Het lukt haar maar niet om de bal in het net te krijgen. Dan krijgt ze hulp van een groepje cheerleaders en een coach die haar aanmoedigen en complimenten geven. Prompt gaat ze beter presteren. Het omgekeerde blijkt ook op te gaan: een professioneel basketballer gooit alle ballen in het net, maar als zijn prestaties in twijfel worden getrokken, begint hij slechter te scoren.

'Wie heeft zoiets weleens meegeemaakt?' vraagt Rus. Luna vertelt dat ze op de turnvereniging te horen kreeg dat ze het niet goed deed. 'Toen ben ik ervan af gegaan.' 'Wat zonde!' reageert haar mentor. Femke werd op haar vorige school buitengesloten. 'Daardoor haalde ik geen goede cijfers, maar hier

gaat het beter.' Rus prijst haar: 'Je doet het heel goed.'

Cavia

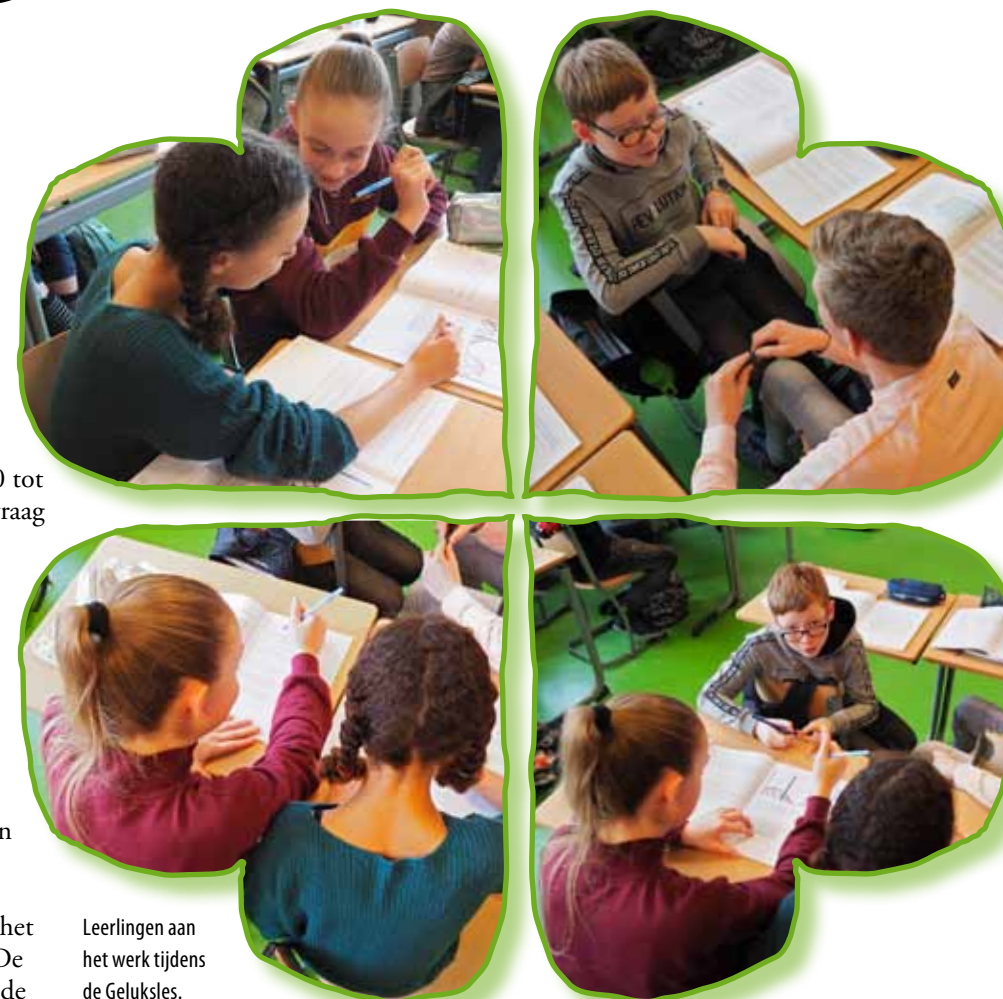
'Goed gedaan!' roept Gert-Jan spontaan als Yara een stukje uit het werkboek heeft voorgelezen. Rus speelt er meteen op in: 'Hoe voelt het om een compliment te krijgen, Yara?' Die zwijgt verlegen. 'Als iemand mij een compliment geeft, bijvoorbeeld over mijn trui, heb ik de neiging om dat neer te halen door bijvoorbeeld te zeggen dat hij heel goedkoop was', vervolgt Rus. 'Wie herkent dat?' Veel vingers gaan omhoog. 'Probeer een compliment maar eens binnen te laten komen' adviseert Rus. 'Dat is een fijn gevoel.'

Dan gaan de kinderen in groepjes aan een mindmap werken: midden op een groot vel zetten ze het woord 'geluk' met tussen haakjes 'fijn gevoel', want het gaat hier niet over geluk in de vorm van mazzel hebben. Alles wat de kinderen een geluksgevoel geeft, kunnen ze eromheen schrijven. Stella, Luna en Femke gaan meteen hard aan de slag. Femke noteert 'cavia's', en hun namen: Daan, Max en Gijs. Stella schrijft op: 'vakantie'. Daarbij denkt ze aan familie, reizen en lekker eten, zoals bagels. Luna houdt van gamen, omdat ze op die manier vrienden leert kennen. 'Dat herken ik niet', zegt Stella, want gamen doet zij in haar eentje. Voor Femke zijn ook films belangrijk, 'want dan hoef je niks te doen'. Daarover zijn ze het alle drie eens: 'Dat is chill.'

'Jullie hebben het supergoed gedaan', sluit Rus af. Tot slot mogen de leerlingen in hun werkboek opschrijven hoe gelukkig ze zich vandaag voelen op een schaal van 0 tot 10. Het huiswerk is om diezelfde vraag aan hun gezinsleden te stellen, en hen twee dingen te laten noemen waarvan ze gelukkig worden.

Kwaliteit van leven

'Wij hebben de twee middelbare scholen in Schagen voorgesteld om het lespakket Lessen in Geluk te gaan gebruiken', vertelt Nancy Peeters (49), projectleider geluk van de gemeente, na afloop van de les. 'We wisten dat daarvoor een effectieve methode was ontwikkeld, en het Clusius College was enthousiast.' De gemeente betaalde de training van de mentoren en het lesmateriaal. Sinds vorig jaar worden de lessen aan vijf brugklassen gegeven. Basisscholen hebben een Gelukspakket gekregen, met onder meer een boek en een spel. Het is een van de initiatieven die Schagen nam sinds het bevorderen van het geluk van bewoners in 2015 een centrale plaats kreeg in haar beleid. Dat was een idee van raadslid Merieke Bredewold van de plaatselijke partij Wens4U. Zij vond dat gemeenten verantwoordelijk zijn voor het welzijn van hun inwoners. Peeters was meteen heel enthousiast. Ze is psycholoog en houdt zich naast haar werk bij de gemeente ook bezig met geluk, ze schreef onder meer *Het geheim van geluk*. 'Vroegen maten we de kwaliteit van leven van



Leerlingen aan het werk tijdens de Geluksles.

onze inwoners af aan de hoogte van hun inkomen, maar er is zoveel meer dat het leven waarde geeft. Hoe gelukkig inwoners zijn, is dus een betere graadmeter.'

Bermsafari

Uit wetenschappelijk onderzoek van EHERO (Erasmus Happiness Economics Research Organisation, verbonden aan de Rotterdamse universiteit) bleek dat twaalf factoren bijdragen aan het geluk van de inwoners van Schagen. Daartoe behoren het hebben van zinvol werk, goede sociale contacten, een aantrekkelijke openbare ruimte en een goede relatie tussen inwoners en gemeente.

'Bij elke uitgave kijken we nu of het bijdraagt aan een van deze factoren', aldus Peeters. 'We zijn ons ervan bewust dat we maar een bescheiden bijdrage kunnen leveren aan het geluk van onze bewoners, zeker als we weinig contact met ze hebben. Maar de invloed die we hebben, willen we graag maximaal inzetten.' Ze geeft een voorbeeld: 'Vroeger haalden we overal het gras weg, maar dat is niet goed voor de insecten. Daarom maaien we sommige stukken niet meer, maar dat kan slordig overkomen op bewoners. Daarom bieden we nu een "bermsafari" aan, waarbij we uitleggen waarom we dat zo doen en wat er allemaal groeit en leeft in de berm.'



Corinne Rus geeft les in geluk.



Dat is een onwijs succes. Inwoners gaan de openbare ruimte positiever beleven en krijgen meer sympathie voor de gemeente.'

De publiekshal van het nieuwe gemeentehuis bood ook kansen: 'Inwoners konden daar de weg niet vinden. Mensen die werkervaring willen opdoen, hebben we daar nu een rol gegeven als gastvrouw of -heer. Voor hen is dat een opstap naar betaald werk en de gemeente ontvangt z'n inwoners beter.'

Sceptisch

Alle inwoners van Schagen konden Geluksplekken nomineren, waarvan er inmiddels zeventien zijn uitverkoren; de laatste negen worden op 22 maart onthuld tijdens de Dutch Happiness Week (zie de pagina hiernaast). 'De eerste was het park bij woon- en werkgemeenschap Midgard, een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking, waar met veel liefde wordt gewerkt. Vooral het verhaal dat erbij hoort is belangrijk. Dat staat op een bord dat bij het park is geplaatst, waarop ook Gelukstips te vinden zijn. Een andere plek is het Wildrijk, waar blauwe boshyacinten bloeien en nachtegalen te zien en te horen zijn. Je vindt er ook een herdenkingsbos voor overleden kinderen.'

'Maar nog belangrijker dan wat we aan nieuwe initiatieven ondernemen is hoe we ons dagelijkse werk uitvoeren', benadrukt Peeters. 'Handhavers delen bijvoorbeeld nog steeds boetes uit, maar in plaats van een briefje achter te laten op een auto die verkeerd is geparkeerd, zoals ze vroeger deden, zoeken zij nu liever uit wie de eigenaar van deze auto is. Ze bellen bij hem aan en leggen uit waarom zijn auto daar niet mag staan. We laten inwoners ook



Nancy Peeters:

'We laten inwoners meer meepraten over plannen van de gemeente'

steeds vaker zelf met ideeën komen voor hun eigen buurt en meepraten over plannen van de gemeente.'

'De bermsafari's in Schagen zijn een onwijs succes'

In het begin waren veel collega's van Peeters sceptisch. Ze vonden het maar zweverig om zich met geluk te gaan bezighouden, maar inmiddels is een grote groep enthousiast en komt ook zelf met ideeën. 'Aandacht voor geluk is inmiddels zo verankerd in onze manier van werken dat we het bijna niet meer kunnen loslaten. Eerst hadden we een speciale wethouder geluk, maar de huidige coalitie vindt dat niet nodig, omdat in het werk van alle wethouders geluk terugkomt. Veel extra geld kost het geluksbeleid niet, je zou zelfs kunnen betogen dat het uiteindelijk geld oplevert, want gelukkige burgers betalen bijvoorbeeld beter belasting.'

Schagen maakt sinds 2018 wel wat extra geld vrij voor een aantal Geluksbudgetten voor mensen met een kleine beurs die in een isolement leven; in 2018 kregen ruim tweehonderd van hen zo'n budget. Met een bescheiden extra bijdrage van maximaal 500 euro kunnen zij iets gaan ondernemen dat bijdraagt aan hun geluk, zoals sporten, schilderen, meedoen met een koor of yoga.

Hardlopen

Galid Hassan (35) was een van degenen die vorig jaar zo'n Geluksbudget kreeg. In zijn Schagense flat, gekleed in trainingspak, vertelt hij hoe hij op zijn twintigste het hardlopen ontdekte. Hij ging marathons lopen, daartoe gestimuleerd door zijn trainer die onder de indruk was van zijn snelle tijden. De trainer was belangrijk voor Hassan: 'Hij gaf me veel aandacht en zelfvertrouwen.'

Toen de man verlamd raakte, vond Hassan dat vreselijk. 'Ik kreeg faalangst en daardoor steeds meer last van een angststoornis en paniekaanvallen.' Hij moest aan de medicijnen, zijn opleiding tot beveiliging kon hij niet meer

vervolgen en hij belandde in de bijstand. Drie jaar geleden overleed zijn vriendin. 'Opnieuw een grote klap.' Voor zijn drie dochters zorgen (nu 16, 13 en 11) lukte niet meer, ze gingen bij zijn schoonmoeder wonen. Door geldgebrek stopte hij met hardlopen, kwam 30 kilo aan en voelde zich nóg ellendiger, want bewegen en doelen stellen doen hem goed.

Duinen

Hassan kreeg vorig jaar een Geluksbudget. 'Daarvan kon ik hardloopkleding kopen, de treinreis naar Schoorl betalen omdat ik graag in de duinen train, en me inschrijven voor wedstrijden. Vijf maanden heb ik getraind, en voelde ik me stukken beter: ik viel 12 kilo af, had minder stress en kon mijn medicijnen afbouwen, waardoor ik minder suf werd.'

Helaas kreeg hij toen een blessure aan zijn knie, dus rennen kan nu even niet. 'Ik blijf wel naar de sportschool gaan en anderen begeleiden bij het hardlopen, en binnenkort kan ik mijn eigen training weer oppakken.'

Hassan hoopt dit jaar nog eens een Geluksbudget te kunnen krijgen. 'Dan kan ik verdergaan met hardlopen en weer marathons lopen. Verder wil ik mijn opleiding in de beveiliging afmaken en weer fulltime voor mijn dochters gaan zorgen; ik sta op de wachtlijst voor een groter huis. Dankzij het Geluksbudget heb ik weer hoop gekregen en de draad van mijn leven opgepakt.'

Het boek *Samen werken aan geluk* van de gemeente Schagen (2017) is gratis te downloaden op Tinyurl.com/gelukinschagen
Lessen over geluk: Positiefonderwijs.nl
Geluksplekken: Schagen.nl/geluksplekken

Geluk in Nederland

Volgens het *World Happiness Report* van 2018 staat Nederland op de zesde plaats van gelukkigste landen ter wereld. En volgens de *Atlas voor Gemeenten 2017* voelt ruim 87 procent van de Nederlanders zich gelukkig. Toch leggen steeds meer Nederlandse gemeenten de lat nog hoger. Schagen was in 2015 de eerste gemeente die geluk centraal stelde in haar beleid. Inmiddels is geluk een speerpunt voor tientallen gemeenten in Nederland, zoals Almelo, Breda, Drimmelen, Etten-Leur, Mechelen, Peel en Maas, Roerdalen, Tiel, Tilburg en Vaals.

Rotterdam zou er ook een speerpunt van moeten maken, want zij heeft volgens de *Atlas voor Gemeenten* de meeste ongelukkige inwoners: 18 procent. Rotterdamse ambtenaren en politici hoeven niet ver te reizen om hier meer over te leren, want de leergang 'Sturen op geluk in het publieke domein' wordt aangeboden door de Erasmus Happiness Economics Research Organisation (EHERO) van de Erasmus Universiteit in hun eigen stad.



Dag van het geluk

De Verenigde Naties riep zeven jaar geleden 20 maart uit tot Internationale Dag van het Geluk. In de week rond die dag vinden allerlei activiteiten plaats rondom het thema geluk in Schagen en andere gemeenten, zoals Eindhoven en Tilburg.



Dutch Happiness Week

Van 16 tot en met 24 maart is er tijdens de Geluksweek een uitgebreid aanbod van evenementen en workshops door het hele land. Zo kun je in Tilburg op consult in de caravan van De Liefdesdokter (misschien ontmoette je het team al op de *Genoeg*-dag bij de Westergasfabriek in Amsterdam).



Die helpt je om stil te staan bij die zaken van je hart die om wat extra aandacht vragen. Na afloop krijg je een recept op maat en dat is altijd een opdracht. Met een glimlach stap je weer naar buiten.

Het complete programma vind je op Dutchhappinessweek.nl



Conferentie 'Pluk het geluk'

Op 28 maart vindt in Tiel de conferentie 'Pluk het geluk' plaats, voor iedereen die zich hiermee bezighoudt of erin geïnteresseerd is.

Airsocial.nl/events/pluk-het-geluk-in-til/

