

IN 10 STAPPEN GELUKKIGE LEERLINGEN

Gratis de
eerste drie
hoofdstukken

*Maak van iedereen
op je middelbare school
een ware levenskunstenaar*



Moes Wagenaar

IN 10 STAPPEN GELUKKIGE LEERLINGEN

*Maak van iedereen
op je middelbare school
een ware levenskunstenaar*



Moes Wagenaar

Voor Lisa

*Je lijf is van stof, maar wie knuffelt en streelt je?
Je lijf is van inkt, maar wie leest wat er staat?
Je lijf is van vuur, maar wie ziet dat je bang bent?
Je lijf is van jou, maar wie vecht voor je bestaan?*

Moes Wagenaar – uit het lied 'Lisa'

Inhoud

IN 10 STAPPEN GELUKKIGE LEERLINGEN

Maak van iedereen op je middelbare school een ware levenskunstenaar

ISBN/EAN boek: 978-94-93277-62-5

ISBN/EAN e-book: 978-94-93277-64-9

NUR-code: 600

Copyright © Moes Wagenaar 2023

Eerste druk

Redactie: Miriam Jans, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Illustraties: Moes Wagenaar

Foto cover: Tim de Man

Icoon cover: Vecteezy (www.vecteezy.com)

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.com)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: www.improvalley.nl

Website uitgever: www.expertboek.com

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie als gevolg van interpretaties van het boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

Voorwoord 9

Inleiding 13

In 10 stappen gelukkige leerlingen 17

Stap 1. Start met een goede visie 21

Stap 2. Neem de tijd voor verandering 29

Stap 3. Werk aan een veilige omgeving 35

Stap 4. Zorg dat iedereen elkaar echt ziet 41

Stap 5. Bouw voort op elkaars ideeën 47

Stap 6. Maak gebruik van verbeelding en reflectie 55

Stap 7. Bekijk de levensvaardigheden in samenhang 61

Stap 8. Versterk ieders levensvaardigheden 69

Stap 9. Maak een schoolbreed plan 75

Stap 10. Laat je niet afleiden 83

Hoe nu verder? 89

Over de auteur 93

Nawoord 95

Bronvermelding 97

Voorwoord

Tim en ik hebben een zoon, Petijn. Toen hij net een jaar oud was zou Nour een paar uur op hem passen. Nour was vijftien jaar oud en ik kende haar omdat ze junior-stadsdichter was van Enschede in de tijd dat ik daar stadsdichter was. Tim en ik waren net op pad toen we gebeld werden. De politie was bij Nour thuis en ze moest meteen thuiskomen. Nour had al een slecht voorgevoel: haar tweelingzus was die dag na de zoveelste ruzie van huis weggelopen...

Ik fietste met Nour mee naar huis en kreeg van de politie inderdaad het verschrikkelijke nieuws te horen. Haar zus zou nooit meer terugkomen. Haar moeder was in shock en ging later die avond met een vriendin mee. Nour wilde met mij mee. De volgende dag, toen haar vader haar kwam ophalen, gaven we haar onze huissleutel zodat ze altijd ergens terecht kon. En ze kwam ook bij ons terecht. Een maand later was ze officieel ons pleegkind.

Starheid

Ik was in die tijd net bezig met een onderzoek naar de doelen en dromen van jongeren. Aan de hand van diepte-interviews keek ik of er een lijn te vinden was in wat hen ervan weerhield om voor hun doelen en dromen te gaan en naar hun eigen wijsheid te luisteren. Het is inmiddels zeven jaar geleden, maar ik krijg nog altijd tranen in mijn ogen als ik bedenk hoe iets simpels als 'starheid' uiteindelijk de belangrijkste oorzaak is van zoveel ongeluk dat ik voorbij zag komen.

Starheid die wordt overgebracht met uitspraken als: 'spreken is zilver en zwijgen is goud', 'privé is privé', en 'het leven is nu eenmaal niet

eerlijk'. Stilzwijgend leidt het tot een gebrek aan medemenselijkheid, waardoor we het menselijke in onszelf niet meer goed kunnen herkennen en waarderen.

Het speelt in de hele samenleving, maar gelukkig komt er langzaam verandering in. In elk geval ontstaat op veel plekken al de wens tot verandering. Tot openheid, eerlijkheid, flexibiliteit. Tot het herwaarderen van de medemenselijkheid. Zo komen me-too-zaken aan het licht en wordt verbaal agressief gedrag achter de schermen van prominente Nederlanders niet langer getolereerd. We herkennen narcisten en gaslighters beter en er worden miljarden vrijgemaakt om ons mentale welzijn te versterken.

De verandering is ingezet.

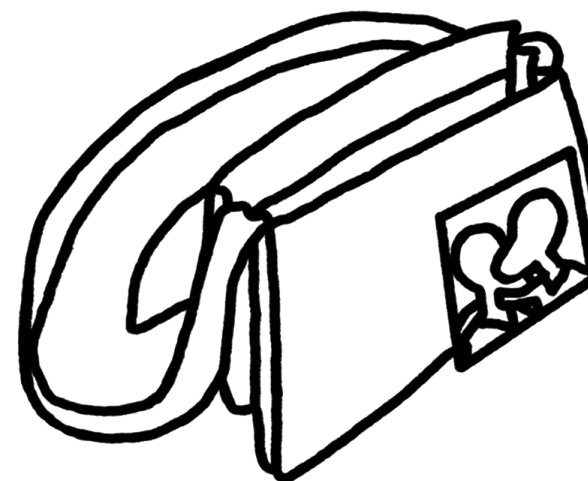
Beweging

Ja, dit boek gaat over een veranderingstraject.
En nee, dit boek is niet 'weer iets nieuws'.

De omslag waar dit boek over gaat, is geen modegril. Het is niet een verandering die wordt doorgevoerd zodat een politicus er zijn stempeltje op kan zetten. En het is allerminst bedoeld om alle docenten nog meer uit te knijpen.

Het is een beweging. Een beweging die overal al voelbaar is. Waar ook het voortgezet onderwijs naar op zoek is, omdat anders langzaam de raderen stilvallen in de onderwijsmachines. Het is in deze tijd vol verandering de enige manier om jezelf en je leerlingen mee te kunnen nemen en om je ambities voor de toekomst waar te kunnen maken.

Ja, het is tijd om de verandering die is ingezet voldoende aandacht te geven. In de praktijk; in jullie onderwijspraktijk. Met dit boek help ik jullie daar graag bij.



Inleiding

In het voortgezet onderwijs groeit de roep om preventieve aandacht voor mentaal welzijn. In bijna alle schoolvisies staat het gewenste schoolklimaat hiervoor al beschreven: inclusie, ruimte om jezelf te ontwikkelen en ruimte voor eigen inbreng. In dit boek, 'In tien stappen gelukkige leerlingen', zet ik uiteen wat je allemaal kunt doen om die verandering succesvol te laten verlopen.

Levensgeluk

Gelukkige leerlingen, willen wij dat eigenlijk wel? Is het continu najagen van geluk geen onbegonnen of zelfs onbezonnen werk? Dat ligt maar net aan de definitie van geluk die je gebruikt.

Ik definieer geluk in dit boek als levensgeluk. Dit is de vorm van geluk die je – extreem gesteld – ervaart als je in je sterfbed terugkijkt op je leven. Veel mensen betreuren dan vooral het volgende:

- ze hadden meer tijd willen maken voor vrienden en familie;
- ze hadden meer naar hun eigen normen en waarden willen luisteren dan naar die van anderen;
- en ze hadden hun goede voornemens echt willen uitvoeren.

Aandacht hebben voor je *omgeving, jezelf* en hier je *acties* op afstemmen zorgt dus voor levensgeluk. En je hoeft er natuurlijk niet bijna dood voor te zijn. Je ervaart het ook als je 's avonds in bed ligt, als je jezelf aankijkt in de spiegel of als je een eind door de regen fietst. Als je maar heel eventjes van een afstandje naar je leven kunt kijken.

Levenskunst

In dit boek pleit ik ervoor om iedereen op school te inspireren om een ware levenskunstenaar te worden. Levenskunst past namelijk goed bij de drie kenmerken die je op elkaar wilt afstemmen als

je uit bent op meer levensgeluk: je omgeving, jezelf en je acties. Mijn definitie van een levenskunstenaar is dan ook de volgende: een levenskunstenaar zet zich actief in voor eigen en andermans levensgeluk. Maar hoe word je een levenskunstenaar?

Je vraagt je misschien af of het onderwijs wel de uitgelezen plek is om levenskunst te bevorderen. Traditioneel gezien misschien niet, maar tegenwoordig wel. Dat blijkt bijvoorbeeld uit werk van Claire Boonstra van Operation Education. Ze sprak veel uiteenlopende mensen over het doel van onderwijs. Op fundamenteel niveau, zegt ze, blijken we het hierover allemaal eens te zijn met elkaar. Ze vatte het samen in de volgende drie doelen:

- we moeten samen leren leven en samen het leven leren;
- we moeten ons eigen potentieel leren ontketenen;
- en we moeten eigenaarschap leren nemen over ons eigen leven en over de samenleving waarnaar we streven.

En zie... ook hierin komen de drie kenmerken: je *omgeving*, *jezelf* en je *acties*, dus terug. Nu is het alleen nog de vraag: hoe pakken we dat aan op school?

Toegepaste improvisatie

Er zijn natuurlijk meer wegen die naar Rome leiden. Om een deel van de levenskunst te oefenen, kun je je boeddhistisch laten inspireren. Zo vind je onder andere met meditatie een weg uit de waan van de dag naar de verbondenheid met jezelf en met elkaar. Ook kun je de weg van de positieve psychologie volgen. Hiermee geef je je hersenen telkens zetjes de goede kant op om veerkrachtig om te gaan met tegenslagen. Of je werkt via je lijf, bijvoorbeeld met sport, spel of lichaamswerk. Zo word je je bewust van je eigen patronen, doorvoel je ze en verbind je je ermee om te ontdekken of daar ruimte is voor groei.

Het pad dat ik zelf graag volg en dat ik centraal stel in dit boek is dat van de toegepaste improvisatie. Het is gericht op een balans tussen de *omgeving*, *jezelf* en je *acties*. En het leidt dus tot levensgeluk en

levenskunst. Het kernidee uit de toegepaste improvisatie is dat je alle situaties met een positieve houding tegemoet treedt en in contact met anderen zo mooi en eerlijk mogelijk vormgeeft. Het is een speelse en lichtvoetige aanpak die veel gebruikmaakt van verbeelding. Het vakgebied is vormgegeven door een wereldwijd netwerk van professionals. Zij lieten zich daarbij ook inspireren door allerlei verwante vakgebieden.

Er is bij toegepaste improvisatie geen, of heel weinig, sprake van voorgeschreven gedrag. Wel spreek je samen kaders af waarbinnen je je eigen draai kunt geven aan wat je doet. Er komt bovendien een heel palet aan levensvaardigheden bij kijken, zoals het zien van mogelijkheden, het omgaan met fouten, het binnen laten komen van wat er gebeurt, het maken van heldere keuzes en het maken van plezier.

Aanpak

De aanpak die ik je aanleer in dit boek is opgebouwd uit tien stappen: actieve stappen en bewustwordingsstappen. Als kartrekker in de school zet je een goed verhaal neer waarmee je de anderen meekrijgt op weg naar meer levenskunst (stap 1). Je bent je daarbij bewust van de verandering die iedereen doormaakt (stap 2). Vervolgens zet je in op het vormen van een persoonlijk klimaat. Eerst schep je een veilige omgeving (stap 3) waarin iedereen zich medemenselijk opstelt (stap 4). En dan neem je een kwetsbare houding aan, die leidt tot het nemen van meer eigenaarschap door de mensen om je heen (stap 5).

Het tweede deel van de reis richt je je op de levensvaardigheden. Je leert bewust omgaan met verbeelding en reflectie (stap 6). Daarnaast herken je in de praktijk welke levensvaardigheden al worden gebruikt (stap 7) en je bekijkt de mogelijkheden om deze vaardigheden te versterken (stap 8). Het boek sluit af met hoe je als kartrekker een schoolbrede planning opstelt (stap 9) en hoe je de transitie mild maar vastberaden volhoudt (stap 10).

Ik wens je een prachtige reis en ik hoop van harte dat ik jullie gids mag zijn.

Bij dit boek krijg je een uitgebreid pakket met onder meer kletskaartjes, presentatie- en trainingsopzetten, een poster, een competentieroos, een minitraining en een planner. Je kunt dit gratis materiaal gebruiken om een vliegende start te maken op jouw school.

Bekijk het hele startpakket op
www.improvalley.nl/startpakket.

In 10 stappen gelukkige leerlingen

De tien stappen in dit boek gaan dus over wat je kunt doen om op jouw middelbare school gelukkige leerlingen te krijgen – en ook gelukkige medewerkers trouwens. Deze stappen zijn in eerste instantie bedoeld voor de kartrekkers in de school met betrekking tot het levensgeluk: de leidende coalitie. Zij inspireren de rest van het team en vervolgens geven ze het samen door aan de leerlingen. Stap 3 tot en met 8 zijn ook toepasbaar voor de rest van het team. Uiteraard kunnen alle andere geïnteresseerden ook meelesen: leden uit het bestuur, de medezeggenschapsraad, de leerlingeraad...

Met het uitvoeren van deze tien stappen schep je een schoolklimaat waarin iedereen actief zorg draagt voor zijn eigen en elkaars levensgeluk. Dit levert een cultuur op waarin leerlingen veel energie overhouden voor het leren, docenten voor het lesgeven en leidinggevenden voor het ondersteunen van de rest daarbij... en natuurlijk voor het pronken met de prachtige school.

Stap 1. Start met een goede visie

Welk verhaal over de nieuwe focus op levenskunst vertel je aan jezelf, je collega's en misschien ook wel aan je leerlingen en hun ouders? Een goed verhaal is gebaseerd op een goede visie en strategie. Deze visie en strategie leiden tot levenskunstenaars die zich actief inzetten voor hun eigen en andermans levensgeluk. Een goed verhaal geeft bovendien rekenschap aan bezwaren die er leven. En de boodschap van een goed verhaal is elegant, zodat het houvast geeft op het moment dat er keuzes moeten worden gemaakt.

Stap 2. Neem de tijd voor verandering

Om de visie niet alleen op papier te laten floreren, maar ook daadwerkelijk samen in praktijk te brengen, doorlopen alle betrokkenen bepaalde fasen van transformatie. Voor het team en de teamleiders is het een eenmalige transformatie. Het team begeleidt de leerlingen elk jaar in ieder leerjaar weer bij eenzelfde soort transformatie die past bij de ontwikkelingsfase van de leerlingen.

Stap 3. Werk aan een veilige omgeving

Openlijk aandacht hebben voor wat je zelf heel integer het goede leven vindt, kan alleen als de omgeving daar psychologisch veilig voor is. Het formuleren van waarden en regels hiervoor wordt vaak vergeten, maar het is belangrijk om deze te hebben. En als je ze hebt, dan is het natuurlijk belangrijk om hier consequent en effectief op te wijzen bij elkaar. In deze stap leer je hoe je dit doet.

Stap 4. Zorg dat iedereen elkaar echt ziet

Het is inmiddels gemeengoed op middelbare scholen dat er achter moeilijk gedrag eigenlijk altijd interessante behoeftes schuilgaan. Vaak moet het alleen eerst escaleren voor je achter die behoeftes komt. Door regelmatig als onderdeel van de les even te praten over persoonlijke inzichten, verlangens en ervaringen voorkom je dit in veel van de gevallen. Je leert in deze stap hoe je hiervoor een medemenselijke houding aanneemt.

Stap 5. Bouw voort op elkaars ideeën

Eigenaarschap is hip in onderwijsland. Kort door de bocht wordt het soms gezien als bottom-up, versus het traditionele top-down. Toch ligt het subtieler. Om iedereen mede-eigenaar te maken van wat er gebeurt op school is een kwetsbare en ondersteunende houding gewenst. Oefenen met de ja-en-mentaliteit helpt om deze houding aan te leren en te integreren en legt een gezonde basis voor gedeeld eigenaarschap.

Stap 6. Maak gebruik van verbeelding en reflectie

Levenskunst is geen trucje. Het volstaat dus niet om wat zinnetje uit je hoofd te leren om goed te kunnen leven. Om je op dit vlak te ontwikkelen, is het zinnig om gebruik te maken van verbeelding en reflectie. En dan niet de ergernis opwekkende vorm van reflectie waarin je jezelf vooral aan het verantwoorden bent, maar juist een nieuwsgierige vragende vorm van reflectie waarmee je jezelf vormt. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld de vragen van Thiagi.

Stap 7. Bekijk de levensvaardigheden in samenhang

Soms zie je door de bomen het bos niet meer als je op school wilt werken aan het mentale welbevinden: technieken uit de positieve psychologie of mindfulness, Acceptance Commitment Therapy, bokstraining, faalangstreductietraining... Een kader met negen levensvaardigheden uit de toegepaste improvisatie biedt een overzicht waar al deze insteken in passen.

Stap 8. Versterk ieders levensvaardigheden

Vaardiger worden in het leven is iets dat je het beste kunt versterken per levensvaardigheid, zodat je er even bewust een slag in kunt maken en het vervolgens onbewust weer een stuk beter doet. Wat helpt bij het aanleren is dat je het goede voorbeeld geeft, een veilige oefensetting creëert – bijvoorbeeld met behulp van kunst of sport – en dat je op toepasselijke momenten wijst op een goed gebruik van die vaardigheid.

Stap 9. Maak een schoolbreed plan

Wil je schoolbreed structureel met levenskunst aan de slag? Zorg dan eerst voor een veilige werkomgeving voor alle medewerkers, waarin iedereen elkaar echt ziet en voortbouwt op elkaars ideeën. Hiervoor kun je visiedagen, teamdagen en korte interne trainingen gebruiken. Daarin leer je dan onder andere om dit veilige klimaat ook te scheppen in lessituaties met de leerlingen. Vervolgens versterk je waar nodig de levensvaardigheden op school. Ook weer eerst bij de leidende coalitie, dan bij de rest van het team en dan via hen bij de leerlingen.

Stap 10. Laat je niet afleiden

Om niet ingehaald te worden door de waan van de dag is het belangrijk dat je als leidende coalitie vastberaden bent in het proces. Neem heldere beslissingen op basis van gestelde doelen, wees mild, maar duidelijk naar jezelf en anderen en schakel eventueel hulp in om iedereen scherp te houden. Dan komen die levenskunstenaars er wel.

Bij het schrijven van dit boek moest ik steeds even denken aan de situatie met onze pleegdochter. Ik heb daarom in elke stap een voorbeeld uit deze tijd gezet. Nour, mijn pleegdochter, is inmiddels onderzoeksjournalist geworden. Ze schreef een aantal voorbeelden vanuit haar eigen beleving op, om op te nemen in dit boek. Haar naam en de namen van de andere jongeren in dit boek zijn gefingeerd.

STAP 1

Start met een goede visie



Voel je de urgentie om iets aan het persoonlijke klimaat op school te doen? Dan heb je een goed verhaal nodig om anderen hierin mee te krijgen. Wat maakt dat je beter niet zo door kunt gaan als eerst, welke nieuwe richting lijkt de beste en wat gaat dat opleveren? In deze stap leer je tot zo'n visie te komen en hem over te dragen op anderen.

Stel een visie op

Hoe pak je het aan als je merkt dat er een verandering nodig is om meer levenskunst in de school te krijgen? Om te beginnen heb je een visie en een strategie nodig. Met het verhaal dat je daarover vertelt, kun je uiteindelijk draagvlak creëren bij de mensen die het grotendeels gaan uitvoeren.

John P. Kotter schrijft in 'Leiderschap bij verandering' dat je die visie en strategie ontwikkelt met een 'leidende coalitie'. Ik nam deze term van hem over. Je vormt deze leidende coalitie met mensen die elkaar echt vertrouwen, die dezelfde urgentie tot verandering voelen, die formeel aan de top (of subtop) zitten van de organisatie en die allemaal de leiderschapskwaliteiten hebben om te voelen wat er leeft en straks het gezamenlijke verhaal over te dragen. Trek dus niet in je eentje de kar, maar doe dit ook niet met een werkgroep vol jaknikkers of probleemzoekers die verder geen toewijding en daadkracht tonen als het erop aankomt.

Net als Kotter raad ik aan om je visie en strategie zo scherp te krijgen dat die in een verhaal van honderd woorden passen. Als je hem uitgebreid vertelt, dan mag dat vijf minuten kosten. De opbouw van je verhaal is als volgt: beschrijf eerst waarom je niet zo door kunt gaan, daarna welke nieuwe richting het beste lijkt en tenslotte wat dit oplevert voor alle betrokkenen. Het kan wel een half jaar (met veel uitproberen in de praktijk) duren voor je hem echt scherp hebt, dus beitel hem niet gelijk in steen.

'Ik kon jongeren vroeger wel wat uitleggen over dichten en ze daarin uitdagen, maar ik miste een diepgaande verbinding. Toen een vriendin haar nichtje van veertien te logeren kreeg, dacht ik dan ook: 'Jij liever dan ik, want ik heb geen idee wat we samen kunnen doen'. Dus toen we in mei 2015 opeens Nour in huis kregen, was dat even slikken voor mij. Na een tijdje dingen uit te hebben geprobeerd werd dit mijn verhaal:

'Ik ging emotioneel contact met jongeren eerder uit de weg, omdat ik dacht dat ik daarbij alles zelf moest weten. Met onze pleegdochter was verbinding noodzakelijk. We zoeken nu telkens improviserend naar wat verstandig is om te doen en van welke grote en kleine dingen ze blij wordt. Deze medemenselijke houding levert veel rust op. Mij, omdat ik niet alles precies hoeft te weten. En haar, omdat ze niet langer een speelbal is van de ideeën van volwassenen. Ze krijgt zelfvertrouwen en leert vaardigheden om op een wijze en fijne manier om te gaan met haar omgeving en met zichzelf.'

Kenmerken van de visie

Waar voldoet een goede visie aan? Ook hiervoor biedt Kotter kenmerken:

- Een goede visie gebruik je om beslissingen op te baseren. De visie is dus *leidend*. Denk maar aan een goed fictieverhaal. Doordat je die visie en strategie van de hoofdpersoon snel leert kennen, kun je daarmee alle keuzes die de hoofdpersoon maakt in het boek of de film goed plaatsen en invoelen.
- Een goede visie is ook *voorstelbaar*. Dit betekent dat je beschrijft hoe je school er in de (verre) toekomst uit gaat zien. Ik raad je aan om hier een toekomst te beschrijven, waarin iedereen op school aandacht heeft voor de omgeving, zichzelf en de bijbehorende acties. Of een variant daarop in andere woorden.

- Daarnaast wil je dat de visie *aantrekkelijk* is en dus de belangen van alle medewerkers en leerlingen zo goed mogelijk verwoordt. Als alle leerlingen zich straks bijvoorbeeld gezien voelen, dan levert dit veel minder ongemak op in de klas. Dit bevordert het leren en het lesgeven. Met een aantrekkelijke visie smoor je veel bezwaren die er leven in de kiem.
- Verder wil je dat de visie *flexibiliteit* garandeert, zodat er ruimte is voor eigen inbreng en het omgaan met onverwachte omstandigheden. Dit bereik je door hem niet al te gedetailleerd te maken.
- En ten slotte moet de visie *realistisch* zijn. Dit houdt in dat iedereen inziet dat deze aanpak leidt tot meer levenskunstenaars. Een mooie manier om iedereen zelf in te laten zien dat de visie realistisch is, is door te werken met experimenten en kleine successen. Hier zal ik direct wat meer over vertellen.

Boek kleine successen

Ik merk dat zowel docenten als schoolleiders vaak in eerste instantie huiverig zijn om experimenten aan te gaan. Een argument dat ik vaak hoor om maar niet te beginnen met experimenten is dat er eerst een volledig gedragen visie nodig is in de organisatie. Ze beseffen vaak niet dat een visie juist door een combinatie van theorie, verbeelding én praktijk tot stand komt.

Een ander dogma dat ik veel tegenkom is: 'We doen het allemaal of we doen het niet'. Vaak komt het dan op het laatste neer. En beginnen toch alle docenten, dan wordt het experiment vaak niet afgemaakt. Als er dan namelijk één docent is die afhaakt bij een experiment (omdat die uitvalt, het toch te spannend vindt of omdat het toezicht bijvoorbeeld wegvalt), dan wordt de rest ook informeel gemaand om te stoppen. Zonde, want kleine successen die in lijn zijn met de transformatie kunnen mensen makkelijker overtuigen dan een verhaal van honderd woorden.

'Dit jaar ging onze nieuwe school van start. We hebben dus nog geen gezamenlijke routines om op terug te vallen, maar we hebben al wel een goed gedragen visie om de leerlingen veel over zichzelf en de wereld om hen heen na te laten denken.

Laatst ontstond het idee voor een dagstart rond actualiteiten. Een aantal docenten vroeg mij of ze een licentie voor een digitale methode voor de dagstart mochten aanschaffen. Dit sluit goed aan bij onze visie, dus waarom niet? Maar ze zeiden erbij: 'We willen het voor alle docenten, want dan moet iedereen wel meedoen.' Alleen hebben niet alle docenten daar in deze hectische opstartperiode al ruimte voor. Dus gaf ik aan dat zij dit zeker mogen uitproberen en dat we het gebruik van de methode over een paar maanden gaan evalueren. Op basis daarvan zullen we de methode al dan niet aanbevelen aan de rest.'

Jan van der Meij, directeur Alma College

Klein beginnen zorgt dat je sneller en met minder weerstand kunt werken. Je kunt bovendien de mensen een schouderklopje geven die hard werken aan de verandering. En slaagt een experiment, dan is het een inspiratie voor de wat afwachtende middenmoot die het nu ook wel eens wil proberen. Bovendien kunnen schoolleiders zich met kortetermijnsuccessen gemakkelijker verantwoorden tegenover hun besturen dan met alleen mooie ideeën. Hierdoor is de kans kleiner dat de grote transformatie vroegtijdig wordt afgeblazen.

Draagvlak creëren met je verhaal

Heb je een (voorlopig) verhaal opgesteld, dan is het tijd om hiervoor draagvlak te creëren. Volgens Kotter moet minstens de helft van de organisatie er uiteindelijk actief achter staan om het een succes te noemen. Er is uiteraard geen tijd en geld om iedereen zo'n intensief traject te laten doorlopen als de leidende coalitie. Maar ook hiervoor draagt Kotter strategieën aan:

- Gebruik *eenvoudige taal*, zodat je zeker weet dat je niemand uitsluit.
- Gebruik *korte en krachtige metaforen*, zoals: 'We willen minder Tommy's en Annika's en meer Pippi Langkousen' of 'We zijn geen high school, maar een dream school'. Mits het natuurlijk metaforen zijn die aansprekend zijn voor je doelgroep en die passen bij de transformatie.
- Gebruik *allerlei informatiekanalen* om de boodschap te verspreiden, ook gewone gesprekken bij het koffiezetapparaat. En denk daarbij niet alleen aan de docenten, maar ook aan leerlingen, de ouders, de krant...
- En *herhaal, herhaal, herhaal*.

Verder is het belangrijk om goed te *luisteren*, het *goede voorbeeld* te geven en *open en eerlijk* te zijn. Deze eigenschappen komen in de stappen 3, 4 en 5 uitgebreid aan bod, omdat je niet alleen wilt dat de leidende coalitie dit doet, maar iedereen op school.

In het gratis School vol Levenskunst Startpakket zit onder meer een werkdocument 'Kom tot een goed verhaal' voor de leidende coalitie.

Bekijk het hele startpakket op
www.improvalley.nl/startpakket.



- Ga eens na, voel jij de urgentie tot veranderen, ben je formeel leider, denk jij graag een visie uit en draag je die graag over? Of ben je niet formeel leider, maar geef je wel graag advies en loop je wel graag voorop door het boeken van kortetermijnsuccessen met docenten of leerlingen?
- Bedenk nu eens welk kortetermijnsucces met betrekking tot dit veranderingstraject al is geboekt op jouw school? Welke strategie wordt hiermee ondersteund voor de verandering? Kreeg het succes al voldoende bekendheid? Welke experimenten heb je in gedachten om nog meer kortetermijnsuccessen mee te genereren?
- Bekijk als dit interessant voor je is het werkdocument 'Kom tot een goed verhaal' uit het startpakket en schrijf alvast de dingen op die je te binnen schieten. Ga er later met een gepaste groep collega's mee aan de slag.

STAP 2

**Neem de tijd voor
verandering**



Het ontwikkelen van de visie en draagkracht verzamelen voor de verandering kan wel een half jaar duren. En dan moet de daadwerkelijke transitie nog beginnen. Neem dus de tijd voor verandering. Deze stap gaat over de volgende vragen: Wat kun je eigenlijk verwachten van jongeren? Kunnen ze überhaupt al levenskunstenaar zijn? Wat voor proces maken de docenten door? En hoe ondersteun je deze processen als leidende coalitie?

Opgroeien tot individu

Jongeren zijn bezig met het ontwikkelen van hun identiteit. Zo onderzoeken ze bijvoorbeeld wat hen gelukkig maakt in het leven. Ze ervaren spannende situaties extra intens en ze gaan graag in tegen meningen en regels uit hun omgeving. Hun lichaam verandert, net als de blik op wie ze zelf zijn en wat bij hen past. Bovendien zijn ze soms even heel energiek en dan weer niet vooruit te branden. Het duurt zeker tot hun zestiende en vaak nog wel tot hun zeventiende of achttiende jaar tot deze nieuwe identiteit is gevonden.

Jongeren zijn dus actief bezig met het zoeken naar zichzelf en met het zich verhouden tot hun omgeving. Ze zijn dan misschien nog geen levenskunstenaars, maar ze hebben in deze fase van adolescentie wel de mogelijkheid om het te worden.

Om deze ontwikkeling goed te laten verlopen hebben opvoeders de taak om krachtig en met veel begrip te reageren. Hoewel het misschien niet altijd zo lijkt, wil een jongere graag aandacht en goed contact met volwassenen. Ze zijn gebaat bij duidelijke regels die, tot op zekere hoogte, onderhandelbaar zijn. Om hun levensvaardigheden te versterken, hebben ze veel aan reflectie op de manier waarop ze met zichzelf en hun omgeving omgaan.

‘Vanuit de pleegzorginstantie die Nour aan ons had toevertrouwd kregen we een cursus aangeboden: omgaan met pubers. Ik zat een hele middag in een zaaltje met een paar andere kersverse pleegouders. Er was eigenlijk maar één boodschap die telkens weer herhaald werd: je puber zal nog niet dankbaar zijn, maar blijf investeren. Investeer in de relatie, in het zorgen voor je puber en in het stimuleren van je puber om je af en toe wat te helpen. Wees dankbaar voor elk beetje hulp, ook al wordt die met een lang gezicht uitgevoerd. Blijf glimlachen en houd vol.

Het was niet meteen de boodschap die ik verwacht had die middag, maar hij hielp me ontzettend. Pas vlak voor haar achttiende verjaardag veranderde Nours houding. Ze was die dag net aangenomen in een studentenhuis en we stonden met zijn drietjes dansend in de woonkamer. Ze zag opeens in wat wij de afgelopen twee jaar allemaal voor haar hadden gedaan.’

Jongere generaties begeleiden

Docenten zitten in een heel andere fase van ontwikkeling. Erik Erikson benoemt in zijn basiswerk ‘Kind en samenleving’ deze fase als die van ‘generativiteit tegenover stagnatie’. Generativiteit komt in de kern neer op het verlangen om jongere generaties te begeleiden hun plek in de wereld te vinden. Dit kan als ouder, maar ook als docent. Als dit niet lukt, dan spreekt hij van stagnatie: een toestand waarin iemand zichzelf niet overstijgt en zich niet inzet voor de volgende generatie.

Een beperkte opvatting van deze taak is de didactische. Hierbij draag je wel kennis over op jongeren, maar je begeleidt ze niet werkelijk om hun plek in de wereld te vinden. Helaas is dit een insteek die decennialang de boventoon voerde in Nederland, wat Joep Dohmen nauwkeurig beschrijft in ‘Iemand zijn’. Daarom zijn er nu veel docenten met beperkte taakopvattingen. De inspectie waardeert hen soms zelfs meer dan de meer idealistische collega’s, omdat hun resultaten op korte termijn beter meetbaar zijn.

‘Toen ik begon aan mijn opleiding tot theaterdocent in Zwolle verwachtte ik vooral veel over spel en regie te leren: over theateroefeningen, theatrale werkvormen en over hoe je een voorstelling maakt met leerlingen. Maar daarnaast waren we ook een groot deel van de opleiding bezig met hoe je iemand op een passende manier uitdaagt, spiegelt en medeverantwoordelijk maakt in een maakproces.

Nu, in de praktijk van dramadocent op een middelbare school, besef ik dat deze laatste onderdelen essentieel zijn. Hoewel we altijd bezig zijn met spelen en theatraal interessante dingen neerzetten op het toneel, leid ik de jongeren voor mijn gevoel eerder op tot ‘mens’ dan tot ‘theatermaker’. In de eerste en tweede klassen zetten we drama zelfs in als onderdeel van het mentoraat. Het is een krachtig instrument om meer grip te krijgen op mentale en sociale situaties. Het is een verrijking voor de persoonlijke ontwikkeling.’

Stephanie Bisschops, dramadocent bij Twickelcollege Hengelo

Ruimte scheppen

Docenten kunnen persoonlijk soms een worsteling doormaken om zichzelf boven de beperkte taak als vakdocent uit te tillen. Stel dat ze de urgentie inmiddels inzien, dan nog moeten ze zichzelf deze taak toevertrouwen. Een mooie manier om naar dit proces te kijken, vind ik de vijf emotionele fases bij verandering die gebaseerd zijn op een theorie van Elisabeth Kübler-Ross.

Bij haar ging het om rouw, maar het wordt ook vaak op algemene veranderingen toegepast. Het gaat om de fases: schok en ontkenning, boosheid, depressie, acceptatie en nieuw begin. De fases worden vaak rommelig doorlopen, soms wordt er teruggesprongen, soms zijn er meerdere fases naast elkaar in werking en soms lukt het niet of moeilijk om een bepaalde fase te verlaten.

Hiermee omgaan als leidende coalitie kan eigenlijk alleen door heel veel begrip te tonen en de weerstand te laten ventileren. Wanneer collega's in de emotie zitten, zijn ze niet altijd vatbaar voor logica. Blijf altijd in contact en ga steeds opnieuw het gesprek aan. Vat samen wat iemand zegt, ook al ben je het er niet altijd mee eens. En maak duidelijk wat de kaders en de grenzen zijn als er onderhandeld gaat worden. Volgens Kotter moet, zoals gezegd, uiteindelijk de helft van de collega's openstaan voor een nieuw begin. Richt je vooral op diegenen en laat de anderen niet de sfeer bepalen.

Ook ouders kunnen in dit proces verschillende emoties doorlopen. Ook zij kunnen het gevoel hebben dat ze deze generatieve taak graag op zich willen nemen, maar voelen zich hierin nog onmachtig. Bied ook hen een luisterend oor en ruimte voor hun emoties. En geef ze eventueel samen met lokale of nationale organisaties voor jeugd en gezin ook de mogelijkheid om mee te gaan in de ontwikkeling.

In het gratis School vol Levenskunst Startpakket zitten onder meer Kletskaartjes voor thuis met een handleiding erbij. Deze kun je bijvoorbeeld op een ouderavond uitdelen aan ouders en verzorgers die behoefte hebben om zichzelf te ontwikkelen in het begeleiden van hun eigen jongeren.

Bekijk het hele startpakket op
www.improvalley.nl/startpakket.



- Ga eens na, in hoeverre was er in jouw opleiding(en) aandacht voor het begeleiden van leerlingen om ze hun plek in de wereld te laten vinden? Heb jij hierin nog wat te leren?
- Denk eens na over de verandering op school naar meer levensgeluk voor leerlingen en medewerkers. Herken je bij jezelf een of meer van de vijf emotionele fases: schok en ontkenning, boosheid, depressie, acceptatie en nieuw begin? Herken je ze bij anderen op jouw school?
- Bekijk de 'Kletskaartjes voor thuis' met de handleiding erbij uit het startpakket en kies een gepast moment om ze te delen met de ouders die daar behoefte aan hebben.

STAP 3

Werk aan een veilige omgeving



In deze derde stap werk je aan de psychologische veiligheid van de schoolomgeving. Is er iets mis met de fysieke veiligheid, dan is dat uiteraard ook belangrijk om aan te pakken. Dit was in het oude systeem ook al belangrijk. Je leert in deze stap over eerlijke uitwisseling van informatie, samen afspraken maken en zorgen voor naleving daarvan. De vraag die centraal staat is: hoe geef je iedereen op school het gevoel niet overgeleverd te zijn aan de grillen en oordelen van anderen?

Op je hoede zijn

Er kan enorm veel energie weglekken in een school doordat iedereen extreem op zijn hoede is voor elkaar. Hoe vinden ze dat ik me gedraag? Wat voor nare reacties kunnen er komen? Hoe kan ik zo onopvallend mogelijk mijn gang gaan? In psychologisch onveilige omgevingen weet je niet zeker of je goed behandeld wordt. Daarmee gaat veel van jouw energie naar zelfbescherming en gaat dus veel van je potentie verloren.

Amy C. Edmondson schrijft hierover in het boek 'De onbevreesde organisatie'. Ze wijst erop hoe belangrijk het is om geen angst voor elkaar te hoeven voelen. Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken over de waarden in je organisatie. Als je merkt dat die ook echt worden bewaakt, dan hoef je niet meer op je hoede te zijn. Dan is het namelijk genoeg om vanuit die waarden te vertrouwen op je eigen oordeel.

Mocht er alsnog iets mis gaan, dan kun je het daar in alle eerlijkheid over hebben en dan kun je je verantwoord door op je goede intenties te wijzen. Eerlijkheid en het uitwisselen van informatie noemt Edmondson dan ook belangrijke pijlers van psychologische veiligheid.

'Toen ik zestien werd, kwam ik in een pleeggezin. Een van de eerste dingen die we deden, was een huisschrift aanleggen. Op de eerste bladzijde kwamen drie afspraken te staan. Ze vroegen me steeds of ik het er mee eens was.'

Huisregels:

- We doen ons best om het leuk te maken en te houden voor onszelf en elkaar.
- Als er iets is, dan zijn we daar eerlijk en direct over.
- We komen afspraken na, tenzij we een goede reden hebben om dat niet te doen en dat overleggen we dan.

Ik weet nog dat ik een nieuwe kast op mijn kamer wilde, de oude kast deed me te veel denken aan mijn oude kamer. Eerst durfde ik het niet te vragen, omdat ik thuis niet met zoiets aan moest komen zetten. Maar toen besepte ik opeens dat ik hier juist wel eerlijk mocht zijn, of zelfs moest zijn. Die nieuwe kast kwam er toen snel.'

Nour de Jong

Samen afspraken maken

Waar wordt samengeleefd worden samen afspraken gemaakt. Dit gebeurt op meerdere niveaus. Denk bijvoorbeeld aan de grondwet waar de basale wetten in staan waar je altijd op terug kunt vallen. En denk aan gewone wetten en aan plaatselijke verordeningen. Al deze wetten kwamen democratisch tot stand en zijn ook democratisch aan te passen.

Op school zijn er basale afspraken mogelijk over de waarden die op school belangrijk zijn. Dit soort afspraken hoeft niet goed meetbaar te zijn, maar de afspraken moeten bepaald gedrag wel bespreekbaar maken. Zoals: 'Heb jij nu het gevoel dat je Jocelyn de ruimte gaf om zichzelf te kunnen zijn?'

Je hebt ook gewone regels voor de hele school en speciale regels voor bepaalde ruimtes, zoals het muzieklokaal. Op tijd komen, telefoons inleveren aan het begin van de les, niet eten in het lokaal... Deze regels zijn over het algemeen wel meetbaar en zijn al heel lang gebruikelijk op school.

Er zijn nog niet veel scholen waar de afspraken over de basale waarden net zoveel aandacht krijgen als de gewone schoolregels. Toch zijn alle regels, als het goed is, terug te voeren op de normen en de waarden in de school. Wijs je elkaar hierop, dan snapt iedereen beter waar de regels vandaan komen en is het vanzelfsprekender om je eraan te houden.

Het is dus de moeite waard om samen met de leerlingen na te denken over de normen en de waarden op school. Wanneer voel jij je echt thuis op school? Waar komt dat door? Waar stoor je je wel eens aan? Dit kan op klassenniveau, maar het kan ook voor een heel leerjaar, een bouw of zelfs voor de hele school.

‘Leerlingen weten zelf eigenlijk heel goed hoe ze met elkaar om willen gaan. Wij namen op school een enquête af om de normen en waarden op school uit de leerlingen zelf te halen. Een samenvatting van de resultaten legden we weer aan de leerlingen voor met de vraag om dit om te zetten in positieve gedachten. En dit is het resultaat:

Op het Agnieten College Nieuwleusen:

- mag je zijn wie je bent;
- is het veilig en kun je rustig werken;
- behandel je een ander zoals je zelf behandeld wilt worden;
- is er zorg en aandacht voor elkaar;
- ben je zuinig op je spullen en op die van een ander;
- doet iedereen zijn best.’

Leerlingen uit verschillende klassen ontwierpen in tweetallen achtergrondjes. We hebben de waarden met allemaal verschillende achtergrondjes in kleur uitgeprint en deze in school opgehangen. Het is leuk om te zien hoe trots de leerlingen daarop zijn.’
Iris Spliethof, docent beeldend, Agnieten College Nieuwleusen

Consequent aanspreken op naleving

Als je samen nieuwe normen en waarden vaststelt, dan zijn die nog niet direct ingesleten en gekoppeld aan goed gedrag. Consequent zijn, is hierin een sleutelbegrip. Hoe doe je dat nou praktisch? In het boek ‘Jagen, verzamelen, opvoeden’ van Michaeleen Doucleff wordt een aantal tips gegeven om te reageren op wat ze noemt ‘dagelijks wangedrag’:

- *Gebruik je blik*
Een goed gekozen blik herinnert de leerling eenvoudig aan wat die eigenlijk al weet.
- *Benoem de ongewenste gevolgen*
‘Op deze manier stoor je de les en wordt iedereen onrustig.’ Zo laat je de leerling zelf nadenken over of het wel verstandig is om het gedrag te vertonen.
- *Stel vragen*
‘Hoe kunnen we zorgen dat het hier rustig is?’ Dit zet de leerlingen creatief aan het denken.
- *Geef verantwoordelijkheid*
‘Wil jij voor mij even de bovenramen opendoen?’ Dit zet een specifieke leerling die vastzit in storend gedrag op een constructief spoor.
- *Neem het voortouw*
‘Je medeleerlingen weten misschien net als ik niet precies hoe ze moeten reageren op jouw openhartige verhaal, maar wat mooi en moedig dat je het met ons deelt.’ Goed gedrag nadoen, is makkelijker dan zelf initiëren.

Het is bij het consequent zijn wel belangrijk dat je uitzonderingen kunt maken op de regels. Zorg dus altijd voor voldoende informatie. Uitzonderingen maak je het liefst hardop met goede argumenten die teruggrijpen op de basale waarden van de school: ‘Goed, jij mag nu toch een boterham eten, omdat je hebt door gesport in de pauze. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Houd het alsjeblieft wel netjes in de klas.’ Zo is voor iedereen duidelijk waarom deze uitzondering gerechtvaardigd is.

Docenten zorgen dus voor een subtiele, maar strikte naleving van de afspraken. Zo garandeer je een omgeving waarin de leerlingen weten waar ze aan toe zijn en niet op hun hoede hoeven te zijn voor anderen. Zo leg je een fundament voor het nemen van eigen verantwoordelijkheid voor wat je doet en dus voor levenskunst.

Ook schoolleiders en teamleiders hebben een belangrijke rol in de naleving van de afspraken. Want ook collega's moeten soms op nieuwe afspraken worden gewezen. Zo garandeer je ook een prettige en veilige werkomgeving, waarin ruimte is voor levenskunst.

In het gratis School vol Levenskunst Startpakket zit onder meer een opzet voor een interne training over het aanspreken van elkaar op afgesproken normen en waarden.

Bekijk het hele startpakket op
www.improvalley.nl/startpakket.



- Neem een situatie in gedachten waarbij jij iemand met succes op wangedrag hebt gecorrigeerd. Ga na welke technieken je gebruikte. Heb je je blik gebruikt, ongewenste gevolgen benoemd, vragen gesteld, verantwoordelijkheid gegeven, het voortouw genomen, of nog iets anders?
- Welke technieken om anderen aan te spreken op normen en waarden zou je nog beter willen beheersen?
- Bekijk de interne training in het startpakket en organiseer op een gepast moment en aan een gepaste groep collega's een interne training over het aanspreken van elkaar op afgesproken normen en waarden.

Meer weten?

**Ga om het hele boek te bestellen naar:
www.improvalley.nl/gelukkigeleerlingen**

**Of maak een belafsprak per app of telefoon:
+31 (0)653554820**



Hoe nu verder?

Je bent aan het einde van het boek gekomen. Ben je geïnspireerd geraakt om het persoonlijke klimaat en ieders levensvaardigheden bewuster te versterken op school? Of zoals ik het graag noem: vorm te geven aan een school vol levenskunst? Misschien heb je inmiddels al een plan liggen en popel je om het uit te voeren.

Weet in elk geval dat ik je, als je daar behoefte aan hebt, graag help bij het verder vormgeven en uitvoeren van deze plannen.

Gratis startpakket

Bij dit boek krijg je een uitgebreid pakket met onder meer kletskaartjes, presentatie- en trainingsopzetten, een poster, een competentieroos, een minitraining en een planner. Je hebt het waarschijnlijk stuk voor stuk al voorbij zien komen aan het eind van elke stap. Omdat ik vind dat je geen tijd te verliezen hebt, geef ik je dit graag cadeau. Ik hoop dat je met dit startpakket gemotiveerd raakt om dingen uit te proberen zodat je een vliegende start maakt met extra levenskunst op school.

Bekijk als je dat nog niet hebt gedaan het hele startpakket op www.improvalley.nl/startpakket.

De volgende stap

Ga lekker aan de slag met het uitvoeren van de stappen, het zien van de unieke mogelijkheden op jouw school en het motiveren van je collega's.

Wil je hierin begeleid worden, neem dan contact met me op.

Ik help je met mijn team bijvoorbeeld graag in het traject **School vol Levenskunst**. Hierin krijgen jij en je collega's training, coaching, inspiratie en veel praktische handvatten om mee aan de slag te gaan. Zo bereik je met elkaar stap voor stap de gewenste cultuuromslag op school en kan iedereen zich tot een ware levenskunstenaar ontwikkelen.

Zoals gezegd in de inleiding heeft een levenskunstenaar in mijn definitie oog voor het levensgeluk van iedereen en de bereidheid om alle acties uit te voeren die daarbij horen. Dat wens ik jullie en jullie leerlingen van harte toe. Want niets is zo mooi als je stralende zelf kunnen zijn tussen schitterende anderen en te weten dat iedereen elkaar ondersteunt waar nodig. Laten we daar voor gaan!

Tip

Het is uiteraard ook mogelijk om kleiner te beginnen. Wij kunnen bijvoorbeeld een keer een visiedag of een teamdag helpen verzorgen. Ook daarover kunnen we gerust een keertje bellen.

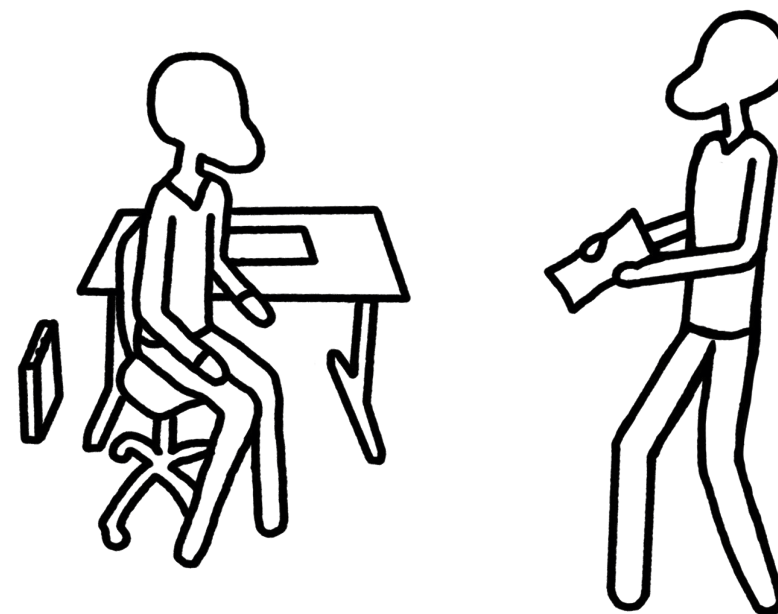
Contact

Moes Wagenaar
Improvalley

www.improvalley.nl
moes@improvalley.nl
06 53554820

Of volg mij op social media:

 www.linkedin.com/in/moeswagenaar



Over de auteur



Moes (Marloes) Wagenaar (Enschede, 1981) is praktisch filosoof en eigenaar van Improvalley waarmee ze VO-scholen leert om een persoonlijk, levenskunstig klimaat te scheppen. Moes studeerde af in de Wijsbegeerte van Wetenschap, Technologie en Samenleving aan de Universiteit Twente in Enschede. Al op de middelbare school wist ze dat ze filosoof wilde worden en was ze artistiek bezig met poëzie, dans, muziek, tekenen en circuskunst. Vanaf haar studententijd heeft ze haar passie voor kunst en filosofie steeds verder ontwikkeld en verrijkt met improvisatie en levenskunst.

'Als stadsdichter van Enschede, van 2011 tot 2013, hield ik me voor het eerst heel bewust bezig met het stimuleren van levenskunst. Dit deed ik met eigen poëzie over de levenskunst van vierentwintig gewone mensen uit Enschede. Ik leerde dat het zinnig is om levenskunst eenvoudig te verbeelden in kunstuitingen, maar dat poëzie niet het meest toegankelijke medium is hiervoor.

In 2013 heb ik als artist-in-residence een muziektheatervoorstelling gemaakt over de levenskunst van de lokale bevolking in Olofström, Zweden. Muziektheater bleek veel duidelijker en indringender over te komen in alle sociale lagen van de bevolking dan poëzie. Toch miste er een plek om samen vragend te reflecteren. Zo'n plek is er wel op school, bedacht ik.

Terug in Nederland koos ik er daarom voor me te richten op middelbare scholieren. Ik nam meer dan veertig diepte-interviews af

met jongeren, docenten, jongerenwerkers, ouders en schoolleiders. Dit leidde in 2017 tot een muziektheatervoorstelling met een educatief project over het belang en de moeilijkheid van het praten met elkaar. Deze voorstelling heb ik in 2021 verfilmd en het educatieve project is uitgekristalliseerd tot het project 'Vol Vertrouwen'.

Ondertussen ontdekte ik van 2015 tot 2017 bij de opvoeding van onze pleegdochter Nour dat levenskunst heel nauw verwant is aan theaterimprovisatie. Net als bij improvisatietheater weet je niet altijd wat wijsheid is en wat je zelf het beste kunt doen, laat staan wat de ander het beste kan doen. We waren continu bezig met toegepaste improvisatie: contact aangaan, je verstand en je gevoel erbij betrekken, keuzes maken die passen in een groter verhaal en bovenal met waar mogelijk samen plezier maken.

De koppeling tussen levenskunst en improvisatie werkte ik tussen 2018 en 2020 verder uit in een cursus voor docenten en schoolleiders. De cursisten waren erg te spreken over de praktische en speelse combinatie van levenskunst en improvisatie, maar ik merkte wel dat er bij hele schoolteams vaak nog huivering was om überhaupt aan de slag te gaan met mentaal welzijn.

Vandaar dat ik de afgelopen jaren extra aandacht heb voor de drempelvrees die er heerst op school voor meer medemenselijkheid. Veel docenten voelen de noodzaak nog niet of zijn onzeker. Het is een proces, maar gelukkig wel een proces dat we kunnen beïnvloeden en samen stap voor stap aan kunnen gaan.'

Nawoord

In september 2022 nam ik het besluit een boek te schrijven. Met een boek kan ik zonder stad en land af te reizen veel mensen op scholen inspireren tot het opleiden van ware levenskunstenaars. Bovendien kan ik daarmee gemakkelijk uitvinden wie er graag met mij samenwerkt.

Ik wilde op de Nationale Onderwijs Tentoonstelling een praktisch boek kunnen presenteren en had daarvoor nog vier maanden de tijd. Gelukkig vond ik een fijne uitgever die mij in een week of acht door het schrijfproces wilde loodsen: Daisy Goddijn van Expertboek.

Voor een praktisch boek is het de kunst om je te beperken tot de essentie. Daisy liet mij eerst een bol in de lucht tekenen zo groot als een skippybal. 'Dit is wat je allemaal weet', zei ze. Toen liet ze me er eentje tekenen zo groot als een voetbal. 'Dit is wat je allemaal weet over het onderwerp van je boek.' En daarna eentje zo groot als een tennisbal. 'En dit is wat er in je boek komt te staan.' Daar hield ik me aan vast toen ik telkens dacht dat er nog veel meer te vertellen is.

Ik hoop jullie in elk geval te inspireren met dit boek om vol lef, mildheid en vastberadenheid aan de slag te gaan.

Ik bedank iedereen in mijn omgeving die ik mee heb geslept in dit snelle proces. In de eerste plaats mijn naasten. Tim en Petijn, die er dagelijks mee te maken kregen. Nour, die met haar anekdotes onderstreept hoe belangrijk dit gedachtegoed kan zijn om op de goede weg te komen als jongere. En mijn ouders, beiden uit het onderwijs, die mij telkens weer op het hart drukken dat deze prachtige ideeën van bildung als antwoord op de neoliberale samenleving hun weg naar de praktijk echt nog meer moeten vinden.

Ook bedank ik hierbij mijn professionele omgeving. Hans en Marieke, mijn directe collega's bij Improvalley, voor hun vertrouwen dat zich uit in de mooie mix van mij altijd bevragen en tegelijkertijd toejuichen wat ik doe. De trainers en ontwikkelaars waarmee ik werk, voor hun kwaliteit en enthousiasme. Mijn coaches Laura en Monique die mij hielpen een geweldig meerjarentraject neer te zetten. Jan van der Meij met al zijn waardevolle verhalen en tips, waaronder ook een aantal boekentips. Alle mensen uit het werkveld waarvan ik anekdotes op mocht nemen en iedereen die mee heeft gelezen of die mij verder heeft geïnspireerd. En natuurlijk de mensen van Expertboek die alles op alles zetten om dit boek op tijd af te krijgen.

Ten slotte bedank ik graag mijn vrienden. Dit zijn de mensen die me nemen zoals ik ben: een eigenzinnige, creatieve snuiter die de wereld wil verbeteren. En die me zelfs aansporen om mezelf te zijn en mijn vleugels daarin uit te slaan.

Heb je het boek gelezen, het startpakket bekeken en wil je graag meer verdieping, praktische tips of ondersteuning? Dan weet je me te vinden. Gooien we daar samen eens een balletje over op...

Moes Wagenaar

Bronvermelding

- Boonstra, C. (2020, 28 januari). Claire Boonstra in gesprek met Humberto Tan over het onderliggende vraagstuk van onderwijs [video]. Geraadpleegd op 7 oktober 2022, van www.youtube.com/watch?v=VKFWOOr3wf8.
- De la Croix, A. (2022). Zombies in onderwijsland. Tijdschrift voor Geneeskunde en Ethiek, 32 (3), 58-62.
- Dohmen, J. (2022). *Iemand zijn*. Ambo|Anthos
- Doucleff, M. (2021). *Jagen, verzamelen, opvoeden*. Lev.
- Edmondson, A.C. (2022, 5e druk). *De onbevreesde organisatie*. Business Contact.
- Erikson, E.H. (1977, 8e druk). *Het kind en de samenleving*. Het Spectrum.
- Haage, M. (2018). *Spelenderwijs*. Buijten en Schipperheijn B.V., Drukkerij.
- Kotter, J.P. (1997). *Leiderschap bij verandering*. Boom.
- Meurs, H. (2021, 7 september). Iedereen kan een wetende getuige zijn. Geraadpleegd op 3 november 2022, van www.linkedin.com/pulse/iedereen-kan-een-wetende-getuige-zijn-helen-meurs.
- Mol, A. (2006). *De logica van het zorgen*. Van Gennep.
- Sierveld, E. Veranderen! Top down of bottom up? Geraadpleegd op 20 november 2022, van www.penbimprovement.com/leiderschap/veranderen-top-bottom.
- Thiagarajan, S. (2013, december). How to debrief an activity or exercise. Geraadpleegd op 19 oktober 2022, van www.tamarathorpe.com/wp-content/uploads/2013/12/Thiagi-Debrief-Method.pdf.
- Van der Jagt, P. (2021, oktober). Patrick van der Jagt over zijn 'rock bottom' moment [video]. Geraadpleegd op 23 november 2022, van www.npostart.nl/dream-school/18-10-2021/VPWON_1325192.

- Van der Scheer, L. (2010). Ethiek in de geneeskunde opleiding. *Reflectie en participatie in de zorg*, 131-144. Boom/Lemma.
- 5 Radical Minutes. (2022). For teachers. Geraadpleegd op 28 oktober 2022, van www.5radicalminutes.com/for-teachers.

Lees ook andere boeken uit deze boekenserie

IN 10 STAPPEN:

- DE BESTE START VOOR JE BOEK – *Daisy Goddijn*
- INSPIREREND SCHRIJVEN – *Giséla Fidder*
- PROFESSIONAL VANUIT JE HART – *Mascha Struijk*
- EEN TOPTEAM – *Bene Bailleul*
- LEREN VANUIT TALENT – *Karen Dijkstra-Wiersma*
- SAMEN SUCCESSEN CREËREN – *Robert Scheerder*
- VAN DIAGNOSE NAAR GRIP – *Bonnie Vooijs*
- TEVREDEN MEDEWERKERS – *Jacqueline van Wijk*
- LEKKER IN JE VEL – *Cisca den Boer*
- LEVEN EN WERK IN BALANS – *Feikje Wagenaar*
- FLUITEND NAAR JE WERK – *Merijn de Beer*
- EFFECTIEVE GEZINSCOMMUNICATIE – *Maria Simons*
- SAMENREDZAAMHEID VERSTERKEN – *Riny Koersen en Nelly Heijs*
- JE EIGEN LEVEN LEIDEN – *Myrea de Roo*
- KRACHTIG BESLISSEN – *Thomas Ronsse*
- MOEITeloos IN GESPREK MET OUDERS – *Katrien Laane*
- VAN MOETEN NAAR WILLEN – *Dolf Smit*
- EVOLUTIONAIR JE DOELen BEREIKEN – *Maike van Meulen*
- INTUÏTIEF COACHEN – *Sander van Eekelen*
- VAN CONFLICT NAAR SAMEN WERKEN – *Tom Goddijn*
- EFFECTIEVE TRAININGEN – *Joyce Marijnissen*
- EEN MAGISCHE MASTERMIND – *Jeanet Bathoorn*
- WAANZINNIG WERKGELUK – *Chantal van den Broek*
- ZELFBEWUSTER SAMENWERKEN – *Monique Bruil-Nijboer*

Kijk op www.10stappenboek.com voor de overige titels en meer informatie over deze handige boekenserie.

IN 10 STAPPEN GELUKKIGE LEERLINGEN

Je hebt als docent in het voortgezet onderwijs niet alleen invloed op wat leerlingen leren, maar ook op hoe zij in het leven staan. Wil jij tussen de regels door op school aandacht besteden aan het levensgeluk van je leerlingen, maar weet je niet goed hoe je dit aanpakt? Lees dan dit boek.

Moes legt in 10 stappen uit wat je moet doen om schoolbreed aandacht te hebben voor elkaar als mens. Ze laat je zien hoe je vooroordelen over aandacht geven aan persoonlijke onderwerpen uit de weg ruimt en hoe iedereen meer mentaal welbevinden kan ervaren. Ook geeft ze je volop inspiratie om ieders levensvaardigheden te versterken.

Na het lezen van dit boek ben je overtuigd: onafhankelijk van je schooltype kun je er niet onderuit om preventief in te zetten op het welzijn van je leerlingen. Je hebt zin en vertrouwen om hier als team en als schoolleiding mee aan de slag te gaan!

Moes Wagenaar is eigenaar van Improvalley. Ze is praktisch filosoof, heeft meer dan twintig jaar ervaring met (toegepaste) improvisatie en is vanaf 2015 werkzaam in de wereld van het voortgezet onderwijs. Ze begeleidt docenten en schoolleiders bij het vormen van een persoonlijk klimaat op school, waarin leerlingen én medewerkers zich gehoord en gezien voelen.



'Filosofie is van oudsher levenskunst (ars vitae) en geluk is het hoofddoel. Moes Wagenaar heeft dat idee afgestoft en laat in 10 stappen goed zien hoe docenten, leerlingen en ouders tezamen ware levenskunstenaars kunnen worden.'

em. Prof. dr. Joep Dohmen, Lector Bildung aan de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie



**Ga om het hele boek te bestellen naar:
www.improvalley.nl/gelukkigeleerlingen**