



MOEV-TALK BEWEGEN MAAKT GELUKKIG

16 februari 2021

Onze centrale gast op deze eerste MOEV-Talk is Prof. Lieven Annemans, gezondheids- en welzijnseconoom aan UGent en VUB.

Professor Annemans, we kennen u allemaal als dé 'geluksprofessor', opiniemaker en hoogleraar. U heeft echter ook een masterdiploma lichamelijke opvoeding op zak en op die manier een link met onderwijs. Ooit gedacht aan een carrière als leerkracht lichamelijke opvoeding?

Ik was 17 als ik ging studeren aan de universiteit. Ik was een jaar 'te vroeg' en het CLB (in die tijd PMS) pleitte ervoor dat ik geneeskunde ging studeren. Maar ik deed ook héél graag aan sport en dacht: 'Ik doe mijn goesting en ik ga voor lichamelijke opvoeding'. Ik bleek goed te zijn in sport, maar bleek beter te zijn in de meer medisch gerichte vakken zoals fysiologie, neurofysiologie, enz. Ik kreeg nog een aantal keer de vraag om over te stappen naar geneeskunde, maar toen was er een plethora, een teveel aan artsen. Ik wou echter na mijn diploma L.O. zeker nog verder studeren en koos uiteindelijk voor economie. Een keuze die op dat moment niet echt beredeneerd was maar gewoon omdat velen tegen mij zeiden: 'Je moet zeker nog iets anders doen, je moet hier niet stoppen met studeren'. Dan heb ik wel werk gezocht en mijn werk gecombineerd met verdere studies in de economische wetenschappen.

U bent zoals gezegd een 'geluksprofessor'. Wat is volgens u geluk? Wat maakt iemand gelukkig?

Eerst en vooral, de term 'geluksprofessor' heb ik mezelf niet gegeven. Maar wat is geluk? Geluk moet je bekijken in de zin van een gelukkig leven leiden. Dus niet in de zin van 'chance' hebben of over dat gelukzalig gevoel als je bijvoorbeeld iets lekkers eet of iets tofs meemaakt. Neen, het gaat over echt gelukkig zijn in de zin van een gelukkig leven hebben.

Dat hangt natuurlijk eerst en vooral af van voldoende bestaanszekerheid. Als mensen geen dak boven hun hoofd hebben of zich dagelijks moeten afvragen wat ze vandaag gaan eten en niet zeker zijn iets te eten te hebben, dan kan je moeilijk gelukkig zijn. Maar eens hieraan voldaan, en je niet leeft in bestaansonzekerheid en in onveilige omstandigheden, dan hangt een gelukkig bestaan heel sterk af van sociale relaties.

Goede sociale relaties zijn namelijk cruciaal voor een gelukkig leven. Daarbovenop is het ook belangrijk zich nuttig te kunnen maken, zich te kunnen ontplooiën. Als je je nuttig kunt maken in je dagdagelijkse bezigheden, als je je kunt ontplooiën als persoon, dan bevordert dat ook de kans op gelukkig te zijn. En je kan bovendien je geest rust geven. Dat is uiteraard ook zeer belangrijk.

Last but not least, als je lichamelijk en geestelijk gezond bent, maak je ook meer kans om een gelukkig leven te hebben. Het is geen een-op-eenrelatie. We zien soms mensen die echt heel hard sukkelen met hun gezondheid maar toch heel gelukkig zijn. Omgekeerd zien we ook mensen die kerngezond zijn, maar ongelukkig zijn. Toch is er een verband met gezondheid. Hoe gezonder, hoe hoger de kans om gelukkig te zijn.

Is het vanuit dit gegeven dat Vlaams Instituut Gezond Leven begin december de geluksdriehoek lanceerde? We kennen allemaal de voedingsdriehoek. Later kwam daar de bewegingsdriehoek bij. Was er dan ook nood aan een geluksdriehoek? Is het toeval dat deze onlangs werd uitgebracht? Of werd er al langer aan gewerkt?

Natuurlijk was er nood aan een geluksdriehoek. Het houdt verband met het feit dat bij het Vlaams Instituut Gezond Leven het over gezondheid gaat in de brede betekenis van het woord. Het gaat dus eigenlijk ook over psychische en sociale gezondheid, en zoals ik daarnet zei, gezondheid en geluk zijn sterk met elkaar verbonden. Ik vond het dus een logische keuze van het Vlaams Instituut Gezond Leven om ook een geluksdriehoek te maken. Geluk is uiteindelijk het hoogste goed. Dat is zeggezegd het hoogst bereikbare. Beter dan kunnen zeggen 'ik heb een gelukkig leven' bestaat niet. Al de rest is meer in functie daarvan, denk ik. En door het feit dat er op dat vlak ook meer inzicht komt de jongste jaren was het, denk ik, een logische stap dat er ook een geluksdriehoek werd opgesteld. Alles wat kan helpen om mensen gelukkiger te worden is welkom.

Bij MOEV werken we vooral rond het aspect bewegen. Welke invloed heeft beweging eigenlijk op geluk?

Meer dan je zou denken. In het klassieke gedachtegoed is bewegen goed voor de fysieke gezondheid. Als je fysiek gezond bent, heb je natuurlijk ook meer kansen op goeie sociale relaties want je gaat meer naar buiten, je hebt het mogelijks gemakkelijker om sociale contacten te leggen. Maar ondertussen weten we ook dat bewegen een sterke impact heeft op ons cognitief vermogen en een sterke impact op ons sociaal vermogen. Als je meer beweegt dan heb je ook een beter mentaal welbevinden. Bewegen is dus goed voor het fysiek welbevinden, de cognitieve ontwikkeling en het mentaal welbevinden. Het is dus een ideaal middel om je op vele fronten tegelijk te verbeteren.

Uit recente cijfers blijkt dat onze Vlaamse jongeren en kinderen niet zo goed scoren op bewegen en sedentair gedrag. Moeten we ons zorgen maken over hun mentaal welbevinden?

Met zorgen maken schiet je niet veel op. Maar het is wel zo dat je er iets moet aan doen. Ik bedoel daarmee, in de boeddhistische filosofie maakt men zich geen zorgen. Daar redeneert men, als er een probleem is waar je iets kan aan doen, je je geen zorgen moet maken maar je er gewoon iets aan moet doen. En als er een probleem is waar je niets aan kan doen, dan moet je je ook geen zorgen maken want je kan er niets aan doen. In het geval van onze Vlaamse jongeren en kinderen kunnen we er iets aan doen, dus moeten we ons geen zorgen maken maar wel tot actie overgaan. We moeten daarom de aanpak in de scholen grondig veranderen. Hopelijk is de tijd eindelijk rijp om de manier waarop we met kinderen omgaan drastisch te verbeteren.

Er wordt vaak gesproken over leerachterstand. Wanneer bijvoorbeeld een PISA-onderzoek start over leesvaardigheden of wiskundige vaardigheden van onze kinderen, dan bereikt dit altijd wel de pers of is er altijd veel rond te doen. Rapporten over het beweeggedrag van onze kinderen krijgen een pak minder aandacht. Hoe verklaar je dit?

Daar heb je een punt. Dit moet veel meer aandacht krijgen. Maar wat we dreigen te vergeten, zoals ik eerder al aangaf, wanneer kinderen meer tijd per week hebben om te bewegen, er meer aandacht gaat naar vrij spel, naar zintuiglijke ervaring, naar sociale contacten, dan is dit zowel goed voor hun welbevinden, maar ook voor hun cognitief vermogen. Mensen denken vaak dat het één het ander uitsluit, maar dat is niet zo. Veel bewegen, veel actief zijn, veel evenwichtssituaties is bevorderlijk voor hun cognitieve ontwikkeling. Dat wordt vaak vergeten en dat kan één van de redenen zijn waarom men de jongste jaren niet zo goed scoort op het cognitieve vlak.

De PISA-resultaten en het Activity Healthy Kids-rapport vertellen ons meer over het beweeggedrag bij kinderen. Zijn er ook gegevens beschikbaar over het geluk van onze Vlaamse jongeren en kinderen? Bestaan er soortgelijke rapporten?

Ja, maar uiteraard heel sporadisch. Volgens mij dateert het laatste groot onderzoek uit 2016 en waren de resultaten niet zo slecht. Kinderen scoorden gemiddeld op geluk, en ik ga nu niet in detail treden, een 8 op 10. Maar ik heb het gevoel dat het er de jongste jaren niet op verbeterde. Dat onderzoek gaf toen ook al aan dat een kleine 10% van de kinderen (1 op 10 dus) echt ongelukkig is. Dat wijst er wel op dat het een belangrijk aandachtspunt is en dat we ook moeten kijken naar de factoren die ervoor moeten zorgen dat kinderen gelukkiger kunnen worden. Zoals ik al zei, ik heb de jongste jaren de indruk - we spreken met heel veel mensen in het veld - dat het geluk van de kinderen er niet op vooruit gaat.

Momenteel worden leerkrachten mogelijks nog vaker geconfronteerd met onzekere, eenzame kinderen, terwijl ze ook nog eens die ganse leerstof proberen aan te brengen. Hoe kan een leerkracht zorgen dat ook het mentaal welbevinden van de kinderen OK is? Kan het model van de geluksdriehoek hierin een rol spelen? Of hoe kan die leerkracht daarmee aan de slag gaan?

In de geluksdriehoek zijn er 3 belangrijke elementen: 'goed omringd zijn', 'jezelf kunnen zijn' en 'je goed voelen in je vel'.

Het element 'goed omringd zijn' leunt heel sterk aan bij de psychologische basisbehoefte die er ook is bij kinderen, namelijk de betrokkenheid. Men moet het gevoel hebben dat men erbij hoort, dat men niet alleen op de wereld staat, dat men op anderen een beroep kan doen. Daarin zit natuurlijk wederkerigheid. Dat wil zeggen dat kinderen op mekaar beroep kunnen doen, maar ook op die leerkracht om hen te ondersteunen enz. Dat is dus al een heel belangrijk element. 'Goed omringd zijn' mag je dus niet enkel vanuit het ego bekijken maar wil uiteraard ook zeggen anderen goed omringen.

Het tweede element 'jezelf kunnen zijn' heeft o.a. te maken met een klimaat van psychologische veiligheid. Daarmee bedoel ik dat, als je iets zegt, je geen schrik moet hebben dat dat als verkeerd geïnterpreteerd zal worden, dat je de toorn van iemand over je zal krijgen. Dat je in alle veiligheid, en uiteraard met respect, jouw mening kan zeggen en zo jezelf kan zijn. Voor de coronacrisis gebruikten we in ons geluksonderzoek vaak de vraag: 'Heeft u het gevoel dat u een masker moet opzetten?' Dat was uiteraard figuurlijk bedoeld. Hiermee wilden we het gevoel van 'jezelf niet te kunnen zijn' nagaan. Mensen die aangeven zichzelf niet te kunnen zijn, zijn gemiddeld veel minder gelukkig. Je zit constant met de frustratie van die psychologische behoefte waaraan niet voldoende wordt voldaan. 'Jezelf kunnen zijn' heeft ook te maken met het zich nuttig kunnen maken, zich kunnen ontwikkelen. Het is ook heel belangrijk om kinderen alle kansen te bieden zich te kunnen ontplooiën.

Het derde en laatste deel van de geluksdriehoek 'je goed voelen in je vel' gaat over twee dingen die op het eerste zicht contradictorisch lijken: enerzijds voldoende rust inbouwen voor de geest, en anderzijds veel plezier kunnen maken. Ik bedoel met het eerste dat je een brein niet constant mag stimuleren. Een brein moet af en toe eens een pauze kunnen nemen. Dat geldt ook voor kinderen. Er zijn o.a. al scholen die meditatie sessies organiseren. Dat is een zeer goede zaak. Anderzijds is het belangrijk om ook gewoon vreugde te hebben, plezier te maken, of om het 'zotteke' eens te kunnen uithangen. Dat is een heel belangrijk bijdrage tot het algemeen geluk.

Als ik het op de klassieke manier invul, dan wil dat zeggen dat kinderen gelukkig zijn wanneer ze voldoende autonomie hebben, voldoende betrokkenheid en zich voldoende bekwaam voelen, zich voldoende competent voelen, zich ook kunnen nuttig maken, zich kunnen ontplooiën en rust in hun hoofd kunnen hebben. En uiteraard ook voldoende kunnen bewegen, want bewegen heeft een positieve impact op zowel de fysieke gezondheid, als de sociale en psychologische gezondheid. Heel veel van die dingen vallen weg of dreigen weg te vallen met de crisis: autonomie is verminderd, betrokkenheid is verminderd, zich competent voelen is verminderd want dit zijn nieuwe situaties, zich nuttig kunnen maken is verminderd, kans op bewegen is in sommige gevallen ook verminderd. Dat is een allesbehalve gezonde situatie voor onze jeugd.

Beweging is juist nu meer dan ooit nodig, omwille van het feit, zoals ik daarstraks zei, dat het zowel de fysieke, de psychische als de sociale gezondheid verbetert en bovendien ook het leervermogen verbetert.

We kennen het belang van een gezondheidsbeleid op school. Zijn er landen die we als voorbeeld kunnen nemen? Wat kunnen wij daaruit leren?

Ik kan daar geen kant-en-klaar antwoord op geven. Wanneer we onderzoek doen naar programma's om de gezondheid van kinderen op de lagere of secundaire scholen te verbeteren, dan komen veel studies uit de Scandinavische landen. Ik heb ook al verschillende Scandinavische landen bezocht en praat veel met collega's uit Denemarken, Zweden en Finland. Spontaan denk ik aan een land als Finland waar ze werken rond gezonde voeding en beweging. Er bestaat ook veel literatuur van onderzoeken in Zweden over hoe ze actief inzetten op het fysiek en mentaal gezond houden van kinderen. Ik heb de indruk dat die modellen een positieve invloed hebben op de kinderen. Maar als wetenschapper heb ik het te weinig bestudeerd om te zeggen wat nu het enige juiste model is. De mensen uit de Scandinavische landen behoren tot de groep van de gelukkigste mensen ter wereld. Dit is dus een extra element in de bewijsvoering.

U heeft het binnen uw onderzoek vaak over QALY's (quality-adjusted life year) als parameter voor de gezondheid. Wat is dat juist?

Het concept is vrij simpel. Stel, een persoon van 60 jaar heeft een levensverwachting van 20 jaar. Je geeft een score aan de kwaliteit van het resterende leven waarbij de waarde 0 dood is en 1 perfect gezond. Stel dat die persoon een kwaliteit heeft van 0,5. Je vermenigvuldigt die 20 jaar met 0,5. Die persoon krijgt dan 10 quality-adjusted life years toegekend. De levensverwachting wordt vermenigvuldigd met de kwaliteit van het resterende leven. Hoe beter de kwaliteit van het leven en/of hoe langer men leeft, hoe meer QALY's er worden toegekend.

Hoe bepaalt men die kwaliteit van het resterende leven, die scores tussen 0 en 1? Hiervoor wordt gekeken naar een vijftal dimensies. In de eerste dimensie kijkt men naar het vermogen om te kunnen bewegen. De tweede dimensie gaat over de mate waarin je voor jezelf kan zorgen. In welke mate je de dagelijkse activiteiten aankan is de derde dimensie. Vervolgens gaat het over de mate van pijn of ongemak je dagelijks of wekelijks ervaart. In de laatste dimensie

wordt gekeken in welke mate je angsten of depressie hebt.

Dat zijn de verschillende dimensies van ons leven waar zowel de fysieke, geestelijke als sociale gezondheid in verwerkt zit. De combinatie tussen die 5 dimensies kan je vertalen in een score tussen 0 en 1.

Kunnen scholen hierin een rol van betekenis spelen?

Scholen kunnen héél veel doen om de fysieke, geestelijke en sociale gezondheid van de kinderen te verbeteren. De houding van de leerkracht ten opzichte van de kinderen kan een heel grote invloed hebben. Als je met kinderen omgaat met steeds die psychologische behoeften, autonomie, betrokkenheid en competentie in gedachten, kan je al een enorm verschil maken. Daarnaast kan je ook lessen organiseren over autonomie, wederzijds respect naar elkaar toe, elkaars gedrag leren begrijpen (bv. de proactieve cirkel), ... Dit zijn zaken die niet veel tijd innemen, maar kunnen wel heel veel veranderen bij de kinderen.

We moeten voor ogen houden dat hoe hoger het welbevinden is hoe beter men gaat presteren. Dat wordt nog altijd onvoldoende beseft.

Als u binnen 10 jaar een school binnenstapt, welke verandering wilt u daar dan zien?

De school zou al dicht in de buurt komen van wat we vandaag de 'warme scholen' noemen. Op deze scholen kunnen de leerlingen veel meer zichzelf zijn. De leerlingen kunnen zich ontwikkelen op hun eigen ritme en werken hun eigen interesses uit. Maar ik zou nog een stap verder willen gaan. We zouden niet alleen moeten streven naar een 'warme school', het vak geluk zou men ook moeten kunnen doceren in de scholen. Zo wordt er in die school geleerd wat autonomie is, waar leerlingen elkaars emoties leren verstaan en er leren mee om te gaan, ... Maar ook een school waar veel meer wordt bewogen. Dat zeg ik niet om jullie een plezier te doen. Ik ben daar al jaren voorstander van. Misschien speelt mijn opleiding daar ook wel een rol in.

Kort samengevat, als je een school binnenkomt, wil je heel gelukkige kinderen zien. Gelukkige kinderen zijn een soort positieve nevenwerking die je krijgt door aan al die andere touwtjes te trekken.

Ik denk dat dit wel een mooie afsluiter is. Heeft u nog tips voor directie, schoolteam of individuele leerkrachten?

Hoe gelukkiger de leerkracht in zijn job, hoe gelukkiger de kinderen zullen zijn. De directie heeft de heel belangrijke verantwoordelijkheid te zorgen voor een positieve werkomgeving. Er bestaan technieken, manier van werken die zorgen dat medewerkers gelukkig zijn. Er bestaan daar mooie theorieën over die ook in de praktijk blijken te kloppen.

Welke invloeden spelen een rol in hoe gelukkig de leerkracht zich voelt in zijn job? Eerst en vooral, welke draaglast krijgen leerkrachten? Hoeveel administratieve taken hebben ze? En zijn die al dan niet zinvol? Vervolgens is ook de draagkracht belangrijk. In welke mate toont de leidinggevende voldoende emotionele intelligentie (empathie, emoties begrijpen, respect tonen, niet autoritair zijn, ...) naar de leerkrachten? Maar ook het bevorderen van goede contacten tussen leerkrachten is belangrijk. Tenslotte is het belangrijk dat de leerkracht zich nuttig voelt in zijn job. Leerkracht zijn is een heel nuttige job maar dit krijgt nog te weinig nadruk. U eigen 'bestoefen' mag wel eens.

Dat is een mooie weg die we kunnen afleggen.

Sowieso. Ik ben ervan overtuigd dat dit kan. Er zijn ook sommige waarnemers die beweren dat je geluk niet kan doen 'bougeren'. Al decennialang is ons geluk aan het plafonneren, aan het stagneren, zelfs iets achteruit aan het gaan. Dat is omdat we niet de juiste methode toepassen om zowel kinderen als volwassenen gelukkiger te maken.

Als we dat op school toepassen en leerlingen nemen dit later mee naar hun werkomgeving, dan is er hoop dat zij dat op hun beurt gaan verspreiden.

Uiteraard. Ik noem dat soms de kinderen van vandaag zullen hopelijk de generatie na de degeneratie zijn. We kunnen ervoor zorgen dat op 1 of 2 generaties we het geluk positief omwentelen.

Met deze tips kunnen onze lezers alvast aan de slag. Hartelijk dank Prof. Annemans voor uw bijdrage aan onze inspiratiesessies en op die manier aan het geluk van kinderen en jongeren. (DvdS)

TIPS

Gezonde School-sessies: 27 april

Schrijf je nu in voor de kick-off van jouw gezonde school. Samen met de Vlaamse Logo's, VAD, Sensoa, Gezonde Mond en MOEV nodigen we je graag uit voor de Gezonde School-sessies op 27 april. Je ontdekt er praktische tools die je helpen om stap voor stap te evolueren naar een samenhangend gezondheidsbeleid. Want een gezonde schoolomgeving draagt bij tot de gezonde ontwikkeling van je leerlingen. Een omgeving waar iedereen beter van wordt, willen we dat niet al-le-maal? [**Meer info**](#)

Binnenkort verschijnt van Lieven Annemans het boek 'Geluk vinden zonder het te zoeken' (Borgerhoff en Lamberigts)