



Maak Limonade

— POSITIEVE DINGEN —

- HOME -

Limonademaker Clara den Boer

5 SEPTEMBER 2016

BY MAAKLIMONADE

POSITIEVE
GEDACHTEN,
INSPIRATIE

POSITIEF DENKEN,
CLARA DEN BOER,
GELUKSKOFFER,
GELUK, POSITIEF
ONDERWIJS, ANGST-
DENKEN

Eigenlijk kwam ik puur toevallig het initiatief van Clara den Boer tegen: de Geluuskoffer, maar het sprak me meteen aan. In de Geluuskoffer zit een lesprogramma om kinderen uit groep 3/4, 5/6 en groep 7/8 les te geven over geluk. Het idee is dat als kinderen al op jonge leeftijd leren hoe ze hun geluksgevoel kunnen beïnvloeden, ze een positieve en stevige basis hebben, die hen en anderen inspireert om een verschil te maken in de samenleving van morgen. Een kind dat gelukkig is kan ook bijdragen aan het geluk van anderen. Als dat geen limonade is!

7 Vragen aan Clara den Boer:



Hoe ben je op het idee gekomen van de Geluuskoffer?

"Ik kom uit het bedrijfsleven. Ik gaf workshops en cursussen over leiderschap en wat me daarbij opviel was dat als het om cijfers, marketing en dat soort dingen ging, iedereen een antwoord klaar had, maar dat mensen het heel lastig vonden om een antwoord te formuleren op vragen over henzelf, zoals 'wie ben je?' en 'wat zijn je kwaliteiten?'. Mijn zoon zat op dat moment in groep 7 en door wat ik zag tijdens die workshops begon ik me af te vragen wat hij eigenlijk over dit soort dingen leerde op school. Ging het alleen maar over cijfers halen en de Cito-toets, of was er ook aandacht voor wie je bent, waar je goed in bent? Je bent zo veel meer dan een goed of slecht cijfer voor wiskunde."

Hoe ziet geluk er volgens jou uit?

"Voor mij gaat geluk over de kleine dagelijkse dingen. De dingen die je dagelijks denkt en doet. Succes en omstandigheden maken je geluk niet, geluk is veel kleiner. Het gaat om het waarderen van het alledaagse."

Kun je gelukkig zijn echt leren?

"Ik geloof zeker dat je gelukkig zijn kunt leren. Ik heb het dan over lange termijn geluk, duurzaam geluk. De Geluuskoffer is gebaseerd op de positieve psychologie. Je kunt kinderen trainen om stil te staan bij het goede, bijvoorbeeld door dankbaarheid te trainen. Dan leren ze hun aandacht te richten op het positieve, op dat wat goed gaat, dat is een heel belangrijke voorwaarde voor geluk."

Je droom is dat in 2020 alle kinderen les krijgen in geluk, waarom is dat zo belangrijk?

"We hebben het nooit beter gehad dan nu. We leven in zo'n grote overvloed en veiligheid hier in Nederland. De media spiegelen ons weliswaar wat anders voor, maar dat angst-denken is niet gegrond en zeker niet iets wat we moeten voeden. De kans om in het verkeer om te komen, of in het ziekenhuis door een medische misser is vele malen groter dan dat je slachtoffer wordt van een terroristische aanslag. Het is belangrijk dat kinderen vanuit overvloed en vertrouwen denken, niet vanuit angst. Het gaat goed met de wereld, je bent veilig en je mag zijn wie je bent, dat wil ik kinderen meegeven."

Als ouders dit lezen en graag zelf thuis met hun kinderen aan de slag willen met geluk, kan dat ook?

"De boekjes van het lespakket zijn al wel zo geschreven dat ze los gebruikt kunnen worden, maar ze zijn nog niet los in de verkoop. Vanaf volgend jaar waarschijnlijk."

Wat zijn je citroenen?

"Mijn belangrijkste citroen is een worsteling om mijn energie te gebruiken voor wat ik echt wil doen en niet voor wat anderen vinden dat ik zou moeten doen. Ik doe nog weleens dingen die ik eigenlijk helemaal niet wil, alleen maar om aardig gevonden te worden. Mijn kracht ligt in het bedenken van nieuwe dingen en concepten en die vermaken tot een product. Als ik bezig ben met creëren ben ik van grote waarde voor mezelf, voor de organisatie en dus ook voor de kinderen. Mijn citroenen leiden me daar alleen maar van af."

Hoe maak je daar limonade van?

"Door toch mijn eigen plek in te nemen. Door te kiezen voor wat ik wil en me niets aan te trekken van wat anderen daarvan vinden of denken. Maar het blijft een precaire balans tussen creativiteit en pleasen."

Wil je meer weten over Clara den Boer of over de Geluuskoffer, kijk dan op <http://www.geluuskoffer.nl>