

Ervaringen met Geluuskunde

Leerlingen:

Rianne (14)

'De eerste les moesten we als huiswerk thuis een vervelend klusje doen. Ik heb toen de bedden afgehaald, zonder dat mijn moeder het wist. De bedoeling was te ontdekken dat je je na iets vervelends toch opgelucht en tevreden kunt voelen. En dat was ook zo. Door de lessen geluuskunde heb ik het idee dat ik een ander iemand word. Voorheen was ik vaak niet op mijn gemak. Nu denk ik: laat maar zitten, het maakt niet uit wat anderen van me denken. Ik voel me daar écht gelukkiger door.'

Bo (15)

'Bij geluuskunde heb ik geleerd dat iedereen anders is. Nu durf ik meer mezelf te zijn. Dat geeft me zelfvertrouwen. En op de momenten dat ik me wat minder voel, weet ik hoe ik dat goede gevoel kan terughalen. Een leuke opdracht vond ik om met je ouders te bespreken wat je gelukkig maakt. Van mijn vader hoorde ik toen allemaal dingen over vroeger die ik helemaal niet wist, hoe ik als kind was en zo. Ook mijn klasgenoten heb ik op een heel andere manier leren kennen.'

Leslie (14)

'In de eerste was ik een heel stil meisje. Nu praat ik veel meer, en ik ben ook vrolijker. Ik denk omdat ik nu weet dat ik problemen niet moet wegstoppen, maar ze moet bespreken. Door wat we bij geluuskunde hebben geleerd, vind ik het makkelijker om mezelf te zijn. Je merkt het ook bij de rest van de klas: we hebben het hele jaar niet één keer ruzie gehad. De sfeer is door de lessen relaxter geworden.'

Yassin (14)

'Het belangrijkste dat ik tot nu toe heb ik geleerd is hoe ik me kan ontspannen. Dat is handig, vooral als je veel stress hebt voor een proefwerk of zo. In plaats van me zorgen te maken, probeer ik nu alleen maar aan leuke dingen te denken. Dat helpt. En het is makkelijker geworden om over problemen te praten, ook buiten de lessen om. Een tijdje geleden is een buurmeisje van me overleden. Ik vond dat heel moeilijk. Toen ik daar op school over vertelde, voelde ik me beter. Zonder de geluksles had ik dat misschien niet gedaan.'

José (14)

'Als huiswerk moesten we een keer iets doen wat we normaal nooit zouden doen. Een goede daad, om iemand blij te maken. Ik heb toen voor mijn moeder gekookt. Helaas was het eten een beetje aangebrand. Mijn moeder was er heel blij mee, maar ik minder. De opdracht was dus niet helemaal gelukt. Toch denk ik wel dat ik door geluuskunde positiever in het leven sta. Vooral omdat het nu gewoner is om over moeilijke dingen te praten. Aan het begin van elke les branden we kaarsjes voor mensen die dat nodig hebben. Dat vind ik heel mooi.'

Roelof (14)

'In de eerste was ik heel zenuwachtig als ik voor de klas moest komen. Ik dacht altijd dat ik iets fout zou doen en dan voor schut zou staan. Alleen al bij de gedachte kreeg ik zo'n rode boei! Maar door geluuskunde heb ik veel meer zelfvertrouwen gekregen. Ik bedenk me steeds dat het niet erg is om nerveus te zijn en dat werkt écht. Ik heb ook een paar nieuwe vrienden gekregen. We bespreken onze problemen in de les met elkaar. Daardoor heb ik ze zo goed leren kennen dat ik ze echt vertrouw. Nu deel ik dingen met hen die ik anders aan niemand had durven te vertellen.'